**ΑΛΚΟΟΛ από φάρμακο … φαρμάκι**

**Ον/μο : Σουλιώτης Βασίλειος**

**Α.Ε.Μ : 0712069**

**Ως σκοπό το μάθημα έχει την έννοια του αλκοόλ και πώς από φάρμακο για την καρδιά σε μικρές ποσότητες , γίνεται φαρμάκι αν το παρακάνουμε . Η εργασία απευθύνεται σε παιδιά λυκείου καθώς είναι μια ηλικία που είναι πιο ευάλωτη σε ουσίες και έχουν μεγαλύτερο βαθμό εξάρτησης και χάνουν το μέτρο . Το πρόγραμμα έχει ως κορμό τον αλκοολισμό και τις επιπτώσεις στην υγεία μας , τα ατυχήματα που μπορούν να συμβούν υπό την επήρεια μέθης τόσο για εμάς όσο και για τους υπόλοιπους καθώς και την αντιμετώπιση του αλκοολισμού από την οικογένεια μας και την ψυχολογική βοήθεια μέχρι τις ομάδες αυτοβοήθειας .**

**Το πρόγραμμα είναι αναγκαίο και επιτακτικό για τους νέους διότι σε αυτές τις ηλικίες τα παιδιά βγαίνουν για πρώτη φορά έξω και ανακαλύπτουν έναν καινούργιο κόσμο , τον κόσμο των ουσιών .**  **Οι έφηβοι είναι περισσότερο επιρρεπείς να αναπτύξουν πραγματικό εθισμό, διότι η μετάβαση από τη χρήση στην κατάχρηση και στην εξάρτηση επιταχύνεται με πολύ γρηγορότερο ρυθμό συγκριτικά με τους ενήλικες .Το αλκοόλ ευθύνεται για τη νοσηρότητα και τη θνητότητα στους εφήβους περισσότερο απ΄ ότι όλες οι άλλες ουσίες σε συνδυασμό. Επειδή το αλκοόλ , όπως και τα τσιγάρα, είναι νόμιμα και εύκολα διαθέσιμα, συχνά η χρήση τους παρερμηνεύεται από τους γονείς ως μια ακίνδυνη δοκιμή και αργούν να καταλάβουν την κατάχρηση αλκοόλ από τα παιδιά τους, υποεκτιμώντας την έκταση του προβλήματος. , σε μια τέτοια ηλικία δεν υπάρχει το μέτρο και οι λόγοι που συντελούν στο να ξεφύγουν τα παιδιά βάση έρευνας είναι η κοινωνικότητα σε μεγαλύτερο ποσοστό και έπειτα έρχονται , η χαλάρωση , η μέθη , επειδή το κάνουν όλοι και για να ξεχάσουν τα προβλήματα τους . Είναι αναγκαίο λοιπόν να ξεκαθαρίσουμε πως τον κύριο λόγο σε αυτήν την εργασία τον έχει η πρόληψη σε παιδιά πρωτίστως και αργότερα η αντιμετώπιση του αλκοολισμού .**

**Τα προσδοκώμενα αποτελέσματα που περιμένουμε είναι να καταλάβουν όλα τα παιδιά τους κινδύνους από το αλκοόλ , τόσο στην υγεία τους όσο και στην συμπεριφορά τους , έτσι ώστε να κάνουν χρήση με μέτρο χωρίς να το υπερβούν για οποιονδήποτε λόγο .**

**Τα μαθήματα για το πρόγραμμα ‘’ αλκοόλ από φάρμακο … φαρμάκι ‘’ περιέχουν τα εξής μαθήματα :**

* **ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ**
* **ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ**
* **ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ**
* **ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ**
* **ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ**
* **ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ**

**Στο μάθημα αλκοόλ και αλκοολισμός ο σκοπός αυτού του μαθήματος είναι τα παιδιά να καταλάβουν τι είναι ο αλκοολισμός , πως φτάνεις σε αυτή την κατάσταση , να ξέρουν τα σημάδια του αλκοολικού , τα στάδια καθώς και την σημασία του αλκοόλ στον οργανισμό του ανθρώπου .**

**Η εξάρτηση από το αλκοόλ ή αλκοολισμός είναι μια χρόνια ασθένεια ή διαταραχή συμπεριφοράς που χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενη και κοινωνικά μη αποδεχτή κατανάλωση αλκοόλ σε μια κοινότητα . Ως ενδεικτική δραστηριότητα είχαμε μια επίσκεψη σε κέντρο αποτοξίνωσης με τους μαθητές .**

**Στο μάθημα αλκοόλ και εφηβεία ο σκοπός του μαθήματος αυτού είναι η γνώση και η πρόληψη των εφήβων μέσω των λόγων που οδηγούν τους νέους σε χρήση του αλκοόλ και με την πρόληψη στον αλκοολισμό . Οι λόγοι που οδηγούν τους νέους στη χρήση του αλκοόλ είναι**

* **η άποψη ότι η χρήση αλκοόλ είναι δράση ενάντια στην αυστηρότητα των γονιών**
* **για διασκέδαση**
* **για κοινωνικοποίηση, αποδοχή ,συμμόρφωση ή εξομοίωση**
* **για ευχαρίστηση**
* **θεωρούν ότι έτσι θα είναι πιο αποδεκτοί**
* **για δοκιμή, ρίσκο, για να αποδείξουν σεξουαλικό θάρρος**
* **για να μειώσουν το άγχος**
* **για να ανακουφιστούν από την ανησυχία, την κατάθλιψη και το φόβο**
* **για να ανακουφιστούν από τον πόνο ενός οικογενειακού προβλήματος**
* **για να λύσουν προσωπικά προβλήματα .**

**Ως ενδεικτική δραστηριότητα είχαμε μια συζήτηση με τους μαθητές για τους λόγους που πίνουν**

**Στο μάθημα αλκοόλ και επιπτώσεις στην υγεία μας ο σκοπός αυτού του μαθήματος είναι η γνώση πάνω στα θετικά και στα αρνητικά στοιχεία του αλκοόλ στην υγεία μας και τα προβλήματα που μας δημιουργεί .**

**Ως ενδεικτική δραστηριότητα είχαμε προβολή βίντεο με τους μαθητές**

**Στο μάθημα αλκοόλ και ψυχολογία τα παιδιά πρέπει να κατανοήσουν την σημασία της βοήθειας στον αλκοολισμό από ψυχολόγους , οικογένεια και φίλους . Οι έφηβοι μπορεί να εμπλακούν με το αλκοόλ με διάφορους τρόπους. Δυστυχώς οι έφηβοι δεν καταλαβαίνουν τη σχέση αυτών που κάνουν σήμερα και τις συνέπειες που πιθανόν να προκύψουν στο μέλλον. Στην ηλικία αυτή ο πειραματισμός με το αλκοόλ είναι αρκετά συχνός . Η εφηβεία είναι μια κρίσιμη περίοδος που τα παιδιά θέλουν να δοκιμάζουν νέα πράγματα.Οι έφηβοι που έχουν ψηλό κίνδυνο να αναπτύξουν σοβαρά προβλήματα σε σχέση με τη χρήση του αλκοόλ είναι αυτοί που έχουν ένα οικογενειακό ιστορικό ή αυτοί που πάσχουν από κατάθλιψη. Επίσης αυτοί που έχουν χαμηλό αίσθημα αυτοεκτίμησης ή που νιώθουν ότι δεν ταιριάζουν στο κοινωνικό σύνολο και νιώθουν περιθωριακοί.Ορισμένα προειδοποιητικά σημεία μπορεί να είναι τα ακόλουθα:**

* **Σωματικά: Κούραση, επαναλαμβανόμενα προβλήματα υγείας, κόκκινα απαθή μάτια και παρατεινόμενος βήχας**
* **Συναισθηματικά: Αλλαγές της προσωπικότητας, ξαφνικές αλλαγές της διάθεσης, ερεθιστικότητα, ανεύθυνη συμπεριφορά, χαμηλό αίσθημα αυτοεκτίμησης, μειωμένη ικανότητα κρίσης, κατάθλιψη και γενική έλλειψη ενδιαφέροντος**
* **Οικογενειακά: Διαμάχες στο σπίτι, μη τήρηση των κανόνων, αποτράβηγμα από την οικογένεια**
* **Σχολικά: Μείωση του ενδιαφέροντος, αρνητική προσέγγιση, μείωση των βαθμών, πολλές απουσίες, προβλήματα συμπεριφοράς και πειθαρχίας**
* **Κοινωνικά: Απόκτηση νέων φίλων που δεν ενδιαφέρονται για τις συνήθεις σχολικές και οικογενειακές δραστηριότητες, νομικά προβλήματα, αλλαγές προς λιγότερο συμβατικό τρόπο όσον αφορά το ντύσιμο και τις προτιμήσεις για τη μουσική .**

**Ως ενδεικτική δραστηριότητα οι μαθητές έκαναν ένα ψυχολογικό test**

**Στο μάθημα αλκοολισμός και ατυχήματα ο σκοπός είναι η ανάπτυξη των γνώσεων γύρω από το θέμα των ατυχημάτων είτε έχουν την ευθύνη για τον εαυτό τους είτε έχουν την ευθύνη για τους υπόλοιπους . Η ευθύνη για το 50% αυτών των τροχαίων ατυχημάτων αποδίδεται στη χρήση αλκοολούχων ποτών. Άνοδος τον νεκρών θυμάτων όπως και των τροχαίων ατυχημάτων . Συγκεκριμένα, το τραγικό ποσοστό των ανθρώπων που χάνουν τη ζωή τους στην άσφαλτο ή και όσων τραυματίζονται, έχει ανέβει δραματικά . Το αλκοόλ δρα ως κατασταλτικό, μειώνοντας τις λειτουργικές ικανότητες .**

**Ο Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας στο άρθρο 42 ορίζει τόσο μειωμένα επιτρεπτά όρια αλκοόλ όσο και αυστηρότερες ποινές (χρηματικά πρόστιμα, αφαίρεση άδειας και πινακίδων, ποινές φυλάκισης).**

**Ως ενδεικτική δραστηριότητα είχαμε προβολή βίντεο με ατυχήματα από την τροχαία**

**Στο μάθημα αλκοολισμός και αντιμετώπιση ο σκοπός εξηγεί πως πάντα αν θέλουμε κάτι μπορούμε να τα αντιμετωπίσουμε και αναφέρει τους τρόπους αντιμετώπισης για το αλκοόλ .**

**Θεραπεία αλκοολισμού & αποτοξίνωση**

**Η θεραπεία του αλκοολισμού είναι πολυεπίπεδη και μακροχρόνια, ενώ σε πολλές περιπτώσεις χρειάζεται σωματική αποτοξίνωση πριν από τη διαδικασία ψυχικής απεξάρτησης. Για την αντιμετώπιση του προβλήματος χρειάζεται να απευθυνθείτε σε ένα εγκεκριμένο θεραπευτικό πρόγραμμα.**

**Ως ενδεικτική δραστηριότητα τα παιδιά είχαν Συζήτηση – έρευνα από γνωστούς**

**ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ**

**Το αλκοόλ επιδρά στο κεντρικό νευρικό σύστημα ως καταπραϋντικό. Η δράση του είναι ηρεμιστική, επιβραδύνει τον κινητικό συντονισμό και τον χρόνο αντίδρασης. Παράλληλα μειώνει την ικανότητα κρίσης, τον αυτοέλεγχο, προκαλεί διαταραχές στην μνήμη και επηρεάζει την ικανότητα παραγωγής λογικών σκέψεων και πράξεων. Παραδόξως, με την υποχώρηση των επιδράσεών του, το αλκοόλ προκαλεί διαταραχές και στον ύπνο και θεωρείται μια σημαντική αιτία αϋπνίας.**

**Δύο σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο το σώμα επεξεργάζεται το αλκοόλ είναι ο σωματότυπος και ο ρυθμός της κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών· ένα μεγαλόσωμο άτομο μεθάει πιο αργά συγκριτικά με ένα μικρόσωμο άτομο ακόμη και όταν πίνουν τις ίδιες ποσότητες αλκοολούχου ποτού εξαιτίας της μεγαλύτερης ποσότητας αίματος που έχει στον οργανισμό του. Από την άλλη μεριά, το φαγητό μπορεί να επηρεάσει την μέθη αφού επιβραδύνει την ταχύτητα με την οποία το αλκοόλ απορροφάται από το αίμα. Οι επιδράσεις της μέθης μειώνονται όταν έχει προηγηθεί γεύμα.**

**Οι επιπτώσεις από την κατανάλωση οινοπνεύματος δεν επιβαρύνουν μόνο τον πότη (με συχνή εμφάνιση νοσημάτων όπως αλκοολική γαστρίτιδα, πεπτικό έλκος, κίρρωση του ήπατος και αύξηση των καρδιαγγειακών νοσημάτων, των κακοηθών νεοπλασμάτων και των ψυχιατρικών διαταραχών), αλλά και το άμεσο κοινωνικό του περιβάλλον. Επίσης, η εξάπλωση των μηχανικών μέσων μεταφοράς (αυτοκίνητα, μοτοσυκλέτες, κ.ά.), καθώς και της αυτοματοποιημένης εργασίας, διευρύνουν το πεδίο των επιπτώσεων που μπορεί να έχουν τα οινοπνευματώδη ποτά. Ένας άλλος επιβαρυντικός παράγοντας είναι η κατανάλωση φαρμάκων, πολλά από τα οποία συνεργούν με τη δράση του οινοπνεύματος. Ορισμένα από αυτά, καθώς και ορισμένες χημικές ουσίες, γίνονται ιδιαίτερα επικίνδυνα όταν καταναλώνονται μαζί με οινόπνευμα.**

* **Τα θετικά**

**• Δυναμώνει την καρδιά**

**Εδώ και πολλά χρόνια ένας μεγάλος αριθμός ερευνών δείχνει ότι η ήπια κατανάλωση αλκοόλ σχετίζεται με χαμηλότερη θνησιμότητα από εμφράγματα του μυοκαρδίου ακόμη και σε σχέση με εκείνους που απέχουν τελείως από το αλκοόλ. Η ευεργετική αυτή δράση συνδέεται περισσότερο με την κατανάλωση κόκκινου κρασιού λόγω των αντιοξειδωτικών και κυρίως των φλαβονοειδών που περιέχει.**

**• Ρίχνει τη χοληστερίνη**

**Όσοι έχουν τη συνήθεια να πίνουν κόκκινο κρασί με το φαγητό τους κάνουν καλό και στη χοληστερίνη τους. Συγκεκριμένα, λίγο κόκκινο κρασί βοηθά να ανέβει η «καλή» χοληστερίνη HDL, ενώ συμβάλλει στη μη οξείδωση της «κακής» LDL λόγω των αντιοξειδωτικών ουσιών που περιέχει, όταν βέβαια δεν το παρακάνουμε με τα λιπαρά.**

**• Συντελεί στη μακροζωία**

**Δεν είναι τυχαίο που στη Γαλλία, όπου παρατηρείται η μεγαλύτερη κατά κεφαλήν κατανάλωση κρασιού, καταγράφεται και το υψηλότερο προσδόκιμο ζωής. Επιπλέον, οι Γάλλοι, αν και έχουν διατροφή πλούσια σε ζωικά λιπαρά, εντούτοις παρουσιάζουν 2,5 φορές μειωμένο κίνδυνο θανάτου σε σχέση με άλλους λαούς. Από μελέτες, λοιπόν, προκύπτει ότι το «γαλλικό παράδοξο» συσχετίζεται με την αυξημένη κατανάλωση κρασιού στη Γαλλία.**

* **Τα αρνητικά**

**• Γίνεται τοξικό για το συκώτι**

**Η πέραν του κανονικού καθημερινή κατανάλωση αλκοόλ επί πολλά χρόνια «δηλητηριάζει» σιγά-σιγά το συκώτι μας. Είναι άλλωστε γνωστό ότι πρόκειται για τον νούμερο ένα εχθρό του ήπατος. Μπορεί να προκαλέσει στεάτωση και στη συνέχεια, αν δεν λάβουμε τα μέτρα μας, κίρρωση του ήπατος, που είναι μία μη αναστρέψιμη βλάβη.**

**• Απειλεί τον µαστό**

**Το αλκοόλ ανεβάζει τα επίπεδα οιστρογόνων στο αίμα, τα οποία αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού. Γι’ αυτό και η κατανάλωσή του από γυναίκες με επιβαρυμένο κληρονομικό ιστορικό ή άλλους παράγοντες κινδύνου για τον καρκίνο του μαστού ανησυχεί ιδιαίτερα τους ειδικούς, οι οποίοι σε αυτές τις περιπτώσεις συνιστούν να το αποφεύγουν**

**• Σκοτώνει τη γονιμότητα**

**Ακόμη και μικρές ποσότητες αλκοόλ μπορούν να μειώσουν σημαντικά τις πιθανότητες επίτευξης μιας πετυχημένης εγκυμοσύνης σε γυναίκες που υποβάλλονται σε εξωσωματική γονιμοποίηση .**

**• Καρδιά**

**Με την πάροδο του χρόνου, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ αρχίζει να εξασθενεί τον καρδιακό μυ με αποτέλεσμα να υπάρχει ανωμαλία στην ροή του αίματος. Οι αλκοολικοί συχνά πάσχουν από μια κατάσταση γνωστή ως μυοκαρδιοπάθεια. Οι άνθρωποι, οι οποίοι διαγιγνώσκονται με μυοκαρδιοπάθεια που προκαλείται από το αλκοόλ, τείνουν να αντιμετωπίζουν δυσκολία στην αναπνοή, αρρυθμία (ανώμαλος καρδιακός ρυθμός), κόπωση, διόγκωση του ήπατος, και επίμονο βήχα. Το αλκοόλ μπορεί επίσης να αυξήσει τον κίνδυνο για καρδιακή προσβολή, εγκεφαλικό επεισόδιο και υπέρταση.**

**• Εγκέφαλος**

**Επιβραδύνοντας την αναμετάδοση πληροφοριών μεταξύ των νευροδιαβιβαστών, η αιθανόλη που περιέχουν τα αλκοολούχα ποτά μπορεί να προκαλέσει βλάβη σε πολλές περιοχές του εγκεφάλου. Η παρατεταμένη βλάβη στους νευροδιαβιβαστές του εγκεφάλου μπορεί να οδηγήσει σε απότομες αλλαγές συμπεριφοράς και διάθεσης όπως κατάθλιψη, άγχος, απώλεια μνήμης, και επιληπτικές κρίσεις.**

**• Συκώτι**

**Όπως προαναφέρθηκε, το συκώτι είναι από τα όργανα του σώματος που πλήττεται πιο σοβαρά από κάθε άλλο. Το συκώτι μας είναι απαραίτητο για τη σωστή πέψη της τροφής, την απορρόφηση θρεπτικών συστατικών, τον έλεγχο των λοιμώξεων, και για την αποτοξίνωση του σώματος.**

**Η αποτελεσματικότητα δόθηκε βάση κάποιων ερωτηματολογίων που δόθηκαν στα παιδιά προς αξιολόγηση του προγράμματος . Τα ερωτηματολόγια περιελάμβαναν ερωτήσεις σχετικά με την δομή του μαθήματος , την αναγκαιότητα του , αν τους χρησίμευσε το μάθημα . Οι ερωτήσεις απαντήθηκαν από τα παιδιά με κλίμακα από το 1 ( ασήμαντο ) έως το 5 ( πολύ σημαντικό ) .**