

Ερευνητική εργασία μαθητών Α1 τάξης Λυκείου Δομενίκου

Θέμα: Η χρήση του καπνού και
του αλκοόλ στους σημερινούς
νέους.



Στα πλαίσια της ερευνητικής εργασίας, οι μαθητές χωρίστηκαν σε τέσσερις ομάδες:

- 1^η Αίτια που οδηγούν τους σημερινούς νέους στον καπνό και το αλκοόλ. Συμμετείχαν οι μαθητές: Κων/να Κώτσιου, Βασιλική Καλαμπούκα, Αθανασία Λιάρου και Θανάσης Κατσαντώνης.
- 2^η Οι επιπτώσεις τους στην υγεία των νέων. Συμμετείχαν οι μαθητές: Κατερίνα Ζουρλανδάνη, Γεωργία Π. Δαρή, Ηλίας Καλογιάννης και Ξένια Λιάνου.

- 3^η Στατιστική έρευνα με δείγμα τους μαθητές του σχολείου μας. Συμμετείχαν οι μαθητές: Ελένη Βαλιάκου, Δημήτρης Αθανασούλης, Αθανασία Ανδρόνικου και Χρήστος Αμήτσιας.
- 4^η Τρόποι πρόληψης και αντιμετώπισης αυτού του φαινομένου. Σε αυτή την ομάδα συμμετείχαν οι μαθητές: Χρήστος Κουτσώνας, Γεωργία Καρανίκα και Γιάννης Καραγιάννης.

Λίγα λόγια για το τσιγάρο

Το κάπνισμα του τσιγάρου είναι η πιο διαδεδομένη μορφή κατανάλωσης του καπνού. Πρόκειται για μια συνήθεια που σε αρχικό στάδιο «ξαφνιάζει» και αναστατώνει τον ανθρώπινο οργανισμό. Ανάμεσα στις περίπου 4.000 ουσίες που ο οργανισμός των καπνιστών λαμβάνει με **το κάπνισμα**, εμπειρεύονται βλαβερές και καρκινογόνες ουσίες όπως η γνωστή σε όλους μας

πίσσα

νικοτίνη

αμμωνία

ασετόν



Με το πέρασμα του καιρού, ο ανθρώπινος οργανισμός αναγκάζεται να συμβιβαστεί και στην συνέχεια να αποδεχτεί όλο και περισσότερο τον καπνό.

Συμπέρασμα είναι ότι το κάπνισμα αποτελεί κύριο παράγοντα στην εμφάνιση σοβαρών ασθενειών που μπορούν να προκαλέσουν ακόμα και τον **θάνατο**.



Τα βασικότερα αίτια που οδηγούν στο τσιγάρο

Οι μαθητές αρχίζουν να καπνίζουν συνήθως για έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω λόγους:

- Για να μιμηθούν τους γονείς τους ή τους δασκάλους τους.
- Για να αποδείξουν ότι μεγάλωσαν.
- Για να κάνουν ότι και οι φίλοι τους και να μην αισθάνονται απομονωμένοι στις παρέες τους.
- Γιατί πέφτουν θύματα καλοστημένων διαφημίσεων.
- Γιατί δεν υπάρχει επαρκής ενημέρωση τους για τις συνέπειες του καπνίσματος.

Οι παράγοντες που οδηγούν τα παιδιά στο κάπνισμα είναι πολλοί και δρουν σε πολλαπλά επίπεδα:

Περιέργεια

Αίσθηση ανεξαρτησίας

Προσπάθεια αυτοεπιβεβαίωσης

Εξασφάλιση εκτίμησης από την παρέα

Κοινωνικοποίηση.

Τα περισσότερα παιδιά καπνίζουν
διότι αυτό τα βοηθά να ξεπερνούν
το άγχος της εφηβικής ηλικίας.

Οι γονείς πρέπει να είναι βέβαιοι ότι εάν καπνίζουν οι ίδιοι, τα παιδιά τους δεν θα δώσουν καμία προσοχή στις προειδοποιήσεις τους για το δικό τους κάπνισμα. Έχει επίσης βρεθεί ότι εάν οι γονείς καπνίζουν τα παιδιά τους θα ξεκινήσουν το κάπνισμα κλέβοντας από τα δικά τους τσιγάρα.



Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε ότι το κάπνισμα εντάσσεται σε ένα γενικότερο πλαίσιο παιδείας που διακρίνει μία κοινωνία ως σύνολο, αλλά και αποτελεί ένδειξη σεβασμού προς τον εαυτό μας και τους συνανθρώπους γύρω μας.



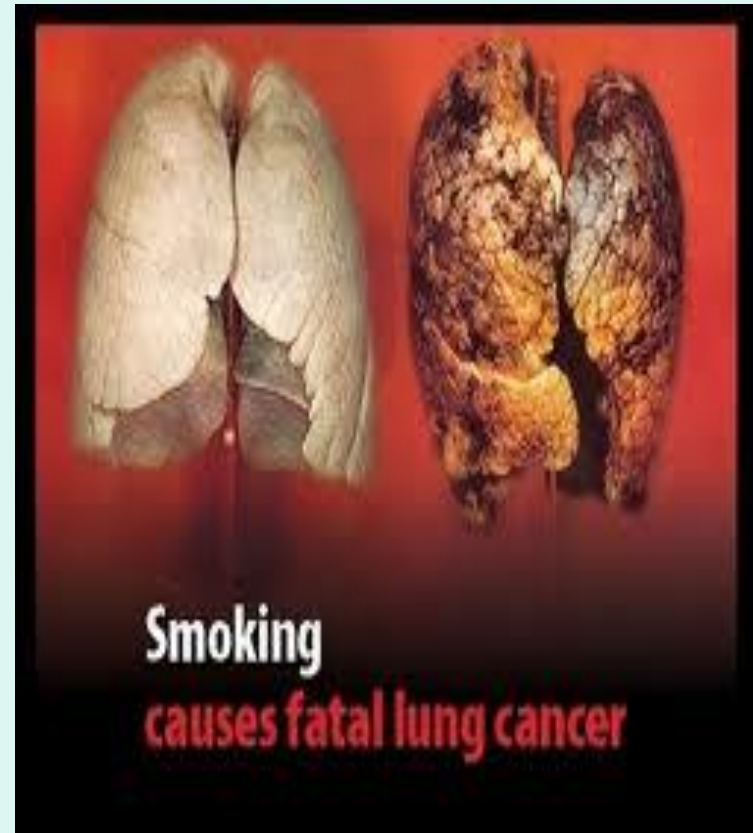
ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΟΥ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Ομόφωνη η ιατρική και επιστημονική κοινότητα έχει καταλήξει εδώ και πολλά χρόνια στο συμπέρασμα ότι το κάπνισμα του τσιγάρου αποτελεί έναν μεγάλο κίνδυνο για τον ανθρώπινο οργανισμό και κατά συνέπεια, οι επιπτώσεις του καπνίσματος μπορεί να είναι ακόμα και θανατηφόρες! **Συγκεκριμένα, οι συνέπειες του καπνίσματος και οι αρνητικές επιπτώσεις του τσιγάρου παρατίθενται παρακάτω.**

- Καρκίνος του πνεύμονα
- Καρκίνος της στοματικής κοιλότητας
- Καρκίνος του λάρυγγα
- Καρκίνος του οισοφάγου



- Καρκίνος ουροδόχου κύστης
- Καρδιακές παθήσεις
- Μείωση της καλής χοληστερίνης
- Εμφύσημα

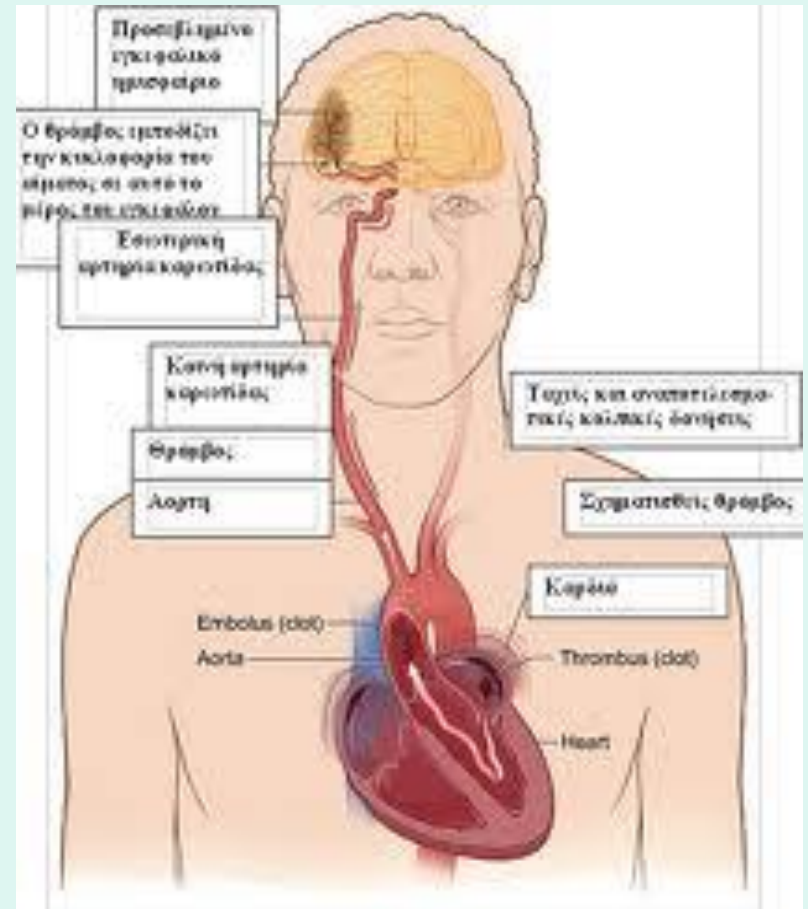


Λιγότερο επικίνδυνες (αλλά πιο συχνά εμφανιζόμενες) συνέπειες του καπνίσματος:

- Διατάραξη της όρασης
- Φαρυγγίτιδα
- Αλλοίωση της γεύσης, της ακοής και της όσφρησης
- Μείωση της αντοχής



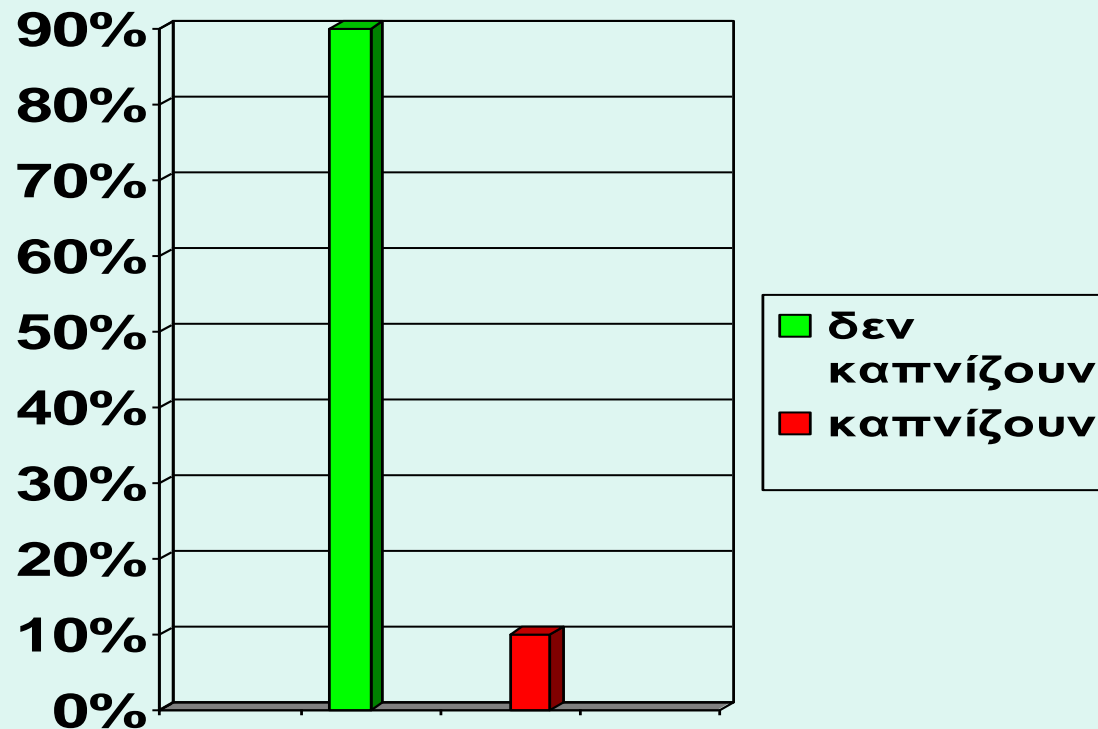
- Τρεμούλιασμα των άκρων
- Ίλιγγος
- Νευραλγίες
- Εγκεφαλική υπεραιμία με βάρος και ζάλη
- Παλμούς
- Πόνους στομάχου και εντέρων – δυσκοιλιότητα
- Τοπικός ερεθισμός στα χείλη, στο στόμα και στη γλώσσα



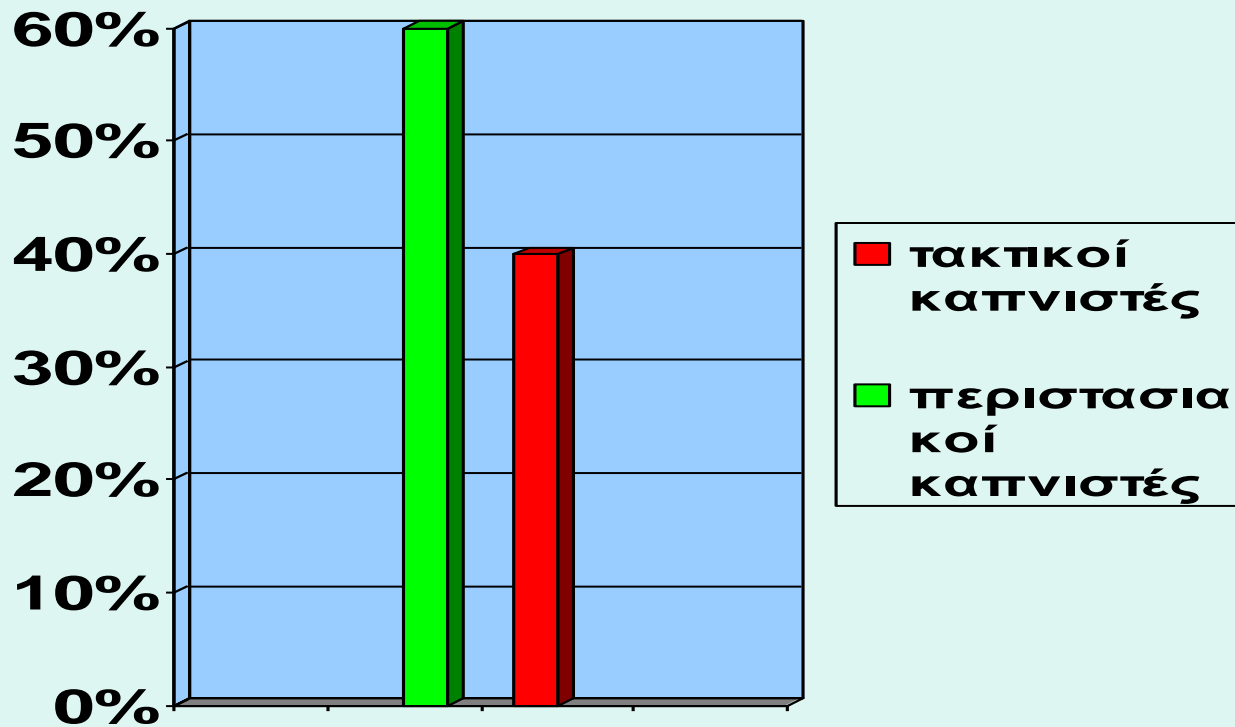
Στατιστική έρευνα για τη χρήση καπνού από τους μαθητές του σχολείου μας



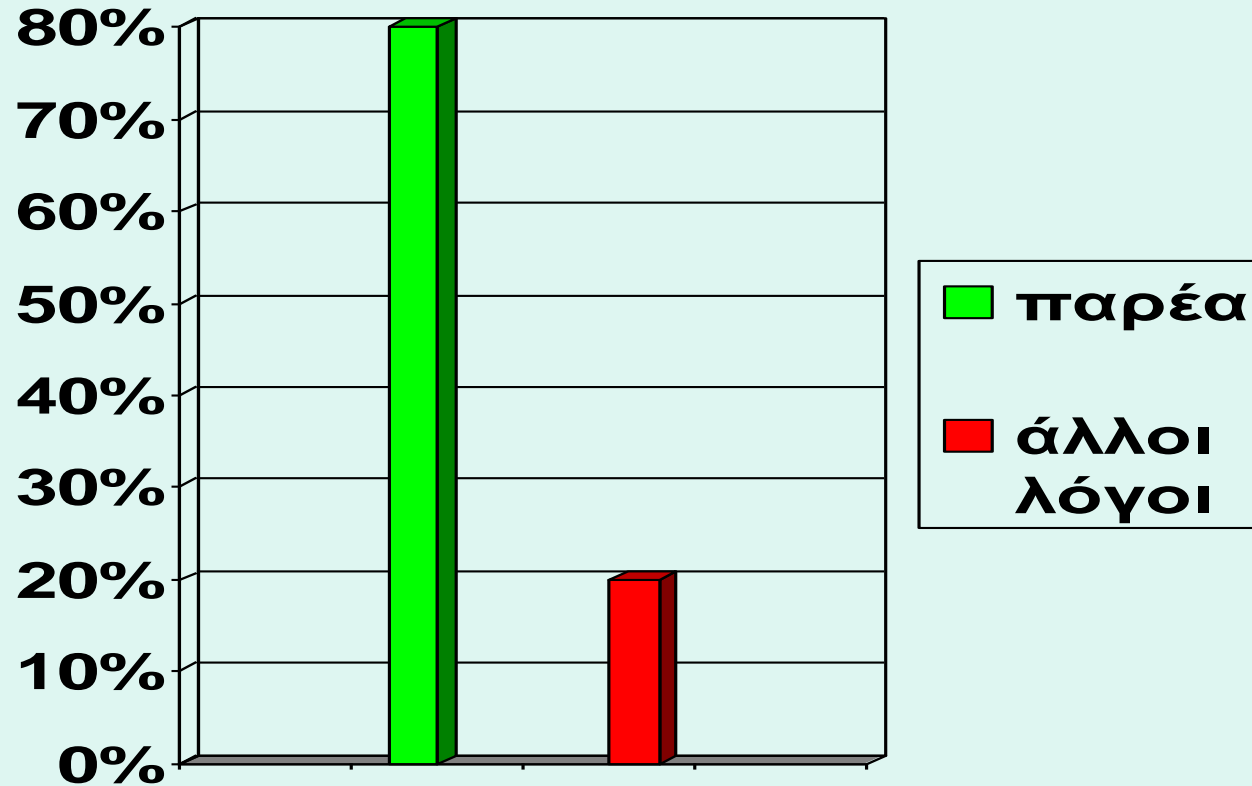
Σε δείγμα 140 μαθητών του σχολείου μας η στατιστική έρευνα έδειξε ότι 14 μαθητές καπνίζουν όπως φαίνεται και στο διπλανό ραβδόγραμμα.



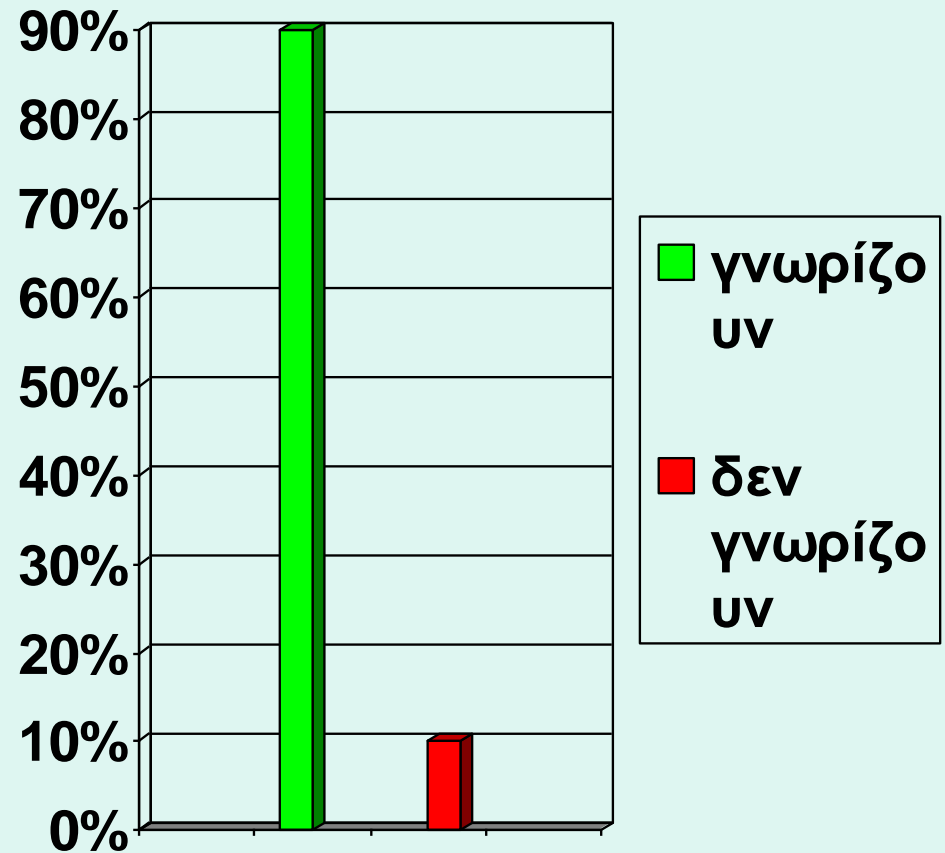
Παρατηρούμε ότι 40% των καπνιστών μαθητών του σχολείου μας καπνίζει συστηματικά ενώ το 60% περιστασιακά.



Παρατηρούμε ότι η συντριπτική πλειοψηφία των καπνιστών μαθητών ξεκίνησαν το τσιγάρο εξ' αιτίας της παρέας τους.



Όπως βλέπουμε οι περισσότεροι μαθητές γνωρίζουν για τις επιπτώσεις του τσιγάρου στην υγεία τους αλλά παρ' όλα αυτά ξεκινούν το κάπνισμα καθώς πολλοί θεωρούν ότι μπορούν να το κόψουν όποια στιγμή θελήσουν.



Τρόποι αντιμετώπισης

Μερικοί από τους πολλούς τρόπους απεξάρτησης από το τσιγάρο είναι οι εξής:

Φαρμακευτικές ουσίες: Τσίχλες και αυτοκόλλητα νικοτίνης, ειδικό υγρό που ξεπλένει το στόμα κ.α. Δυστυχώς οι περισσότεροι καπνιστές που τις δοκίμασαν κατέληξαν να χρησιμοποιούν και τις τσίχλες και να καπνίζουν...

Ομοιοπαθητική: Υπάρχουν διάφορες αναφορές, στην ξένη κυρίως βιβλιογραφία, που αναφέρονται στις θετικές επιδράσεις της ομοιοπαθητικής στη διακοπή του καπνίσματος.

Άλλοι τρόποι αντιμετώπισης

Ψυχολογική υποστήριξη: Στο εξωτερικό υπάρχουν οργανωμένα κέντρα για αυτό το σκοπό, στην Ελλάδα κάτι τέτοιο δεν υπάρχει, αλλά ψυχολογική υποστήριξη πρέπει να δίνεται από τον ιατρό που αναλαμβάνει την διακοπή του καπνίσματος, σε συνεργασία με ειδικό ψυχοθεραπευτή.

Βελονισμός: Ο Βελονισμός είναι μία φυσική μέθοδος απεξάρτησης από τη νικοτίνη, ανώδυνη, ακίνδυνη και προσιτή. Με έξι έως δέκα επισκέψεις, υπάρχουν πολλές δυνατότητες να απαλλαγεί ο καπνιστής από την εξάρτησή του. Δεν έχουν ιδιαίτερη σημασία τα χρόνια και ο αριθμός των τσιγάρων που καπνίζει. Σημασία έχει να προσπαθήσει όταν αισθανθεί έτοιμος.

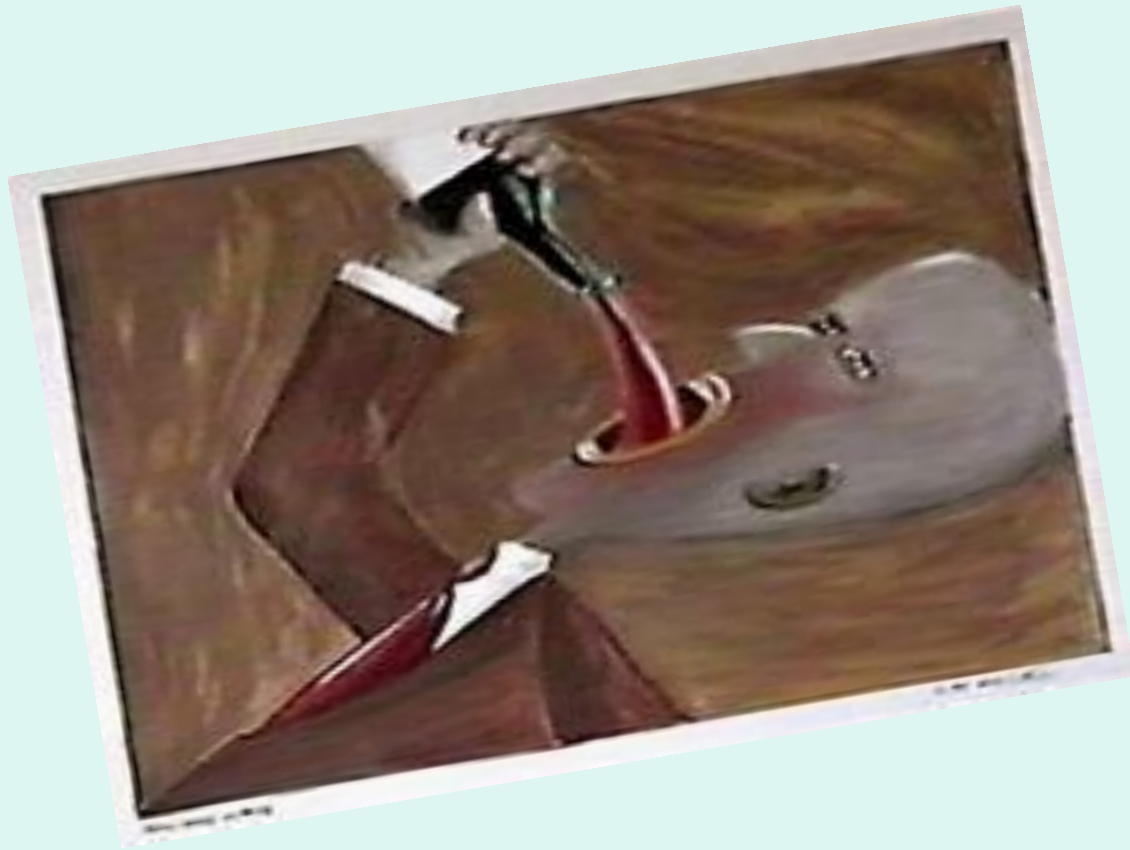
Τα ποσοστά επιτυχίας
αναφέρονται από 40-
75%.



Αλλά...

Όμως όποια μέθοδος απεξάρτησης από το κάπνισμα και να ακολουθηθεί, είναι σημαντικό ο καπνιστής να καταλάβει ότι για να διακόψει το κάπνισμα, θα χρειαστεί και η δική του προσπάθεια και συνεργασία. Καλό είναι λοιπόν να πάρει συνειδητά την απόφασή του, αναλογιζόμενος πάντα ότι κάθε τσιγάρο που καπνίζει είναι και ένα βήμα πιο κοντά στο θάνατο. Ας διαλέξουμε τη ζωή.

Το αλκοόλ



Το αλκοόλ είναι σε όλους μας γνωστό. Όλοι πίνουμε. Άλλοι περισσότερο και άλλοι λιγότερο. Έχουμε συνηθίσει τόσο πολύ να το βλέπουμε γύρο μας, ώστε το θεωρούμε πλέον κάτι φυσικό. Ένα αναπόσπαστο στοιχείο της ζωής μας. Στοιχείο, όμως, που η **κατάχρησή** του αποτελεί ένα ακόμη **κοινωνικό πρόβλημα**.

Λόγοι που οδηγούν τους σημερινούς νέους στο αλκοόλ

Αντίδραση σε αυστηρούς ή καταπιεστικούς γονείς.

Θεωρούν ότι έτσι απελευθερώνονται και διασκεδάζουν καλύτερα.

Θέλουν να νιώθουν κοινωνικά αποδεκτοί.

Για να πειραματιστούν σε καινούργιες εμπειρίες.

Επίσης...

Για να χαλαρώσουν.

Για να προσεγγίσουν πιο εύκολα το άλλο φύλο.

Για να κατευνάσουν τον πόνο, τις ανησυχίες τους
φόβους

Για να ξεχάσουν κάποιο οικογενειακό ή
προσωπικό τους πρόβλημα.

Βαθύτερα αίτια αυτού του προβλήματος...

Οικογενειακά προβλήματα. Οικονομικές δυσκολίες, δυσλειτουργικές οικογενειακές σχέσεις, διαζύγιο γονέων. Έχει πλέον επιβεβαιωθεί ότι οι έφηβοι που έχουν έναν ή περισσότερους συγγενείς πρώτου βαθμού με ιστορικό αλκοολισμού, αντιμετωπίζουν 3-5 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να κάνουν κατάχρηση αλκοόλ.

Διαφήμιση. Σε σχετική μελέτη διαπιστώθηκε ότι αποτελεί σημαντικό ενθαρρυντικό παράγοντα, καθώς είναι η βασικότερη και συχνότερη πηγή πληροφόρησης των εφήβων για το αλκοόλ.

Ψυχολογικοί λόγοι. Γιατί έτσι νιώθουν μεγάλοι, εναρμονισμένοι με το πνεύμα της εποχής και άνετοι ή απλά γιατί αισθάνονται μόνοι και αποπροσανατολισμένοι.

Επίσης...

Γενετικοί παράγοντες. Σχετικές έρευνες έχουν δείξει ότι οι έφηβοι με αλκοολικό συγγενή πρώτου βαθμού διατρέχουν ως και 80% μεγαλύτερο κίνδυνο να γίνουν αλκοολικοί. Μάλιστα, σε άλλες έρευνες φάνηκε ότι ακόμα και υιοθετημένα παιδιά αλκοολικών γονέων που μεγαλώνουν σε μη αλκοολικό περιβάλλον, έχουν 3-4 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να γίνουν αλκοολικά.

Οι επιπτώσεις στην υγεία τους



Μερικές από τις επιπτώσεις που έχει το αλκοόλ στον ανθρώπινο οργανισμό σε σχέση με την ποσότητα αλκοόλ στο αίμα του είναι οι εξής:

- **0 - 0.20 Νηφαλιότητα** . Αισθάνεται ευδιαθεσία και γίνεται πιο ομιλητικός
- **0.15 - 0.50 Ευφορία**. Έχει αυτοπεποίθηση και χάνει ποσοστό μετριοπάθειας.
- **0.40 - 1.00 Διέγερση** Αστάθεια μνήμης και απώλεια λογικής.

- **0.70 - 1.20 Σύγχυση.** Χάνει τον προσανατολισμό του, υφίσταται σύγχυση της μνήμης και ζαλάδες.
- **1.10 - 1.60 Ζάλη.** μέχρι αναισθησία σε ερεθίσματα.
- **1.50 - 2.00 Κώμα.** και αναισθησία. Πιθανόν και θάνατος.
- **1.90 + Θάνατος.** Θάνατος από αδράνεια του αναπνευστικού συστήματος.

Πρέπει να ξέρουμε ότι το άτομο που λόγω του αλκοόλ χάνει τον έλεγχο του εαυτού του γίνεται εύκολα περίγελος των συνανθρώπων του.



Επιπτώσεις από μακροχρόνια χρήση αλκοόλ.

Οι επιπτώσεις της υπερβολικής και κυρίως της συχνής κατανάλωσης αλκοόλ οδηγεί με βεβαιότητα σε σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως:

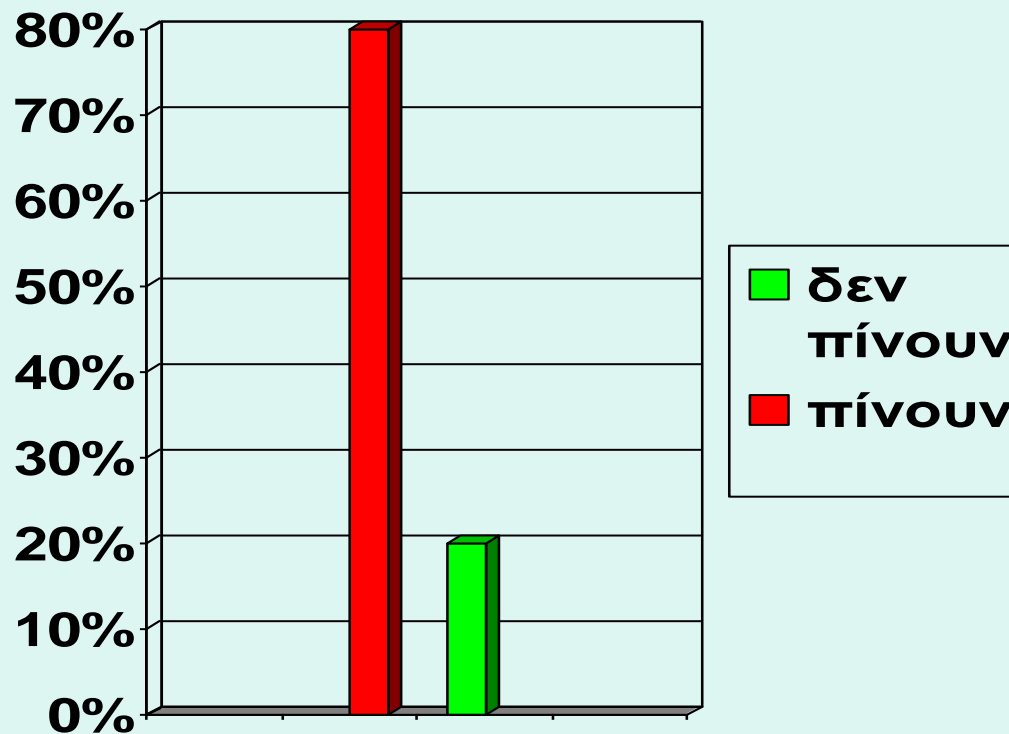
- Εξάρτηση από το αλκοόλ ή και αλκοολισμό
- Κίρρωση του ήπατος ή καρκίνο του ήπατος
- Παγκρεατίτιδα
- Ορισμένες νοητικές δυσλειτουργίες, όπως απώλεια μνήμης ή ακόμη και πρόωρη άνοια

- Έλκος του στομάχου
- Αυξημένος κίνδυνος καρδιοαγγειακών παθήσεων
- Αυξημένος κίνδυνος ορισμένων μορφών καρκίνου
- Ψυχολογικές διαταραχές
- Σεξουαλική δυσλειτουργία ή ακόμη και ανικανότητα
- Πιθανή τοξική δηλητηρίαση που μπορεί να οδηγήσει στο θάνατο.

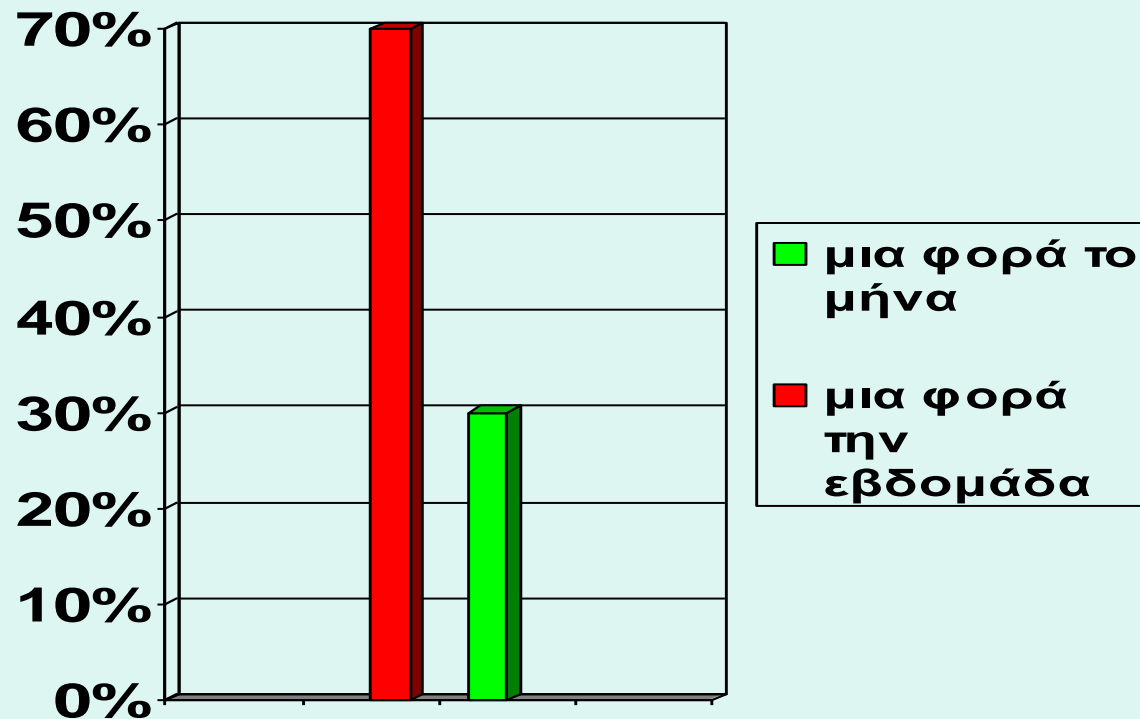
Στατιστική έρευνα για την κατανάλωση αλκοόλ στους μαθητές του σχολείου μας.



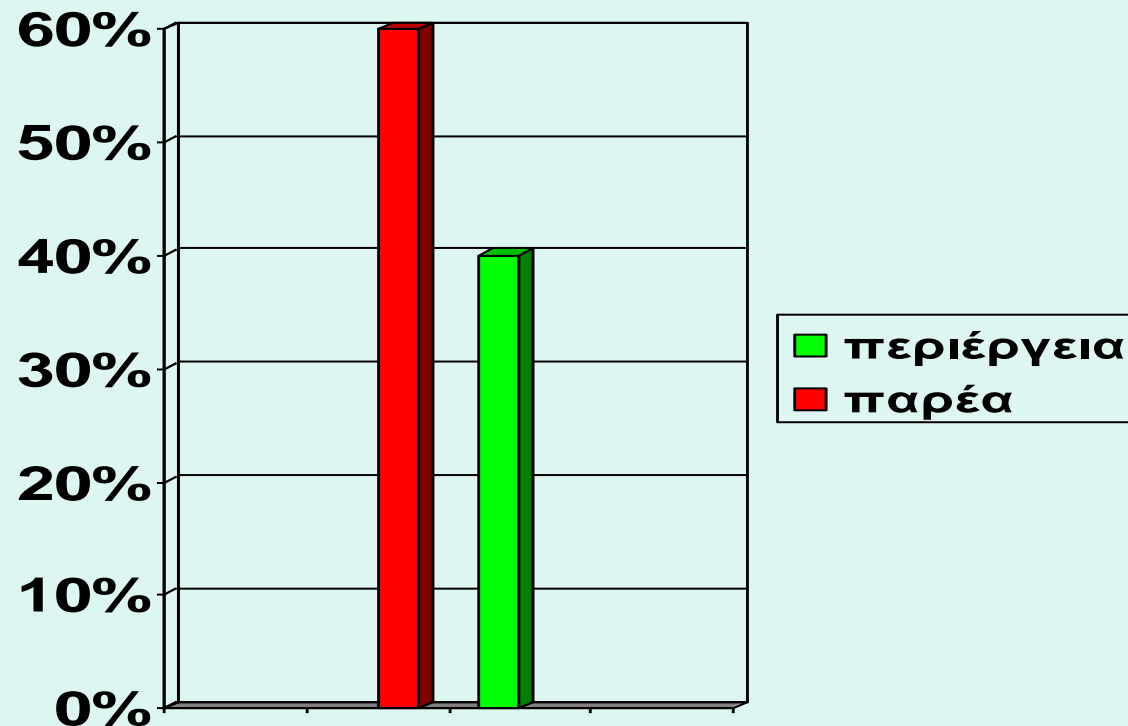
Ποσοστό μαθητών του σχολείου μας που καταναλώνουν αλκοόλ.



Από το διπλανό ραβδόγραμμα φαίνεται ότι οι περισσότεροι μαθητές του σχολείου μας πίνουν αλκοόλ συνήθως κάθε Σάββατο.



Όπως και στο κάπνισμα βλέπουμε ότι η παρέα είναι ένας σημαντικός παράγοντας για να ξεκινήσει κάποιος τη κατανάλωση του αλκοόλ.



Τρόποι αντιμετώπισης αυτού του φαινομένου

Η συχνή χρήση αλκοόλ προκαλεί ανοχή και εξάρτηση, σωματική και ψυχική.

Η χρόνια χρήση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει επίσης σε βρογχίτιδα, πνευμονία, φυματίωση και καρδιοπάθεια.

Η θεραπεία ξεκινάει από τον ίδιο τον ασθενή. Η αποδοχή του προβλήματος είναι το σημαντικότερο βήμα. Είναι μια προσπάθεια επίπονη, μακροχρόνια και με πολλές στιγμές αδυναμίας. Παρουσιάζει δυστυχώς τεράστιες δυσκολίες.



Οι αλκοολικοί συνήθως αρνούνται ότι έχουν πρόβλημα εθισμού στο αλκοόλ και δεν ζητούν βοήθεια από ειδικούς, πιστεύοντας ότι έτσι οι υπόλοιποι τους λυπούνται. Υπάρχουν βεβαίως κρατικά και δημόσια ιδρύματα όπου άτομα που πάσχουν από αλκοολισμό μπορούν να μιλήσουν για τα προβλήματά τους και να βοηθηθούν από ειδήμονες.



Οι πιο σημαντικοί τρόποι αντιμετώπισης του αλκοόλ για να συμβάλουν θετικά σε οποιοδήποτε θεραπευτικό πρόγραμμα είναι οι εξής :

Αναγνώριση και αξιολόγηση του προβλήματος.

Κατάρτιση θεραπευτικού προγράμματος σε συνεργασία με τους θεράποντες ιατρούς.

Αποτοξίνωση.

Αντιμετώπιση οργανικών ή και ψυχιατρικών διαταραχών.

Θεραπευτικό πρόγραμμα.

Διαχρονική παρακολούθηση.

Συμπέρασμα

Ο αλκοολικός νοσεί. Η νόσος εισβάλλει ύπουλα και οι επιπτώσεις της βαρύνουν τόσο τους ασθενείς όσο και τους ανθρώπους που τους περιβάλλουν. Απαιτείται εγρήγορση για αναγνώριση των συμπτωμάτων πριν η χρήση γίνει εξάρτηση, εφόσον είναι γνωστό πως η πρόληψη είναι ωφελιμότερη της θεραπείας.

Σημαντικός είναι ο ρόλος της οικογένειας, ενώ πολύτιμη ψυχολογική υποστήριξη παρέχεται από κοινωνικές ομάδες, π.χ. Ανώνυμοι Αλκοολικοί.



Η ζωή είναι σαν ένα ποτήρι κρασί, πρέπει κάποιος να τη γεύεται αργά για να αναδεικνύεται όλη η γεύση της.

