

A perspective view of a long, dark tunnel with a bright light at the far end. The tunnel walls are lined with concrete or stone, and there are tracks or a path running down the center. The overall atmosphere is one of mystery and hope.

**ΦΩΣ  
ΣΤΟ ΤΟΥΝΕΛ  
ΤΩΝ ΕΘΙΣΜΩΝ**

# Στάδια εθισμού

Τι είναι  
εθισμός;

Και έτσι ...

δημιουργήθηκαν οι ομάδες

Freedom

Ναρκωσώστριες

Νηφάλιοι

Νικοστοπίνες

Τρελοί επιστήμονες



*Experience freedom from  
addictions*



# Τι είναι εθισμός

- Ο εθισμός είναι μια πολύπλοκη αρρώστια με παθολογικά και ψυχολογικά συμπτώματα, που δεν επηρεάζει μόνο τον άρρωστο, αλλά και την οικογένεια του, τους φίλους του καθώς και τον κοινωνικό του περίγυρο.

# Στάδια του εθισμού

- Οι περισσότεροι εθισμοί χρειάζονται χρόνο για να αναπτυχθούν και σχεδόν κανένας δεν ξεκινά να είναι εθισμένος από μια ουσία ηθελημένα. Αυτό που συμβαίνει είναι οι προσωπικές καταναλωτικές πρόοδοι μέσα από διάφορα στάδια.



# Στάδια του εθισμού

Πρώτο: Δοκιμάζει κάποιο ναρκωτικό, κατά κανόνα «μαλακό». Βιώνει αισθήματα ευφορίας και ανακούφισης. Διευκολύνεται στη κοινωνικοποίηση (δουλειά, φιλίες- φλερτ) και είναι

**σίγουρος ότι το ελέγχει**

ότι είναι διαφορετικός από αυτούς τους άλλους, τους κολλημένους και ότι αυτός αποκλείεται να καταντήσει έτσι.



# Στάδια του εθισμού

Δεύτερο: Αρχικά ο περίγυρος, και σταδιακά και ο ίδιος, διαπιστώνει ότι

**αρχίζει να αλλάζει**

Θέματα συνέπειας, υπευθυνότητας, αξιοπρέπειας, επικοινωνίας, ακόμη και εμφάνισης, σταδιακά προκύπτουν όλο και εντονότερα. Είναι ήδη εθισμένος.





# Στάδια του εθισμού

Δικαιολογεί τα αδικαιολόγητα, βυθίζεται στα **ψέματα**, παραβλέπει πολλά, κουκουλώνει τα υπόλοιπα, **κρύβεται**, χειρίζεται και **προσπαθεί να ξανανιώσει την αρχική ευφορία**. Καθώς ανακυκλώνει συναισθήματα **ενοχών**, θυμού, **απόγνωσης**, αυξάνει τη δόση του ή προχωρά σε άλλα «σκληρότερα» ναρκωτικά. Η **κατάθλιψη** και οι **παράνοιες** εναλλάσσονται με εκρήξεις επιφανειακής χαράς ή διασκέδασης.



# Στάδια του εθισμού

**Τρίτο: Τα ναρκωτικά είναι η ζωή του.** Ζει για αυτά και τίποτα άλλο απολύτως δεν έχει καμία σημασία. Ούτε καν κρύβεται. Τα οικογενειακά, κοινωνικά, οικονομικά και νομικά προβλήματα παίρνουν τη μορφή χιονοστιβάδας.

Η υγεία του είναι κατεστραμμένη και η εμφάνισή του διατυμπανίζει τη χρήση του, ακόμη και στον πιο ανυποψίαστο.





# Που μπορώ να βρω βοήθεια και υποστήριξη;

Αν πιστεύετε ότι είστε εθισμένος σε οποιαδήποτε ουσία ή συμπεριφορά, και αυτό έχει αρχίσει να σας δημιουργεί προβλήματα, το καλύτερο πράγμα που μπορείτε να κάνετε είναι να μιλήσετε στο γιατρό σας ή σε ένα κέντρο απεξάρτησης



**OKANA**  
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ



# Επίσκεψη



ΑΞΙΖΟΥΝ ΜΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ, ΜΑΚΡΑΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΘΑΝΑΤΗΦΟΡΕΣ ΟΥΣΙΕΣ" "ΣΩΣΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΠΙΔΗΤΗ ΠΟΥ ΖΟΥΝ.



Η έρευνα και η παρουσία του  
θέματος δημιουργήθηκε από  
τους μαθητές:

Στέφανος Βέρτκας

Ελένη Αλεμπάκη

Χρήστος Βασιλείου

Δημήτρης Γάτσιος

*Experience freedom from  
addictions*



# ΝΑΡΚΩΣΩΣΤΡΙΕΣ



# Τα ναρκωτικά

- Είναι εθιστική ουσία την οποία χρησιμοποιούν πολλοί άνθρωποι.
- Το φαινόμενο αυτό είναι πολύ συχνό στις μέρες μας.
- Η μακροχρόνια χρήση τους προκαλεί πολλά προβλήματα στον εθισμένο και πολλές φορές οδηγεί στον θάνατο.





# Μερικά από τα είδη ναρκωτικών.





## Γιατί χρησιμοποιούμε ναρκωτικά;

- Μεγάλο ρόλο έχει η καλή εντύπωση στην **παρέα** και στους γύρω τους.
- Η **περιέργεια** που έχουν οι νέοι τους οδηγεί για πρώτη φορά στην χρήση των ναρκωτικών ουσιών.
- Τα **προβλήματα** που έχουν είναι ένας λόγος για να τα αντιμετωπίσουν.

## Τα συμπτώματα των ναρκωτικών.

- Δυσκολία ξυπνήματος, ο εθισμένος παραμένει **ξύπνιος σε ώρες** που δεν συνηθίζεται και παρουσιάζει ασυνήθιστη τεμπελιά.
- Τα μάτια είναι **κόκκινα** και υπερβολικά υγρά.
- **Σημάδια** χρήσης βελονών από ενέσεις στα χέρια, στους βραχίονες, στα πόδια ή στα πέλματα.



# Τα ναρκωτικά πριν και μετά!





- Αλλαγή στην συνολική νοοτροπία, στάση και στην προσωπικότητα του εθισμένου χωρίς να υπάρχει άλλη αναγνωρίσιμη αιτία.
- Ανεξήγητη ανάγκη χρημάτων, **κλοπή** χρημάτων.
- **Ψέματα**, τάση να αποκρύπτονται πράγματα.



Υπάρχει λύση!

Δεν υπάρχουν πολλοί μέθοδοι για να σταματήσει ο εθισμένος την χρήση στα ναρκωτικά. Παρόλα αυτά όμως υπάρχει μία λύση η οποία έχει βοηθήσει πολλούς ανθρώπους.

❖ Η ένταξη του εθισμένου σε κέντρα απεξάρτησης ναρκωτικών.





ΟΧΙ ΣΤΑ  
ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ  
ΝΑΙ ΣΤΗΝ  
ΖΩΗ.....





# Μέλη ομάδας!

- Αλεξανδρίδου Βαρβάρα
- Αλεξίου Ευαγγελία
- Αναστασιάδου Παρασκευή
- Βέλλιου Όλγα
- Γκώγκου Αναστασία

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ

# Εθισμοί και εθιστικές συμπεριφορές

Δημοφιλής αντιλήψεις σχετικές με τον εθισμό δεν σταματούν στα **ναρκωτικά** και το **αλκοόλ**.

Οι άνθρωποι μπορούν να προσκολληθούν στο **τσιγάρο**, **τζόγο**, τη **σοκολάτα**, στα **βιντεοπαιχνίδια** – ακόμα και με τη χρήση του **internet**. Αυτές οι μη - ναρκωτικές συμπεριφορές είναι όμοιες στο ότι το άτομο δεν έχει έλεγχο στην συμπεριφορά του.

**Προσοχή !!! Ανθυγιεινές συνήθειες!!!**



# Ομάδα Νηφάλιοι





# Γιατί πίνουμε αλκοόλ;

- Χαρακτήρας
- Περιβάλλον μέσα στο οποίο ζουν
- Ευαισθησία - γενετική και όχι μόνο- των αλκοολικών .
- Κατάθλιψη



Οι αλκοολικοί βρίσκουν

Καταφύγιο στο μεθυστικό συναίσθημα του αλκοόλ

Γαληνή

Συντροφικότητα και

Συναισθήματα ευφορίας.



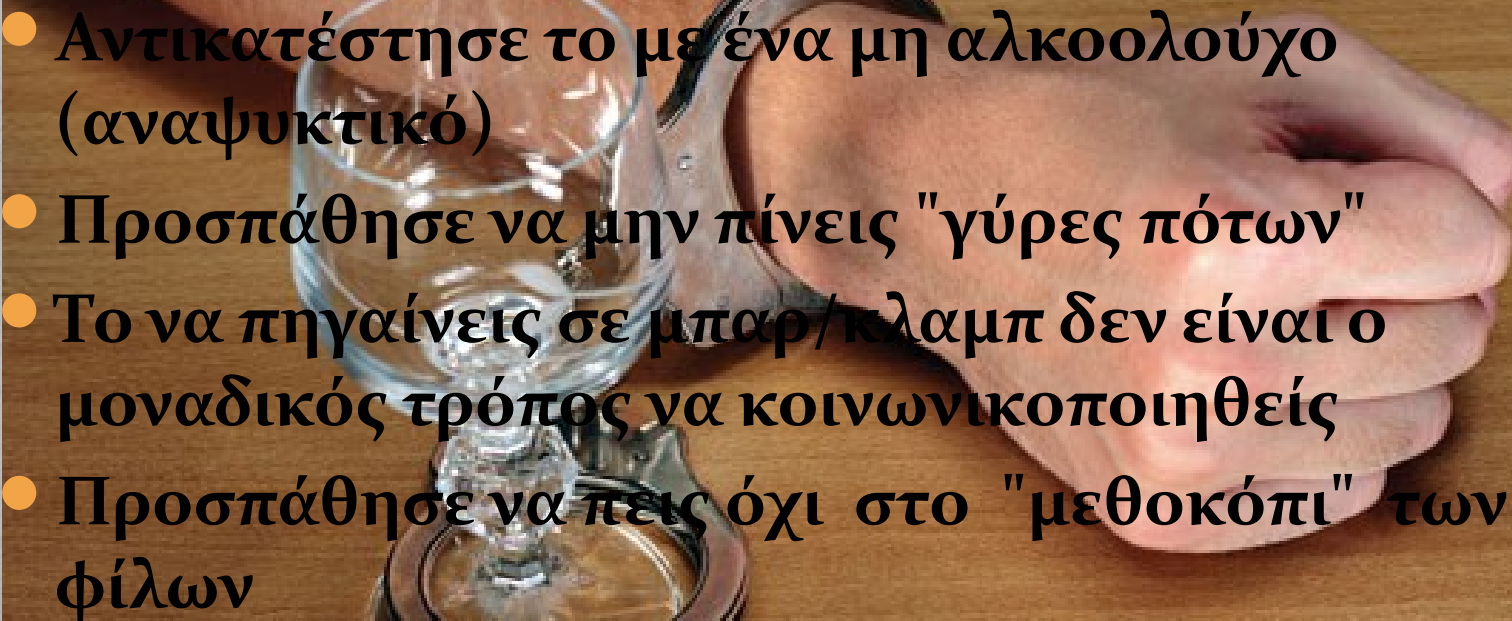
# Λόγια εθισμένων.

- Ένας αλκοολικός δεν μπορεί παρά να είναι ένας ανύπαρκτος πατέρας .
- Παραδεχτήκαμε ότι είμαστε ανίσχυροι στο αλκοόλ και ότι η ζωή έχει ξεφύγει από τον έλεγχο μας .
- Η κατάληξη του αλκοόλ είναι η τρελά ,η φυλακή και ο θάνατος.
- Εμείς οι ανώνυμοι αλκοολικοί πιστεύουμε ότι ο αλκοολισμός δεν είναι κοινωνικό στίγμα.
- Δεν γνωρίζουμε πότε η πώς να το σταματήσουμε



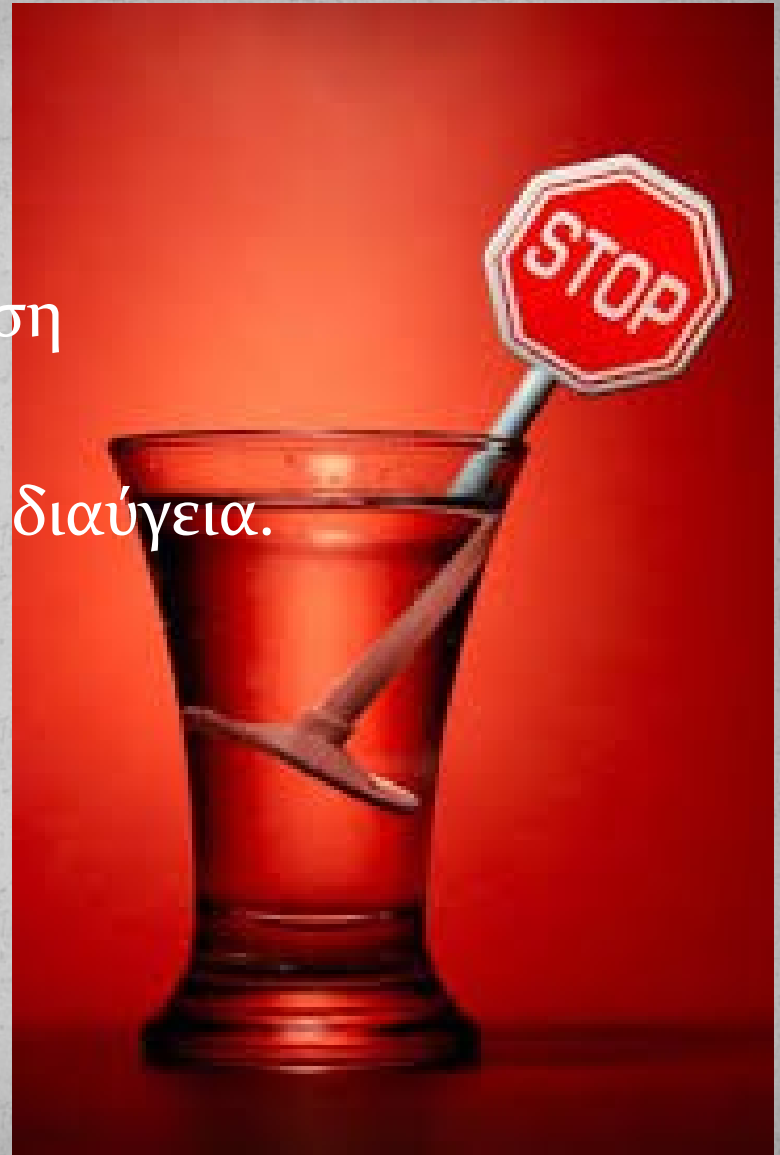
# Με τι μπορώ να το αντικαταστήσω ;

- Το ποτό είναι κομμάτι τη κουλτούρας μας, αλλά είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι το έχεις υπό έλεγχο.

- 
- A photograph showing a person's hand and forearm resting on a wooden surface. The hand is wearing a metal wrist restraint, which is a wide, flat metal band with a buckle. Next to the hand is a clear glass filled with water. The background is a light-colored wooden surface.
- Αντικατέστησε το με ένα μη αλκοολούχο (αναψυκτικό)
  - Προσπάθησε να μην πίνεις "γύρες πότων"
  - Το να πηγαίνεις σε μπαρ/κλαμπ δεν είναι ο μοναδικός τρόπος να κοινωνικοποιηθείς
  - Προσπάθησε να πεις όχι στο "μεθοκόπι" των φίλων

# Αν πίνεις λιγότερο

- θα είσαι και πιο υγιείς
- σε καλύτερη φυσική κατάσταση
- θα φαίνεσαι καλύτερα
- θα σκέφτεσαι με περισσότερη διαύγεια.





# Ομάδα Νηφάλιοι

- Προεδρος: Γουστέρη Χριστίνα
- Αντιπρόεδρος: Γεωργοπούλου Ελενη
- Γραμματέας: Γυτση Βασιλικη
- Βοηθος Γραμματεα: Βασιλειαδης Αγγλεος
- Δελτιο Τυπου: Παναγιωτα Αθανασιου

# ΝΙΚΟΣΤΟΠΙΝΕΣ



Όταν μεγαλώσω θα γίνω...

ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΣΟΥ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΚΑΠΝΟΣ



# ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ;

Το τσιγάρο (στην Καθαρεύουσα *σιγαρέτο*) αποτελείται από μικρά κομμάτια επεξεργασμένου καπνού που είναι τυλιγμένα σε χαρτί. Έχει κυλινδρικό σχήμα και μπορεί να έχει στο ένα του άκρο επιστόμιο με φίλτρο. Το μήκος του δεν υπερβαίνει τα 120 χιλιοστά και η διάμετρός του τα 10 χιλιοστά. Το τσιγάρο χρησιμοποιείται για το κάπνισμα. Για αυτόν το σκοπό το ένα του (άφιλτρο) άκρο αναφλέγεται καθώς το άλλο τοποθετείται στο στόμα του καπνιστή, από όπου εισπνέεται περιστασιακά ο καπνός που παράγεται. Το κάπνισμα τσιγάρων αυξάνει την πιθανότητα για προβλήματα υγείας, όπως είδη καρκίνων, με σημαντικότερο αυτόν του πνεύμονα, τα οποία μπορεί να οδηγήσουν στο θάνατο.

# ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ;

Ο εθισμός είναι μια πολύπλοκη αρρώστια με παθολογικά και ψυχολογικά συμπτώματα, που δεν επηρεάζουν μόνο τον άρρωστο αλλά και την οικογένειά του, τους φίλους του και τον κοινωνικό του περίγυρο.





# ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ;

- Η νικοτίνη και ο καπνός τους εθίζει έτσι ώστε να λένε ότι τους αρέσει και έχει ωραία γεύση – αίσθηση.
- Μερικοί καπνίζουν γιατί νομίζουν ότι είναι νευρικοί



- Το άγχος είναι μια ακόμη αιτία από την οποία πολλοί άνθρωποι ωθούνται στο κάπνισμα ,στην πραγματικότητα όμως το κάπνισμα είναι μια αιτία του άγχους .
- Πολλοί καπνιστές καπνίζουν λόγω της αυτοκαταστροφικής τους διάθεσης ,θέλουν πραγματικά να αρρωστήσουν.
- Με το τσιγάρο νομίζουν ότι θα ξεχάσουν τα προβλήματα τους.





## ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΘΙΣΜΟΥ



- **Αίσθημα έλλειψης τσιγάρου**
- **Μερικές φορές συμπεριφέρονται βιαία για να το αποκτήσουν**
- **Ζάλη-θολούρα**
- **Αποσπάτε γρήγορα η προσοχή του.**
- **Δεν παραδέχεται ότι είναι εθισμένος.**

## ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΘΙΣΜΟΥ



- **Η αναπνοή του, τα μαλλιά του και τα ρούχα μυρίζουν τσιγάρο**
- **Έχει βαρύ και έντονο βήχα(τον λεγόμενο τσιγαρόβηχα).**
- **Έχει κίτρινα δόντια**
- **Μπορεί να έχει παραισθήσεις**



# ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ...



- **Να μην έχω τσιγάρα πάνω μου**
- **Να μασάω μια τσίχλα**
- **Να απασχολώ τα χέρια μου με κάτι**
- **Να προσπαθώ να βρίσκομαι κοντά σε μη καπνιστές**

**31 ΜΑΙΟΥ: ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ**

# ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ...



- **Να μετακινήσω ότι έχει σχέση με το τσιγάρο μακριά**
- **Να ζητήσω σε φίλους και συγγενείς να μην μου προσφέρουν τσιγάρο**
- **Να υπάρξει μια σωστή ενημέρωση από τα ΜΜΕ, το εκπαιδευτικό σύστημα και το κράτος**

**31 ΜΑΙΟΥ: ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ**

# ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

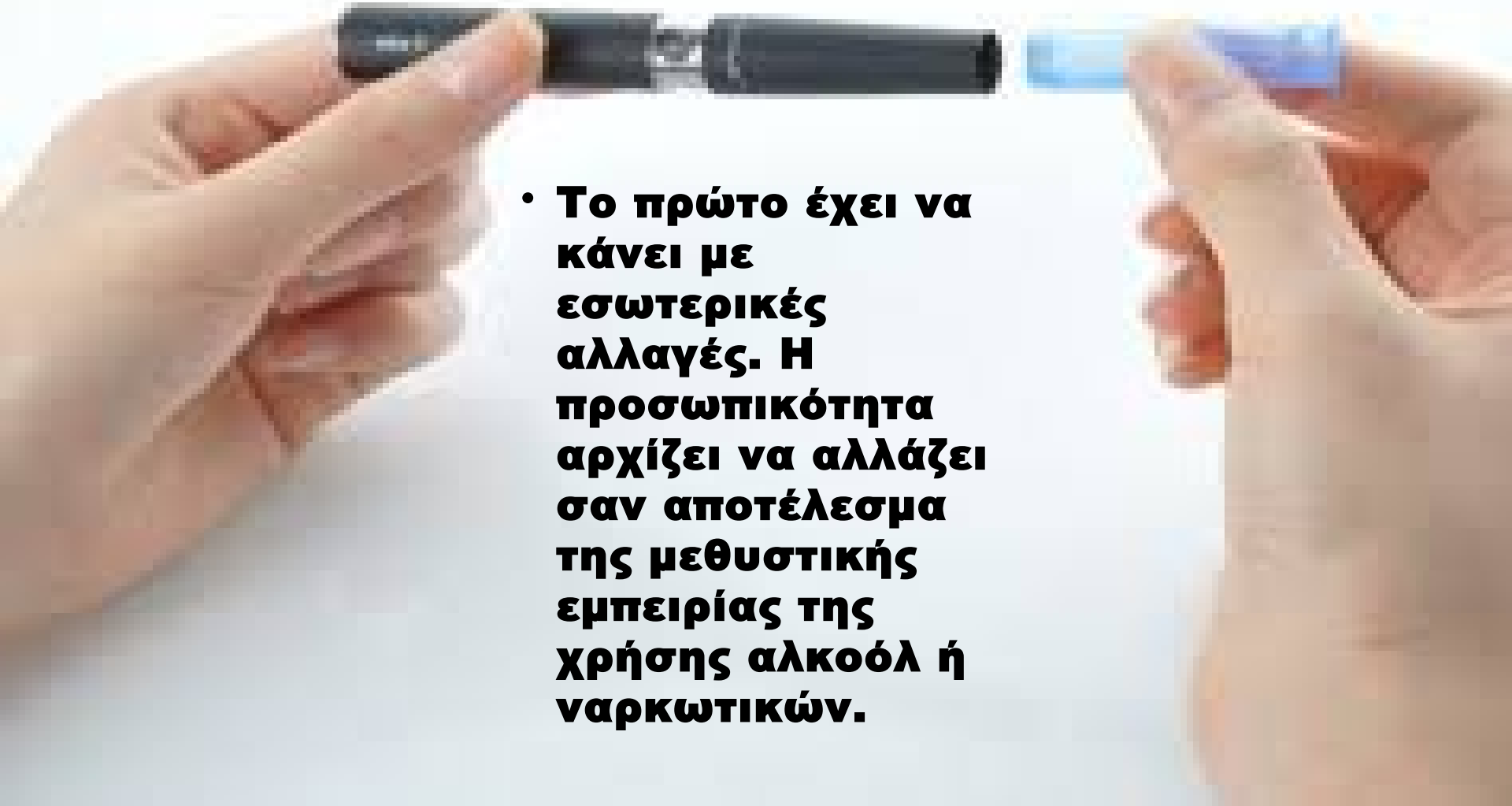
**Το ηλεκτρονικό τσιγάρο είναι μια νέα εναλλακτική μορφή καπνίσματος.**



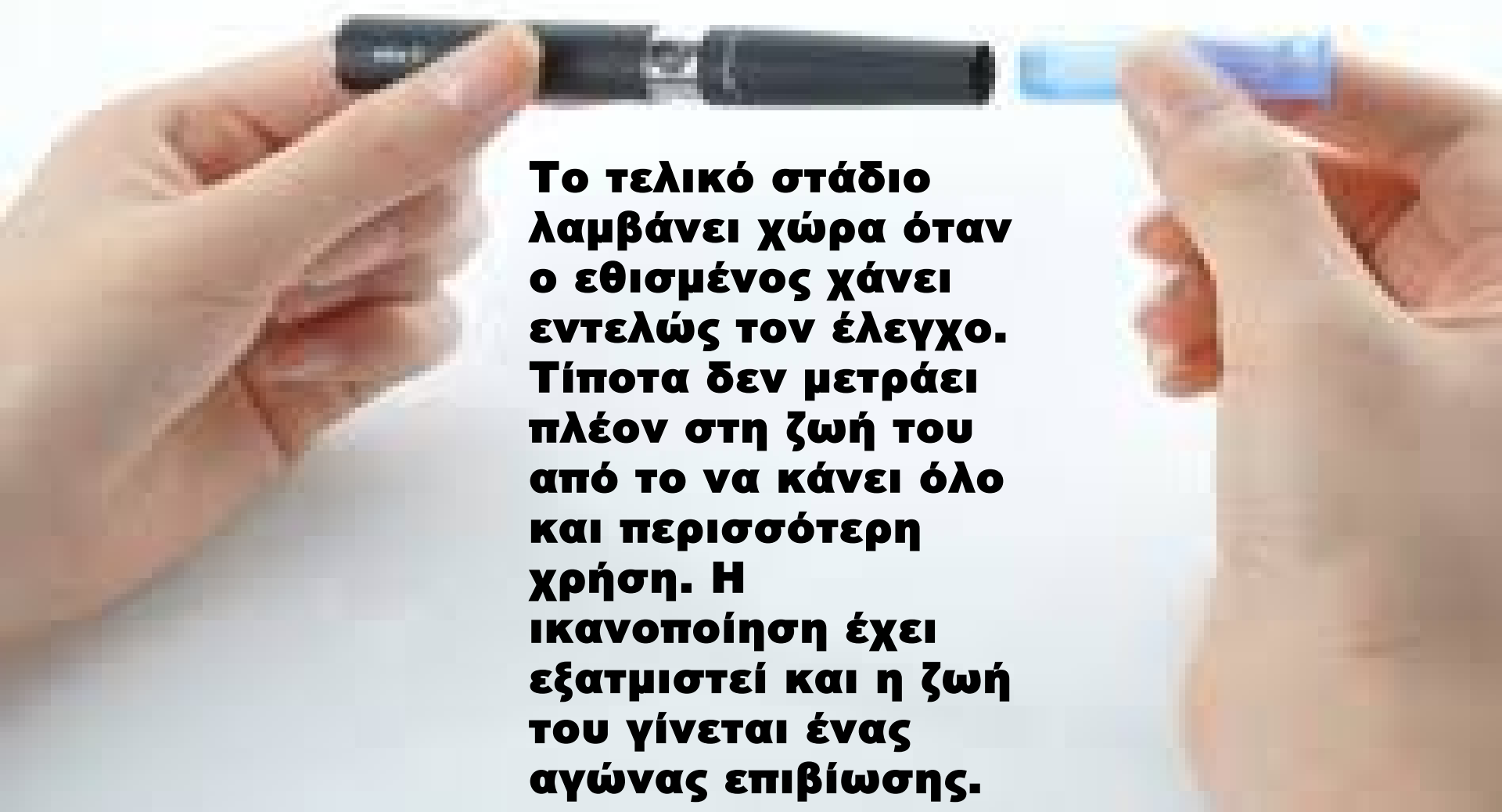
Λειτουργεί χωρίς φυσική φλόγα, χρησιμοποιώντας μικροηλεκτρονική τεχνολογία, παρέχοντας στους χρήστες του την πραγματική εμπειρία του καπνίσματος χωρίς καπνό, πίσσα και χιλιάδες άλλες τοξικές ουσίες, που περιέχονται στα παραδοσιακά τσιγάρα.



# ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΑΔΙΑ ΕΘΙΣΜΟΥ

- 
- Το πρώτο έχει να κάνει με εσωτερικές αλλαγές. Η προσωπικότητα αρχίζει να αλλάζει σαν αποτέλεσμα της μεθυστικής εμπειρίας της χρήσης αλκοόλ ή ναρκωτικών.

**Το δεύτερο στάδιο έχει να κάνει με αλλαγές στον τρόπο ζωής. Οι τριγύρω αρχίζουν να αντιλαμβάνονται ότι κάτι συμβαίνει γιατί η συμπεριφορά του εθισμένου αλλάζει.**



**Το τελικό στάδιο λαμβάνει χώρα όταν ο εθισμένος χάνει εντελώς τον έλεγχο. Τίποτα δεν μετράει πλέον στη ζωή του από το να κάνει όλο και περισσότερη χρήση. Η ικανοποίηση έχει εξατμιστεί και η ζωή του γίνεται ένας αγώνας επιβίωσης.**



οδηγός διακοπής



# **ΜΕΛΗ ΟΜΑΔΑΣ:**

**ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ ,ΓΚΙΟΥΡΟΥ ANNA ,ΓΩΓΟΥ  
ΝΑΥΣΙΚΑ, ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ ΖΩΗ, ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ .**

A 'NO SMOKING' sign with a dark wooden frame and a light-colored background. The sign is hanging from a chain. Above the sign, a large, realistic illustration of a clenched fist is shown, with a lit cigarette held between the fingers. The cigarette has a brown filter and a glowing tip. The sign itself has the words 'NO SMOKING' written in large, bold, red, sans-serif capital letters.

**NO SMOKING**

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ...

— ένα —  
Τσιγάρο  
Δρόμος

# Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ





# ΟΡΙΣΜΟΣ

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»



# ΑΙΤΙΑ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ

- Έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου.
- Μπορεί να δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού», όπου το άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητάς του χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες.





# ΑΙΤΙΑ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ

- 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.





# ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Συμπτώματα συνδρόμου απόσυρσης, όπως ψυχοκινητική διέγερση, εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, άγχος, έμμομη σκέψη για το διαδίκτυο και όνειρα για το διαδίκτυο.
- Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο.
- 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.



# ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

- Συμβουλευτική παρέμβαση στον έφηβο και στην οικογένεια.
- Ειδικό εξατομικευμένο πρόγραμμα περιορισμού της υπερβολικής χρήσης.
- Εκμάθησης ενός ορθολογικότερου τρόπου χρήσης των νέων τεχνολογιών από τον έφηβο.



- Φαρμακοθεραπεία.
- Και σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις όπου μπορεί να συνυπάρχει αυτοκτονικός ιδεασμός και μείζον καταθλιπτική διαταραχή, καθώς και συμπτώματα καχεξίας εξαιτίας της συνεχόμενης πολυήμερης ενασχόλησης με το διαδίκτυο υπάρχει η δυνατότητα ενδονοσοκομειακής νοσηλείας στην παιδοψυχιατρική κλινική.



# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

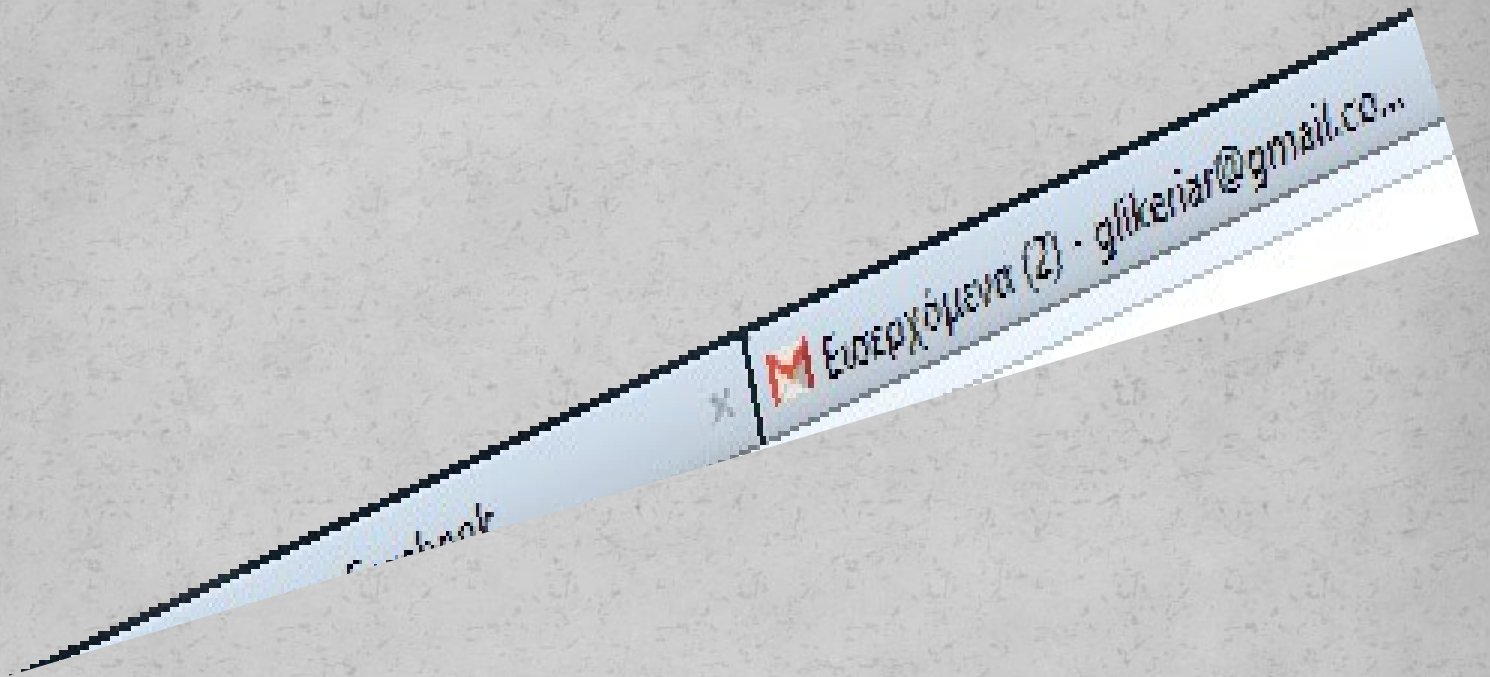
1. Δημιουργήστε μια λίστα οικιακών κανόνων χρήσης του Internet ως οικογένεια.
2. Τοποθετήστε τους υπολογιστές που είναι συνδεδεμένοι με το Internet σε ανοικτό χώρο και όχι στο δωμάτιο κάποιου εφήβου.
3. Επιμείνετε να μην συμφωνήσουν ποτέ να συναντήσουν κάποιον διαδικτυακό φίλο.
4. Μάθετε τις τοποθεσίες Web που επισκέπτονται συχνότερα τα παιδιά σας.
5. Μάθετε ποια κανάλια συνομιλίας ή ποιες ομάδες μηνυμάτων επισκέπτονται τα παιδιά σας και με ποιους συνομιλούν στο Internet.

Ο στόχος μας είναι

η αποκατάσταση των σχέσεων μέσα στην οικογένεια  
και η δημιουργία υγιών δεσμών...



Συμβουλές πήραμε από την:



# ΤΡΕΛΟΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ

- ΒΑΜΒΑΚΟΥΣΗΣ ΑΝΑΡΓΥΡΟΣ
- ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΜΙΧΑΛΗΣ
- ΓΚΙΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΟΣ
- ΔΑΪΡΕΤΖΗΣ ΛΑΖΑΡΟΣ
- ΔΕΛΕΓΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

