Εξαμηνιαία Εργασία

Εξάμηνο: Ζ’

Τίτλος Εργασίας:

Ονοματεπώνυμο Φοιτητή: Λύτρας Νίκος

ΑΕΜ: 0712019

«Εξαρτησιογόνες Ουσίες και Αναβολικά»

Σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας είναι να παρουσιαστεί ένα πρόγραμμα Αγωγής Υγείας το οποίο δεν απευθύνεται μόνο σε συγκεκριμένες κοινωνικές ομάδες αλλά σε όλα τα άτομα ξεχωριστά και αφορά στη σχέση των ατόμων με τις ουσίες-εξαρτησιογόνες και μη. Στόχοι της εργασίας είναι να ενημερωθούν τα μέλη της κοινωνίας μας και ιδίως οι αθλητές για τις άσχημες επιπτώσεις των εξαρτησιογόνων ουσιών στην ψυχική και σωματική μας υγεία και να αναδειχθούν οι λόγοι για τους οποίους η χρήση τους είναι απαγορευμένη και επιβλαβής. Το παρόν πρόγραμμα θα εφαρμοσθεί σε έναν μικρό αριθμό αθλητών οι οποίοι ασχολούνται με την καλαθοσφαίριση (μπάσκετ) και συγκεκριμένα ανήκουν στην ίδια ομάδα. Σ’ αυτό το σημείο να τονιστεί πως πρόκειται για άνδρες και ότι έχουν διαφορετικές ηλικίες με κλίμακα από 16 έως 36 ετών.

Η επιλογή του προγράμματος αυτού έγινε λαμβάνοντας υπόψη την όλο και αυξανόμενη χρήση ουσιών τόσο από τις διάφορες κοινωνικές ομάδες όπως είναι οι έφηβοι και οι ενήλικες όσο και από τους αθλητές. Συγκεκριμένα για τους τελευταίους το εν λόγω πρόγραμμα Αγωγής Υγείας θεωρείται ιδιαίτερα αναγκαίο αν σκεφτεί κανείς τα ιδανικά τα οποία υπηρετεί ο αθλητισμός καθώς επίσης και τη συμβολή του στην ευημερία και την μακροζωία.[[1]](#endnote-1)

Επιπλέον σημαντικό είναι για τον καθένα να γνωρίζει με ποιόν τρόπο οι ουσίες αυτές προκαλούν εξάρτηση και τα στάδια που περνά ένα άτομο από την αρχή της χρήσης τους.

Τελικός σκοπός είναι η ευαισθητοποίηση όλων των ατόμων ανεξαιρέτου φύλου και ηλικίας για την ελάττωση ή ακόμα και την εξάλειψη της μάστιγας αυτής που ονομάζεται «Ουσίες».

Μετά την υλοποίηση του προγράμματος και αφού εκπληρωθούν οι στόχοι που τέθηκαν εξαρχής αναμένονται τα εξής αποτελέσματα:

* Να ενημερωθούν τα άτομα για τις επιπτώσεις των ουσιών στην ψυχική και σωματική τους υγεία.
* Να δοθεί έμφαση στην αξία και τα ιδανικά του αθλητισμού ώστε να αποτρέπεται η χρήση αναβολικών ουσιών με σκοπό τη διαφύλαξη των ανωτέρω.
* Να συνειδητοποιήσει το κάθε άτομο ξεχωριστά την ευθύνη που φέρει όχι μόνον απέναντι στον εαυτό του αλλά και απέναντι στην υπόλοιπη κοινωνία.
* Να καλλιεργηθεί ο αυτοσεβασμός και η αυτοεκτίμηση στα άτομα ώστε να αποκτήσουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και στις δυνάμεις τους για την επίτευξη κάθε στόχου.
* Να δημιουργηθεί ένα κλίμα δικαιοσύνης και αλήθειας, αξίες που αποτελούν θεμέλιο της αξιοπρέπειας των ατόμων και του αθλητισμού.
* Να ευαισθητοποιηθεί ο κάθε άνθρωπος κάνοντας τη δική του προσπάθεια μετά τη συγκεκριμένη αγωγή.

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα Αγωγής Υγείας διαιρείται σε έξι (6) επιμέρους ενότητες/διαλέξεις καθεμιά από τις οποίες έχει το δικό της στόχο ώστε να εκπληρωθούν οι ανάγκες του προγράμματος. Αναφορικά οι ενότητες αυτές είναι οι εξής:

1. Συμπλήρωση ερωτηματολογίου-εισαγωγή στις εξαρτησιογόνες ουσίες και επεξήγηση του τρόπου δράσης τους στον ανθρώπινο οργανισμό
2. Doping- Αθλητές-Τρία στάδια χρήσης.
3. Ψυχολογικοί παράγοντες που οδηγούν στη χρήση ουσιών γενικά και συγκεκριμένα στο Doping.
4. Επιπτώσεις των ουσιών στην ψυχική και σωματική υγεία.
5. Επίσκεψη σε κάποιο κέντρο απεξάρτησης και συζήτηση με πρώην χρήστες για τις προσωπικές τους εμπειρίες.
6. Διάλεξη ενός αθλητή που υπήρξε χρήστης αναβολικών ουσιών με τη μορφή συνέντευξης. – Γενικά συμπεράσματα προγράμματος- συμπλήρωση ερωτηματολογίου.

Στη συνέχεια θα παρουσιαστεί κάθε πρόγραμμα πιο αναλυτικά ώστε να σχηματιστεί μια πιο διαυγής εικόνα όσον αφορά τα επίπεδα του προγράμματος.

Ι. Αρχικά τα άτομα θα κληθούν να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο το οποίο θα με βοηθήσει στη συνέχεια για την αξιολόγηση του όλου προγράμματος. Στη συνέχεια αρχίζουμε την εισαγωγή στις εξαρτησιογόνες ουσίες και επεξήγηση του τρόπου δράσης τους στον ανθρώπινο οργανισμό.

Σκοπός αυτού του μαθήματος είναι να καταλάβουν οι αθλητές τι ακριβώς είναι οι εξαρτησιογόνες ουσίες και πως δρούνε στον ανθρώπινο οργανισμό.

Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσω είναι πληροφορίες από το διαδίκτυο που αναφέρουν ότι οι εξαρτησιογόνες ουσίες είναι χημικές ουσίες που προκαλούν εθισμό, μία κατάσταση δηλαδή κατά την οποία ο χρήστης διακατέχεται από μία μη ελεγχόμενη επιθυμία χρησιμοποίησης των ουσιών αυτών, που οδηγεί σε μία ψυχική και σωματική κατάπτωση και συνοδεύεται από πολύπλοκα συμπτώματα δυσφορίας, πόνου και εξαθλίωσης.
Να τονιστεί ότι στις εξαρτησιογόνες ουσίες συγκαταλέγονται το αλκοόλ, η νικοτίνη, η καφεΐνη, το χασίς, το όπιο, η μορφίνη, η ηρωίνη, οι αμφεταμίνες, το LSD, οι βενζοδιαζεπίνες, τα βαρβιτουρικά.

Με βάση την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας τα ναρκωτικά χωρίζονται σε δύο «κατηγορίες» :

* Στα «βαριά» , εκείνα που προκαλούν σοβαρή βλαπτική επίδραση στο άτομο, όπως το όπιο, η μορφίνη, η κοκαΐνη, η ηρωίνη, οι αμφεταμίνες, η μαριχουάνα (χασίς), το LSD, κ.ά.
* Στα «ελαφρά», σε ουσίες που δεν δημιουργούν υποχρεωτικά εθισμό, όπως τα βαρβιτουρικά και τα «ανώδυνα» όπως για παράδειγμα καπνός και καφές.

Η γνωριμία με τα ναρκωτικά.

Από την ιστορία αναφέρεται ότι είχαν βρεθεί ναρκωτικές ενέργειες σε εκχυλίσματα παπαρούνας. Οι Αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν όπιο τόσο για τα ψυχαγωγικά όσο και για τα θεραπευτικά του αποτελέσματα.

Οι ναρκωτικές ουσίες δρούν σε επί επίπεδο νευροδιαβιβαστών και σε συγκεκριμένα σημεία στόχους, που διαθέτουν ειδικούς υποδοχείς. Με μελέτες έχει αποδειχθεί πώς οι ναρκωτικές ουσίες καταλαμβάνουν πολύ ευδιάκριτους τόπους στον εγκέφαλο του ατόμου όπου βρίσκονται τα διάφορα κέντρα του πόνου.

Ακόμα και επιδράσεις ναρκωτικών ουσιών που δεν σχετίζονται με τον πόνο μπορούν να εξηγηθούν από την κατανομή των υποδοχέων. Οι ναρκωτικές ουσίες στενεύουν την κόρη του ματιού λόγου χάριν.
Τελευταίο αλλά λιγότερο σημαντικό είναι ότι οι φυσικές εγκεφαλίνες του σώματος ή αλλιώς ενδορφίνες (όλες δηλαδή οι ουσίες που παράγονται από τον ίδιο τον ανθρώπινο οργανισμό) δεν είναι τοξικές διότι καταστρέφονται γρήγορα, πράγμα που σημαίνει πώς ο χρόνος που παραμένουν προσκολλημένες στους υποδοχείς του εγκεφάλου είναι πολύ μικρός. Σε αντίθεση με τα παραπάνω, οι ναρκωτικές ουσίες προσκολλώνται για μεγάλα χρονικά διαστήματα στους ίδιους υποδοχείς με αποτέλεσμα να οδηγούν σε μεταβολές της στερεοδιάταξης των υποδοχέων αυτών το οποίο έχει ως αποτέλεσμα τη σταδιακή μείωση της παραγωγής των εγκεφαλινών.

Τελικά όλος ο οργανισμός προσαρμόζεται στη χορήγηση ναρκωτικών ουσιών με αποτέλεσμα τον εθισμό.

ΙΙ. Doping – Αθλητές – Τρία στάδια χρήσης

 Α)Σε αυτό το μάθημα έχουμε σκοπό την κατανόησης του όρου doping:

Ως φαρμακοδιέγερση ή αλλιώς Doping ορίζουμε τη χρήση ενός μέσου ή μιας ουσίας η οποία είναι ενδεχομένως επιβλαβής για την υγεία ενός αθλητή και ταυτόχρονα είναι ικανή να αυξήσει την απόδοσή του καθώς επίσης και να γίνει πιο γρήγορα η ανάληψη του οργανισμού με αποτέλεσμα την αποδοχή μεγαλύτερων προπονητικών επιβαρύνσεων και μακροπρόθεσμα να έχει μεγαλύτερη απόδοση.

Στις μέρες μας η έννοια Doping χρησιμοποιείται και για να περιγράψει τη διαδικασία ανεύρεσης μιας απαγορευμένης ουσίας στον οργανισμό ενός αθλητή.

Σ’ αυτό το σημείο πρέπει να τονιστεί ότι το doping μπορεί να μην σκοτώσει τον αθλητή, όμως είναι σίγουρο πως σκοτώνει τον αθλητισμό.

Β) Τα τρία στάδια εθισμού:

Είναι κοινά αποδεκτό πως ο εθισμός διακρίνεται σε τρία στάδια χρήσης των απαγορευμένων ουσιών:

1. Ανοχή – Απαιτούνται όλο και μεγαλύτερες δόσεις του ναρκωτικού για να προκαλέσουν αποτελέσματα που στην αρχή προκαλούνταν από μία μικρότερη δόση.
2. Εξάρτηση – Ο εγκέφαλος έχοντας συνηθίσει την παρουσία ναρκωτικού δεν μπορεί να λειτουργήσει ξανά χωρίς αυτό φυσιολογικά.
3. Παθολογική συμπεριφορά αναζήτησης του ναρκωτικού – Η συμπεριφορά αυτή μπορεί να γίνει και εγκληματική. Δύο οι αιτίες:
 i. Κακός κοινωνικός περίγυρος που προκαλεί τη συνέχιση της χρήσης

ii. Αλλαγές στο σώμα που έχουν επιφέρει οι ουσίες αυτές με αποτέλεσμα την πλήρη εξάρτηση του ατόμου από τη χρήση τους.

Περαιτέρω ανάπτυξη :

ΙΙΙ. Σε αυτή τη διάλεξη τα αναφερθούμε στους ψυχολογικούς παράγοντες που οδηγούν στη χρήση ουσιών γενικά και συγκεκριμένα στο Doping και χρησιμοποιώντας ως μέσο τις πληροφορίες από το διαδίκτυο καταλήγουμε στο ότι θέλοντας να μιλήσουμε συγκεκριμένα για τους ψυχολογικούς παράγοντες που οδηγούν το άτομο στη χρήση ουσιών αξίζει να αναφέρουμε αρχικά την απογοήτευση τόσο από τους γύρω δηλαδή το κοινωνικό σύνολο όσο και από τον εαυτό μας. Ειδικότερα για τους αθλητές η απογοήτευση που αφορά στις επιδόσεις τους τις περισσότερες φορές είναι ο βασικός παράγοντας που οδηγεί στο doping. Ωστόσο ένας ακόμη λόγος που οδηγεί στη χρήση ουσιών είναι η κατάθλιψη. Δεν είναι λίγες οι φορές που νιώθουμε πως δε μας καταλαβαίνει κανείς και αυτό μπορεί να συμβαίνει είτε λόγω των διαφορετικών αναγκών του κάθε ατόμου είτε διότι οι απαιτήσεις της κοινωνίας μας αυξάνονται καθημερινά όλο κ περισσότερο οπότε δεν έχουμε χρόνο για να ασχοληθούμε με το «διπλανό» μας.

 Επιπροσθέτως, ας μην εθελοτυφλούμε, η μοναξιά μαστίζει τις σημερινές κοινωνίες. Όσο πιο σύγχρονη είναι σήμερα μια κοινωνία τόσο περισσότερο μοναξιά νιώθουν τα μέλη της λόγω των αυξημένων αναγκών που δημιουργούνται. Συνεπώς ένας ακόμη λόγος για να κάνει κανείς χρήση ναρκωτικών ουσιών είναι το να ενταχθεί σε μια κοινωνική ομάδα κάνοντας μια προσπάθεια να καλύψουν τα συναισθηματικά τους κενά και να νιώσουν πως ανήκουν επιτέλους κάπου.

Μία επιπλέον αιτία χρήσης ουσιών είναι η υπερβολική πίεση που δέχεται το κάθε άτομο από τη ρουτίνα και τις ευθύνες. Είναι κατανοητό πως η σημερινή κοινωνία εξελίσσεται με ιλιγγιώδη ταχύτητα και οι άνθρωποι προσπαθούν να προσαρμοστούν στους ρυθμούς της χωρίς αυτό να πραγματοποιείται πάντοτε με επιτυχία. Έτσι και για τους αθλητές που νιώθουν την πίεση του ανταγωνισμού και του πολύ αυστηρού προγράμματος ζωής γίνεται όλο και πιο δύσκολο το να ανταποκρίνονται σε κάθε νέο τους στόχο συνεπώς στρέφονται στην «εύκολη» λύση.

Γενικά οι αιτίες που οδηγούν χρήση αναβολικών και ναρκωτικών ουσιών:

* Η μικρή ηλικία ή μάλλον η ανωριμότητα ενός ατόμου που δημιουργεί την τάση να μεγιστοποιεί τα προβλήματά του και να ψάχνει συνεχώς εύκολες λύσεις και δυνατές συγκινήσεις.
* Τα προβλήματα στο οικογενειακό περιβάλλον που κάνουν τα άτομα να οδηγούνται σε αδιέξοδο και να θέλουν να φύγουν από την καθημερινότητα.
* Το φιλικό περιβάλλον που μπορεί να γίνει από τις μεγαλύτερες αιτίες για να μπει ένα άτομο στον πειρασμό να δοκιμάσει ουσίες.
* Οι ύπουλοι τρόποι με τους οποίους μπορεί κανείς να πλησιάσει κάποιον με στόχο να τον βάλει στο «παιχνίδι» των ουσιών.
* Οι τάσεις αυτοκαταστροφής διάφορων ατόμων ή ακόμα και η τάση για εκδίκηση προκειμένου να πληγωθούν οι γονείς και άλλα αγαπημένα πρόσωπα.
* Η άγνοια γύρω από το θέμα των ναρκωτικών, δηλαδή το να μην συνειδητοποιεί το κάθε άτομο πόσο επικίνδυνο μπορεί να γίνει αυτό το παιχνίδι και πόσο μοιραίο μπορεί να αποβεί.
* Το μεγάλο κίνητρο με τις μεγάλες χορηγίες που δίνονται στους αθλητές σε περίπτωση νίκης ή κατάρριψης ενός ρεκόρ καθώς και οι πολλοί συνεχόμενοι αγώνες, οι οποίοι απαιτούν μεγάλες προπονητικές- ψυχολογικές επιβαρύνσεις.
* Η μεγάλη ψυχολογική πίεση που δέχεται το άτομο από τον προπονητή του μέχρι το γιατρό, τον αρχηγό, της ομάδας, τους οπαδούς, τους συγγενείς.

Συμπερασματικά η λήψη ναρκωτικών και αναβολικών ουσιών καταλύει όλες τις αρχές του αθλητισμού, τραυματίζει τη χαρά της ζωής και του παιχνιδιού , δε σέβεται το άτομο και τους αθλητικούς κανόνες, ούτε τους αθλητές και τους φιλάθλους. Πέρα

από την καταστρατήγηση της κάθε προσωπικότητας ή της αθλητικής ηθικής, το doping είναι πάνω απ’ όλα επικίνδυνο για την υγεία, έχει προσωρινά αποτελέσματα και καθιστά αβέβαιο το μέλλον του αθλητή, διότι μπορεί να προκαλέσει μόνιμες βλάβες στον οργανισμό.

Είναι λοιπόν ανούσιο να βάλει κανείς τη ζωή και την τιμή του σε κίνδυνο τη στιγμή που όλα μπορούν να ξεπεραστούν και κάθε φιλοδοξία μπορεί να γίνει πραγματικότητα με σκληρή προσπάθεια και προπόνηση αντίστοιχα.

IV. Σκοπός του μαθήματος είναι να δούμε με τους αθλητές τις επιπτώσεις που προκαλούν οι ουσίες στην ψυχική και σωματική υγεία των ατόμων.

 Σε αυτό το μάθημα θα χρειαστούμε τη βοήθεια κάποιου ειδικού ο οποίος θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε με ακρίβεια τις επιπτώσεις της χρήσης ουσιών σε όλες τις μορφές της υγείας.

 Αρχικά θα μας αναλύσει πως οι ουσίες επενεργούν στο κεντρικό νευρικό σύστημα και πως αυτές δρουν ανασταλτικά ή διεγερτικά και πόσο επικίνδυνες είναι από βιολογική και ψυχολογική πλευρά.

 Επιπλέον θα μας μιλήσει για τις μεταβολές στην ανάπτυξη των έφηβων αθλητών που κάνουν χρήση αναβολικών ουσιών. Ακόμα θα αναλύσει τις παρενέργειες στην αρρενωπότητα των γυναικών, τα προβλήματα που προκαλούνται στο γενετικό, καρδιαγγειακό, πεπτικό σύστημα όπως και σε μερικά όργανα (ήπαρ,πάγκρεας)

V. Στόχος της συγκεκριμένης διάλεξης είναι η επίσκεψη σε κάποιο κέντρο απεξάρτησης στο οποίο τα άτομα θα έρθουν σε επαφή με άλλους ανθρώπους που έχουν κάνει χρήση ουσιών σε κάποια φάση της ζωής τους. Το κέντρο αυτό βρίσκετε κοντά στη πόλη και μέσα εκεί υπάρχουν άτομα που ήταν χρήστες ναρκωτικών και αναβολικών ουσιών.

 Χρησιμοποιώντας αυτή την επίσκεψη ως μέσο μάθησης τα άτομα θα έρθουν σε επαφή με χρήστες ουσιών και θα έχουν την ευκαιρία να δουν από κοντά πράγματα που έχουμε αναλύσει σε προηγούμενες διαλέξεις καθώς και να έρθουν σε επικοινωνία με τους συνανθρώπους τους και να αναπτύξουν συζήτηση με αυτούς με στόχο την επίλυση τυχών αποριών.

1. Στο τελευταίο μάθημα στόχος θα είναι η παρουσίαση των αρνητικών επιδράσεων της χρήσης αναβολικών ουσιών, σε όλους τους τομείς της καθημερινότητας, από έναν παλιό αθλητή καλαθοσφαίρισης που κατά τη διάρκεια της καριέρας του ήταν χρήστης αναβολικών ουσιών.

 Τα άτομα θα έχουν την ευκαιρία να ακούσουν μία πραγματική ιστορία από έναν άνθρωπο που στα παλαιότερα χρόνια γνώρισε μεγάλες δόξες μέσα από τον αθλητισμό. Πως ξεκίνησε, πως ήρθε η μεγάλη πορεία μέσα στα γήπεδα, ποιο το <<τέλος>> του, και πως είναι σήμερα.

 Στο τέλος θα δεχτεί ερωτήσεις από τους παίχτες της ομάδας και θα είναι διαθέσιμος για μια πολύ ωραία και εποικοδομητική συζήτηση. Μέσα από όλη αυτή την παρουσία και την συζήτηση τα άτομα θα καταλάβουν τι ακριβώς γίνεται στον κόσμο του μη υγιούς αθλητισμού πως θα μπορέσουν να αποφύγουν τέτοιες συμπεριφορές και με ποιον τρόπο θα συνεχίσουν την πορεία τους στον αθλητισμό.

 Ακόμα οι παίκτες της ομάδας θα κλιθούν να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο με στόχο την αξιολόγηση όλου του προγράμματος.

Αξιολόγηση του προγράμματος

Μέθοδος: Ερωτηματολόγια
(Μετά το πέρας όλων των διαλέξεων στόχος ήταν η αξιολόγηση του προγράμματος από τους συμμετέχοντες και όσους το παρακολούθησαν ώστε να πραγματοποιηθεί περαιτέρω βελτίωσή του. Ένα ερωτηματολόγιο θα δοθεί για συμπλήρωση πριν αρχίσουν τα μαθήματα και άλλο ένα στο τέλος αυτών. Με βάση αυτά θα δω αν οι στάσεις των μαθητών άλλαξαν και κατά πόσο. )

Ερωτηματολόγιο
[Τα δύο ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα και έχουν ως στόχο την αξιολόγηση και βελτίωση του συγκεκριμένου προγράμματος Αγωγής Υγείας.]

Το παρών ερωτηματολόγιο θα δοθεί για συμπλήρωση πριν την έναρξη των μαθημάτων.

|  |
| --- |
| Το πρόγραμμα αγωγής υγείας που θα παρακολουθήσω είναι για μένα.. |
| 1. Πολύ ευχάριστο πολύ δυσάρεστο |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2.πολύ αδιάφορο πολύ ενδιαφέρων |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3.πολύ χρήσιμο πολύ άχρηστο |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4.πολύ βαρετό πολύ διασκεδαστικό  |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5.πολύ καλό πολύ κακό |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6.πολύ απωθητικό πολύ ελκυστικό  |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Το παρόν ερωτηματολόγιο θα δοθεί, προς συμπλήρωση στους μαθητές μετά το τέλος των διαλέξεων:

|  |
| --- |
| Το πρόγραμμα αγωγής υγείας που παρακολούθησα ήταν για μένα.. |
| 1. Πολύ ευχάριστο πολύ δυσάρεστο |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2.πολύ αδιάφορο πολύ ενδιαφέρων |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3.πολύ χρήσιμο πολύ άχρηστο |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4.πολύ βαρετό πολύ διασκεδαστικό  |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5.πολύ καλό πολύ κακό |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6.πολύ απωθητικό πολύ ελκυστικό  |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

1. [↑](#endnote-ref-1)