

Τι είναι ο εθισμός

Ο εθισμός είναι μια πολύπλοκη αρρώστια η μια τρομακτική μορφή «διανοητικής» πάθησης 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. Υπολογίζεται ότι στην σημερινή ελληνική κοινωνία υπάρχουν περίπου 2 εκατομμύρια άτομα που υποφέρουν από ένα εθισμό. Παρόλα αυτά όμως ο εθισμός παραμένει ένα θέμα ταμπού.

Πως καταλαβαίνουμε ότι είμαστε εθισμένοι

Όταν το άτομο αρχίζει να εθίζεται σε μια ουσία ή σε μια δραστηριότητα τότε περνά τα ακόλουθα στάδια:

1^ο στάδιο

- Αλλαγή της προσωπικότητας και της συμπεριφορά του απέναντι στους γύρω του

2^ο στάδιο

- Αλλαγές στον τρόπο ζωής του καθώς όλο και πιο πολύ παίρνει αυτή την ουσία ή κάνει αυτή την δραστηριότητα

3^ο στάδιο

- Τώρα ο εθισμός είναι το κέντρο της ζωής του εθισμένου

Είδη εθισμού

Τα είδη εθισμού είναι αμέτρητα για αναφερθούν όλα σε αυτή την παρουσίαση διότι μπορεί κάποιος να εθιστεί σε κάτι που κανένας δεν θα περίμενε. Κάποια είδη εθισμού είναι πολύ γνωστά όπως ο εθισμός στο ιντερνέτ ή ο εθισμός σε ουσίες και το τσιγάρο. Όμως τα είδη που δεν ακούγονται συχνά είναι και τα πιο θανατηφόρα.

Όπως ο εθισμός στο μπρόκολο και το τσάι που σε μεγάλη ποσότητα είναι τρομερά τοξικά ή και ο εθισμός στα αναψυκτικά που μπορεί να λιώσει κυριολεκτικά τον οισοφάγο σου.

Συνέπειες που συναντάει ο εθισμένος

Οι συνέπειες που συναντάει ο εθισμένος ,κατά την διάρκεια ή μετά τον εθισμό, είναι καταστροφικές για τον κοινωνικό του περίγυρο καθώς και την υγεία του.

Μετά από ένα μεγάλο χρονικό διάστημα εθισμού το άτομο έχει αποκλειστεί τελείως από τους γύρω του με αποτέλεσμα να μην έχει βοήθεια από πουθενά και να μείνει μονός του σε μια τέτοια δύσκολη κατάσταση.

Ενώ από την πλευρά της υγείας του, είπαμε πως οι περισσότεροι εθισμοί οδηγούν σε θάνατο.

Πώς να αντιμετωπίσουμε τον εθισμό

Ευτυχώς υπάρχουν κάποιοι τρόποι αντιμετώπισης του εθισμού για να μπορέσει ο εθισμένο να επανενταχτεί στην κοινωνία. Με την ελάχιστη κοινωνική υποστήριξη που του έχει απομείνει ο εθισμένος θα μπορούσε να πει στους φίλους του να πάρουν την ή ουσία ή να τον σταματήσουν από την εθιστική δραστηριότητα και μετά να τον ενθαρρύνουν να κάνει κάτι άλλο. Ενώ ο εθισμένος από την πλευρά του πρέπει να απομακρυνθεί από την παρέα που τον οδήγησε σε αυτό και να ακούσει αυτούς που θέλουν να τον βοηθήσουν.

Συμπέρασμα

Ο εθισμός σε οτιδήποτε, είτε αυτό είναι μια ουσία, είτε είναι μια δραστηριότητα, πρέπει να αναγνωρίζετε ταχύτατα, ώστε να την αντιμετωπίσουμε άμεσα διότι δεν παίζουμε με μια ανθρώπινη ζωή

ΑΙΤΙΑ ΕΘΙΣΜΟΥ

Ο εθισμός στο διαδίκτυο

Ο εθισμός στο διαδίκτυο ορίζεται ως η «ενασχόληση με το Ίντερνετ (Τζόγος, Παιχνίδια (βίαια))στον υπολογιστή, Ιστοσελίδες κοινωνικής διαδικτύωσης (FACEBOOK, TWITTER, κτλ)) για άντληση αισθήματος ικανοποίησης

Αίτια εθισμού

- Η ντροπαλότητα ή ο φόβος να επικοινωνούν με άλλους ανθρώπους.
- Μοναξιά, άγχος, κατάθλιψη και η χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Αδυναμία ικανοποίησης κοινωνικών και συναισθηματικών αναγκών ,ελέγχου της χρήσης
- Στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων
- Εξιδανίκευση της εικόνας του ατόμου που προβάλλεται/ ανωνυμία χρήστη.
- Δύσκολες καταστάσεις (δυσλειτουργικές οικογένειες, θύματα βίας κ.α)

Εθισμός στα ναρκωτικά

Ο εθισμός είναι μια χρόνια, υποτροπιάζουσα νόσος που χαρακτηρίζεται από διαρκή ενασχόληση για την εύρεση της εξαρτησιογόνου ουσίας (π.χ. νικοτίνη, αλκοόλ, κάνναβη, ηρωίνη, κοκαΐνη, αμφεταμίνες, κ.α.), ακαταμάχητη επιθυμία και καταναγκασμό για τη λήψη της και αδυναμία περιορισμού ή διακοπής της χρήσης

Αίτια εθισμού

- Η περιέργεια
- Κάποιο ποσοστό των νέων που νιώθει απομονωμένο από την κοινωνία
- Αντίδραση προς την οικογένεια
- Αντίδραση στο κοινωνικό σύστημα που υπάρχει ή προς την εξουσία
- Ευάλωτες προσωπικότητες
- Δύσκολες καταστάσεις : η διαρκώς αυξανόμενη φτώχεια, η ανεργία, η ανασφάλεια των νέων
- Έλλειψη παιδείας και ηθικών αρχών
- Η παντελής έλλειψη υγιών προτύπων
- Η κρίση του θεσμού της οικογένειας
- Οι κοινωνικές ανισότητες
- Η αποξένωση των μεγαλουπόλεων κ.ά.



Εθισμός στο αλκοόλ

Σύμφωνα με το Εθνικό Ινστιτούτο για την Κατάχρηση Αλκοόλ και Αλκοολισμού (NIAAA) , ο αλκοολισμός μπορεί να χωριστεί σε δύο κατηγορίες . Εξάρτηση από το αλκοόλ χαρακτηρίζεται από « διαταραχή ελέγχου της κατανάλωσης, ψυχαναγκαστική κατανάλωση αλκοόλ, η ενασχόληση με το ποτό, την ανοχή στο αλκοόλ, ή /και συμπτώματα στέρησης . " Η κατάχρηση αλκοόλ χαρακτηρίζεται από ευκαιριακή άμετρη κατανάλωση οινοπνεύματος, η κατανάλωση στο σημείο της αδυναμίας να εκτελέσει κοινωνικές λειτουργίες, ή η κατανάλωση οινοπνεύματος σε επικίνδυνες καταστάσεις .

Αίτια εθισμού Για τους ενήλικες

- Ο αλκοολισμός οφείλεται σε ένα συνδυασμό γενετικής προδιάθεσης και περιβαλλοντικών πιέσεων
- Προσπάθεια ανακούφισης του άγχους, ως μια μορφή αναζήτησης ευχαρίστησης ή καταπολέμησης της κατάθλιψης .



- Για να ξεχαστούν από τον πόνο ενός οικογενειακού προβλήματος (διαζύγιο, οικονομική κατάρρευση, θάνατος στην οικογένεια) .

Για τους εφήβους

- Για τους νέους η χρήση αλκοόλ είναι αντίδραση ενάντια στην αυστηρότητα των γονιών ή του κατεστημένου.
- Για δο-κι-μή, ρί-σκο, για να α-πο-δεί-ξουν σε-ξουα-λι-κό θάρ-ρος
- Επειδή θεωρούν ότι έτσι θα γίνουν αποδεκτοί σε κάποια παρέα.
- για κοι-νω-νι-κο-ποιί-η-ση, α-πο-δο-χή, συμ-μόρ-φω-ση ή ε-ξο-μοί-ω-ση
- Για διασκέδαση.



Εθισμός στα ηλεκτρονικά παιχνίδια

Ως εθισμό στα ηλεκτρονικά παιχνίδια - και κυρίως αυτών που χρησιμοποιούν τις διαδικτυακές δομές προκειμένου να γίνουν προσπελάσιμα από πολλούς χρήστες - ορίζουμε την υπερβολική και παθολογική χρήση, η οποία παρεμβαίνει την καθημερινή ζωή επηρεάζοντας την καθοριστικά.

Αίτια εθισμού

- Τα video games έχουν έντονα και ζωντανά χρώματα και εξελιγμένα γραφικά , τα οποία κάνουν το παιχνίδι να φαίνεται αληθινό
- Η επιθετικότητα της σύγχρονης εποχής, ωθεί πολλά παιδιά στη δημιουργία εικονικών κόσμων, μέσα στους οποίους αναζητούν ηρεμία, γιατί ακόμη και εάν το παιχνίδι περιέχει βία και ένταση, ο χρήστης γνωρίζει ότι κλείνοντας τον υπολογιστή όλα θα εξαφανισθούν
- Η μοναξιά και η εσωστρέφεια, που χαρακτηρίζουν την εποχή μας, δεδομένης της απομόνωσης και της αποξένωσης των ατόμων και των οικογενειών, οδηγούν κυρίως τα παιδιά στο να προτιμούν της περιήγησή τους στους εικονικούς χώρους παιχνιδιών
- Η χαμηλή αυτοεκτίμηση του παιδιού

- Η ανία, η έλλειψη ενδιαφερόντων, στόχων, έλλειψη αντιστάσεων και αυτοελέγχου
- Το διαδικτυακό παιχνίδι αποτελεί διαφυγή στα πολλά προβλήματα της καθημερινότητας
- Η απουσία διαπροσωπικών σχέσεων και η συγκεκριμένη δυνατότητα των διαδικτυακών ηλεκτρονικών παιχνιδιών να συνομιλεί μέσα από την πλατφόρμα του παιχνιδιού με οποιονδήποτε, οποτεδήποτε και για οτιδήποτε



Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

Ο εθισμός στα τυχερά παιχνίδια είναι μία ψυχική διαταραχή ο οποία έχει ως αποτέλεσμα την υπερβολική προσκόλληση και ενασχόληση του ατόμου με τυχερά παιχνίδια

Αίτια εθισμού

- ❑ Συμβαίνει κυρίως λόγω της αυξημένης δραστηριότητας της ντοπαμίνης, η οποία είναι ο χημικός αγγελιοφόρος στον εγκέφαλο και θεωρείται ο κύριος ένοχος
- ❑ Λόγω της ανάγκης για χαλάρωση μετά από μια αγχωτική μέρα
- ❑ Λόγω μιας πρόσφατης απώλειας ή αλλαγής



- ❑ Λόγω της έλλειψης από ενδιαφέροντα ή χόμπι, υπάρχει έλλειψη κατεύθυνσης της προσωπικής ζωής
- ❑ Εξαιτίας των ψυχολογικών προβλημάτων, ιδιαίτερα της κατάθλιψης και του άγχους
- ❑ Η ύπαρξη ενός γονέα που επίσης έχει προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια
- ❑ Μοναξιά, ανία
- ❑ Εξαιτίας της πίεσης που ασκεί το κοινωνικό περιβάλλον στο άτομο
- ❑ Λόγω συναισθηματικών συνθηκών



Εθισμός στην Χαρτομαντεία

Η παθολογική εξάρτηση από την χαρτομαντεία, που προβλέπει το μέλλον με το ρίξιμο των χαρτιών της τράπουλας

Αίτια εθισμού

- ❖ Αμάθεια
- ❖ Φόβος του θανάτου
- ❖ Ηθελημένη παραγκώνιση της θρησκείας και του θρησκευτικού συναισθήματος
- ❖ Αποτυχία της επιστήμης στην επίλυση προβλημάτων
- ❖ Ψυχολογικά προβλήματα
- ❖ Προβολή μέσα από τα Μ.Μ.Ε
- ❖ Αδυναμία και δυσκολία αντιμετώπισης των καθημερινών οικονομικών, κοινωνικών, οικογενειακών ή συναισθηματικών προβλημάτων



Συναισθηματική υπερφαγία

Η συναισθηματική υπερφαγία (emotional overeating), μία από τις βασικές αιτίες της παχυσαρκίας, είναι η εθιστική, υπερβολική κατανάλωση φαγητού, είτε σε μεμονωμένα υπερφαγικά επεισόδια, όπου το άτομο καταναλώνει εκτός ελέγχου τεράστιες ποσότητες τροφής σε διάστημα 1-2 ωρών, είτε καταναλώνει τροφή κατά τη διάρκεια της ημέρας πολύ συχνά.

Αίτια εθισμού

- ❖ Βιολογικά αίτια μπορεί να συνεισφέρουν στην εθισμό της υπερφαγίας, όπως όταν ο υποθάλαμος δεν στέλνει τα σωστά σήματα για τον έλεγχο της όρεξης και του κορεσμού
- ❖ Κατάθλιψη, άγχος
- ❖ Τραυματικό γεγονός ή απώλεια
- ❖ Στιγμιαία ευφορία

- ❖ Αποφυγή εσωτερικού πόνου.
- ❖ Διέξοδο από επώδυνα συναισθήματα, που ενίοτε σχετίζονται με τη χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- ❖ Το φαγητό αντικαθιστά το αίσθημα οικογενειακής θαλπωρής κι αποφεύγεται η μοναξιά Δυσλειτουργική προσπάθεια να αποφύγει επώδυνα συναισθήματα, π.χ. άγχους, φόβου, θυμού, μοναξιάς, ντροπής, ανεπάρκειας, βαριεστημάρας, απόρριψης.
- ❖ Η τεράστια πίεση που ασκούν τα ΜΜΕ
- ❖ Η συναισθηματική παραμέληση στην παιδική ηλικία, η κριτική από τους γονείς, η έλλειψη αγάπης,



Ο εθισμός στο τσιγάρο

Ο εθισμός στο τσιγάρο ορίζεται ως μια ισχυρή ψυχολογική αλλά και όσο αφορά τη φυσιολογία του οργανισμού εξάρτηση

Γενικά

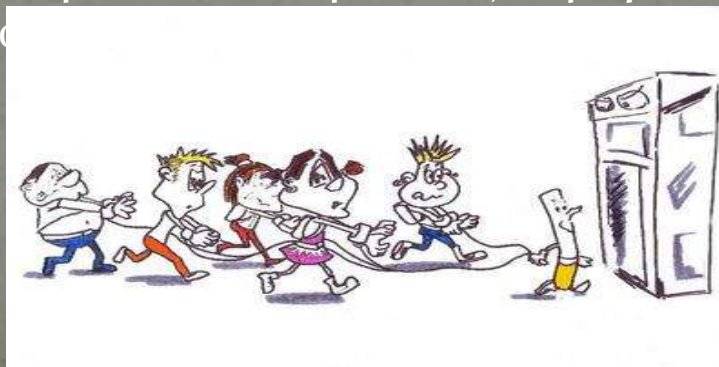
Αίτια εθισμού στο τσιγάρο

- Είναι η τρίτη πιο εθιστική ουσία μετά την κοκαΐνη και τα οπιοειδή
- Συνδέεται με τους υποδοχείς νικοτίνης στο ΚΝΣ και πυροδοτεί την Έκλυση ντοπαμίνης και νοραδρεναλίνης
- Οι καπνιστές καπνίζουν για να διατηρούν τους υποδοχείς νικοτίνης «δεσμευμένους»
- Το νευρικό σύστημα αντιδρά προσπαθώντας να ανταγωνιστεί τη δράση της νικοτίνης → ↑NAChR → ανοχή στη νικοτίνη, φυσική εξάρτηση και συμπτώματα στέρησης
- Επιπλέον της εθιστικής δράσης της νικοτίνης, καπνιστές καπνίζουν για τη διέγερση που προκαλεί το κάπνισμα (καλύτερη συγκέντρωση, ↑ ενεργητικότητα) αντίστοιχα π.χ. με την κατανάλωση καφεΐνης



Για τους έφηβους

1. Καπνίζει ο καλύτερος φίλος ή φίλη τους
2. Θεωρούν ότι έτσι είναι μέσα στο πλαίσιο της παρέας
3. Το κάνουν για να δείχνουν ότι είναι μεγάλοι
4. Θέλουν να κάνουν επίδειξη δύναμης με τα ρίσκα που παίρνουν
5. Καπνίζει ο γονιός ή τα αδέρφια και θέλουν να μιμηθούν την πράξη
6. Δεν έχουν πεισθεί για τις βλαβερές διαστάσεις του καπνίσματος
7. Δεν ενδιαφέρονται για τις αντικοινωνικές διαστάσεις της συγκεκριμένης συνήθειας
8. Έχουν πολύ στρες και χρησιμοποιούν το κάπνισμα ως χαλαρωτικό
9. Έχουν φίλους που πιστεύουν ότι το τσιγάρο αδυνατίζει
10. Δεν τα πηγαίνουν καλά στο σχολείο
11. Έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση
12. Μπορεί να έχουν κατάθλιψη
13. Καπνίζουν γιατί είναι μόδα, ο καθοριστικός παράγοντας της κοινωνικής συνθήκης που όχι μόνο
προβλήματα τους



α ξεχάσουν τα

Σεξουαλικός Εθισμός

Ο όρος σεξουαλικός εθισμός χρησιμοποιείται για να περιγράψει το φαινόμενο κατά το οποίο το άτομο μοιάζει καταναγκαστικά να αναζητεί σεξουαλικές εμπειρίες ενώ εμφανίζει έντονη δυσφορία (συμπτώματα στέρησης) όταν δεν υπάρχει δυνατότητα ικανοποίησης των παρορμήσεων του

Αίτια εθισμού

- Άμυνα(αμυντική διαδικασία), στο υπερβολικό άγχος όπου λειτουργεί η ηδονή ως υποκατάστατο αγχολυτικού, στο άγχος ενουχισμού, σε λανθάνουσες ομοφυλοφιλικές επιθυμίες κοκ.
- Η εσωτερική οδύνη, η μοναξιά, τα συναισθήματα ντροπής, απαξίωσης εαυτού και αναξιοότητας, ή υπερεκτίμησης και υπεραξίωσης της σεξουαλικής ανάγκης
- Τραυματική διαπροσωπική σχέση ή αποτέλεσμα κάποιου είδους κακομεταχείρισης



Εθισμός στη εργασία (εργασιομανής)

Η εργασιομανία είναι μια ψυχαναγκαστική διαταραχή και κάποιος που είναι εξαρτημένος δεν σημαίνει ότι αγαπάει κατ' ανάγκη τη δουλειά του

Αίτια εθισμού

- Ανάγκη από τον έπαινο και την αίσθηση της ολοκλήρωσης που τους παρέχει ο υπερβολικός φόρτος εργασίας.
- Η έλλειψη πίστης στην πραγματική ευτυχία και η τυφλή πίστη σε υποκατάστατα.
- Η ανάγκη ενός ανθρώπου να μην εστιάζει στον εαυτό του, στο κέντρο βάρους του, αλλά να προσπαθεί να ξεφύγει από μία κατάσταση που του προκαλεί άγχος ή στεναχώρια, βρίσκοντας διαφυγή στη δουλειά
- Μηχανισμός αποφυγής της πραγματικότητας
- Η προσδοκία ότι η δουλειά είναι ένα είδος θεραπείας από καταστάσεις της προσωπικής ή μη ζωής που τον δυσκολεύουν



- ΠΗΓΕΣ

- <http://www.iatronet.gr/narkwtika-alkool/eidi-narkwtikwn/article/12090/narkwtika-to-provlima-toy-ethismoy.html>
- http://www.iatrikionline.gr/Deltio_53a/2_triantafyllidou.pdf
- <http://www.encephalos.gr/pdf/51-1-02g.pdf>

- <http://www.iatronet.gr/ygeia/psychiki-ygeia/article/22636/synaisthimatiki-yperfagia-otan-to-psygeio-apo-filos-ginetai-exthros.html>
- <http://www.anew.gr/psychology/article.php?aid=71>
- <http://my.aegean.gr/web/article2962.html>
- <http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=8&ct=14&articleID=6588&la=1>
- http://mammyland.com/articles.html/_/efivoi/efivoi-ygeia/%CE%B5%CE%B8%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82-%CF%83%CF%84%CE%B1-%CE%B7%CE%BB%CE%B5%CE%BA%CF%84%CF%81%CE%BF%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CF%87%CE%BD%CE%AF%CE%B4%CE%B9%CE%B1-%E403

Συμπτώματα εθισμού στο διαδύκτιο

- Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή και χρημάτων στον ηλεκτρονικό υπολογιστή
- Μειωμένη επίδοση στο σχολείο ή στην δουλειά
- Αμέλεια της προσωπικής υγιεινής και φροντίδας καθώς και έλλειψη ύπνου
- Διακοπή συχνών συναναστροφών με συνομήλικους και σταδιακή απομόνωση

Συμπτώματα εθισμού στο τσιγάρο

- Αύξηση αριθμού κατανάλωσης τσιγάρων
- Κάπνισμα ακόμα και όταν υπάρχει κάποια αρρώστια ή άλλο πρόβλημα υγείας
- Απόκτηση περίσσιου βάρους
- Σταδιακή μείωση αντοχών
- Νευρικήτητα σε περίπτωση που το κάπνισμα διακοπεί για μικρό χρονικό διάστημα
- Ποικιλία επιχειρημάτων για να μην γίνει διακοπή του καπνίσματος

Συμπτώματα εθισμού στα φάρμακα

- Σε περίπτωση εθισμού σε καθαρτικά υπάρχει δυσκολία λειτουργίας του εντερικού συστήματος χωρίς αυτά
- Σε περίπτωση εθισμού σε βενζοδιαζεπίνες (ηρεμιστικά) υπάρχει μείωση παραγωγής GABA από τον εγκέφαλο η οποία συνεπάγεται με την αδυναμία αντιμετώπισης του άγχους με φυσικό τρόπο από το εθισμένο άτομο
- Τέλος σε περίπτωση εθισμού από παυσίπονα μπορεί να υπάρξει απώλεια μνήμης και σύγχυση , υπερευαισθησία σε έντονα φώτα και θορύβους , συναισθηματική διέγερση , ακόμα και αλλαγές στην προσωπικότητα του ατόμου ή έντονες εναλλαγές της διάθεσης

Συμπτώματα εθισμού στο αλκοόλ

- Συνεχής επιθυμία για αλκοόλ και αποτυχημένες προσπάθειες για ελάττωση της κατανάλωσης
- Περιορισμός οικογενειακών, κοινωνικών, εργασιακών δραστηριοτήτων
- Σπατάλη χρόνου και χρήματος για αλκοόλ
- Λήψη αλκοόλ με σκοπό την ανακούφιση τυχόν στερητικών συμπτωμάτων
- Απομόνωση, αποκοπή, περιθωριοποίηση