

Ερευνητική Εργασία Α' Λυκείου ΓΕΛ Σχηματαρίου 2017-18

“Οι **εξαρτήσεις** στη νεανική ηλικία”



Υπεύθυνη Καθηγήτρια: Αντωνίου Νίκη ΠΕ11

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- Εισαγωγή
- Θεματολογία

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κύριος στόχος αυτής της ερευνητικής εργασίας είναι **να ενημερώσουμε και να βοηθήσουμε** ώστε να κατανοήσουν οι έφηβοι τον **μεγάλο κίνδυνο των εθισμών** για τη ζωή τους.

Μέσα από τη **συνεργασία** σε τέσσερις ομάδες αναδείξαμε τους **λόγους που οδηγούν στον εθισμό** και τις **άσχημες συνέπειες** που προκύπτουν για το **σώμα** και την **ψυχή** τους.

Καταλήξαμε ότι κερδίζουμε τη ζωή έχοντας **αυτοπεποίθηση, αυτογνωσία και σεβασμό για τον εαυτό μας.**

Δεν ξεχνάμε ποτέ ότι η **γνώση** και η **συχνή ενημέρωση** μας κάνουν **δυνατούς** και **νικητές.**

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΕΣ:

Μπαντέκας Ν.

Μεθενίτης Σ.

Παρχαρίδου Μ.

1) Νέοι και ναρκωτικά

Κόκκαλης Κ.

Κάτσικα Δ.

Ακριώτης Θ.

Μωραΐτη Ν.



2) Κάπνισμα και αλκοόλ στην εφηβεία

Δριχούτης Γ.

Βεζυργιάννη Ε.

Φλώτσιου Π.

Μάριος Θ.



3)Εθισμός στο διαδίκτυο και τα ΜΜΕ

Παρχαρίδου Μ.

Σιμάκου Σ.

Μάλλιαρη Φ.

Ντέλλου Κ.



4)Ντόπινγκ και αθλητισμός

Ριζάκης Β.

Παζαράκος Μ.

Μιχαλάτος Κ.

Κούτης Κ.

Ανωγιάτης Μ.



Νέοι και ναρκωτικά



ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

Συνέπειες στο σώμα και στην ψυχή:

- **Στην υγεία :** Υπάρχουν πολλές συνέπειες στην υγεία, που ποικίλλουν ανάλογα με το είδος της ουσίας (π.χ. σπασμοί, κώμα, καρδιακή προσβολή, αναπνευστική ανεπάρκεια, νεφρική βλάβη, απώλεια αισθήσεων και ξαφνικός θάνατος) . Πρόσφατες έρευνες υποδεικνύουν ότι η μαριχουάνα που μπορεί να θεωρείται αβλαβής ουσία, μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο ανάπτυξης ψυχωσικής νόσου όπως σχιζοφρένεια. Η χρήση μπορεί να οδηγήσει τον χρήστη σε ανεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά, στη χρήση μεταχειρισμένων συριγγών με αποτέλεσμα να αυξάνονται οι πιθανότητες μετάδοσης ασθενειών, όπως ο ιός HIV και η ηπατίτιδα. Παράλληλα υπάρχει και η πιθανότητα λήψης υπερβολικής δόσης.
- **Οικογένεια :** εμφανίζονται σταδιακά αλλαγές στην συμπεριφορά, οι οποίες προκαλούν προβλήματα στην σχέση ή στον γάμο.
- **Εργασία :** μετά απ'ο κάποιο χρονικό διάστημα η απόδοση του χρήστη στην δουλειά μπορεί να σημειώσει κάμψη και η απουσία του να είναι συχνότερη.
- **Κοινωνία :** εφόσον υπάρχει αλλαγή στην συμπεριφορά του ατόμου πιθανόν είναι να αποξενωθεί και να χάσει φιλίες πολλών ετών.
- **Σχολείο :** η σχολική απόδοση του μαθητή-χρήστη ουσιών- και η ανάγκη για επιτυχία μπορεί να δεχτούν πλήγμα.

- **Νομικά Ζητήματα :** σε πολλές περιπτώσεις ο χρήστης φτάνει στο σημείο της κλοπής ,για να στηρίξει την εξάρτησή του.Καθώς επίσης υπάρχουν πολλές αναφορές δικηγόρων για οδήγηση χρηστών υπό την επήρεια ουσιών.Αυτά είναι δύο από τα πιθανά ζητήματα που συνδέονται με την χρήση.
- **Οικονομικά :** τα έξοδα για την υποστήριξη αυτής της συνήθειας αφαιρούν χρήματα που θα μπορούσαν να διατεθούν για άλλες ανάγκες,μπορεί να βάλουν σε κίνδυνο υπερχρέωσης τον χρήστη και να τον οδηγήσουν σε συμπεριφορές που είναι αντίθετες στις αξίες του.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

Έρευνα που διενεργήθηκε μεταξύ εθνικών εσπιακών σημείων το 2005 αξιολόγησε τα χαρακτηριστικά της παροχής θεραπείας στην Ευρώπη. Εθνικοί εμπειρογνώμονες ρωτήθηκαν εάν στην πλειονότητά τους οι χρήστες οπιοειδών υποβλήθηκαν σε στεγνά θεραπευτικά προγράμματα ή σε θεραπευτικά προγράμματα με ιατρική υποστήριξη ή εάν δεν υπήρξε επικράτηση της μίας μορφής θεραπείας έναντι της άλλης.

Από τα αποτελέσματα προκύπτει μια αναλογία σαφώς υπέρ της θεραπείας με καιρική υποστήριξη, στο πλαίσιο της οποίας η βασική ουσία που χρησιμοποιείται είναι η μεθαδόνη. Από τα αποτελέσματα προκύπτει περαιτέρω ότι η θεραπεία απεξάρτησης από τα ναρκωτικά στις περισσότερες χώρες παρέχεται κυρίως σε κέντρα θεραπείας εξωτερικής παραμονής – μόνον στην Τουρκία και τη Λεττονία η θεραπεία παρέχεται ως επί το πλείστον σε κέντρα εσωτερικής παραμονής. Οι παραδοσιακές ψυχοθεραπευτικές μέθοδοι απεξάρτησης (ψυχοδυναμική, γνωστική-συμπεριφοριστική, συστημική/οικογενειακή θεραπεία ή θεραπεία Gestalt) είναι αυτές που χρησιμοποιούνται συχνότερα σε κέντρα θεραπείας εξωτερικής παραμονής στην Ιρλανδία, τη Λεττονία, το Ηνωμένο Βασίλειο, τη Βουλγαρία και την Τουρκία. Εννέα χώρες αναφέρουν την παροχή κυρίως «υποστηρικτικών» μεθόδων (οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν συμβουλευτική υποστήριξη, κοινωνικο-εκπαιδευτική θεραπεία και θεραπεία σχετικά με το περιβάλλον, παρακινήσεις συνεντεύξεις ή τεχνικές χαλάρωσης και βελονισμό), και 10 χώρες συνδυάζουν τις διαφορετικές μεθόδους στο πλαίσιο του θεραπευτικού έργου που παρέχεται στα κέντρα θεραπείας εξωτερικής παραμονής.

Όσον αφορά τη θεραπεία σε κέντρα θεραπείας εσωτερικής παραμονής, το μοντέλο 12 βημάτων της πολιτείας Μίνεσοτα (ΗΠΑ) χρησιμοποιείται συχνά στην Ιρλανδία, τη Λιθουανία, την Ουγγαρία και την Τουρκία, ενώ έξι χώρες εφαρμόζουν κυρίως ψυχοθεραπευτικές μεθόδους απεξάρτησης, πέντε χώρες «υποστηρικτικές» μεθόδους και 10 χώρες συνδυασμό των προσεγγίσεων αυτών.

Κατά την τελευταία δεκαετία, αλλά κυρίως κατά τα τελευταία 5 χρόνια, πολλές ευρωπαϊκές χώρες «άνοιξαν τις πόρτες» της θεραπείας επεκτείνοντας την παροχή θεραπείας υποκατάστασης και περιορίζοντας τους περιορισμούς πρόσβασης. Ποτέ στο παρελθόν το σύστημα περίθαλψης δεν είχε καταφέρει να προσεγγίσει τόσο μεγάλο αριθμό χρηστών. Πολλοί, αλλά όχι όλοι, χρειάζονται βοήθεια και μετά την απεξάρτησή τους, και πολλοί φαίνεται να χρειάζονται περίθαλψη άμεσης πρόσβασης καθώς και σημαντική υποστήριξη για την επανένταξή τους.

Νορμωτικά στη νοσηρή οσμεία

• Τι είναι τα νορμωτικά;

Ο όρος νορμωτικό πιστεύεται ότι προτάθηκε από τον Γαλινό για να περιγράψει ερασμίες ουσίες που μουδιάζουν ή νευρώνουν, προμαζώνοντας αμύλια αισθήσεων ή παράλυση. Ο όρος νόρμωση χρησιμοποιήθηκε αρχικά από τον Ιπποκράτη για τη διαδικασία ή την κατάσταση της έλλειψης αισθήσεων. Ο Γαλίνος ανέφερε τη ρίζα μανδραγόρα, τους σπόρους του φυτού αλτερεως και το χυμό παπαρούνας (όπιο) σαν βασικά παραδείγματα.

Στο νομικό πλαίσιο των ΗΠΑ, η λέξη νορμωτικό αναφέρεται στο όπιο, τα παράγωγά του και τα ημισυνθετικά ή πλήρως συνθετικά υποκαταστάτες τους "μαθώς και στην κοινότητα και τα φάρμακα υόμο", τα οποία αν και είναι κατοχυρωμένα ως νορμωτικά σε ελετικό νόμο των ΗΠΑ, από τη στιγμή άποψης δεν είναι νορμωτικά. Πολλοί ευπρόσωποι του νόμου στις ΗΠΑ χρησιμοποιούν ανακριθώς τη λέξη "νορμωτικό" (drug) για να αναφερθούν σε οποιοδήποτε παράνομο φάρμακο ή παράνομο αποκτημένο φάρμακο. Επειδή ο όρος χρησιμοποιείται συχνά με ευρύτερη έννοια, ανακριθώς και εντός ιατρικού περιεχομένου, κάτι που είναι λογικό να συμβαίνει στον τελικό χρήστη, οι περιεωότεροι επαγγελματίες του ιατρικού περιεχομένου, κάτι που είναι λογικό να συμβαίνει στον τελικό χρήστη, οι περιεωότεροι επαγγελματίες του ιατρικού χώρου προτιμούν τον πιο ακριβή όρο "οπιόειδη", ο οποίος αναφέρεται σε φυσικές, ημι-συνθετικές και συνθετικές

ουσίες, οι οποίες συμπεριφέρονται φαρμακολογικά όπως η μορφίνη, το κύριο ενεργό συστατικό του φυσικού οπιοίου.

Είδη ναρκωτικών:

01. Ινδική μάνναβις

Η μαριχουάνα/χασίς επηρεάζει τη μνήμη, την κρίση και την αντίληψη.

02. Ξυσταση

Ξυσταση είναι η ονομασία που χρησιμοποιείται για τη μεθιλενοδιοσιμεταμφεταμίνη. Κυκλοφορεί συνήθως σε μορφή χρωματιστών χαπιών με διάφορα σχέδια, όπως καρδιές, αστέρια κ.α.

03. Κουαΐνη

Η κουαΐνη είναι μια ουσία με βραχεία διεγερτική επίδραση στο κεντρικό νευρικό σύστημα και με ιδιότητες τοπικού αναισθητικού.

04. Κράκ

Το κράκ είναι μια μορφή free-base κουαΐνης που η διαδικασία παραγωγής του είναι σχετικά εύκολη. Αυτό κάνει την ουσία αρκετά φθηνή στην παράνομη αγορά, άρα είναι και προσιτή.

05. Παρασθησιογόνα

Τα παρασθησιογόνα είναι μια σειρά από ουσίες που έχουν την ιδιότητα να διαταράσσουν τον ψυχικό κόσμο του ατόμου και να προκαλούν αντιληπτικές διαταραχές, όπως οπτικές και ακουστικές παρασθήσεις.

06. Μεθαμφεταμίνη (speed)

Το speed είναι διεγερτικό που συχνά κατασκευάζεται από το αναμύτημα διάφορων διεγερτικών φαρμάκων.

07. Ηρωίνη

Η ηρωίνη προέρχεται από την οπιοΐδη παπαρούνα που χρησιμοποιείται και για τη δημιουργία της κατηγορίας αναλγητικών-ναρκοτικών φαρμάκων όπως η υδροκώδη και η μορφίνη.

08. Κοχυστάλ

Το κοχυστάλ ανήκει στην κατηγορία των βενζοδιαζεπινών (όπως το stedon και το λαπακ) και στην Ελλάδα κυκλοφορεί με τα ονόματα Ηυρτοstedon και Νυββεγας (λεξιλόγιο τριάτσας: ύπνος, βούληση, ουμψιά, βενζίνες κλπ).

09. GHB

Το GHB κυκλοφορεί συνήθως σε μορφή σκόνης ή διαλυμένο σε κάποιο υγρό. Στην υγρή μορφή του ο χρήστης δεν μπορεί να γνωρίζει την περιεκτικότητά του GHB στο υγρό και για αυτό το λόγο πρέπει να είναι πολύ προσεκτικός.

10. Μεταμίκτη

Η μεταμίκτη κυκλοφορεί σε υγρή μορφή ή σε λευκή σκόνη και η χρήση της ποικίλει. Μπορεί να μαγειρευτεί, να χορηγηθεί ενδοφλεβίως, ή να ληφθεί από το στόμα ή τη μύτη.

11. Εισπνεόμενα - ηπτικά

Τα εισπνεόμενα είναι ουσίες που περιέχονται σε προϊόντα καθημερινής χρήσης και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αλλαγή της ψυχικής διάθεσης του ατόμου.

12. Ηρεμιστικά

Τα ηρεμιστικά είναι ψημιές φαρμακευτικές ουσίες που χορηγούνται με ιατρική συνταγή σε άτομα που έχουν προβλήματα άγχους και αϋπνίας.

2)Κάπνισμα και αλκοόλ στην εφηβεία



Αιτίες που οδηγούν στον εθισμό:

Λόγοι για τους οποίους καπνίζουν οι έφηβοι

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 έφηβοι ζητούν την απόλαυση από το κάπνισμα και προσπαθούν να ηρεμήσουν τα νεύρα τους με αυτό τον τρόπο.

Μερικοί θεωρούν ότι το κάπνισμα τους ενεργοποιεί και τους βοηθά στη συγκέντρωση.

Αρκετοί έφηβοι θεωρούν ότι με το κάπνισμα μεγάλωσαν. 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.

Άλλοι επηρεάζονται από τη διαφήμιση.

Επίσης, οι νέοι μπορεί να εθιστούν στη νικοτίνη

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.

Εθισμός

Η νικοτίνη είναι το συστατικό του τσιγάρου που προκαλεί εθισμό και είναι τόσο εθιστική, όπως ίσως η ηρωίνη ή η κοκαΐνη.

Όταν ο καπνιστής εισπνεύσει το καπνό μεταφέρει τη νικοτίνη βαθιά στους πνεύμονες όπου απορροφάται πολύ γρήγορα στο αίμα και από εκεί στην καρδιά και τον εγκέφαλο.

Η νικοτίνη έχει ποικίλες επιδράσεις στον άνθρωπο, κυρίως στην καρδιά και το ορμονικό σύστημα. Επίσης σημαντικότερες επιδράσεις έχει στον εγκέφαλο. Ορισμένες χημικές ουσίες που υπάρχουν στον εγκέφαλο (νευροδιαβιβαστές) εμπλέκονται στη δημιουργία εξάρτησης από τον καπνό. Έτσι δημιουργείται αίσθημα διέγερσης, ευεξίας και άλλα συμπτώματα παρόμοια με αυτά άλλων ναρκωτικών ουσιών. Όσο περνάει ο καιρός, ο εγκέφαλος του καπνιστή προσαρμόζεται στην παρουσία της νικοτίνης και την έχει ανάγκη. Αποκτά δηλ. εξάρτηση.

Έρευνες δείχνουν ότι μεσολαμβάν περίπου 2 χρόνια μέχρι να εθιστεί κάποιος στη νικοτίνη.

Εν τούτοις, το σημαντικό είναι ότι η πορεία αυτή είναι αναστρέψιμη και μέσα σε 2-6 εβδομάδες διακοπής ο εγκέφαλος προσαρμόζεται ξανά στην προηγούμενη χωρίς νικοτίνη κατάσταση. Στη διάρκεια αυτής της φάσης, ο πρώην καπνιστής βιώνει συμπτώματα στέρησης της νικοτίνης.

Συνέπειες στο σώμα και στην ψυχή

Εξήντα χημικές καρκινογόνες ουσίες περιέχει ο καπνός ο οποίος θεωρείται ο βασικός ένοχος και υπεύθυνος για τους μη ιάσιμους καρκίνους στο στόμα, στο φάρυγγα και στο λάρυγγα. Παγκοσμίως 700.000 άνθρωποι χάνουν τη ζωή τους από τον καπνό, που αντιστοιχούν σε οκτώμισι εκατομμύρια χρόνια ζωής. Η διακοπή όμως του καπνίσματος πάνω από 10 χρόνια μειώνει το κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του στόματος στο ήμισυ.

Τα παραπάνω αναφέρθηκαν σε συνέντευξη τύπου του Οδοντιατρικού Συλλόγου Αττικής με την ευκαιρία της Ευρωπαϊκής Ημέρας Στοματικής Υγείας (12 Σεπτεμβρίου), με κεντρικό θέμα: «Στοματική υγεία και κάπνισμα».

Σύμφωνα με στοιχεία του Συμβουλίου Ευρωπαίων Οδοντιάτρων ο κύκλος ζωής ενός καπνιστή συντομεύεται κατά περίπου 5 λεπτά για κάθε τσιγάρο που καπνίζει ή αλλιώς μειώνεται η ζωή του κατά 10-15 χρόνια. Συντηρητικές εκτιμήσεις αναφέρουν ότι τα έξοδα του καπνίσματος ανέρχονται στην Ευρώπη στα 25,3 δισεκατομμύρια ευρώ τον χρόνο, ενώ το κοινωνικό κόστος από την απώλεια παραγωγικότητας ανέρχεται στα 8,3 δισεκατομμύρια ευρώ τον χρόνο.

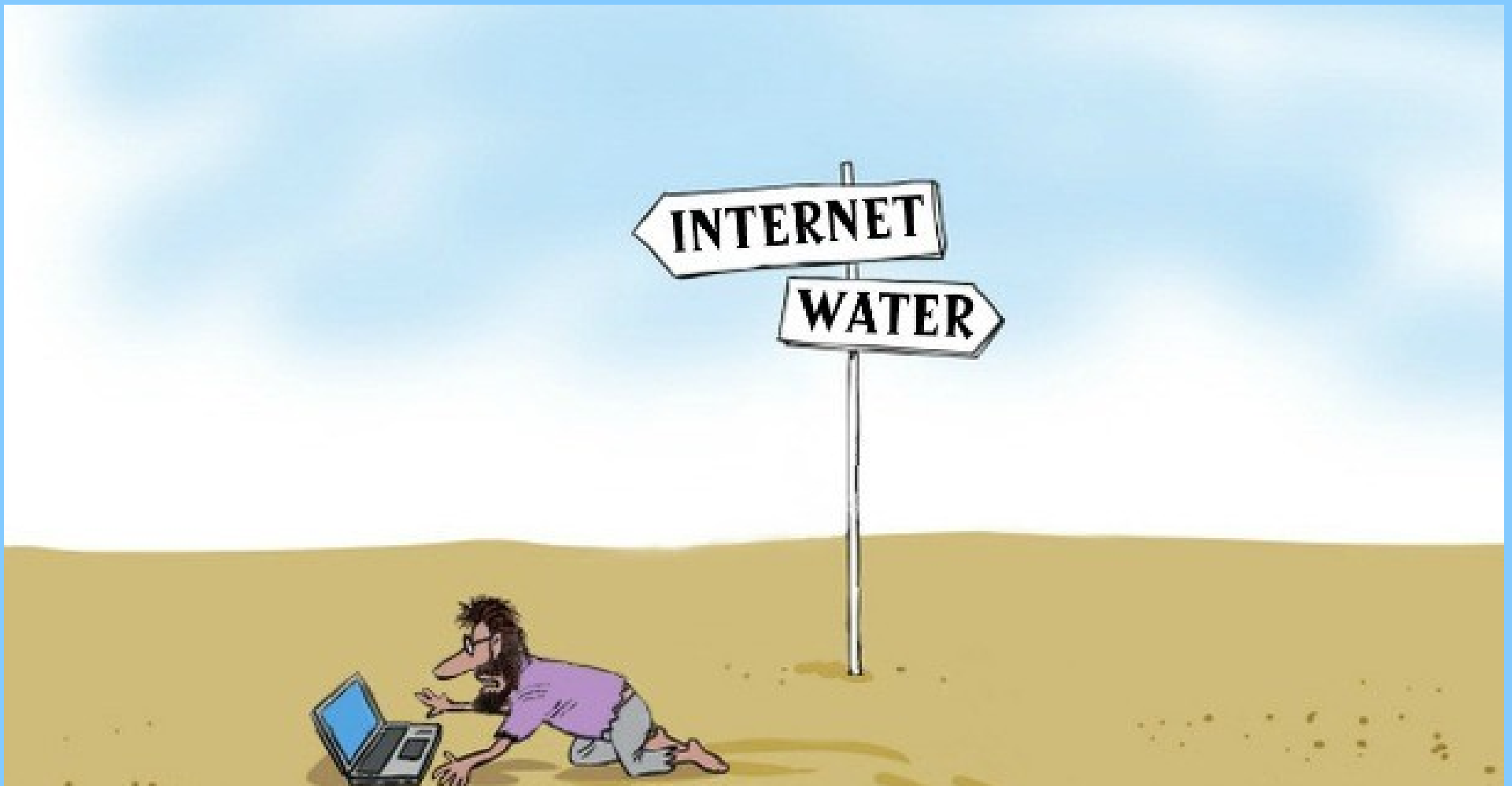
Οι πιο σημαντικές επιπτώσεις του καπνίσματος στη στοματική κοιλότητα είναι ο καρκίνος του στόματος και οι προκαρκινικές διαταραχές, η αυξημένη σοβαρότητα και η έκταση των νόσων του περιοδοντίου και η κακή επούλωση τραυμάτων.

Τρόποι απεξάρτησης

Οι μέθοδοι διακοπής καπνίσματος συγκεντρώνουν σήμερα, λόγω της απαγόρευσης, το μεγαλύτερο ενδιαφέρον παρά ποτέ. Περισσότεροι από 30.000 Έλληνες έχουν επισκεφθεί τα ιατρεία διακοπής καπνίσματος που υπάρχουν στα νοσοκομεία της χώρας,

ενώ αποδεικνύεται πως η επιτυχία των προγραμμάτων εξαρτάται και από την επιμονή του καπνιστή να κόψει το κάπνισμα. Οι φαρμακευτικές μέθοδοι διακοπής καπνίσματος περιλαμβάνουν υποκατάστατα νικοτίνης ή σκευάσματα που δρουν πιο κεντρικά σε ειδικούς νικοτινικούς ή μη ειδικούς υποδοχείς στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Οι ανάγκες ή ιδιαιτερότητα του κάθε καπνιστή θα καθορίσουν τον τρόπο προσέγγισης και τη θεραπεία που ακολουθείται στα Ιατρεία Διακοπής Καπνίσματος. Τη λειτουργία τους διέπει η φιλοσοφία της συνολικής προσέγγισης του προβλήματος της απεξάρτησης από το τσιγάρο, ενώ οι καπνιστές προσέρχονται στα ιατρεία διακοπής καπνίσματος, που λειτουργούν σε νοσοκομεία και δημοτικά ιατρεία, ακολουθώντας κάποια σταδιακά βήματα για την ολοκλήρωση του στόχου τους. Στόχος των ιατρείων αυτών είναι η ενημέρωση για τους τρόπους θεραπευτικής παρέμβασης που διατίθενται σήμερα και η εφαρμογή χρονοδιαγράμματος ενός προγράμματος διακοπής καπνίσματος.

Εθισμός στο διαδίκτυο και τα ΜΜΕ



ΤΡΟΠΟΙ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

Μέσα κοινωνικής δικτύωσης



Ο εθισμός στο διαδίκτυο (internet addiction) μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, προτάθηκε ως όρος πρώτη φορά από τον Goldberg (1995) και έγινε δημοφιλής με την καινοτόμο έρευνα της Young (1996), αναφέρεται στην «καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τον εκνευρισμό ή δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της» (Mitchell, 2000). Ο εθισμός στο Διαδίκτυο, αν και δεν έχει επισήμως αναγνωρισθεί ως κλινική οντότητα παρά μόνο στην Κίνα, Ν.Κορέα και Ταϊβάν, αποτελεί μια κατάσταση που προκαλεί σημαντική έκπτωση στην κοινωνική και επαγγελματική ή ακαδημαϊκή λειτουργικότητα του ατόμου. Οι ειδικοί της ψυχικής υγείας όλο και συχνότερα καλούνται να προσεγγίσουν θεραπευτικά άτομα με προβληματική χρήση του Διαδικτύου. Ήδη στην επόμενη έκδοση του διαγνωστικού εγχειριδίου της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας, DSM-V, θα συμπεριληφθεί ως κρήζουσα περισσότερη έρευνα η οντότητα "Internet Use Gaming Disorder", ένας όρος που δεν έχει χρησιμοποιηθεί σε έρευνες ως σήμερα. Συνηθέστερη ορολογία πέρα από τον εθισμό στο Διαδίκτυο (Internet Addiction Disorder - IAD) είναι επίσης οι "Pathological Internet Use" (Παθολογική χρήση του διαδικτύου)», "Problematic Internet Use" (Προβληματική χρήση του διαδικτύου), "Excessive Internet Use" (Υπερβολική χρήση του διαδικτύου) και "Compulsive Internet Use" (Καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου) (Widyanto & Griffiths, 2006).

Συμπτώματα συνδρόμου απόσυρσης, όπως ψυχοκινητική διέγερση, εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, άγχος, έμμονη σκέψη για το διαδίκτυο και όνειρα για το διαδίκτυο.

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 τους γονείς για να παίζει.

Τέλος, φτάνει σε σημείο να μην τρώει ή και το αντίθετο (να παχαίνει πολύ).

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 προσωπικότητάς 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 αντιμετωπίζουν 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 προσπάθειές του για την ανάδειξη προσωπικής ταυτότητας και αυτονόμησης. 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.

ΤΡΟΠΟΙ “ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ” ΑΠΟ ΤΟ FACEBOOK

Το πρώτο βήμα είναι να αποδεχθείτε το πρόβλημα. Εάν η οικογένειά σας και οι φίλοι σας ανησυχούν, τότε πιθανότατα να έχουν δίκιο. Εάν μιλάτε στο Facebook με τους φίλους σας περισσότερο από ό,τι στην πραγματικότητα το πρόβλημα είναι ακόμα σοβαρότερο. Δεχθείτε ότι έχετε εξαρτηθεί και ακολουθήστε μερικές βασικές συμβουλές για να αντιμετωπίσετε το πρόβλημά σας:

- ❖ Βάλτε χρονικό όριο: Βάλτε κάποιο λογικό χρονικό όριο για το πόσο θα μπορείτε να κάθεστε στον υπολογιστή κάθε μέρα. Χρησιμοποιήστε ένα χρονόμετρο με αντίστροφη μέτρηση. Όταν ο χρόνος τελειώσει, σηκωθείτε από τον υπολογιστή.
- ❖ Υπάρχει και το τηλέφωνο: Εάν ο μόνος τρόπος επικοινωνίας με τους φίλους σας είναι πλέον το Facebook, έχετε σοβαρό πρόβλημα. Εάν οι φίλοι σας έχουν ξεχάσει την φωνή σας και οι ευχές που τους στέλνετε για "χρόνια πολλά" είναι ένα post στο wall τους, θα πρέπει να λάβετε δραστικά μέτρα. Σταματήστε να επικοινωνείτε μέσω του υπολογιστή, σηκώστε το τηλέφωνο και μιλήστε μαζί τους! Είναι σίγουρο ότι μετά θα συναντιέστε συχνότερα.
- ❖ Βγείτε έξω, στον πραγματικό κόσμο: Θυμάστε εκείνο το κίτρινο στρογγυλό πράγμα στον ουρανό; Αυτό λέγεται ήλιος. Βγείτε έξω και κάντε μια βόλτα. Θα σας κάνει καλό και θα δείτε αμέσως την διαφορά.

Ντόπινγκ



Η μακροχρόνια χρήση των αναβολικών στεροειδών είναι δυνατό να προκαλέσει αύξηση των νευροδιαβιβαστικών ουσιών (ντοπαμίνη, κατεχολαμίνη, ενδορφίνες κ.α.) στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (Κ.Ν.Σ). Η αύξηση αυτή σε συνδυασμό με την υπερασβεστιαϊμία που αναφέρθηκε προηγουμένως αλλά και την αύξηση της κορτιζόλης που κυκλοφορεί, μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη σεξουαλικότητα, ευερεθιστότητα, υπερδιέγερση, αϋπνία καθώς και άλλες σοβαρές διαταραχές του συναισθήματος.

Αν ακόμα, τα επίπεδα της κορτιζόλης είναι υψηλά, είναι δυνατόν να παρατηρηθούν σοβαρότερες διαταραχές του συναισθήματος και ο αθλητής να αισθάνεται μεταβολές του θυμικού που κυμαίνονται, από απλή κατάθλιψη μέχρι μανιοκαταθλιπτική ψύχωση.

Τα ανδρογενή στεροειδή έχουν ως αποτέλεσμα την επιθετικότητα, καθώς μπορούν να ερεθίσουν τους αθλητές να προπονούνται πιο συχνά και με ένταση. Η χρήση δηλαδή τέτοιων ουσιών αντανάκλα και στη συμπεριφορά. Όταν πάλι ένας αθλητής σταματήσει να παίρνει αναβολικά αισθάνεται κατάθλιψη, ενώ υπό την επήρεια του φαρμάκου σκέπτεται, ότι μπορεί να αντέξει μια προπόνηση πιο βαριά.

Οι αθλητές δηλαδή δοκιμάζουν διαφορετικές ουσίες για να βρουν τη πιο αποτελεσματική για τον οργανισμό τους, με δραματικές όμως επιπτώσεις και στη ψυχική τους υγεία. Δεδομένων αυτών, ψυχίατροι, γιατροί και αθλητικοί επιστήμονες έχουν επανειλημμένως τονίσει τους κινδύνους των παρενεργειών που εμφανίζουν τα ανδρογόνα αναβολικά στεροειδή στη συμπεριφορά του ψυχισμού και τους πιθανούς κινδύνους που παρουσιάζονται, όταν λαμβάνονται αυτά τα φάρμακα σε μεγάλες δόσεις και για μεγάλες περιόδους.

Τα αναβολικά λοιπόν δεν αφήνουν ανεπηρέαστη ούτε τη ψυχική σφαίρα. Οι χρήστες τους, άνδρες και γυναίκες, αναφέρουν ως επιπτώσεις, τις διακυμάνσεις της διάθεσης και της ερωτικής επιθυμίας, καθώς και αύξηση της επιθετικότητας.

Η επιστημονική έρευνα, οφείλει να προβάλλει με το πιο έντονο τρόπο τις επιπτώσεις κατάχρησης των αναβολικών, δημιουργώντας παράλληλα ένα ικανό σύστημα ελέγχου του ντόπινγκ. Ας διασφαλιστεί, στο νέο αιώνα, όσοι αθλούνται σε υψηλό ή μη επίπεδο να μην καταφεύγουν σε αναβολικές ουσίες ή τουλάχιστον να έχουν τη πλήρη γνώση των συνεπειών χρήσης τους.

Σωματικές συνέπειες:

Η φυσική εξάρτηση εμφανίζεται όταν το σώμα στερείται ενός φαρμάκου. Η αποστέρηση οδηγεί στα φυσικά συμπτώματα όπως πόνος (οπιούχες ουσίες), έντονος τρόμος (αλκοόλ) ή σπασμοί (βαρβιτουρικά). Συγκεκριμένα οι πιο σοβαρές ασθένειες είναι:

1. Καρδιοαγγειακά προβλήματα. Για την ουσιοδέστερη κατανόηση των συνεπειών στις καρδιαγγειακές λειτουργίες από τη χρήση αναβολικών, προέκυψαν τέσσερα υποθετικά μοντέλα. Το πρώτο υποθετικό μοντέλο είναι το «αθηρογεννητικό» και αναφέρεται στα αποτελέσματα χρήσης αναβολικών, στις συγκεντρώσεις λιποπρωτεϊνών στο αίμα. Το δεύτερο υποθετικό μοντέλο είναι το «θρομβωτικό» και σχετίζεται με τις επιπτώσεις των αναβολικών, στο πήκτικό μηχανισμό του αίματος. Το τρίτο υποθετικό μοντέλο περιλαμβάνει τα αποτελέσματα των αναβολικών στο αγγειακό νιτρικό σύστημα οξειδίων και αφορά τον αγγειοσπαστικό μηχανισμό. Ενώ το τέταρτο υποθετικό μοντέλο περικλείει, τις συνέπειες των αναβολικών στα μυοκαρδιακά κύτταρα. Εν συνεχεία, για την εξέταση των αιτιών πρόκλησης αρτηριακής θρόμβωσης από τη χρήση αναβολικών προβλήθηκαν τέσσερις μηχανισμοί.

Οι μηχανισμοί αυτοί είναι ησυσσώρευση των αιμοπεταλίων, η απελευθέρωση της ενδοθηλίνης, η μείωση της ινωδηλυτικής δραστηριότητας και οι πρωτεΐνες C και S.

2. Ηπατικές διαταραχές. Οι περισσότεροι από τους ασθενείς που παίρνουν θεραπευτικές δόσεις κάποιου ανδρογόνου ή αναβολικού στεροειδούς εμφανίζουν κάποια ηπατική δυσλειτουργία και σε ένα μικρό ποσοστό που φθάνει το 2% εμφανίζεται χολοστατικός ίκτερος. Έτσι, λόγω του ότι αυτές οι παρενέργειες των αναβολικών είναι γνωστές, θεωρείται απαραίτητος ο περιοδικός έλεγχος της ηπατικής λειτουργίας.

3. Ορμονικές διαταραχές – Μυοσκελετικές βλάβες. Οι ορμονικές ιδιότητες των αναβολικών σχετίζονται με σημαντικές παρενέργειες όπως, η ακμή, η αλωπεκία, οι διαταραχές της σεξουαλικής συμπεριφοράς.

🎬 Στις γυναίκες έχουν παρατηρηθεί υπερτρίχωση, ανδρικού τύπου τρίχωση της κεφαλής, τραχύτητα της φωνής, διαταραχές του κύκλου.

🎬 Στους άνδρες, στα νέα άτομα πριν από την ήβη προκαλούν, επιτάχυνση της σύγκλεισης των επιφύσεων με αποτέλεσμα την ελάττωση του προσδόκιμου ύψους, Επίσης η αδρανοποίηση των οιστρογόνων που παράγονται από τα επινεφρίδια, έχουν ως αποτέλεσμα την εμφάνιση στους άνδρες γυναικομαστίας.