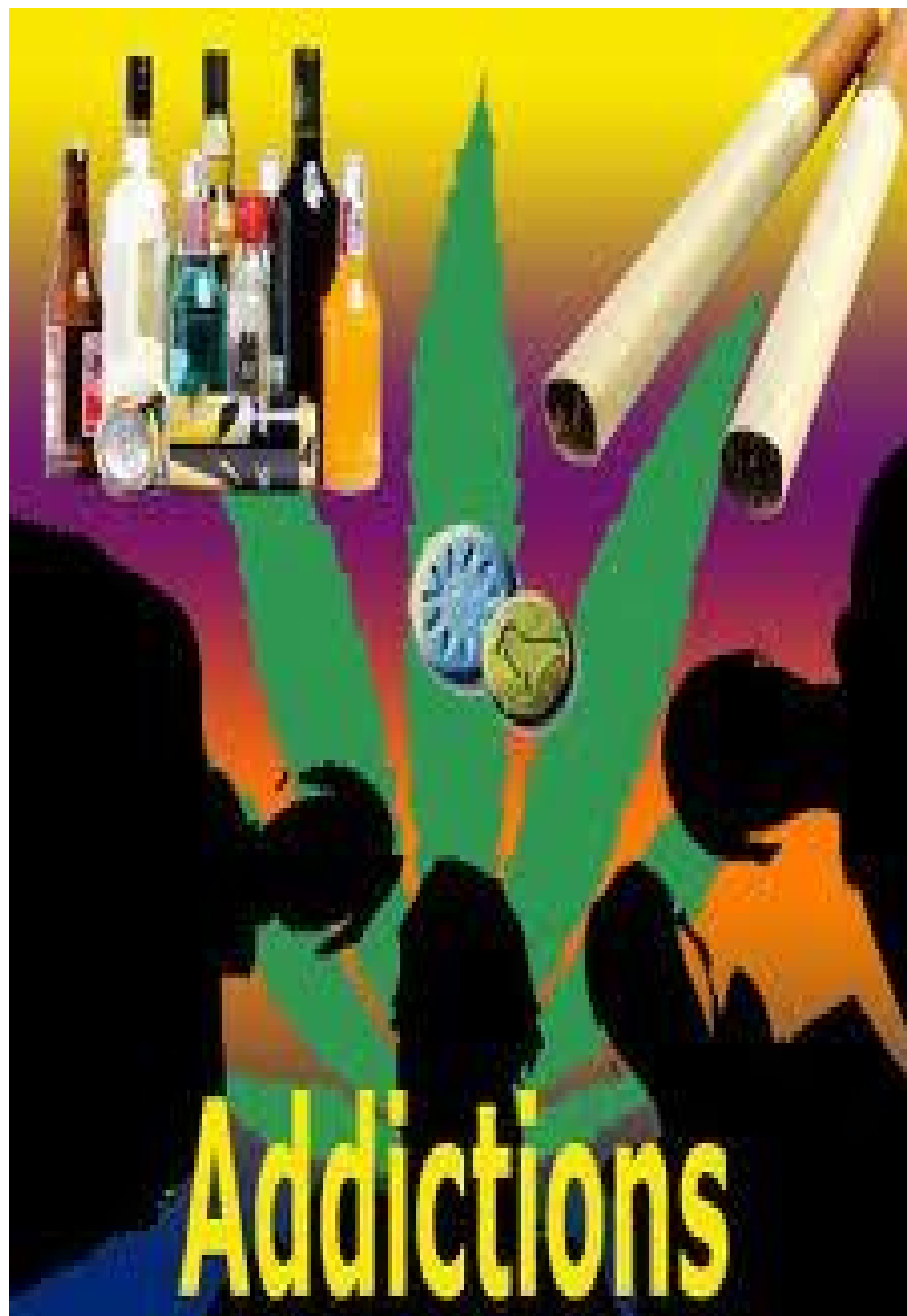




«Εξαρτήσεις: όλη η αλήθεια»

5^ο Γενικό Λύκειο
Κέρκυρας
Έτος 2012-2013
Τάξη Β'

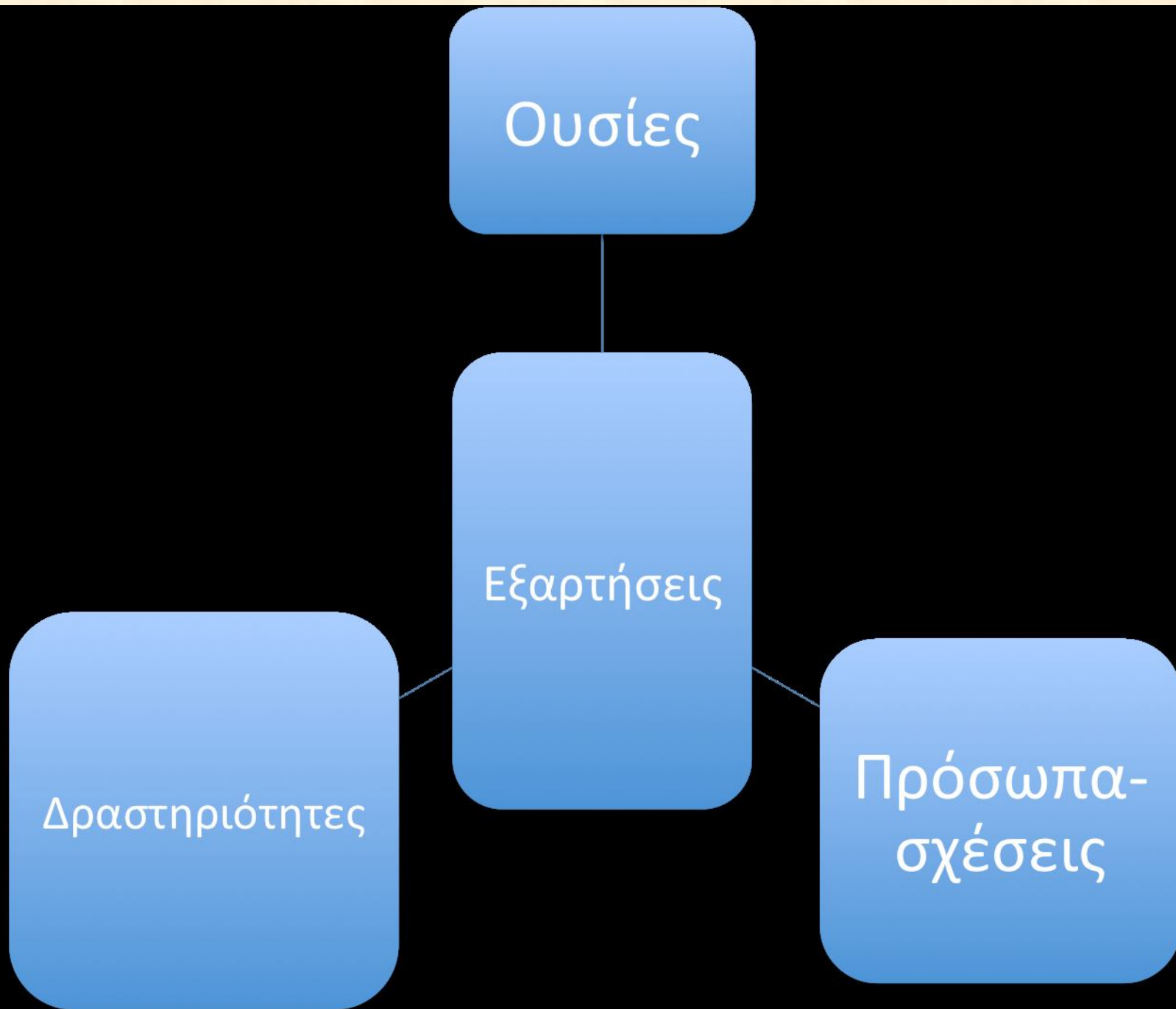
Υπεύθυνη καθηγήτρια:
Κοντού Φωτεινή ΠΕ10

Ουσίες

Εξαρτήσεις

Δραστηριότητες

Πρόσωπα-
σχέσεις



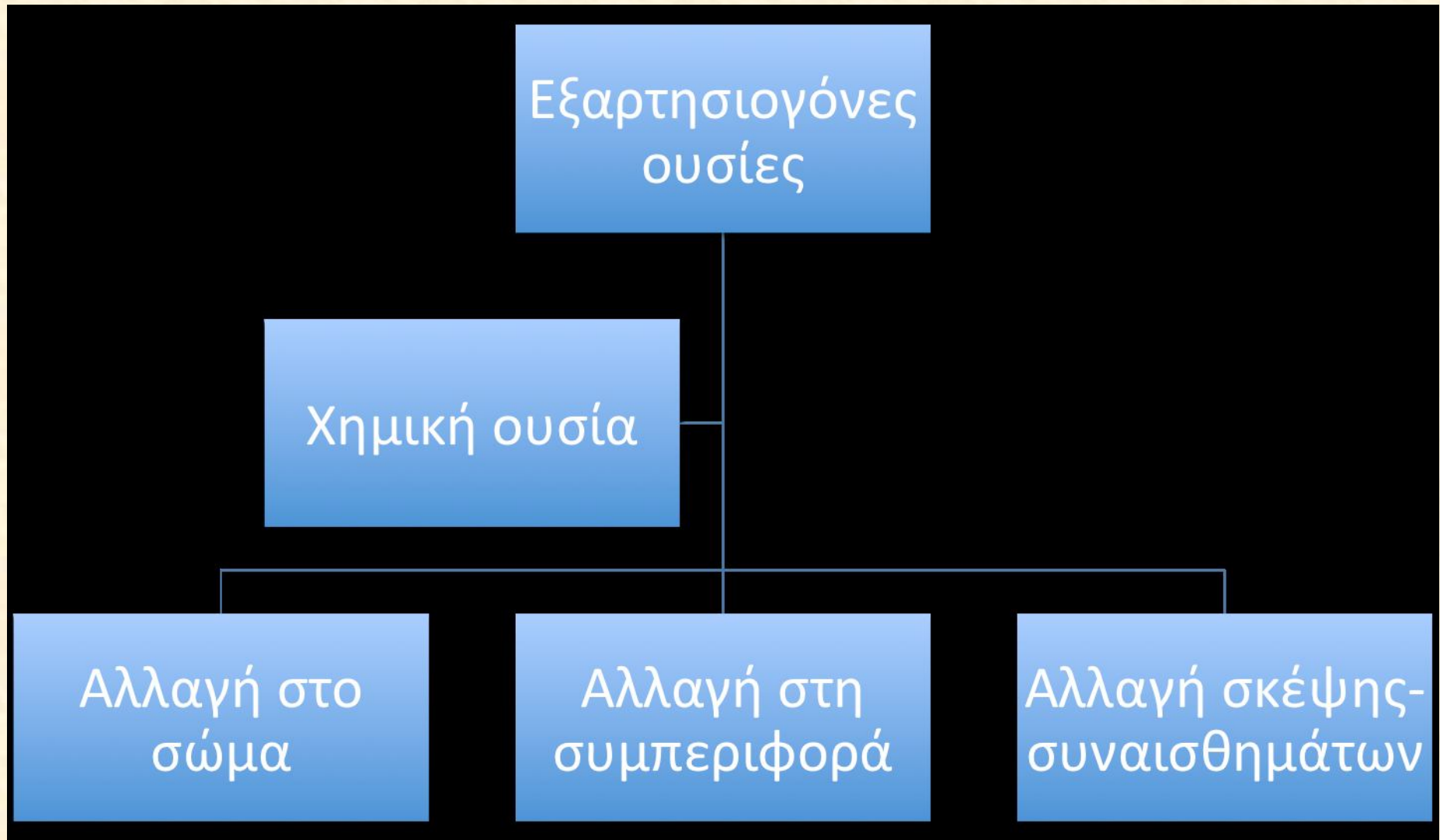




Δραστηριότητες

- Ηλεκτρονικά παιχνίδια
- Διαδικτυακά παιχνίδια
- Κινητό τηλέφωνο
- Σερφάρισμα στο διαδίκτυο
- Τηλεόραση
- Φαγητό
- Τυχερά παιχνίδια
- Εργασία

Επιλέξαμε



Πιο συγκεκριμένα...



- Κάπνισμα

- Αλκοόλ



- Ναρκωτικά



- Εθισμός στο διαδίκτυο



Εξάρτηση VS Εθισμός

Εθισμός: δυνατή επιθυμία να ξανακάνεις κάτι που σου άρεσε πολύ.

Εξάρτηση: ανάγκη της χρήσης μιας ουσίας ή μιας δραστηριότητας, ώστε ο οργανισμός να λειτουργήσει φυσιολογικά στην καθημερινότητα!

Η εξάρτηση προϋποθέτει τον εθισμό ! ! !

Στόχοι της έρευνας

- Να συνειδητοποιήσουμε το πλήθος των εξαρτησιογόνων ουσιών και δραστηριοτήτων.
- Να ορίσουμε τις έννοιες «εθισμός» και «εξάρτηση».
- Να κατανοήσουμε την σχέση ανάμεσα στην εφηβεία και τις εξαρτήσεις.
- Να διερευνήσουμε τους παράγοντες που ευνοούν την ανάπτυξη εξαρτήσεων.

Στόχοι της έρευνας

- Να μάθουμε τα συμπτώματα του εθισμού και της εξάρτησης.
- Να συνειδητοποιήσουμε τις επιπτώσεις της κάθε εξάρτησης.
- Να ευαισθητοποιήσουμε τη σχολική κοινότητα σχετικά με τους κινδύνους της εξάρτησης και να τους ενημερώσουμε σχετικά με την πρόληψη και τη θεραπεία της.
- Να πληροφορηθούμε σχετικά με διάφορους τρόπους αντιμετώπισης του φαινομένου.

Μέθοδοι που ακολουθήθηκαν

- Καταιγισμός ιδεών
- Εργασία σε ομάδες
- Συζήτηση στη μεγάλη ομάδα
- Κάρτες-παιχνίδι γνώσεων για μαθητές(*πρόγραμμα πρόληψης της χρήσης ουσιών στα σχολεία*)

Μέθοδοι που ακολουθήθηκαν

- Προβολή video- cd-rom για το αλκοόλ, τα ναρκωτικά και το κάπνισμα.
- Χρησιμοποίηση εκπαιδευτικού υλικού αγωγής υγείας Πρόγραμμα: Στηρίζομαι στα Πόδια μου (*Κέντρο εκπαίδευσης για την πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών και προαγωγή της υγείας*).

Ενημερωτικές εκδηλώσεις

- Ομιλία για τον εθισμό στο διαδίκτυο από το Κ.Ψ.Υ-Ιατροπαιδαγωγικό Κέρκυρας (με τη συμμετοχή Παιδοψυχιάτρου, Κοινωνικού Λειτουργού, Επισκέπτη Υγείας).
- Ενημέρωση για την πρόληψη χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών με βιωματικό σεμινάριο από τη ΔΗ.ΜΟ.Π Κέρκυρας (με τη συμμετοχή Κοινωνικού Λειτουργού).
- Συνεργασία με Κέντρο Έρευνας Καπνίσματος.

Συμπεράσματα...

Οι λόγοι που οδηγούν στην εξάρτηση...

- Τάση για ανεξαρτησία
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Αίσθηση απαγορευμένου
- Αίσθηση παντοδυναμίας



Οι λόγοι που οδηγούν στην εξάρτηση...

- Ανακούφιση από ανησυχία, στενοχώρια, κατάθλιψη, άγχος
- Περιέργεια
- Επαναστατικό πνεύμα
- Φόβος απομόνωσης από την παρέα

Οι λόγοι που οδηγούν στην εξάρτηση...

- Οικογένεια (διαλυμένη,βία,πένθος)
- Απογοήτευση, ανία, θυμός, ενοχές, φόβος
- Αναζήτηση της προσοχής των άλλων
- Ευχαρίστηση

Κάπνισμα...

Ξέρατε ότι...

1. Η νικοτίνη είναι τοξική ουσία και ευθύνεται για τον εθισμό.
2. Μία δόση 0.05γρ. καθαρής νικοτίνης προκαλεί θάνατο σε ενήλικα.
3. Το τσιγάρο και ο καπνός περιέχουν 3.700 επιβλαβής χημικές ουσίες. Οι 40 είναι καρκινογόνες.

Ξέρατε ότι...

4. Είναι το σημαντικότερο αίτιο θανάτου που θα μπορούσε να αποφευχθεί.
5. 650.000 Ευρωπαίοι και πάνω από 4.000.000 χάνουν κάθε χρόνο τη ζωή τους εξαιτίας των συνεπειών του καπνίσματος.
6. Ο καπνιστής με κάθε τσιγάρο χάνει 11' ζωής.
7. Το 83% των Ελλήνων στηρίζει την απαγόρευση διαφήμισης προϊόντων καπνού.

Ξέρατε ότι...

- ο «άντρας του Marlboro» (ο άντρας που εμφανιζόταν ως καουμπόι στις διαφημίσεις του Marlboro επί σειρά ετών) πέθανε από καρκίνο του πνεύμονα;;;
- ορισμένες καπνοβιομηχανίες κατασκευάζουν τσιγάρα ελκυστικά και εθιστικά με την προσθήκη ουσιών όπως ζάχαρη, γλυκόριζα, κακάο ή οξείδιο του μαγνησίου που εμφανώς είναι και πιο βλαβερά.



Αλκοόλ...

Ξέρατε ότι...

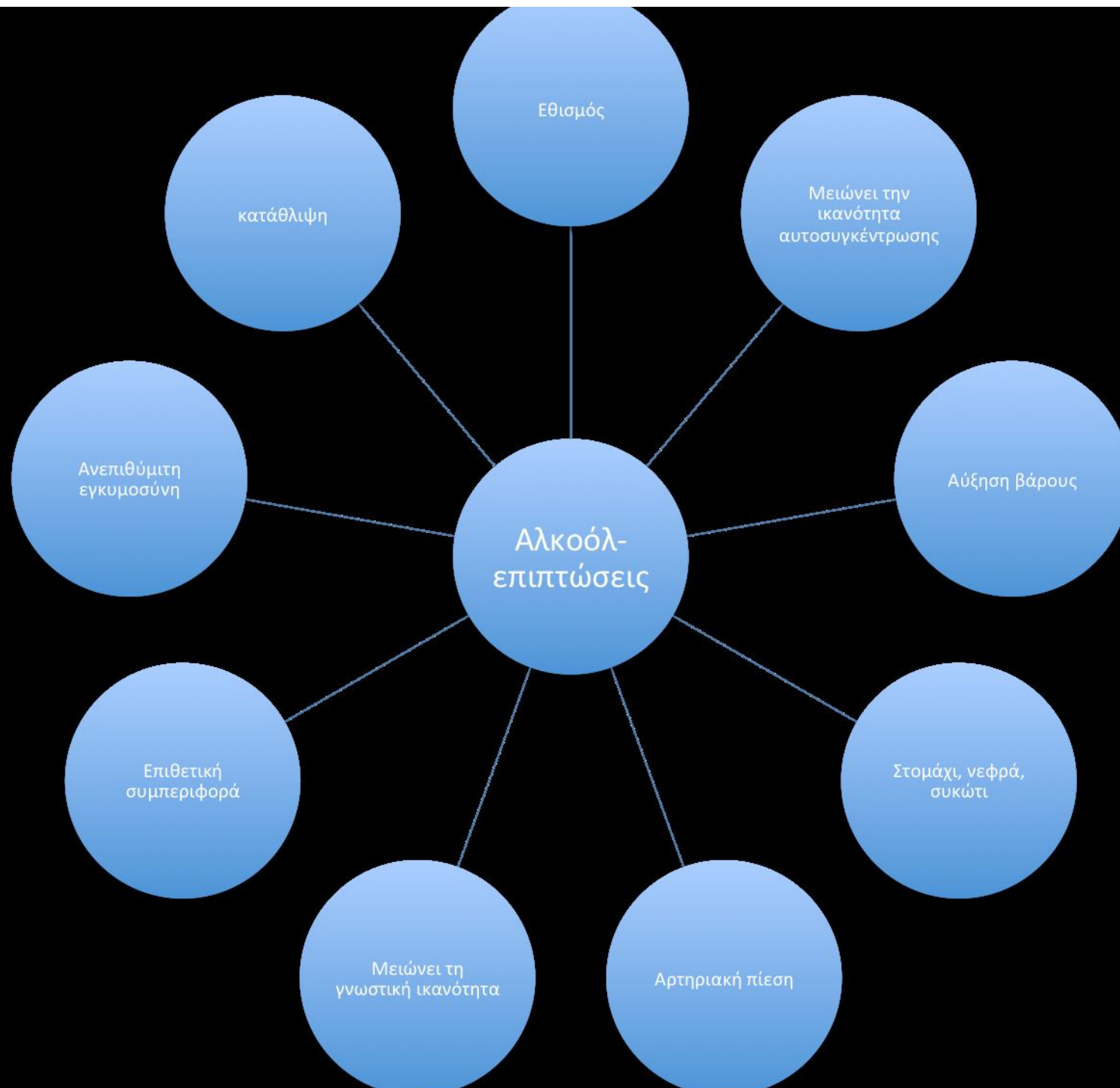
1. Το αλκοόλ επηρεάζει τη ψυχή και το μυαλό.
2. Διαχέεται σε όλα τα όργανα του σώματος.
3. Περίπου το 90% της ποσότητας που καταναλώνουμε φθάνει στον εγκέφαλο.
4. Τα περισσότερα ατυχήματα προκαλούνται από το ποτό(τροχαία, στο σπίτι, καταστροφική συμπεριφορά, αυτοκτονίες).

Ξέρατε ότι...

5. Οδηγεί σε επιθετικότητα και αλόγιστη σεξουαλική συμπεριφορά (βιασμοί).
6. Ένα ποτήρι μπύρα, ένα συσκευασμένο αλκοολούχο αναψυκτικό, ένα κοκτέιλ, ένα σκληρό ποτό όπως το ουίσκι και ένα ποτήρι κρασί περιέχουν την ίδια ποσότητα καθαρού αλκοόλ, δηλαδή 8-10 γρ.

Ξέρατε ότι...

7. Η παρατεταμένη και συστηματική κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων μπορεί να οδηγήσει σε βαριά σωματική και ψυχολογική εξάρτηση.
8. Ακόμα και αν η κατανάλωση 2 ποτηριών κρασιού δεν είναι επικίνδυνη για την υγεία, μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα οδήγησης και να επισύρει βαριά πρόστιμα.



Ναρκωτικά...

Ξέρατε ότι...

1. Όλες οι ναρκωτικές ουσίες είναι εθιστικές.
2. Στην αρχή όλες οι ναρκωτικές ουσίες προκαλούν αίσθημα ευχαρίστησης-ικανοποίησης, στη συνέχεια όμως προκαλούν ψυχικό και σωματικό πόνο.
3. Όλες οι ναρκωτικές ουσίες είναι ψυχοδραστικές, δηλαδή επηρεάζουν τα συναισθήματα, την αντίληψη, τη σκέψη, τη μνήμη και την ικανότητα εκτίμησης των κινδύνων.

Ξέρατε ότι...

4. η πρώιμη έναρξη της κατανάλωσης αλκοόλ και καπνού στην εφηβεία συχνά οδηγεί στη χρήση κάνναβης και σηματοδοτεί την πρώιμη έναρξη χρήσης άλλων παράνομων ουσιών.
5. η πρώιμη έναρξη χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών στην εφηβεία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη μετέπειτα χρήση, κατάχρηση και εξάρτηση, ακόμα και στη διάρκεια της ενήλικης ζωής.

Ξέρατε ότι...

6. Το 7,2% των 15χρονων εφήβων ανέφεραν ότι έχουν κάνει χρήση κάνναβης τουλάχιστον μία φορά.
7. Τριπλάσιο σχεδόν ποσοστό αγοριών (10,6%) από ό,τι κοριτσιών (3,7%) αναφέρουν χρήση κάνναβης.
8. το 20% των 15χρονων μαθητών απαντούν ότι έστω και ένας φίλος τους κάνει χρήση κάνναβης.

Ξέρατε ότι...

Σύμφωνα με την Ετήσια Εκθεση του Ευρωπαϊκού Κέντρου Παρακολούθησης Ναρκωτικών και Τοξικομανίας, η χρήση ναρκωτικών αυξήθηκε μεταξύ του 1984 και 2004, με μεγαλύτερη αύξηση το 2008. Παρόλα αυτά, η Ελλάδα παραμένει ανάμεσα στις χώρες με τα χαμηλότερα ποσοστά παράνομων ουσιών μεταξύ του νεανικού πληθυσμού.

Ξέρατε ότι...

Η οικονομική κρίση έπληξε και συνεχίζει να πλήττει σοβαρά τους χρήστες ενδοφλέβιων ουσιών, οι οποίοι, μην έχοντας πρόσβαση στις καθαρές σύριγγες μίας χρήσης μοιράζονται χρησιμοποιημένες σύριγγες με αποτέλεσμα να υπάρχει υψηλός κίνδυνος μετάδοσης του AIDS, δεν λαμβάνουν την απαραίτητη θεραπευτική αγωγή και βρίσκουν μετά δυσκολίας τα υποκατάστατα της ηρωίνης.

Ξέρατε ότι...

Η κατανάλωση ναρκωτικών τις τελευταίες δεκαετίες παρουσιάζει διεθνώς σημαντική έξαρση. Στις δεκαετίες του 1960 και του 1970 υπήρξε σημαντική αύξηση της κατανάλωσης χασίς και μαριχουάνας, ενώ στις δεκαετίες του 1980 και 1990 αυξήθηκε η κατανάλωση πιο «σκληρών» ναρκωτικών, όπως της ηρωίνης και της κοκαΐνης. Σύμφωνα με έκθεση του Ευρωπαϊκού Κέντρου Παρακολούθησης Ναρκωτικών και Τοξικομανίας, η κάνναβη αποτελεί το πλέον διαδεδομένο παράνομο ναρκωτικό στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

Ξέρατε ότι...

Στην Ελλάδα, ο αριθμός των εξαρτημένων από ναρκωτικά ατόμων ανέρχεται, σύμφωνα με τον ΟΚΑΝΑ, σε 50.000-70.000 άτομα. Το πιο διαδεδομένο παράνομο ναρκωτικό και στην Ελλάδα είναι η κάνναβη. Επίσης, οι θάνατοι από χρήση ενδοφλέβιας ηρωίνης από 71 που ήταν το 1991 έφτασαν τους 239 το 1998 και 273 το 2006. Ο αριθμός αυτός αποτελεί σαφώς υποεκτίμηση του προβλήματος, αφού ορισμένοι θάνατοι δεν καταγράφονται ενώ δεν συνυπολογίζονται οι θάνατοι από ηπατίτιδες, AIDS, κ.τ.λ. που προκλήθηκαν από τη χρήση ναρκωτικών.



Οι συμμετέχοντες μαθητές στο πρόγραμμα προτείνουν...

- Η ενημέρωση για τα ναρκωτικά πρέπει ν' αρχίζει από τις πρώτες τάξεις του Γυμνασίου.
- Τα σχολικά εγχειρίδια πρέπει να διευρυνθούν και περισσότερο αυτά τα κεφάλαια που αναφέρονται στις τοξικές ουσίες.
- Οργάνωση διαφόρων δραστηριοτήτων με συμμετοχή του διδακτικού προσωπικού και των μαθητών και, κατά καιρούς, των γονέων και κηδεμόνων.
- Η διαφώτιση με ειδικές τηλεοπτικές εκπομπές της εκπαιδευτικής τηλεόρασης πρέπει να συστηματοποιηθεί: βασική προϋπόθεση η συμμετοχή αρμοδίων και υπεύθυνων προσώπων που θα αναλύουν το θέμα και θα απαντούν στις ερωτήσεις των μαθητών.

Περισσότερες πληροφορίες

- Οργανισμός κατά των ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ): <http://www.okana.gr>
- Κέντρο Θεραπείας εξαρτημένων ατόμων (ΚΕΘΕΑ): <http://www.kethea.gr>
- Μονάδα απεξάρτησης 18 και άνω: <http://www.18ano.gr>

Περισσότερες πληροφορίες

- Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία:
http://www.cancer-society.gr/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=21&Itemid=222
- Για μια Ελλάδα Χωρίς Τσιγάρο:
<http://www.smokefreegreece.org/el/>
- Αλκοολικοί ανώνυμοι: <http://www.aa-greece.gr>

Περισσότερες πληροφορίες

- Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας:
http://epipsi.gr/pdf/2011/01_HBSC_2010_EPIPSI_2011.pdf
- Πηγές: Harvard Medical School Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τα Ναρκωτικά 2008 – 2012:
<http://www.neahygeia.gr/page.asp?p=499>

Περισσότερες πληροφορίες στο site του σχολείου για τα επιμέρους παράγωγα...

- *Ιστορία των εξαρτησιογόνων ουσιών.*
- *Είδη, χημική σύσταση και τρόπος δράσης των εξαρτησιογόνων ουσιών.*
- *Αίτια και παράγοντες που συντελούν στην έναρξη και συνέχιση της χρήσης ουσιών.*
- *Επιπτώσεις της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών-τρόποι πρόληψης, αντιμετώπισης και επανένταξη.*
- *Εθισμός στο διαδίκτυο*

Ομάδες ερευνητικής εργασίας

1^η υποομάδα (ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ):

- Ρίγγα Μαρία → *Ναρκωτικά*
- Τσαγγαράκη Ελίζα → *Ναρκωτικά*
- Γκογκάκης Άγγελος → *Ναρκωτικά*
- Κορακιανίτης Πέτρος → *Αλκοόλ*
- Λούβρος Κωνσταντίνος → *Τσιγάρο*

2^η υποομάδα: (ΕΙΔΗ, ΧΗΜΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ) :

- Βασιλάκη Σουζάνα → *Ναρκωτικά*
- Λέσσι Χριστιάνα → *Αλκοόλ*
- Μότσο Ελευθερία → *Τσιγάρο*
- Κολόι Γρηγόρης → *Τσιγάρο*

Ομάδες ερευνητικής εργασίας

3^η υποομάδα (ΑΙΤΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΤΕΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΙΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΟΥΣΙΩΝ) :

- Χαλεπάκη Άρτεμις → *Αλκοόλ*
- Ντάγκας Λευτέρης → *Τσιγάρο*
- Ντελιράη Νταϊάνα → *Ναρκωτικά*
- Αγιοβλασίτης Χάρης → *Τσιγάρο*

4^η υποομάδα (ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ – ΤΡΟΠΟΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ, ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΕΝΕΝΤΑΞΗΣ):

- Κάτση Άννα → *Αλκοόλ*
- Κομπολίτης Σπύρος → *Αλκοόλ*
- Κόκκαλης Γιώργος → *Ναρκωτικά*
- Βλαχάκης Βασίλης → *Τσιγάρο*

Ομάδες ερευνητικής εργασίας

5^η υποομάδα (ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ):

- Δουκάκη Αναστασία → *-Αιτίες*
 - Συμπτώματα*
 - Στατιστικά στοιχεία*
 - Αντιμετώπιση*

Ευχαριστούμε για την προσοχή
σας!!!