**Εξαρτήσεις στην εφηβική ηλικία**



**1.Ορισμός εξαρτήσεων**

Η εξάρτηση χαρακτηρίζεται από την έντονη προσήλωση ενός ατόμου προς ένα αντικείμενο ή άλλο άτομο. Ο εξαρτημένος δημιουργεί/επικεντρώνει τη ζωή του γύρω από το αντικείμενο της εξάρτησής του. Εξάρτηση από ουσίες είναι η κατάσταση απόλυτου εθισμού του ανθρώπου, κατά την οποία κυριαρχείται από την έντονη ανάγκη λήψης της ουσίας. Η σωματική εξάρτηση εμφανίζεται όταν το σώμα του ανθρώπου έχει προσαρμοστεί στην ουσία και αναπτύσσει συμπτώματα όταν σταματήσει τη χρήση. Η ψυχολογική εξάρτηση εμφανίζεται όταν ο άνθρωπος έχει ανάγκη από τη χρήση της ουσίας για να νιώσει καλά, να διώξει το άγχος ή την ψυχική πίεση ή απλά για να νιώθει φυσιολογικός και να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής. Η ψυχολογική εξάρτηση, σε σύγκριση με τη σωματική, είναι πιο σημαντική και είναι αυτή που απαιτεί πολύ περισσότερο χρόνο για να αντιμετωπιστεί. Δε δημιουργούν όλες οι ουσίες και τις δυο μορφές εξάρτησης.



**2**. **Οι συνέπειες των εξαρτήσεων**

**2.1 Συνέπειες της εξάρτησης στην οικογένεια**

Η κατάχρηση και η εξάρτηση από το αλκοόλ στη σύγχρονη κοινωνία έχει διαστάσεις σοβαρές για τη δημόσια υγεία16, με αρνητικές συνέπειες όχι μόνο στο εξαρτημένο άτομο, αλλά και στα μέλη του άμεσου καθώς και του ευρύτερου περιβάλλοντος, όπως για παράδειγμα τα άτομα που εμπλέκονται σε τροχαία ατυχήματα, ή σε επεισόδια βίαιης συμπεριφοράς προκαλούμενα από την κατάχρηση αλκοόλ. Όποιος ζει δίπλα σε άτομο εξαρτημένο από το αλκοόλ είναι συνήθως εκτεθειμένος σε επαναλαμβανόμενες καταστάσεις έντονου άγχους, στρες και σε δυσλειτουργικές συμπεριφορές και αλληλεπιδράσεις. Υπάρχουν ισχυρά επιστημονικά δεδομένα στα οποία διαπιστώνονται τα αρνητικά αποτελέσματα της κατάχρησης και εξάρτησης από το αλκοόλ στους συζύγους και τα παιδιά του εξαρτημένου17. Οι έρευνες έχουν επικεντρωθεί κυρίως στην οικογένεια του αλκοολικού, όμως η σύγχρονη εξάπλωση της κατάχρησης αλκοόλ στους εφήβους και νέους ενήλικες έχει προκαλέσει το ενδιαφέρον των ερευνητών και για την πατρική τους οικογένεια. Πέρα από την γενετική επιβάρυνση, υπάρχουν παράγοντες ψυχολογικοί και κοινωνικοί που συνδέονται με την κατάστασης εξάρτησης ενός γονέα. Τα παιδιά μπορεί να είναι συχνότερα εκτιθεμένα σε τραυματικές καταστάσεις, όπως επεισόδια ενδο-οικογενειακής βίας, σωματική ή και σεξουαλική κακοποίηση, οικονομική ανασφάλεια, μειωμένη ποιότητα ζωής, υψηλή συγκινησιακή έκφραση συναισθημάτων στην οικογενειακή επικοινωνία (High Expressed Emotion), συγκρουσιακή επικοινωνία μεταξύ του ζεύγους, φτωχότερη συναισθηματική σχέση γονέα-παιδιού, ελλειμματική ή μη σταθερή γονική φροντίδα, ανασφαλής προσκόλληση γονιού-παιδιού. Κατά συνέπεια τα παιδιά των εξαρτημένων παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο να εμφανίσουν μαθησιακές δυσκολίες, υπερκινητικότητα και ελλειμματική προσοχή, σωματικά προβλήματα, προβλήματα συμπεριφοράς, κατάχρηση αλκοόλ ή και άλλων ουσιών, καταθλιπτική διάθεση και αγχώδη διαταραχή, τόσο στην εφηβική όσο και την ενήλικη ζωή τους. Ακόμα και τα ενήλικα παιδιά των αλκοολικών παρουσιάζουν μακροχρόνιες δυσκολίες, όπως αυξανόμενη δυσκολία ελέγχου παρορμήσεων, μεγαλύτερο άγχος και συχνότερη καταθλιπτική διάθεση σε σύγκριση με δείγματα ελέγχου20. Άλλες καταστάσεις που συχνά τυχαίνει να βιώνουν τα παιδιά εξαρτημένων γονιών και θεωρούνται ότι επιδρούν αρνητικά στην ανάπτυξή τους είναι:

* εναλλασσόμενα συναισθήματα αγάπης/μίσους προς τον εξαρτημένο γονιό, που συνδέονται με την κατάσταση νηφαλιότητας/μέθης
* έλλειψη συνεχόμενης γονικής φροντίδας
* απρόβλεπτες αντιδράσεις του γονιού
* εκμάθηση ενός δυσλειτουργικού μοντέλου συμπεριφοράς



**2.2 Συνέπειες της εξάρτησης στο άτομο**

 Αποκτά εμμονή με τη δραστηριότητα ή ουσία και την επιζητά διαρκώς, συχνά εις βάρος της εργασίας ή των διαπροσωπικών σχέσεων.

· Επαναλαμβάνει συνεχώς την εθιστική συμπεριφορά ακόμη κι αν δεν θέλει (ψυχαναγκαστικά).

· Όταν σταματά την εθιστική συμπεριφορά, συχνά εμφανίζονται συμπτώματα στέρησης: έντονη λαχτάρα, ευερεθιστότητα, νευρικότητα, κατάθλιψη.

· Χάνει τον έλεγχο σχετικά με την έκταση της συμπεριφοράς. (Πίνει έξι ποτά ενώ ήθελε μόνο ένα, αγοράζει οκτώ τσάντες ενώ ήθελε μόνο μια ζώνη κ. λ. π.).

· Συχνά αρνείται τα προβλήματα που προκύπτουν από την ενασχόλησή του αυτή.

· Κρύβει τη συμπεριφορά από την οικογένεια ή τους φίλους. (κρύβει φαγητό, μπουκάλια αλκοόλ, τους λογαριασμούς των πιστωτικών καρτών).

· Μπορεί να αναφέρει κενό μνήμης για το χρονικό διάστημα που επιδίδονταν στη συμπεριφορά



**3 Τρόποι αντιμετώπισης εξαρτήσεων**

Οι τρόποι αντιμετώπισης και πρόληψης από τις εξαρτήσεις στη

σύγχρονη κοινωνία μας μπορούν να συμβάλουν στην υγιή ανάπτυξη

των εφήβων και στη δημιουργία μελλοντικών καλών και αγαθών

πολιτών. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα την ευημερία της κοινωνίας μας

και την διασφάλιση ενός σίγουρου μέλλοντος για τις επόμενες γενεές.

Όμως, για να φθάσουμε μέχρι εκεί, θα πρέπει στο παρόν στάδιο να

φροντίσουμε όλοι οι εμπλεκόμενοι φορείς, δηλαδή τα σχολεία, οι

σύνδεσμοι γονέων, η πολιτεία, η εκκλησία, τα διάφορα κοινωνικά

ιδρύματα, να δημιουργήσουν χώρους όπου θα μπορούν οι έφηβοι να

δραστηριοποιούνται περνώντας δημιουργικά το χρόνο τους.

 Για την αντιμετώπιση του φαινομένου έχει προταθεί η κινητοποιητική συνέντευξη, το γνωστικό- συμπεριφορικό μοντέλο θεραπείας, η συμβουλευτική παρέμβαση στην οικογένεια, οι ομάδες απεξάρτησης, ενώ υπάρχουν κάποια δεδομένα και για το ρόλο της φαρμακοθεραπείας στη θεραπεία. Ιδιαίτερα σημαντική για την αντιμετώπιση του εθισμού στα παιδιά και στους εφήβους είναι η ύπαρξη κοινής στάσης των γονέων, η παροχή υποστήριξης αλλά όχι κάλυψης και η τοποθέτηση του υπολογιστή σε ένα ορατό σημείο στο σπίτι και όχι στο δωμάτιο του παιδιού. Σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση του εθισμού στο Διαδίκτυο έχει και η συμβουλευτική στην οικογένεια, έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό πλαίσιο, που θα δράσει ευοδωτικά στη θεραπεία. Η κινητοποιητική συνέντευξη μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στον χειρισμό της άρνησης του προβλήματος, ένα συχνό εμπόδιο που παρατηρείται σε όλες τις ηλικίες. Στα πλαίσια της γνωστικό- συμπεριφορικής θεραπείας, εντοπίζονται οι γνωστικές διαστρεβλώσεις που εκλύουν και διατηρούν την προβληματική χρήση του Διαδικτύου, προωθείται η γνωσιακή αναδόμηση και ένας πιο ισορροπημένος και προσαρμοστικός τρόπος σκέψης. Παράλληλα χρησιμοποιούνται μια σειρά από συμπεριφορικές στρατηγικές, όπως η αναγνώριση του πρότυπου χρήσης του Διαδικτύου και η εφαρμογή ενός διαμετρικά αντίθετου προγράμματος χρήσης, η οριοθέτηση των περιόδων χρήσης με διάφορα εξωτερικά μέσα, παρακίνηση για ενασχόληση με ευχάριστες εναλλακτικές δραστηριότητες, η χρήση καρτών υπενθύμισης, η πλήρης αποχή από ιδιαίτερα προβληματικές διαδικτυακές εφαρμογές, η ενσωμάτωση καθορισμένων διαστημάτων χρήσης στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του χρήστη. Οι ομάδες απεξάρτησης χρησιμοποιούν τις πρακτικές των ομάδων απεξάρτησης από άλλους εθισμούς, όπως το πρόγραμμα των 12 βημάτων ή βασίζονται στις αρχές της ομαδικής ψυχοθεραπείας. Σε ό,τι αφορά τη φαρμακοθεραπεία, η χρήση της εσιταλοπράμης φάνηκε αποτελεσματική σε μικρή ανοικτή μελέτη, έχει προταθεί η ναλτρεξόνη λόγω του μηχανισμού δράσης της στα κέντρα ανταμοιβής του εγκεφάλου, ενώ η μεθυλφενιδάτη αποδείχθηκε αποτελεσματική σε μια ανοικτή μελέτη σε παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ) και εθισμό σε διαδικτυακά παιχνίδια. Σε κάθε περίπτωση, ο εθισμός στο Διαδίκτυο, ως ψυχική διαταραχή, χρήζει αντιμετώπισης από επαγγελματίες ψυχικής υγείας εξειδικευμένους στο συγκεκριμένο αντικείμενο.



**Πηγές:** [**www.kethea.gr**](http://www.kethea.gr)

[**http://www.encephalos.gr**](http://www.encephalos.gr)

[**http://kargakis.gr**](http://kargakis.gr)