

# ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

**Are you an Alcoholic?**

**Have you ever felt you should cut down on your drinking?**

**Have people criticized your drinking?**

**Have you felt guilty about your drinking?**

**Do you have a strong need or compulsion to drink?**

**Do you ever feel you have a loss of control or frequent inability to stop drinking?**

**Do you ever feel withdrawal symptoms such as nausea, sweating, shakiness and anxiety when you are deprived of alcohol?**

**Do you feel yourself become more and more likely to turn to alcohol for answers?**



## **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:**

Αλκοολισμός- Δύο μορφές αλκοολισμού .....	σελ.3
Επιπτώσεις για την ανθρώπινη υγεία.....	σελ.4
Εθισμός- Διαγνωστικά κριτήρια.....	σελ.5
Στάδια εξάρτησης –Απεξάρτηση από το αλκοόλ.....	σελ.6
Στατιστικές.....	σελ.7
Οι βασικές παράμετροι που θα μπορούσαν να συμβάλουν θετικά σε οποιοδήποτε θεραπευτικό πρόγραμμα είναι οι εξής- Δημόσια νοσοκομεία.....	σελ.8
Πηγές.....	σελ.9

**Αλκοολισμός** ονομάζεται η παθολογική σχέση που μπορεί να αναπτύξει το άτομο με το αλκοόλ. Ο συγκεκριμένος όρος υποδηλώνει την πλήρη εξάρτηση του ατόμου στο αλκοόλ.



### **Δύο μορφές αλκοολισμού**



Αλκοολισμός σημαίνει δηλητηρίαση από αλκοόλ και παρουσιάζεται σε δύο μορφές, την οξεία και χρόνια μέθη.

***Στην οξεία μέθη***, ανάλογα με την ποσότητα του οινοπνεύματος που έχει καταναλωθεί και την κατάσταση του ατόμου (βαθμό πλήρωσεως στομάχου, ιδιοσυγκρασία, φύλο κ.τ.λ.) υπάρχουν διαταραχές συνειδήσεως, αναστολή φραγμών, μειωμένη αντίληψη έως κώμα και θάνατος.

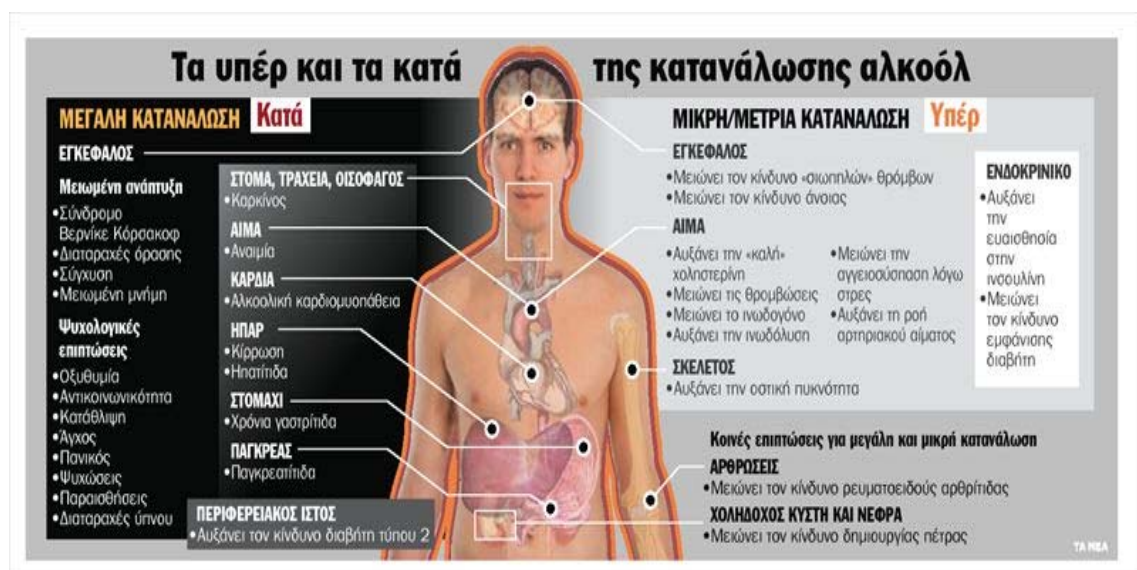
***Στη χρόνια μέθη έχουμε καθημερινή χρήση μεγάλης ποσότητας αιθανόλης.*** Τα άτομα αυτά, ανάμεσα να αντισταθούν στην αυξημένη

επιθυμία τους, οδηγούνται σιγά-σιγά σε αδυναμία να λειτουργήσουν εάν δεν πιουν (συμπτώματα στέρησης), πράγμα καταστροφικό τόσο για τους ίδιους όσο και για τον περίγυρο.

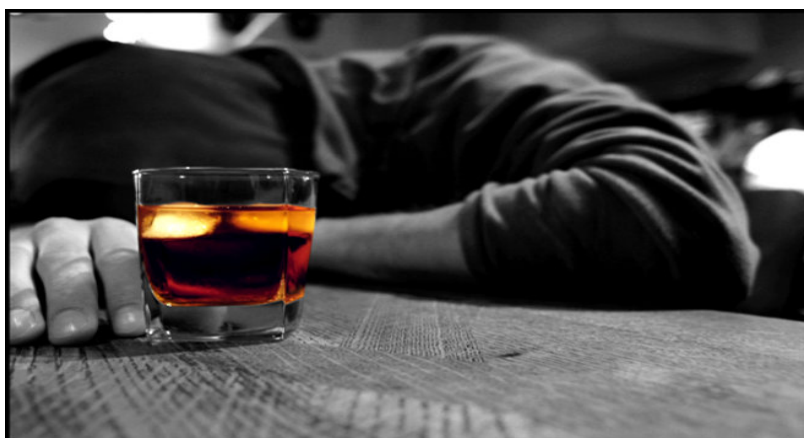
## Επιπτώσεις για την ανθρώπινη υγεία

Ο αλκοολισμός προκαλεί και σωματικές και ψυχικές επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία.

- **Σωματικές επιπτώσεις:** Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλης προκαλεί κατά ένα μεγάλο ποσοστό πολλά καρδιαγγειακά νοσήματα όπως τη νόσο του μυοκαρδίου καθώς και σε πολλές περιπτώσεις τον αιφνίδιο θάνατο. Μεταξύ άλλων το αλκοόλ προκαλεί και κίρρωση του ήπατος. Επίσης έχει παρατηρηθεί σημαντική μείωση του αριθμού των λευκών αιμοσφαιρίων, γεγονός που σημαίνει ότι καταστρέφει το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου. Επίσης σύμφωνα με έρευνες, ο αλκοολισμός προκαλεί συχνά οικιακά και εργατικά ατυχήματα, ενώ είναι ιδιαίτερα επικίνδυνος στην περίπτωση που ο αλκοολικός οδηγεί κάποιο όχημα.



- **Ψυχικές επιπτώσεις:** Ο αλκοολισμός προκαλεί και ψυχικές επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία. Οι αλκοολικοί συχνά εμφανίζουν καταθλιπτικές και αυτοκαταστροφικές τάσεις. Συχνά παρατηρείται μείωση της σεξουαλικής απόδοσης και το άτομο συχνά παρουσιάζει παραισθήσεις.



**Εθισμός** είναι η τάση κάποιου ανθρώπου να επαναλαμβάνει με καταναγκαστικό τρόπο συγκεκριμένες συμπεριφορές

### Διαγνωστικά κριτήρια

Ο αλκοολισμός χαρακτηρίζεται από:



Ψυχική εξάρτηση: (έντονη επιθυμία για κατανάλωση αλκοόλ, λόγω της ευφορίας και της ευχαρίστησης που αυτή προσφέρει.

Σωματική εξάρτηση: (ανάγκη για λήψη αλκοόλ λόγω του γεγονότος ότι ο οργανισμός το χρειάζεται σαν βασικό διατροφικό στοιχείο, ύστερα από χρόνια κατανάλωση). Παρατηρούνται οργανικές και λειτουργικές διαταραχές αν δεν καταναλωθεί αλκοόλ.

Αντοχή: Ο αλκοολικός αναζητά ολοένα και μεγαλύτερη ποσότητα για να αισθανθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Απώλεια οποιουδήποτε ενδιαφέροντος και αδιαφορία για τις κοινωνικές του δραστηριότητες.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει ορίσει τα κριτήρια για τη διάγνωση της εξάρτησης από το οινόπνευμα. Αυτά είναι:

1. Ανοχή. Καθορίζεται ως η ανάγκη συνεχούς αυξανόμενης κατανάλωσης αλκοόλ για την επίτευξη του επιθυμητού αποτελέσματος.
2. Στέρηση. Εκδηλώνεται με ένα σύνολο συμπτωμάτων (τρόμος, ναυτία, εμετός, κεφαλαλγία κ.τ.λ.) εάν δεν γίνει λήψη αλκοόλ.
3. Κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων οινοπνεύματος για μεγάλες περιόδους.
4. Ανεπιτυχείς προσπάθειες διακοπής.
5. Συνεχώς αυξανόμενη προσπάθεια για προμήθεια οινοπνεύματος.
6. Περιορισμός κοινωνικών και επαγγελματικών δραστηριοτήτων που οφείλονται στη λήψη αλκοόλ.
7. Συνεχιζόμενη χρήση παρά τα προβλήματα υγείας εξαιτίας του οινοπνεύματος.



## Υπάρχουν τρία βασικά στάδια στην εξελικτική πορεία του εθισμού:

### **Πρώτο:**

Η γνωριμία με τις ουσίες ή τη συμπεριφορά προκαλεί συναισθήματα ευφορίας και την ψευδαίσθηση ότι «όλα πάνε καλά». Υπάρχει η αποπλάνηση ότι δεν πρόκειται «να κολλήσει» ή να έχει τα προβλήματα που έχουν οι άλλοι εθισμένοι.

### **Δεύτερο:**

Η προσωπικότητα του χρήστη αρχίζει να αλλάζει. Προσπαθεί επανειλημμένα να ξαναβιώσει την αρχική ευφορία, παραβλέποντας εντωμεταξύ τα προβλήματα που αρχίζουν να δημιουργούνται. Ο άνθρωπος κυριεύεται από εσωτερικές συγκρούσεις και εντάσεις. Τα αρνητικά συναισθήματα τον οδηγούν στην παράνοια και στην κατάθλιψη.

### **Τρίτο:**

Ο εθισμός γίνεται πια τρόπος ζωής και ελέγχει ολοκληρωτικά το χρήστη. Τα οικογενειακά, κοινωνικά, οικονομικά και νομικά προβλήματα παίρνουν μορφή χιονοστιβάδας.

## Απεξάρτηση από το αλκοόλ

Το Κέντρο Ψυχολογικής Απεξάρτησης από το Αλκοόλ παρέχει ατομική συμβουλευτική, ομαδική ψυχοθεραπεία (ομάδες ανωνύμων αυτοθεραπευόμενων αλκοολικών), ψυχιατρική υποστήριξη, οικογενειακή θεραπεία ή θεραπεία ζεύγους.

Διαμορφώνεται ένα εξατομικευμένο πλάνο θεραπείας ανάλογα με τις ανάγκες του ενδιαφερόμενου, χωρίς να αποκοπεί από το περιβάλλον του και τις δραστηριότητες του. Το χρονικό διάστημα της παρακολούθησης κυμαίνεται από 4 έως 18 μήνες.

Οι θεραπευτικές παρεμβάσεις στοχεύουν στην αποκατάσταση μιας υγιούς συμπεριφοράς και ενός τρόπου ζωής απαλλαγμένου από τα προβλήματα του αλκοόλ.

Οι βασικοί στόχοι της ψυχολογικής θεραπείας:

- Επεξεργασία και κατανόηση της εξαρτητικής συμπεριφοράς.
- Μέθοδοι για περιορισμό ή πλήρη αποχή από το αλκοόλ.
- Μείωση του στρες.
- Βελτίωση της ψυχοκοινωνικής λειτουργικότητας.
- Εκπαίδευση στην πρόληψη της υποτροπής.
- Ομάδες ανωνύμων αυτοθεραπευόμενων αλκοολικών.
- Αποκατάσταση των οικογενειακών σχέσεων.

## Σύμφωνα με στατιστικές :

- Το αλκοόλ φτάνει σε όλα τα όργανα του σώματος μέσω της κυκλοφορίας του αίματος. Περίπου το 90% της ποσότητας που καταναλώνουμε φτάνει στον εγκέφαλο.
- Στη μελέτη ATTICA που πραγματοποιήθηκε στην Αττική το 2002, το ποσοστό καθημερινής κατανάλωσης αλκοόλ στους ενήλικες άνδρες έφτανε το 42,5% ενώ στις γυναίκες το 13,6%.
- Τα υψηλότερα ποσοστά κατανάλωσης και στα δύο φύλα, παρατηρούνται στην ηλικία 55 - 64 ετών.
- Τα αποτελέσματα από όλες τις χώρες έδειξαν συχνή κατανάλωση οποιουδήποτε αλκοολούχου ποτού για το 5% των εφήβων 11 ετών, το 11% των εφήβων 13 ετών και το 29% των εφήβων 15 ετών, ποσοστά τα οποία είναι ανησυχητικά για την εξάπλωση του αλκοόλ στις μικρές ηλικίες.
- Εκτιμάται ότι η χρήση αλκοόλ προκαλεί το 20 - 30% των καρκίνων του οισοφάγου και του ήπατος, των κιρρώσεων του ήπατος, των φόνων, των επιληπτικών κρίσεων και των τροχαίων ατυχημάτων παγκοσμίως.
- Η θνησιμότητα που οφείλεται στο αλκοόλ εκτιμάται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ότι φτάνει παγκοσμίως σε 1,8 εκατ. θανάτους, που αντιπροσωπεύουν το 3,2% της παγκόσμιας θνησιμότητας.
- Οι εκτιμήσεις αναγάγουν το αλκοόλ στο δεύτερο σημαντικότερο συμπεριφορικό παράγοντα κινδύνου για την Ευρώπη, μετά το κάπνισμα.
- Στον ευρωπαϊκό χώρο, στην ηλικιακή ομάδα των 15 - 29 ετών, το 10% των θανάτων μεταξύ των κοριτσιών οφείλεται σε κατάχρηση αλκοόλ, ενώ το ποσοστό ανεβαίνει στο 25% για τα αγόρια.





### **Οι βασικές παράμετροι που θα μπορούσαν να συμβάλουν θετικά σε οποιοδήποτε θεραπευτικό πρόγραμμα είναι οι εξής:**

- **Αναγνώριση και αξιολόγηση του προβλήματος.** Μεγάλη σημασία έχει η στάση στη πρώτη επαφή με τον προβληματικό πότη. Χρειάζεται επίμονη προσπάθεια για τη λεπτομερή αξιολόγηση κάθε πτυχής της γενικότερης υγείας και των δραστηριοτήτων του ατόμου.
- **Κατάρτιση θεραπευτικού προγράμματος.** Με βάση το δεδομένο ότι όλοι οι αλκοολικοί ΔΕΝ παρουσιάζουν την αυτή κλινική εικόνα ( π.χ. συμπτώματα , βαθμό εξάρτησης κ.λπ.), η κατάρτιση του θεραπευτικού προγράμματος απαιτεί δύο βασικά στοιχεία : **1.** Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης που προαναφέρθηκε και **2.** Την ενεργό συμμετοχή του ασθενούν στις αποφάσεις σχετικά με τη θεραπευτική διαδικασία. Ανάλογα με την κλινική εικόνα του προβληματικού πότη, τα πρώτα στάδια ενός θεραπευτικού προγράμματος μπορεί να απαιτήσουν:
- **Αποτοξίνωση.** Η αποτοξίνωση δεν είναι θεραπεία για αλκοολισμό αλλά είναι μια περίοδο αποχής από το αλκοόλ με στόχο την προετοιμασία του ατόμου για απεξάρτηση και ανάρρωση.
- **Αντιμετώπιση οργανικών ή και ψυχιατρικών διαταραχών.** Όπως και στην προηγούμενη περίπτωση , ανάγκη εισαγωγής σε νοσοκομείο ή ψυχιατρείο για την αντιμετώπιση πιθανών διαταραχών εξαρτάται από την κατάσταση που βρίσκεται ο αλκοολικός. Συνήθως πολλά από τα προβλήματα που παρουσιάζουν οι προβληματικοί πότες μπορούν να αντιμετωπιστούν στα εξωτερικά ιατρεία και όχι στα νοσοκομεία και στις κλινικές .

### **Δημόσια Νοσοκομεία**

Το δίκτυο των θεραπευτικών υπηρεσιών για αλκοολικούς είναι στην Ελλάδα αρκετά περιορισμένο. Ολοκληρωμένες θεραπευτικές προσεγγίσεις δεν υπάρχουν παρά μόνο στην Αθήνα. Τα δημόσια νοσοκομεία που παρέχουν θεραπευτικές υπηρεσίες σε αλκοολικούς είναι:

- το Ψυχιατρικά Νοσοκομείο Αττικής,
- η Ψυχιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών,
- το Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης και
- τα Περιφερειακά Νοσοκομεία Πατρών, Ηρακλείου, Ιωαννίνων και Λάρισας.



ΠΗΓΕΣ:

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BB%CE%BA%CE%BF%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82>

<http://www.bestrong.org.gr/el/healthylife/alcoholrestriction/alcoholism/whatisalcoholism/>

<http://www.oasis.org.gr/ethismos/ti-einai-o-ethismos>

<http://www.kethea-alfa.gr/index.php?section=content&catItem=noalcohol&PHPSESSID=bda9e66a55571e073a68d82d6e95c097>

<http://www.bestrong.org.gr/el/healthylife/alcoholrestriction/alcoholism/alcoholcenters/>