

# ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΑΛΚΟΛ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΦΘΙΒΟΥΣ



# ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ

Σε αυτή την περιγραφική μελέτη, αναλύεται η συμπεριφορά των Ελλήνων εφήβων στο ποτό. Οι έφηβοι φοιτούν στο γυμνάσιο και στο λύκειο, τα δύο πρώτα επίπεδα του ελληνικού εκπαιδευτικού συστήματος. Η μελέτη είναι εμπειρική και περιλαμβάνει ερωτήσεις που ρωτήθηκαν σε 2 σχολεία που βρίσκονται στην Κρήτη. Αυτά διευκρινίζουν ποιοι μαθητές καταναλώνουν αλκοόλ, το γεγονός που πυροδότησε την πρώτη εμπειρία κατανάλωσης αλκοόλ στον έφηβο και τους προγνωστικούς παράγοντες για τη συχνότητα με την οποία καταναλώνουν αλκοόλ.



# Η ΕΡΕΥΝΑ

- Τα ευρήματα δείχνουν ότι η συμπεριφορά των γονιών στην κατανάλωση αλκοόλ είναι ο βασικός παράγοντας για τον εθισμό ενός εφήβου στο αλκοόλ. Όσο μεγαλύτερος είναι ο εβδομαδιαίος χρόνος κατανάλωσης αλκοόλ των γονιών, τόσο πιο πιθανό είναι ο έφηβος να συμμετέχει στην κατανάλωση αλκοόλ και τόσο πιο συχνή είναι η συμπεριφορά του. Παρόμοια συμπεράσματα προκύπτουν για τους εφήβους με φίλους που πίνουν. Η εργασία επιχειρεί να ευαισθητοποιήσει το κοινό για τη συμπεριφορά των Ελλήνων εφήβων στο αλκοόλ και προτείνει ότι η θεμελίωση μιας οικογενειακής πολιτικής απαιτείται στην Ελλάδα για να βοηθήσει τους γονείς που αντιμετωπίζουν προβλήματα με το αλκοόλ, όχι μόνο για τους ίδιους αλλά και για τα παιδιά τους.

# ΓΕΝΙΚΑ

- Γιατί κάποιοι ζαλίζονται αμέσως από το ποτό, ενώ άλλοι το αντέχουν; Έχει διαπιστωθεί με βεβαιότητα ότι ο οργανισμός των παιδιών και των εφήβων επεξεργάζεται το αλκοόλ με διαφορετικό τρόπο από τον οργανισμό των ενηλίκων, επειδή τα σώματά τους είναι ακόμα στην ανάπτυξη. Εξαιτίας αυτού, η κατανάλωση αλκοόλ σε μικρή ηλικία μπορεί να έχει επιβλαβείς συνέπειες μετέπειτα στη ζωή. Οι περισσότερες χώρες έχουν νόμους που θέτουν ένα νόμιμο όριο ηλικίας, κάτω από το οποίο απαγορεύεται η κατανάλωση αλκοόλ

# ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

- Το αλκοόλ επιδρά στον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα, όπου και εμφανίζονται πολλές από τις επιπτώσεις του. Η φύση και η έκταση αυτών των επιπτώσεων εξαρτάται από το πόσο πίνετε, όπως και από την ηλικία, το βάρος, το φύλο και διάφορους άλλους παράγοντες που αναφέρονται σε αυτήν την ενότητα.
- **Τι κάνει το αλκοόλ στο σώμα σου**
- ► **Αφυδάτωση και ανισορροπία των ηλεκτρολυτών:** Επειδή η κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει την παραγωγή ούρων, προκαλεί την αφυδάτωση του οργανισμού οδηγώντας σε συμπτώματα, όπως η δίψα, η αδυναμία, η ξηρότητα των βλεννογόνων, η ζάλη και η θολότητα της όρασης.
- ► **Σοβαρές ηπατικές παθήσεις:** Η υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές παθήσεις του ήπατος, όπως η κίρρωση.
- ► **Διαταραχές του γαστρεντερικού:** Η υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος θα ερεθίσει το στομάχι και το έντερο προκαλώντας φλεγμονή και άλλα συμπτώματα.
- ► **Πτώση του σακχάρου στο αίμα:** Η κατανάλωση οινοπνεύματος μπορεί να εμποδίσει την παραγωγή γλυκόζης στο σώμα και να εξαντλήσει τα αποθέματά της στο ήπαρ.
- ► **Πονοκέφαλος:** Η αλκοόλη μπορεί να οδηγήσει στη διεύρυνση των αιμοφόρων αγγείων (αγγειοδιαστολή), η οποία μπορεί να προκαλέσει πονοκέφαλο.



# ΤΡΟΠΟΙ ΜΕΙΩΣΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ

- Το αλκοόλ θεωρείται αποδεκτό στις κοινωνίες μας, οπότε η διανομή του είναι επί του παρόντος νόμιμη. Ωστόσο, όταν η κατανάλωση αλκοόλ είναι υπερβολική, μετατρέπεται σε εθισμό και είναι δύσκολο να σταματήσει κανείς να πίνει.
- Το πρώτο βήμα για την επίτευξη της αλλαγής είναι το πιο δύσκολο: **να αναγνωρίσετε ότι η κατανάλωση αλκοόλ έχει γίνει πραγματικό πρόβλημα**. Το να είστε σε θέση να οραματιστείτε τη ζημιά που έχει προκληθεί μπορεί να είναι ένα αρκετά επώδυνο σημείο για να το αντιμετωπίσετε.
- Συνήθως, η **συνέχιση της κατανάλωσης αλκοόλ αποτελεί μια μορφή προστασίας από τον κόσμο και τον ίδιο τον αλκοολικό**. Η συνήθεια της κατανάλωσης αλκοόλ παρέχει κάποιου είδους ανακούφιση από κάποιες πτυχές που το άτομο δεν έχει την ικανότητα να αντιμετωπίσει.
- Επομένως, είναι σημαντικό να αναλογιστεί κανείς γιατί πίνει. Η καλύτερη στιγμή για να γίνει αυτό είναι όταν εμφανίζεται η ανάγκη για κατανάλωση.

# ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

1. Πόσο χρονών ξεκινούν να πίνουν αλκοολ στην εφηβεία?
2. Γιατί?
3. Ποιο ποτό καταναλώνουν πρώτα οι έφηβοι?
4. Κάθε πότε και που καταναλώνουν οι έφηβοι αλκοολ
5. Πόσοι έφηβοι γνωρίζουν τι προκαλεί το αλκοολ?

# ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΣΕ ΠΟΣΟΣΤΑ

1. Το 10% απάντησε πως ξεκίνησαν να πίνουν στην ηλικία των 12 χρονών

-Το 40% απάντησε πως ξεκίνησε στην ηλικία των 14-15 χρονών

-Το 20% απάντησε πως ξεκίνησε στην ηλικία των 17 χρονών

-Και το υπόλοιπο 30% δεν καταναλώνει αλκοολ

2. Το 40% άρχισε να καταναλώνει αλκοολ από περιέργεια

-Το 50% άρχισε επειδή επηρεάστηκαν από τους φίλους τους

-Το υπόλοιπο 10% λόγω του οικογενειακού τους περιβάλλον

3. Το 55% το πρώτο ποτό που κατανάλωσαν ήταν η γνωστή σε όλους vodka

-Το 20% καταναλώνουν ουίσκι

-Το 15% καταναλώνει μπύρες

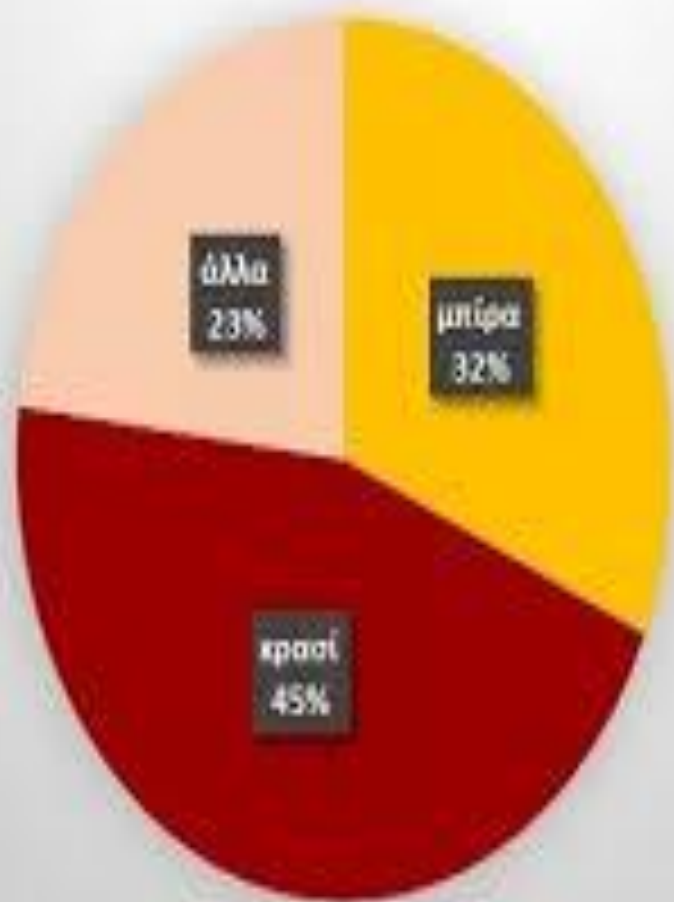
-Και το υπόλοιπο 10% πίνουν κρασί



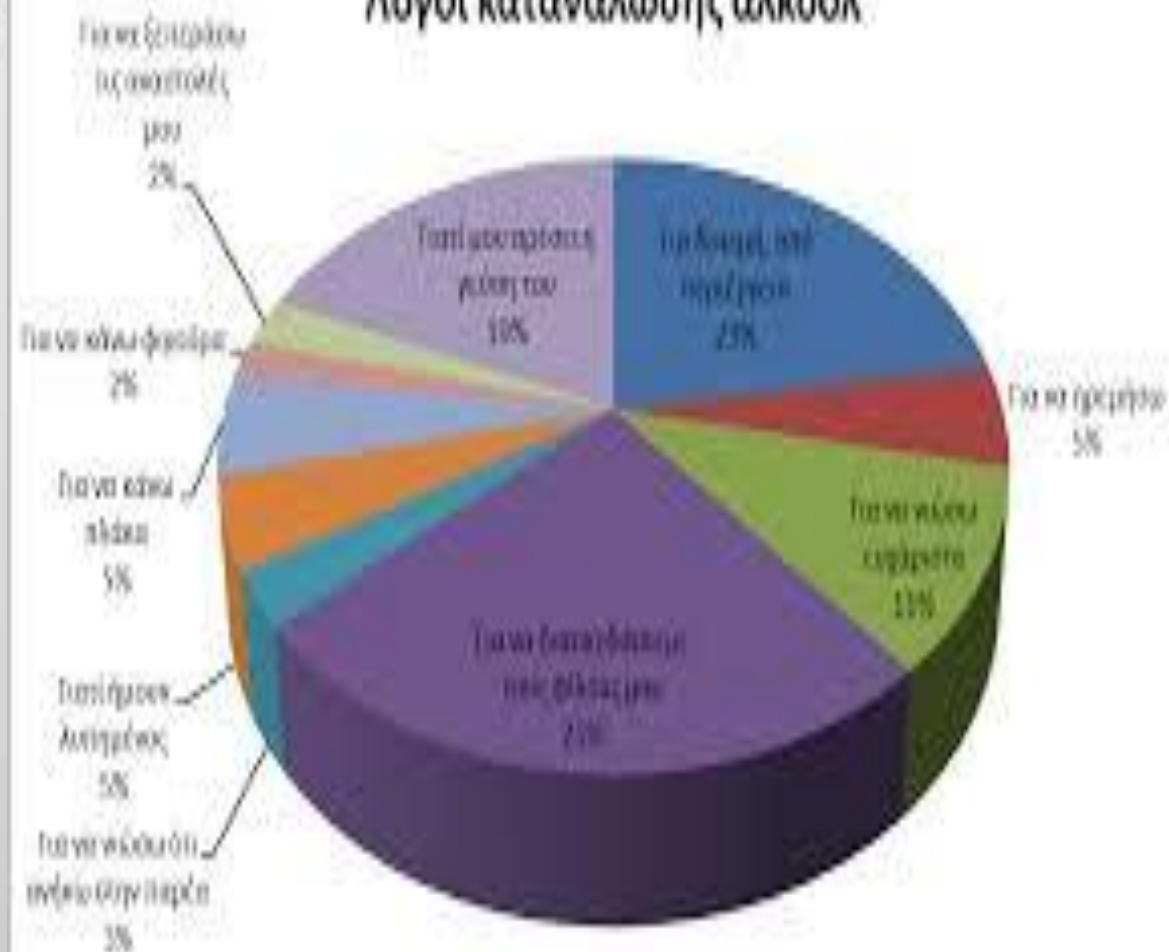


- 4. Το 50% καταναλώνει αλκοολ κατά μέσο όρο 3 με 5 μέρες την εβδομάδα όταν λείπουν οι γονείς τους από το σπίτι ή στα πάρκα όταν βγαίνουν
- -Το 40% καταναλώνει αλκοολ κατά μέσο όρο άνα 2 εβδομάδες σε κάποιο γλέντι μαζί με τους γονείς τους ή σε κάποια εκδήλωση
- -10% καταναλώνει αλκοολ καθημέρινα μαζί με τους γονείς τους
- 5. Το 70% γνωρίζει τι προκαλεί το αλκοολ το υπόλοιπο 30% δεν γνωρίζει

## Ποσοστό κατανάλωσης ανά είδος ποτού



## Λόγοι κατανάλωσης αλκοόλ



# ΠΗΓΕΣ

- Wikipedia(πληροφορίες)
- Google(εικόνες)
- Έρευνα(13ο γυμνάσιο Ηρακλείου Κρήτης και 8ο Γενικό λύκειο Ηρακλείου Κρήτης) +προσωπική εμπειρία
- Μιχάλης Νιώτης-Ιωάννης Κουτσουράκης-Μάριος Νταναλάκης
- !!! (Υπάρχει κάτι κρυμμένο στην παρουσίαση, ποιος το είδε???)