

PROJECT

Εθισμοί στην εφηβεία Τσιγάρο-Ναρκωτικά

~~8/2/2017~~

Τζουρέλης Ραφαήλ
Σουλτανίδης Χρήστος
Τουφεξής Αίμων
Σταθάκης Μάνος

Τσιγάρο

- Το 70-90% των ενήλικων καπνιστών - όπως δείχνουν οι στατιστικές - έχουν αρχίσει το τσιγάρο πριν από την ηλικία των 18 χρόνων. Έξι στα δέκα αγόρια στην Ελλάδα - σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα - αρχίζουν να καπνίζουν στα 15-18 χρόνια τους και ένα στα τέσσερα πριν από τα 15.
«Η νικοτίνη, εισπνεόμενη περνά από τους πνεύμονες στο αίμα και φτάνει σχεδόν αμέσως στον εγκέφαλο, όπου ενεργοποιεί την ίδια ακριβώς νευροβιολογική διεργασία που διεγείρουν και τα αλκαλοειδή (μορφίνη, ηρωίνη) και η κοκαΐνη».

- Φαίνεται ότι τα νεαρά άτομα που άρχισαν το τσιγάρο στην εφηβεία τους είναι πιο ευάλωτα στο να δοκιμάσουν οινόπνευματώδη ποτά και ναρκωτικά.
-



Γιατί οι νέοι αρχίζουν το κάπνισμα

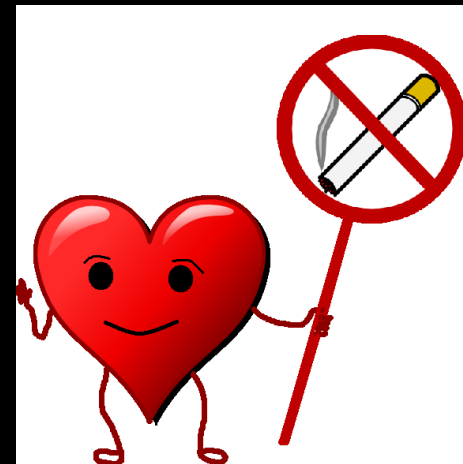
- Το κάπνισμα των γονέων είναι πολύ σημαντικό, όπως σημαντικός είναι και ο ρόλος των χώρων διασκέδασης. Η καφετέρια, το Ιντερνέτ καφέ, οι χώροι νυκτερινής διασκέδασης των εφήβων, αλλά και οι τουαλέτες των σχολείων αποτελούν χώρους παραγωγής νέων καπνιστών. Άλλος σημαντικός παράγοντας είναι η διαφήμιση, δηλαδή η ανεξέλεγκτη γιγαντοαφίσα.

Οι κίνδυνοι

- Συχνά επεισόδια βρογχίτιδας
- Μειωμένη άμυνα
- Μειωμένη λειτουργικότητα
- Υπολειπόμενη ανάπτυξη του αναπνευστικού συστήματος



- Οι άνδρες σε ποσοστό 24,4% αρχίζουν το κάπνισμα πριν από την ηλικία των 15 ετών, ενώ στις γυναίκες το ποσοστό είναι 7,8%.
- Το ποσοστό των γυναικών τριπλασιάζεται από τα 15 έως τα 18 έτη της ηλικίας τους.
- 57,1% των ανδρών αρχίζει το κάπνισμα σε ηλικία 15 έως 18 ετών.



Βήματα βοήθειας για εφήβους καπνιστές

- 1. Ενημέρωση και ήρεμος διάλογος
- 2. Σωματική άσκηση
- 3. Υγιεινή διατροφή
- 4. Εάν χρειάζεται, ψυχολογική βοήθεια. Τα ειδικά φάρμακα δεν συνιστώνται (απευθύνονται αποκλειστικά σε ενηλίκους)

Ναρκωτικά

- Οι ουσίες των ναρκωτικών είναι διεγερτικές και όχι κατασταλτικές. .
Στη συνείδηση του περισσότερου κόσμου τα ναρκωτικά είναι παράνομες ουσίες που λαμβάνονται για να προκαλέσουν ευφορία αλλά έχουν σημαντικές τοξικές παρενέργειες στον ανθρώπινο οργανισμό. Ο όρος «ναρκωτικά» θα έπρεπε να περιοριστεί στις νόμιμες ή παράνομες ουσίες, χημικής ή φυτικής προέλευσης, οι οποίες είναι δυνατόν να προκαλέσουν φυσική, διανοητική και συναισθηματική αλλοίωση.

Τα ναρκωτικά ταξινομημένα σε 4 κατηγορίες

- Στα ψευδαισθησιογόνα ή παραισθησιογόνα
- Στα διεγερτικά του κεντρικού νευρικού συστήματος
- Στα κατασταλτικά του κεντρικού νευρικού συστήματος
- Στα οπιούχα

Ναρκωτικά και Εφηβεία

- Ο σημαντικότερος παράγοντας για την αποτροπή των εφήβων από τα ναρκωτικά είναι η ενεργή παρουσία των γονέων στη ζωή των παιδιών τους. Η καλλιέργεια ενός υγιούς οικογενειακού περιβάλλοντος για τα παιδιά παίζει πολύ σπουδαίο ρόλο αφού είναι σχεδόν σίγουρο ότι θα εκτεθούν στα ναρκωτικά είτε στο χώρο του σχολείου είτε από συνομηλίκους και γνωστούς.



- Βασική προϋπόθεση για να μειωθεί ο κίνδυνος εμπλοκής ενός παιδιού με τα ναρκωτικά είναι η επικοινωνία. Στην ηλικία των 10-12 ετών είναι καλό να ξεκινήσει ένας πρώτος διάλογος σχετικά με τους κινδύνους και τις επιπτώσεις έτσι ώστε να προληφθεί η εμφάνιση του προβλήματος.



- Έρευνες έχουν δείξει ότι τα νεαρά άτομα που καπνίζουν έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να κάνουν χρήση αλκοόλ και απαγορευμένων ουσιών. Οι γονείς οφείλουν να αποθαρρύνουν το παιδί τους από το κάπνισμα.

Οι πράξεις έχουν το μεγαλύτερο αντίκτυπο στον μιμητισμό των παιδιών. Για αυτό τον λόγο οι γονείς πρέπει να φροντίζουν οι ίδιοι να γίνονται φωτεινά παραδείγματα αποφεύγοντας να κάνουν υπέρμετρη κατανάλωση αλκοόλ, να μην καπνίζουν και να μην κάνουν χρήση ναρκωτικών. Σε αντιδιαστολή με όλα τα ανωτέρω οι γονείς πρέπει να ωθήσουν τα παιδιά τους σε αθλητικές και κοινωνικές δραστηριότητες.



- Αν παρατηρηθούν αλλαγές στη συμπεριφορά ενός παιδιού, οι γονείς δεν πρέπει να αδιαφορήσουν ή να το θεωρήσουν σημάδι εφηβείας. Μπορεί φυσικά και να είναι έτσι, αλλά ο συνδυασμός επιθετικότητας, διαρκούς και υπερβολικού θυμού, κατάθλιψης, επαναστατικής συμπεριφοράς και κακής απόδοσης στο σχολείο αποτελούν ενδείξεις χρήσης ναρκωτικών.



- Στην Ελλάδα, σύμφωνα με το Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά, ένας στους τρεις εφήβους δηλώνει ότι έχει δοκιμάσει κάποια παράνομη ουσία και ένας στους έξι έχει κάνει χρήση τουλάχιστον 3 φορές σε όλη του τη ζωή (κάνναβη και κοκαΐνη).



ΠΗΓΕΣ

- www.neaygeia.gr
- Ygeia.tanea.gr

THANK
YOU

The image features the words "THANK YOU" in a bold, 3D, red font. The letters are thick and blocky, with a slight shadow on the right side, giving them a three-dimensional appearance. The text is set against a solid black background. A thin, horizontal red line is positioned behind the top of the letters. Below the text, there is a faint, dark red reflection on the surface, suggesting the text is resting on a glossy or reflective plane. The entire composition is enclosed within a white double-line border.