ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ:

ΑΛΚΟΟΛ

Η εξάρτηση από το αλκοόλ (αλκοολισμός) έχει τέσσερα συμπτώματα:

* **Δίψα για αλκοόλ**: μια δυνατή επιθυμία ή εμμονή κατανάλωσης αλκοόλ.
* **Απώλεια ελέγχου**: η ανικανότητα να περιορίσει κάποιος το ποτό σε οποιαδήποτε περίσταση.
* **Σωματική εξάρτηση**: συμπτώματα στέρησης, όπως η ναυτία, η εφίδρωση, τα ρίγη και η νευρικότητα εμφανίζονται όταν διακοπεί η χρήση του αλκοόλ μετά από μια περίοδο μεγάλης κατανάλωσης.
* **Ανοχή**: η ανάγκη να πίνει κάποιος όλο και μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ προκειμένου να «φτιαχτεί».
* Το αλκοόλ σκοτώνει περισσότερους εφήβους από ότι όλα τα υπόλοιπα ναρκωτικά μαζί. Αποτελεί κοινό παράγοντα στις πρώτες τρεις αιτίες θανάτου ατόμων ηλικίας μεταξύ 15 και 24 χρονών: ατυχήματα, ανθρωποκτονίες και αυτοκτονίες.
* Τα ναρκωτικά είναι, στην ουσία, δηλητήρια. Η ποσότητα που λαμβάνεται καθορίζει και το αποτέλεσμα που θα έχουν.
* Μια μικρή ποσότητα δρα ως διεγερτικό (αυξάνει τη δραστηριότητα). Μια μεγαλύτερη ποσότητα δρα ως ηρεμιστικό (μειώνει τη δραστηριότητα). Μια ακόμα μεγαλύτερη ποσότητα ενεργεί ως δηλητήριο και μπορεί να σκοτώσει.
* Αυτό ισχύει για όλα τα ναρκωτικά. Αυτό που διαφέρει είναι μόνο η ποσότητα που χρειάζεται για να επιτευχθεί το αποτέλεσμα .
* ****.

ΦΑΡΜΑΚΑ

**Εξάρτηση**: Οι βενζοδιαζεπίνες είναι εξαρτησιογόνες ουσίες που προκαλούν ανοχή και σύνδρομο στέρησης. Το σύνδρομο στέρησης από τις βενζοδιαζεπίνες χαρακτηρίζεται από: ναυτία ή εμετούς, άγχος, ευερεθιστότητα, ανησυχία, αϋπνία, τρόμο (όχι πάντα προεξάρχον σύμπτωμα), εφίδρωση, κόπωση και αδυναμία, σπασμούς, ένταση και κάποιες φορές μπορεί να φτάσει ακόμη και σε παραλήρημα (σε ιδιαίτερες περιπτώσεις με ισχυρό βαθμό εξάρτησης). Επίσης, συχνά παρατηρείται και το φαινόμενο της «αναπήδησης», δηλαδή η εμφάνιση των συμπτωμάτων για τα οποία το άτομο χορηγούνταν τα φαρμάκων, σε πιο έντονη μορφή .Το σύνδρομο στέρησης μπορεί να παρουσιαστεί σε διάστημα μεταξύ λίγων ωρών έως μιας εβδομάδας, μετά τη διακοπή λήψης της ουσίας. Η χρήση των βενζοδιαζεπινών  μπορεί να γίνεται και από χρήστες άλλων ουσιών (κυρίως οπιοειδών), όταν δεν έχουν πρόσβαση στην ουσία που θέλουν να χορηγήσουν.



Πηγή:http://www.veresies.com/index.php?option=com\_content&view=article&id=288&Itemid=180&lang=el

<http://www.diktioalpha.gr/articles_det.asp?artid=53>

**Εξαρτήσεις - Λόγοι που οδηγούν στην Εξάρτηση**

|  |
| --- |
| http://www.diktioalpha.gr/images/spacer.gif |

Η δοκιμή, χρήση και εξάρτηση από ουσίες δεν συμβαίνουν ξαφνικά στη ζωή του ατόμου. Οι έρευνες δείχνουν ότι ένα σύνολο παραγόντων που σχετίζονται με το ίδιο **το άτομο, το περιβάλλον του** καθώς και τα **χαρακτηριστικά της ουσίας**, αλληλεπιδρούν με διαφορετικό τρόπο για τον καθένα, για να οδηγήσουν σταδιακά στην εξάρτηση. Όσοι περισσότεροι επιβαρυντικοί παράγοντες επιδρούν στη ζωή ενός ατόμου, τόσο περισσότερο αυξάνονται οι πιθανότητες εμφάνισης της χρήσης και εξάρτησης. Κάθε άτομο που θα εμπλακεί με τη χρήση ουσιών αποτελεί μία και μοναδική περίπτωση. Δεν υπάρχει ένας συγκεκριμένος τύπος προσωπικότητας που θα εξελιχθεί σε χρήστη.

**Η δοκιμή**

Ο άνθρωπος χρησιμοποιεί ψυχοτρόπες ουσίες, νόμιμες ή παράνομες, με σκοπό να τροποποιήσει τη διάθεση, την αντίληψη και τη συμπεριφορά του.   
  
**Επιθυμεί μέσω της ουσίας να προκαλέσει ευχάριστα συναισθήματα.**

**Επιθυμεί μέσω της ουσίας να αποφύγει δυσάρεστα συναισθήματα.**

**Επιθυμεί μέσω της ουσίας να επιτύχει** σε δραστηριότητες που απαιτούν υψηλές αποδόσεις, στην εργασία ή τις σπουδές του.

**Επιθυμεί μέσω της ουσίας να ικανοποιήσει τη δική του περιέργεια για νέες εμπειρίες ή την ανάγκη να γίνει αποδεκτός.**

Επιπλέον, σημαντικός παράγοντας κινδύνου στην περίοδο της εφηβείας αποτελεί η **επιρροή των συνομηλίκων** οι οποίοι αποκτούν ιδιαίτερη σημασία

**Η μικρή ηλικία έναρξης της χρήσης ουσιών** αυξάνει την πιθανότητα να εμφανιστεί πρόβλημα εξάρτησης στο μέλλον.

Δεν είναι τυχαίο ότι η χρήση ουσιών εμφανίζεται συχνά σε **μεταβατικές φάσεις** στη ζωή του ατόμου, οι οποίες συνδέονται με σημαντικές αλλαγές που απαιτούν προσαρμογή όπως ο στρατός, ο γάμος, η αποχώρηση των παιδιών από το σπίτι, η συνταξιοδότηση, το διαζύγιο, ο θάνατος αγαπημένου προσώπου κτλ.

**Η εξάρτηση**

Η συστηματική χρήση και η εξάρτηση προκύπτει όταν το άτομο δεν έχει τα **ψυχολογικά εφόδια** και το κατάλληλο **υποστηρικτικό πλαίσιο** για να αντλήσει δύναμη και εναλλακτικούς τρόπους διαχείρισης της ζωής του.

**Το περιβάλλον**

**Η οικογένεια**, ως το πρώτο κοινωνικό περιβάλλον που καλείται να φροντίσει τις ανάγκες του ατόμου, παίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της στάσης του παιδιού απέναντι στον εαυτό του και τη ζωή, αυξάνοντας ή μειώνοντας την πιθανότητα εμφάνισης επικίνδυνων συμπεριφορών όπως η χρήση ουσιών.

**Το σχολείο**, το οποίο έρχεται να συμπληρώσει το έργο της οικογένειας στη διαπαιδαγώγηση του παιδιού, μπορεί να επηρεάσει τη σχέση του με τις ουσίες.

**Η σημερινή κοινωνία δημιουργεί** τις συνθήκες εκείνες που ευνοούν την εξάρτηση.

**Η διαθεσιμότητα μιας ουσίας**.

**Η ΒΙΟΛΟΓΙΑ**

**Τα χαρακτηριστικά μιας ουσίας**, δηλαδή η φαρμακολογική της δράση, η ταχύτητα και η διάρκεια δράσης και ο τρόπος χορήγησης καθιστούν μια ουσία περισσότερο ή λιγότερο ελκυστικήστοάτομο.   
  
**Βιολογικά χαρακτηριστικά του ατόμου**.

**Η κληρονομικότητα**.

Καθένας από τους παραπάνω παράγοντες έχει διαφορετική βαρύτητα για το κάθε άτομο και κανένας από τους παραπάνω παράγοντες δεν επαρκεί μόνος του για να οδηγήσει σε χρήση και εξάρτηση.



**http://www.diktioalpha.gr/articles\_det.asp?artid=53**

**Ανάπτυξη εθισμών στην εφηβική ηλικία**

**Υπάρχουν τρία στάδια:**

**Πρώτο στάδιο:** *η ήβη*. Κρατάει από τα έντεκα έως τα δεκατέσσερα έτη, περιλαμβάνει αλλαγές στη συμπεριφορά, ενώ σηματοδοτεί παράλληλα τη βιολογική αφύπνιση και την ορμονολογική ενεργοποίηση του εφήβου. Η ντροπή, η αμηχανία, ο φόβος, αποτελούν χαρακτηριστικά συναισθήματα αυτής της περιόδου. Παράλληλα, αρχίζουν να διαμορφώνονται βασικά γνωρίσματα της προσωπικότητας του ατόμου, όπως η εσωστρέφεια ή η εξωστρέφεια, αλλά και να αναπτύσσονται τα χαρίσματα που ενδεχομένως διαθέτει. Ο έφηβος τώρα παρουσιάζεται αινιγματικός, απαιτητικός, ανυπόμονος και εριστικός. Όταν δεν ικανοποιούνται άμεσα οι ανάγκες του γίνεται επιθετικός και οι αντιδράσεις του είναι απρόβλεπτες.Aκόμη, σε αυτήν την ηλικία οι έφηβοι και των δυο φύλων αρχίζουν να ανακαλύπτουν το σώμα τους και τις αλλαγές που συντελούνται σε αυτό κατά την διάρκεια της εφηβείας.

**Δεύτερο στάδιο:** *κυρίαρχη εφηβεία.* Στο μέσο στάδιο, την κυρίαρχη εφηβεία, από τα δεκατέσσερα έως τα δεκαεπτά έτη, εμφανίζεται ξεκάθαρα ο ανταγωνισμός με τους γονείς, οι οποίοι παύουν να είναι αντικείμενα θαυμασμού. Ο έφηβος αρνείται να συμμετάσχει σε οικογενειακές γιορτές και συγκεντρώσεις. Αντίθετα, εκδηλώνει θαυμασμό για κάποιον άλλο σημαντικό ενήλικο, π.χ. έναν καθηγητή, ο οποίος λειτουργεί ως γονεϊκό υποκατάστατο. Αυτόν το θετικό ρόλο μπορεί να παίξει κι ένας μεγαλύτερος φίλος, καθώς από αυτόν θα αναζητήσει τη στήριξη που δεν μπορεί να πάρει από το γονιό. Σε αυτό το στάδιο εκδηλώνονται επίσης οι παράφοροι έρωτες, καταστάσεις έντονου πάθους και μικρής διάρκειας.

**Τρίτο στάδιο:** *εφηβικό κλείσιμο.* Στο τελικό στάδιο, το εφηβικό κλείσιμο, από τα δεκαεπτά έως τα δεκαεννιά έτη, έχουμε τη σταθεροποίηση της ταυτότητας, την εφηβική ολοκλήρωση, το πέρασμα στην ανδρική και αντίστοιχα στη γυναικεία φιγούρα. Η περίοδος αυτή χαρακτηρίζεται από τη σεξουαλική διεκδίκηση και την αναζήτηση της συντροφικής σχέσης. Οι έντονες συγκρούσεις παύουν και οι απαιτήσεις της ενήλικης ζωής οδηγούν τον έφηβο να προσαρμοστεί στην πραγματικότητα. Οι ετεροφυλικές σεξουαλικές σχέσεις αποκτούν μεγαλύτερη διάρκεια, ενώ επέρχεται και η συμφιλίωση με τους γονείς. Οι οποίοι σε κάθε περίπτωση πρέπει να είναι ενημερωμένοι για όλες αυτές τις αλλαγές που θα περάσει το παιδί τους, ώστε να μην τις ερμηνεύσουν ως «μη φυσιολογικές» και να σταθούν δίπλα του καθώς βαδίζει προς την ενηλικίωση.

Αρχικά στην ηλικία των 11 μέχρι 14 χρόνων παρουσιάζονται τα εξής χαρακτηριστικά:

• Μεγάλη σωματική αύξηση και ανάπτυξη

• Τάση για απομάκρυνση από τους γονείς

• Προσκόλληση προς τους φίλους (κατά κανόνα του ίδιου φύλου)

• Ρομαντισμός • Υπέρμετρη αφοσίωση σε πρόσωπα και ιδέες

• Συγκεκριμένη σκέψη. Έπειτα η ήβη των 14 μέχρι 16 χρόνων χαρακτηρίζεται από: • Ενδιαφέρον για ετερόφυλες σχέσεις

• Πειραματισμό και ανταγωνισμό ανάμεσα στους φίλους

• Πάθος και αδεξιότητες

• Ικανότητα για αφηρημένη σκέψη

• Κρίση, ανάλυση, σύγκριση, σύνθεση και οραματισμό για το μέλλον και το ρόλο του σ' αυτό, λαμβάνοντας υπόψη τις εμπειρίες του παρόντος και του παρελθόντος.

• Εκρήξεις οργής και εναλλαγή ευφορίας & καταθλιπτικών συμπτωμάτων.

Εν κατακλείδι, το τελικό στάδιο της εφηβείας δηλαδή 16 μέχρι 18 χρόνων παρουσιάζει τα παρακάτω γνωρίσματα:

• Ολοκληρωμένη αφηρημένη σκέψη

• Σαφής επιβράδυνση της σωματικής ανάπτυξης

• Εξοικείωση με το σώμα

• Περαιτέρω ανάπτυξη του ιδεαλισμού

• Σταδιακή σύγκλιση με τις απόψεις των γονιών

• Σοβαρότερες ποιοτικά σεξουαλικές σχέσεις. Παρόλα αυτά σε ορισμένες περιπτώσεις συναντάμε το φαινόμενο της μεταφηβικής εφηβείας που διακρίνεται από:

• Αβέβαιο επαγγελματικό προσανατολισμό

• Μακροχρόνιες σπουδές

• Εξάρτηση κοινωνική και οικονομική από γονείς

• Παρατεταμένη εφηβεία.

ΤΕΛΟΣ