

**ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΔΟΜΟΚΟΥ**



**ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

# **ΕΘΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ**

**Τμήμα Β2**

**ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2016-2017**

## Περιεχόμενα

Εθισμός	4
Χειροπέδες στον εγκέφαλο	7
10 “σύγχρονα” είδη εθισμού που αντιμετωπίζουμε	10
Εθισμός στο smartphone	10
Εθισμός στον καφέ	10
Εθισμός στη σοκολάτα και στα γλυκά	10
Εθισμός στα ψώνια	11
Εθισμός στο τζόγο	11
Εθισμός στην πλαστική χειρουργική	11
Εθισμός στο μαύρισμα	11
Εθισμός στην γυμναστική	12
Εθισμός στα κοινωνικά δίκτυα	12
Πώς ξεκινά ένας εθισμός;	12
«Εθισμός» στο Διαδίκτυο	13
Τύποι συμπεριφορών	13
Σημάδια – συμπτώματα	14
Συμβουλές για γονείς/ενήλικες	15
Συμβουλές για παιδιά/εφήβους	16
Ψωνίζω άρα υπάρχω; Ο εθισμός στις αγορές	17
Διαταραχή Καταναγκαστικών Αγορών	17
Αδρεναλίνη: ο νέος εθισμός που έχει χτυπήσει ολόκληρους πληθυσμούς	19
Ο εθισμός στην αδρεναλίνη: Γιατί νιώθω τόση ανησυχία;	21
Μήπως είστε εθισμένοι στην... αδρεναλίνη	21
Εθισμός στα junk food	23
Εθισμός στο τζόγο	24
Πότε ο τζόγος γίνεται εξάρτηση; Τα πρώτα συμπτώματα	24
Πώς μπορείς να αποτρέψεις το ενδεχόμενο να εμπλακείς σε προβλήματα με τον τζόγο;	25
Τι μπορείς να κάνεις όταν κάποιος δικός σου παίζει πάρα πολύ;	26
Πότε γίνεται εθισμός το πόκερ στο Ιντερνετ	26
Αλκοολισμός	27
Αλκοολισμός: Τα 9 βασικά συμπτώματα της εξάρτησης	27
Πως μπορείς να αντιμετωπίσεις καλύτερα τα στερητικά συμπτώματα όταν διακόπτεις την χρήση αλκοόλ;	28

Γιατί κάποιοι άνθρωποι γίνονται εξαρτημένοι από το αλκοόλ; Τα αίτια...	28
Κίρρωση του ήπατος. Μια πολύ σοβαρή συνέπεια του αλκοολισμού.	29
Μάθε να λες όχι στο ποτό!	29
Έρευνα	30
Απαντήσεις	34
Συμπεράσματα	40
Βιβλιογραφία - Αναφορές	41

Η παρούσα Ερευνητική Εργασία υλοποιήθηκε το σχολικό έτος 2016-2017 από το τμήμα Β2 του Γενικού Λυκείου Δομοκού.

Συμμετέχοντες:

ΚΟΥΛΤΟΥΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ  
ΚΥΡΙΤΣΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ  
ΝΙΚΟΠΟΥΛΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ  
ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ANNA  
ΠΕΡΓΑΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ  
ΣΙΑΠΠΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ-ΑΝΘΟΥΛΑ  
ΤΡΑΝΤΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ  
ΤΣΑΛΑΦΟΥΤΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ  
ΤΣΙΑΓΚΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ  
ΦΥΣΕΚΗ ΕΛΙΣΑΒΕΤ  
ΧΑΤΖΗΑΡΓΥΡΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ  
ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ  
ΨΩΡΟΓΙΑΝΝΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΣΩΤΗΡΙΑ

Επιβλέπων καθηγητής: Σπαθούλας Ευάγγελος ΠΕ19

# Εθισμός

**Εθισμός** είναι η εξάρτηση από μια συνήθεια. Προκαλείται από [κάπνισμα](#), [ναρκωτικά](#), [αλκοόλ](#), [τζόγος](#), [διαδίκτυο](#) κλπ. Υπάρχουν πολλά στάδια εθισμού. Ο εθισμός καθώς εξελίσσεται γίνεται τρόπος ζωής. Δισεκατομμύρια άνθρωποι ζουν παγιδευμένοι σε κάποιον από τους πολλούς εθισμούς.

Στην ουσία σήμερα αντιμετωπίζεται ως εθισμός σχεδόν κάθε συνήθεια που ακολουθείται εκτός μέτρου από ένα άτομο το οποίο γνωρίζει ότι δυσκολεύεται ή αδυνατεί να την κατευνάσει και πολύ περισσότερο να της δώσει ένα τέλος.

Η εξάρτηση υποδηλώνεται από την παρουσία τριών τουλάχιστον από τα παρακάτω συμπτώματα:

- Έντονη επιθυμία χρήσης της ουσίας
- Ανάπτυξη ανοχής στη χρήση της ουσίας
- Παρουσία στερητικού συνδρόμου με τη μείωση ή τη διακοπή της χρήσης της ουσίας
- Ανάλωση σημαντικού χρόνου γύρω από τη συμπεριφορά χρήσης
- Εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων κοινωνικών, επαγγελματικών ή ψυχαγωγικών, λόγω της χρήσης.

Εμμονή στη χρήση της ουσίας, παρά το γεγονός ότι προκαλεί στο χρήστη σοβαρά σωματικά ή ψυχολογικά προβλήματα και δυσλειτουργίες σε κύριους τομείς της ζωής του. Ο εθισμένος συνεχίζει τη χρήση των ουσιών ή την καταναγκαστική συμπεριφορά, παρόλα τα επιβλαβή επακόλουθα και προσπαθεί να αποφεύγει συστηματικά την υπευθυνότητα και την πραγματικότητα, ενώ τείνει να απομονώνει τον εαυτό του από τους άλλους λόγω της ενοχής και του πόνου που νοιώθει.

Ας προσπαθήσουμε, λοιπόν, να περιπλανηθούμε στα μονοπάτια της εξάρτησης, ανακαλύπτοντας την αιτία που δεν επιτρέπει σε όλους μας να βιώσουμε τον εθισμό.

## ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΘΡΑΝΙΑ

Η εξάρτηση είναι μια διαδικασία μάθησης και μνήμης. Η απεξάρτηση είναι, επίσης, μια διαδικασία μάθησης και μνήμης, απλώς εδώ παίρνουμε μια διαφορετική γνώση, τον τρόπο να ζούμε χωρίς το «φάρμακο». Όταν μαθαίνουμε κάτι, οι νευρώνες του εγκεφάλου έρχονται πιο κοντά, δημιουργώντας νέες, ισχυρές συνάψεις. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας για την απαλλαγή από μια εξάρτηση, λοιπόν, προσπαθούμε να φτιάξουμε νέες συνάψεις και να καταστρέψουμε τις προηγούμενες.

## 1. Η ανατομία μιας ουσίας

### Το ένοχο «φάρμακο»

Πρωταρχικό ρόλο στην εξάρτηση παίζει η ίδια η ουσία, το «φάρμακο». Όσο πιο ισχυρά ενισχυτικές ιδιότητες έχει, τόσο πιο εύκολη είναι η εξάρτηση από αυτό. Με τον όρο «φάρμακο» εννοούμε κάθε ουσία που προκαλεί μεταβολές στο βιολογικό υπόστρωμα (επιδρώντας σε επίπεδο κυτταρικό και σε επίπεδο

οργάνων). Δεν είναι τυχαίο ότι οι λέξεις «φάρμακο» και «φαρμάκι» πάνε μαζί. Ένα «φάρμακο» θεραπεύει, αλλά μπορεί και να σκοτώσει. Η μορφίνη, για παράδειγμα, δεν παύει να είναι το καλύτερο αναλγητικό φάρμακο που έχουμε, παράλληλα όμως προκαλεί εξάρτηση. Εξάρτηση, όμως, μπορεί να βιώσει κανείς και χωρίς να παίρνει κάποια ουσία. Εξαρτησιογόνες μπορεί να είναι και κάποιες συνήθειες, όπως τα τυχερά παιχνίδια, το Ίντερνετ, το σεξ, η λήψη τροφής. Κάθε εξαρτησιογόνος ουσία ή συνήθεια αλλάζει τη λειτουργία του εγκεφάλου.

### **Στα μονοπάτια του εθισμού**

Πώς εθιζόμαστε σε μια ουσία ή μια συνήθεια; Η μελέτη του εγκεφάλου δείχνει ότι για να ανακαλύψουμε την αλήθεια, πρέπει να στρέψουμε το ενδιαφέρον μας στους εγκεφαλικούς μηχανισμούς της ευχαρίστησης. Ας πάρουμε δύο παραδείγματα: Νιώθουμε έλξη για έναν όμορφο άνδρα που πέρασε από μπροστά μας, μόλις φάγαμε μια λαχταριστή μπριζόλα. Και τα δύο αυτά ερεθίσματα μας προκαλούν ευχαρίστηση, γι' αυτό και θέλουμε να τα επαναλάβουμε. Όλο αυτό είναι ένα φυσικό σύστημα του εγκεφάλου, που στόχο έχει την επιβίωσή μας. Ο εγκέφαλος έχει συγκεκριμένες δομές που επιτρέπουν να αντιλαμβανόμαστε την ευχαρίστηση και άρα να επαναλαμβάνουμε τη συμπεριφορά που μας την προσφέρει. Τρώμε, νιώθουμε ευχαρίστηση, επομένως ξανατρώμε και έτσι επιβιώνουμε. Κάνουμε σεξ, μας αρέσει και ξανακάνουμε, οπότε αναπαράγεται το είδος. Πρόκειται, δηλαδή, για μια διαδικασία μάθησης και μνήμης. Δυστυχώς, όμως, και οι ουσίες που προκαλούν εξάρτηση δρουν με τον ίδιο τρόπο, στις ίδιες ακριβώς «οδούς ανταμοιβής», οι οποίες βρίσκονται σε συγκεκριμένες δομές του εγκεφάλου και μας επιτρέπουν, όταν διεγείρονται, να αισθανθούμε ευχαρίστηση.

#### **“ΤΟ ΤΡΙΓΩΝΟ ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ”**

Το να εθιστούμε σε μια ουσία (π.χ. κάπνισμα, αλκοόλ, χασίς, ηρωίνη) ή σε μια συνήθεια (τυχερά παιχνίδια, Ίντερνετ) εξαρτάται από 3 παράγοντες, οι οποίοι συνεργούν. Έτσι, «χρειάζεται»:

1. Να μας προκαλεί ισχυρή ευφορία η ουσία.
2. Να διαθέτουμε μια προσωπικότητα που να έχει ροπή στον εθισμό.
3. Να βρισκόμαστε σε περιβάλλον που ενθαρρύνει τη χρήση.

## **2. Το προφίλ του εξαρτημένου**

### **Συνήθεια Ή εξάρτηση;**

Μας αρέσει να συνοδεύουμε το βραδινό μας με ένα ποτηράκι κρασί. Παρ' όλα αυτά, δεν πρόκειται να κλείσουμε τη βραδιά αδειάζοντας ένα ολόκληρο μπουκάλι. Παιζουμε χαρτιά τις ημέρες των γιορτών, αλλά ποτέ δεν ποντάρουμε το σπίτι μας. Τι σημαίνει αυτό; Πέρα από την ίδια την ουσία ή τη συνήθεια, ουσιαστικό ρόλο παίζει και η προσωπικότητα. Θεωρείται ότι τα άτομα που είναι επιρρεπή στον εθισμό αντιπροσωπεύουν το 10-15% του γενικού πληθυσμού. Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα του πολέμου στο Βιετνάμ, όπου η χρήση ναρκωτικών ήταν εξαιρετικά διαδεδομένη ανάμεσα στους στρατιώτες. Ωστόσο, το ποσοστό των εξαρτημένων ατόμων μετά την

επιστροφή τους στις ΗΠΑ δεν διέφερε από αυτό του γενικού πληθυσμού.

### «Novelty seekers»

Είναι ο όρος που χρησιμοποιούν οι ψυχολόγοι για να χαρακτηρίσουν ανθρώπους παρορμητικούς που παίρνουν ρίσκα, οι οποίοι, σύμφωνα με μελέτες, έχουν εντονότερη ροπή προς την εξάρτηση. Έρευνα, μάλιστα, που δημοσιεύτηκε το 2008 στο επιστημονικό έντυπο «Journal of Neuroscience», έδειξε ότι η ανάγκη των «novelty seekers» για συνεχή αναζήτηση νέων, συναρπαστικών εμπειριών οφείλεται στο ότι διαθέτουν λιγότερους υποδοχείς ντοπαμίνης. Η ντοπαμίνη είναι γνωστό ότι συνδέεται με τον τρόπο που βιώνουμε την ανταμοιβή-ευχαρίστηση από φυσικά ή τεχνητά ερεθίσματα, οπότε θα μπορούσαμε να υποθέσουμε ότι και τα άτομα με τέτοιου είδους χαρακτηριστικά ενδεχομένως να έχουν ροπή προς εξαρτήσεις.

### «Το μήλο κάτω απ' τη μηλιά»

Υπάρχουν έρευνες που έχουν δείξει ότι υπάρχει κληρονομικότητα στην εξάρτηση. Μια παλαιότερη μελέτη, για παράδειγμα, είχε δείξει ότι παιδιά με αλκοολικούς γονείς έχουν 4 φορές περισσότερες πιθανότητες να εθιστούν και τα ίδια στο αλκοόλ. Επίσης, επιστήμονες από την Ιατρική Σχολή της Βιρτζίνια βρήκαν ισχυρή γενετική προδιάθεση στην εξάρτηση από την κοκαΐνη μελετώντας 1.934 διδύμους. Ακόμα, όμως, και αν υπάρχει βιολογικό υπόστρωμα, χρειάζεται και η συμβολή του περιβάλλοντος για να περάσουμε από τη χρήση στον εθισμό. Μπορεί π.χ. ένα παιδί με πατέρα αλκοολικό να μεγάλωσε με τον παππού και τη γιαγιά σε ένα άριστο περιβάλλον, οπότε η προδιάθεση αυτή να μην εκδηλώθηκε ποτέ.

#### ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ ΤΟΥ ΤΖΟΓΑΔΟΡΟΥ

Ας πάρουμε, για παράδειγμα, έναν άνθρωπο που παίζει ρουλέτα, ποντάρει στο κόκκινο και κερδίζει. Αυτή η πληροφορία («παίζω και κερδίζω») -με τη βοήθεια των νευρώνων και των νευροδιαβιβαστών του εγκεφάλου- πηγαίνει σε συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου και σε κάποιους ανθρώπους διεγείρει συγκεκριμένες δομές ευχαρίστησης. Αν η ευχαρίστηση αυτή είναι αρκετά ισχυρή, τότε το άτομο συνεχίζει να παίζει και να ποντάρει αδιάκοπα, ξεχνώντας ότι δεν έχει φάει ή χωρίς να νοιάζεται που χάνει την περιουσία του. Επομένως, ο τζόγος γίνεται κεντρικό σημείο λειτουργίας της ζωής του. Το ίδιο συμβαίνει με οτιδήποτε προκαλεί εξάρτηση, όπως για παράδειγμα, οι εξαρτησιογόνες ουσίες, το Ίντερνετ, το σεξ, η τροφή...

### **3. Η δύναμη του περιβάλλοντος**

Πολλές έρευνες έχουν εστιάσει το ενδιαφέρον τους στη μελέτη του περιβάλλοντος και τον τρόπο που αυτό μπορεί να οδηγήσει ένα άτομο στην εξάρτηση.

#### ΓΟΝΕΙΣ ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ

Η εφηβεία είναι μια εξαιρετικά δύσκολη φάση της ζωής, με σημαντικές ορμονικές μεταβολές, που κάνουν τον έφηβο ευάλωτο σε οτιδήποτε, άρα και σε ουσίες ή συνήθειες που προκαλούν εξάρτηση. Οι γονείς συνήθως αναρωτιούνται τι μπορούν να κάνουν για να προλάβουν μια τέτοια κατάληξη. «Αρκεί να δείχνουμε στα παιδιά μας αγάπη, που σημαίνει να τα αποδεχόμαστε όπως είναι. Να τους παρέχουμε ένα περιβάλλον ασφαλές και υποστηρικτικό. Αυτό είναι το μόνο που μπορούν να κάνουν οι γονείς», συμβουλεύουν οι ειδικοί. Πράγματι, η αγάπη διεγείρει τις οδούς ανταμοιβής που προκαλούν ευχαρίστηση, επομένως το παιδί αισθάνεται πλήρες και δεν νιώθει την ανάγκη να αισθανθεί ευχαρίστηση με τεχνητούς τρόπους.

Ακριβώς επειδή η εξάρτηση είναι μια διαδικασία μάθησης, το περιβάλλον

μέσα στο οποίο αποκτάμε την εμπειρία της χρήσης είναι καταλυτικό για το πέρασμα από τη χρήση στον εθισμό, δηλώνουν οι ειδικοί. Ένας έφηβος, για παράδειγμα, που παίζει μουσική σε μια μπάντα, της οποίας όλα τα μέλη κάνουν χρήση ναρκωτικών ουσιών, έχει αυξημένες πιθανότητες να κάνει το ίδιο. Θεωρείται, μάλιστα, ότι ένα φιλικό περιβάλλον που ενθαρρύνει τη χρήση είναι ο βασικός παράγοντας που σχετίζεται με την εξάρτηση. Επίσης, επιστήμονες πραγματοποίησαν ένα πείραμα με πιθήκους και απέδειξαν ότι οι αυτοί που βρίσκονταν χαμηλά στην κοινωνική ιεραρχία ήταν πολύ πιθανότερο να πάρουν κοκαΐνη συγκριτικά με όσους είχαν ηγετικό ρόλο. Κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το στρες που πηγάζει από το να υφίσταται κανείς κυριαρχία-καταπίεση σχετίζεται με την πιθανότητα εθισμού.

## Χειροπέδες στον εγκέφαλο

Ο δωδεκάλογος της απεξάρτησης από τη συνεξάρτηση

**Γιατί ο άνθρωπος αδυνατεί να αποφύγει την παγίδευσή του σε κάποιον εθισμό; Μπορούμε ακόμη να πιστεύουμε στη δυνατότητα του ατόμου να επιλέγει; Ή μήπως οι εθισμοί εκτινάσσονται από τα βάθη του εγκεφάλου χωρίς να μας ρωτήσουν;**



Δισεκατομμύρια άνθρωποι ζουν παγιδευμένοι σε κάποιον από τους πολλούς εθισμούς: στο αλκοόλ· στην καφεΐνη· στη νικοτίνη· στα «σκληρά» και «μαλακά» ναρκωτικά· στη σοκολάτα· στην «καζινολατρία»· στο σεξ. Ακόμη και στην αγάπη! Προσωπικά αισθάνομαι εξαρτημένος από τη νικοτίνη, την καφεΐνη και κατά περιόδους από τη σοκολάτα. Καπνίζω σχεδόν δέκα χρόνια περίπου 20 τσιγάρα καθημερινά. Δυσκολεύομαι να λειτουργήσω χωρίς τουλάχιστον δύο ελληνικούς καφέδες την ημέρα. Ενίοτε μου είναι αδύνατον να περάσω μπροστά από περίπτερο χωρίς να αγοράσω κάποια σοκολάτα ιδιαίτερα τον χειμώνα. Είμαι εξαρτημένος; Είναι περίπου αποδεδειγμένο ότι αντικείμενα και συνήθειες που πολύ απέχουν από την κατανάλωση ναρκωτικών δεν παύουν να προκαλούν μια ανάλογη ισχυρή εξάρτηση και να λαμβάνουν τη μορφή ενός σοβαρού εθισμού. Είμαι σαφώς εξαρτημένος, παρ' ότι το είδος των εθισμών μου δεν με εμποδίζει να ζω φυσιολογικά. Αν όμως αποφασίσω να αντιταχθώ σ' αυτούς, τα εμπόδια θα εμφανιστούν. Βεβαίως δεν αντιμετωπίζω έντονη κοινωνική κριτική, αφού οι εθισμοί που στιγματίζονται είναι οι εθισμοί της μειοψηφίας. Δεν θα συνέβαινε το ίδιο αν ζούσα στην Αμερική. Εκεί, π.χ., θα ήμουν ένας δακτυλοδεικτούμενος «νικοτινομανής». Αντικειμενικά πάντως η εξάπλωση και η ευρύτερη αποδοχή ενός εθισμού δεν είναι κάτι που τον κάνει λιγότερο εθισμό.

Στις ΗΠΑ και στη Βρετανία έχουν δημιουργηθεί ομάδες ανάλογα με το είδος



της εξάρτησης, στις οποίες μπορεί να ενταχθεί ο εκάστοτε «πάσχων» εξασφαλίζοντας έναν δίαυλο επικοινωνίας με τα άλλα μέλη. Ακολουθεί παράλληλα ένα πρόγραμμα απεξάρτησης το οποίο ενδεχομένως θα τον οδηγήσει στην οριστική θεραπεία. Φυσικά αναφερόμαστε σε εξαρτήσεις όπως το αλκοόλ, τα ναρκωτικά, το σεξ και η κατά κάποιον τρόπο παθολογική αγάπη, η οποία αποδίδεται σωστότερα με τον όρο «συνεξάρτηση». Και φυσικά μιλάμε για ομάδες που παρ' όλα τα κατά καιρούς επώνυμα μέλη τους παραμένουν αυστηρά «ανώνυμες»: «Ανώνυμοι Αλκοολικοί», «Ανώνυμοι Σεξομανείς», «Ανώνυμοι Τοξικομανείς», «Ανώνυμοι Συνεξαρτημένοι».

Ίσως κάποιος θα μπορούσε να πει ότι μερικές από αυτές τις ομάδες αποτελούν απλώς «ανώνυμες εταιρείες». Ωστόσο δεν μπορεί να αμφισβητηθεί η αποτελεσματικότητα κάποιων από αυτές, ειδικά απέναντι στα προβλήματα του αλκοολισμού και των ναρκωτικών. Η αλήθεια είναι ότι η πρώτη συνάντηση των «Ανώνυμων Αλκοολικών» στην πόλη Ακρον του Οχάιο αποτελεί το πρότυπο λειτουργίας για τις χιλιάδες ανάλογες ομάδες που σήμερα υπάρχουν σε όλη τη Γη (και φυσικά και στην Αθήνα, όπου εκτός των «Ανώνυμων Αλκοολικών» δρα με ευεργετικά αποτελέσματα και η ομάδα των ελλήνων «Ανώνυμων Ναρκομανών»). Τελικά, τι είναι αυτό που μας προσθέτει στην κατηγορία των εξαρτημένων; Για μία ακόμη φορά η επιστήμη τολμά μια απλή απάντηση: Καθαρή χημεία. Είναι σχεδόν σίγουρο ότι όσον αφορά τους εθισμούς ο άνθρωπος βρίσκεται στο έλεος μιας ακόμη χημικής ουσίας!

### **Αναζητώντας την ντοπαμίνη**

Μπορεί οι συνήθειες ή οι ουσίες να ποικίλλουν, η υφή όμως της εξάρτησης παραμένει ίδια. Η επιστήμη υπέθεσε και απέδειξε ότι υπάρχει ένας συγκεκριμένος μηχανισμός που εξηγεί γιατί ο άνθρωπος είναι επιρρεπής στους εθισμούς. Παρ' ότι η λειτουργία αυτού του μηχανισμού παραμένει σκοτεινή σε μερικά σημεία, μια πρωτοποριακή επιστημονική έρευνα που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Nature» αποκαλύπτει την εξαιρετικά στενή σχέση ανάμεσα σε κάθε είδους εξάρτηση και στην ντοπαμίνη, μια χημική ουσία που παράγεται στα βάθια του εγκεφάλου και συγκεκριμένα στην κοιλιακή καλύπτρα στον μέσο εγκέφαλο. Αφού παραχθεί εκχέεται στον πρόσθιο λοβό και στον επικλινή πυρήνα (αγγλιστί nucleus accumbens), ένα μέρος του μεταχαιμικού συστήματος το οποίο θεωρείται από τα αρχαιότερα τμήματα του εγκεφάλου, λαμβάνοντας υπόψη ότι ο εγκέφαλος δεν δημιουργήθηκε στιγμιαία αλλά αναπτύχθηκε ποσοτικά και ποιοτικά μέσα από την πάροδο εκατομμυρίων ετών.

Η ντοπαμίνη είναι ένας νευροδιαβιβαστής. Ένα χημικό μόριο το οποίο έχει την ιδιότητα να μεταφέρει μηνύματα από μια περιοχή του εγκεφάλου σε μια άλλη. Όταν λέμε «μηνύματα» εννοούμε συναισθήματα όπως η ευφορία και η ικανοποίηση συναισθήματα στα οποία η ντοπαμίνη έχει «ειδικευθεί». Η ντοπαμίνη θα λέγαμε ότι λειτουργεί σαν διακόπτης. Αν είμαστε κατηφείς και απογοητευμένοι, η αύξηση της παραγωγής της είναι ικανή να μας μεταφέρει σε μια κατάσταση χαρούμενης έξαρσης. Ένα ερωτικό αγκάλιασμα, ένα φιλή, ένα μουσικό κομμάτι, μια επιδοκίμασία, η επίτευξη ενός στόχου είναι τέλειες αιτίες για να ανοίξουν ανεπιφύλακτα οι κρουνοί της ντοπαμίνης. Αναπόφευκτα, ακριβώς το ίδιο μπορεί να προκληθεί μέσω της κατανάλωσης οινόπνευματων, τσιγάρων ή ναρκωτικών ουσιών.

Επιπλέον υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι η αύξηση της παραγωγής ντοπαμίνης συνδέεται και με την κατανάλωση ουσιών που πολύ απέχουν από τα ναρκωτικά, όπως είναι η σοκολάτα ή ο καφές. Ωστόσο η παραγωγή της συγκεκριμένης χημικής ένωσης δεν ενθαρρύνεται μόνο μέσω της κατανάλωσης κάποιων ουσιών. Προσέξτε: έχοντας μια γενική εικόνα της δράσης της ντοπαμίνης μπορούμε να ισχυρισθούμε ότι το ίδιο το πάθος το πάθος για οτιδήποτε δεν είναι παρά το «μεγάλο κυνήγι της ντοπαμίνης». Ή, για να το πούμε αλλιώς, οι ασχολίες, τα χόμπι και οι συνήθειές μας δεν είναι παρά οι τρόποι που έχουμε ανακαλύψει προκειμένου να παύει για λίγο η ντοπαμίνη να εκκρίνεται με φειδώ. Το υπερβολικό πάθος για επιτυχία, για σεξ, για αναγνώριση δεν δείχνει παρά τον εθισμό μας στη συγκεκριμένη εγκεφαλική ουσία και στο αίσθημα ευφορίας που «μεταφέρει» στη συνειδησή μας.

Η ίδια η εξέλιξη του ανθρώπινου πολιτισμού μπορεί ίσως να «μετρηθεί» σε τόνους παραγωγής ντοπαμίνης! Θα μπορούσε άψογα να υπάρξει ένας παγκόσμιος «δείκτης ντοπαμίνης», όπως ακριβώς υπάρχουν οι γνωστοί χρηματιστηριακοί δείκτες σε διάφορες πρωτεύουσες της Γης. Γιατί ακριβώς η ντοπαμίνη δεν είναι απλώς το κλειδί του θησαυροφυλακίου της ικανοποίησης. *«Αντιμετωπίστε την ντοπαμίνη»* δήλωσε στο περιοδικό «Time» ο καθηγητής του Κέντρου Θεωρητικών Νευροεπιστημών του Baylor College of Medicine στο Χιούστον των ΗΠΑ κ. **P. Read Montague** *«σαν ένα έπαθλο που ο εγκέφαλος προσφέρει σε δίκτυα νευρώνων ακριβώς γιατί κατόρθωσαν να δημιουργήσουν επιλογές που ανταποκρίνονται στο ζητούμενο της επιβίωσης»*.

Με έκπληξη έχει παρατηρηθεί ότι κάθε φορά που το αποτέλεσμα μιας προσπάθειας είναι καλύτερο από το αναμενόμενο οι νευρώνες που παράγουν την ντοπαμίνη γίνονται ξαφνικά αρκετά γενναιόδωροι! Συμπερασματικά θα μπορούσαμε να πούμε ότι η ζωή όλων μας περιστρέφεται γύρω από αυτή την τόσο σημαντική για την ίδια την ύπαρξη και την επιβίωσή μας φυσική ουσία. Το λεπτό σημείο βρίσκεται στο τι κάνουμε σε ποια συχνότητα και με ποιες συνέπειες για να πείσουμε τον εγκέφαλό μας να μας την προσφέρει περισσότερο απλόχερα. Κάτω απ' αυτό το πρίσμα, ακόμη και η εμμονή στο σεξ ή στην παθολογική αγάπη αντιμετωπίζεται ως εθισμός. Πόσο σωστό όμως είναι αυτό;

### Ελληνικοί εθισμοί

**Νικοτίνη:** Η Ελλάδα έχει τους περισσότερους καπνιστές σε όλη την Ευρώπη 60% των ανδρών, 26-30% των γυναικών, καθώς και τη μεγαλύτερη κατανάλωση τσιγάρων κατ' άτομο. Το 1994 σε όλη την ελληνική επικράτεια άναψαν και έσβησαν 29.354.164.000 τσιγάρα. Αν ήμασταν καπνιστές όλοι οι Έλληνες, θα αντιστοιχούσαν για ολόκληρο το 1994 2.815 τσιγάρα στον καθένα μας (σχεδόν μισό πακέτο την ημέρα). Μια ευρωπαϊκή πρωτιά ασφαλώς! Βεβαίως οι εισπράξεις από τη φορολογία καπνού έφθασαν μέσα στο ίδιο έτος τα 334.637.413.000 δραχμές, ποσοστό 6,4% του συνόλου των φόρων, κάτι που αποδεικνύει ότι δεν είμαστε μόνο εμείς εθισμένοι στη νικοτίνη αλλά και το ταμείο του κράτους μας!

**Αλκοόλ:** Κατά μέσον όρο, κάθε Έλληνας και κάθε Ελληνίδα άνω των 15 ετών κατανάλωσε μέσα στο 1993 11,1 λίτρα καθαρού οινοπνεύματος.

**Ναρκωτικά:** Δεν υπάρχουν στατιστικά στοιχεία για τη χρήση της κάθε μιας από τις ναρκωτικές ουσίες. Επιπλέον, ο ακριβής αριθμός των εξαρτημένων ατόμων παραμένει άγνωστος. Ωστόσο ο Οργανισμός κατά των Ναρκωτικών (OKANA) εκτιμά ότι υπάρχουν περίπου 50.000-70.000 εξαρτημένοι χρήστες.

**Καζίνο:** Μόνο μέσα στο 1996, τα ετήσια ακαθάριστα έσοδα των ιδιωτικών καζίνων ανήλθαν στο ποσό των 230.314.574.000 δρχ., μια αύξηση 343,37% σε σχέση με το προηγούμενο έτος. Τα κρατικά καζίνα παρέμειναν στα ίδια επίπεδα και για το ίδιο έτος παρουσίασαν ακαθάριστα έσοδα ύψους 11.316.495.000 δρχ. Το συμπέρασμα είναι ότι ο εθισμός στα τυχερά παιχνίδια καλλιεργείται σωστότερα και αξιοποιείται άριστα μόνο από την ιδιωτική πρωτοβουλία!

## 10 “σύγχρονα” είδη εθισμού που αντιμετωπίζουμε

Ο εθισμός είναι μια πολύ σοβαρή και συνάμα επίπονη ψυχική διαταραχή κατά την οποία το άτομο μπορεί να συναντήσει ότι πιο οδυνηρό συναίσθημα έχει μέσα του. Στην σύγχρονη εποχή που ζούμε εκτός από τις γνωστές κατηγορίες εθισμών όπως τα ναρκωτικά και το αλκοόλ υπάρχουν και άλλες εστίες εθισμού κατά τα φαινόμενα πιο “αθώες” αλλά στην ουσία αρκετά επικίνδυνες, οι οποίες μπορούν να “κυριεύσουν” τη ζωή μας.

### Εθισμός στο smartphone

Πόσο εύκολα αφήνετε το κινητό σας σε μια γωνία για αρκετή ώρα; Πόσες φορές νιώθετε την ανάγκη να το τσεκάρετε, να ελέγξετε τα μηνύματά σας, αν κάποιος δημοσίευσε κάτι—δεν υπάρχει ακόμα πολλή έρευνα που να το υποστηρίζει, αλλά οι επιστήμονες υποψιάζονται πως το αγαπημένο (κάποιος θα έλεγε αναγκαίο) μας εξάρτημα είναι ιδιαίτερα εθιστικό.

### Εθισμός στον καφέ

Ακούγεται σαν φράση πολύ συχνότερα, συνήθως από ανθρώπους που πραγματικά λατρεύουν τον πρωινό καφέ τους. Και όμως, η καφεΐνη είναι εθιστική ουσία, και αν προσπαθήσετε να κόψετε εντελώς τον καφέ από τη ζωή σας, θα βιώσετε σύνδρομο στέρησης – και ίσως λίγο πονοκέφαλο.

### Εθισμός στη σοκολάτα και στα γλυκά

Όλοι το έχουμε νιώσει: υπάρχουν στιγμές που χρειαζόμαστε κάτι γλυκό. Αυτό

συμβαίνει επειδή οι τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, λιπαρά και ζάχαρη επηρεάζουν τον εγκέφαλο με τρόπο παρόμοιο με αυτόν των ναρκωτικών. Δεν χρειάζεται να ανησυχήσετε, πάντως. Το να έχετε ανάγκη ένα γλυκό πού και πού δεν σημαίνει αναγκαστικά πως είστε εθισμένοι. Αν αφήσουμε την όρεξή μας για γλυκό ανεξέλεγκτη, όμως, μπορούν να δημιουργηθούν ένα σωρό άλλα προβλήματα υγείας.

### Εθισμός στα ψώνια

Ο όρος “shopaholic” μπήκε στις ζωές μας πριν μερικά χρόνια και είναι πέρα για πέρα αληθινός. Δεν είναι λίγες οι φορές που αγοράσαμε κάτι που δεν χρειαζόμασταν, απλά και μόνο για να νιώσουμε καλά εκείνη τη στιγμή. Αν συμβαίνει με ύποπτη συχνότητα, ίσως αυτό που πραγματικά χρειαζόμαστε είναι η ντοπαμίνη, αυτή η χημική ουσία που μας προκαλεί ευχάριστα συναισθήματα. Μπορεί επίσης να σημαίνει πως αντιμετωπίζουμε προβλήματα με το άγχος αλλά και με τον έλεγχο των παρορμήσεών μας.

### Εθισμός στο τζόγο

Εκατομμύρια άτομα στον κόσμο έχουν αυτό το πρόβλημα. Είτε έχετε εθιστεί στο καζίνο, είτε στο ξυστό, είτε παίζοντας πόκερ online, ο τζόγος και το αίσθημα αγωνίας και περιπέτειας που προκαλεί προσφέρει στον εγκέφαλο μια γερή δόση ντοπαμίνης, που μας κάνει να αισθανόμαστε ευτυχισμένοι—για λίγο. Εκτός και αν έχουμε ένα ολόκληρο σακί με τετράφυλλα τριφύλλια, αυτός ο εθισμός μπορεί να μας καταστρέψει όχι μόνο οικονομικά, αλλά και κοινωνικά.

### Εθισμός στην πλαστική χειρουργική

Ναι, όσο απίστευτο και αν ακούγεται, υπάρχουν άνθρωποι που είναι εθισμένοι στο νυστέρι του πλαστικού χειρουργού. Αυτό συμβαίνει γιατί αυτά τα άτομα πάσχουν από διαταραχή δυσμορφίας του σώματος—με λίγα λόγια, βλέπουν ασχήμιες στο σώμα τους που απλά δεν υπάρχουν. Αυτή η διαταραχή προκαλείται εξαιτίας κάποιων χημικών στον εγκέφαλο, μερικά εκ των οποίων ευθύνονται και για τους εθισμούς.

### Εθισμός στο μαύρισμα

Η υπεριώδης ακτινοβολία του ήλιου προκαλεί την έκκριση ενδορφινών στο σώμα—χημικών ουσιών που μας κάνουν να αισθανόμαστε όμορφα. Τόσο όμορφα, μάλιστα, που ρισκάρουμε να καούμε από τον ήλιο (χωρίς να μιλήσουμε για τον κίνδυνο καρκίνου του δέρματος). Μία εξήγηση για αυτόν τον εθισμό είναι ξανά η διαταραχή της δυσμορφίας σώματος.

### Εθισμός στην γυμναστική

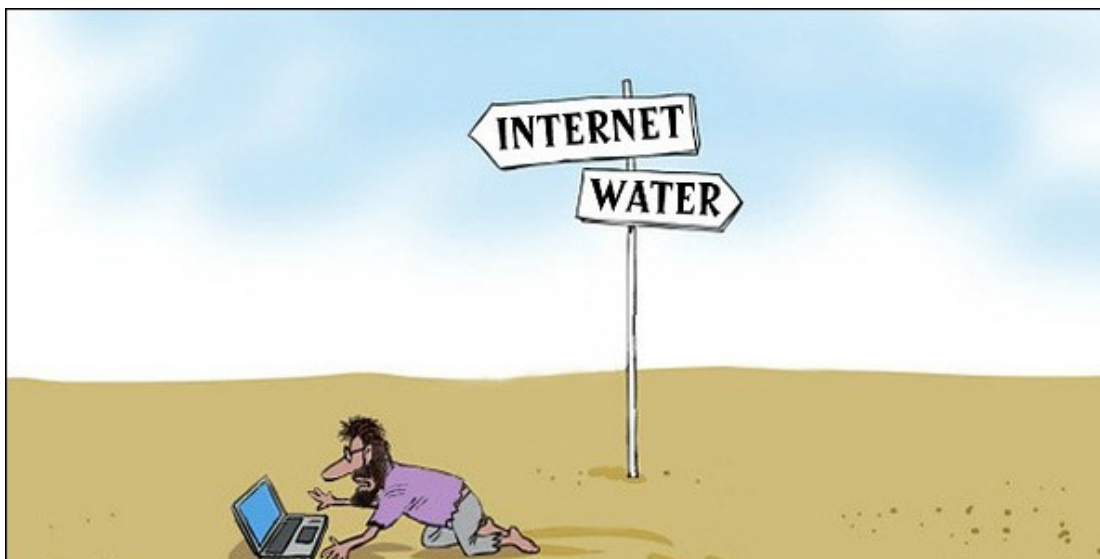
Η γυμναστική, στις περισσότερες περιπτώσεις, λειτουργεί ευεργετικά στην καταπολέμηση άλλων εθισμών. Αρκεί να μην εθιστούμε σε αυτήν. Πολλοί άνθρωποι εθίζονται στην αίσθηση που τους προκαλεί η άσκηση και κινδυνεύουν να τραυματιστούν.

### Εθισμός στα κοινωνικά δίκτυα

Μήπως περνάτε τον περισσότερο χρόνο σας στο Facebook ή στο Twitter; Ναι, τα κοινωνικά δίκτυα δεν είναι απλά συνήθεια. Υπολογίζεται πως ένα 10% των χρηστών είναι εθισμένοι. Λέγεται πως ο φρενήρης ρυθμός με τον οποίο ανανεώνονται οι πληροφορίες που λαμβάνουμε επηρεάζει τον εγκέφαλο σχεδόν όπως η κοκαΐνη. Επιπλέον, το να μοιραζόμαστε λεπτομέρειες για τον εαυτό μας δημοσίως, μας γεμίζει με ευχάριστα συναισθήματα, τα οποία σύντομα αρχίζουμε να κυνηγάμε.

## Πώς ξεκινά ένας εθισμός;

Οτιδήποτε μπορεί να αλλάξει τη διάθεσή μας μπορεί να γίνει εθιστικό. Συνήθως ξεκινάμε για να νιώσουμε καλύτερα, αλλά είναι πολύ εύκολο να γίνει ανάγκη. Δεν υπάρχει ομοφωνία για το κατά πόσο όλοι οι εθισμοί είναι το ίδιο. Θα μπορούσαμε, ας πούμε, να δηλώσουμε πως ο εθισμός στα ψώνια είναι ίδιος με τον εθισμό στο αλκοόλ; Σίγουρα υπάρχουν κάποιοι κοινοί παράγοντες, αλλά οι ειδικοί δεν μπορούν να συμφωνήσουν στις λεπτομέρειες. Το σίγουρο είναι πως αν παρατηρήσετε κάποια συνήθειά σας να ξεφεύγει από το συνηθισμένο θα πρέπει να μιλήσετε με τον γιατρό σας ή με έναν ψυχολόγο.  
Πηγή: iatronet.gr



## «Εθισμός» στο Διαδίκτυο

Είναι η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου που παρεμβαίνει στην προσωπική ζωή. Αν και ο όρος «εθισμός» στο Διαδίκτυο παραμένει αμφιλεγόμενος από την επιστημονική κοινότητα, εν τούτοις έχουν αναφερθεί αρκετές περιπτώσεις παιδιών και εφήβων που δαπανούν υπερβολικά πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή παίζοντας ηλεκτρονικά-διαδικτυακά παιχνίδια, μιλώντας διαδικτυακά σε δωμάτια συνομιλιών ή σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. facebook), ενώ ξεχνούν ή παραμελούν άλλες σημαντικές δραστηριότητες.

### Τύποι συμπεριφορών

Ο πρώτος τύπος αφορά στην υπερβολική χρήση ιστοσελίδων που απευθύνονται σε ενηλίκους για διαδικτυακό σεξ (cybersex) και διαδικτυακό πορνογραφικό υλικό (cyber porn).

Ο δεύτερος τύπος αφορά στις διαδικτυακές σχέσεις. Υπερβολική, δηλαδή, ενασχόληση σε διαδικτυακές διαπροσωπικές σχέσεις στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης και τα δωμάτια συνομιλίας - γνωστά ως chat rooms - ή άλλων υπηρεσιών άμεσης ανταλλαγής μηνυμάτων όπως το MSN.

Ο τρίτος τύπος αφορά στην υπερβολική ενασχόληση με τον τζόγο και τις διαδικτυακές αγορές.

Στον τέταρτο τύπο περιλαμβάνεται η υπερβολική περιήγηση, δηλαδή συνεχόμενο και διαρκές «σερφάρισμα» στο Διαδίκτυο και αναζητήσεις σε βάσεις δεδομένων. Τέλος, ο πέμπτος τύπος αφορά στην υπερβολική ενασχόληση με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, εμμονή, δηλαδή, με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, που όπως φαίνεται στη χώρα μας μαζί με τις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν τους πρωταρχικούς παράγοντες που οδηγούν σε διαδικτυακές συμπεριφορές εξάρτησης.

## Σημάδια - συμπτώματα

Η υπερβολική ενασχόληση με το Διαδίκτυο μπορεί να επηρεάσει αρχικά τη συναισθηματική και την κοινωνική ζωή του ατόμου.

### Για παράδειγμα, μπορεί να παρατηρηθεί:

- Αδυναμία του ατόμου να σταματήσει τη δραστηριότητα, ή ανεπιτυχείς προσπάθειες να μειώσει ή να ελέγξει το χρόνο ενασχόλησης με το διαδίκτυο.
- Επιθυμία να περνά ολοένα και περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο και περισσότερο από αυτό που είχε αρχικά προγραμματιστεί.
- Σκέψεις για προηγούμενες online δραστηριότητες ή αναμονή της επόμενης δραστηριότητας online.
- Χρήση του Διαδικτύου για όλο και περισσότερο χρονικό διάστημα προκειμένου να ικανοποιηθεί.
- Παραμέληση ή και απομόνωση από την οικογένεια και τους φίλους και διακίνηση απώλειας σημαντικών σχέσεων ή εκπαιδευτικών ευκαιριών και μείωση των σχολικών επιδόσεων.
- Συναισθηματικό κενό, ανία, ανησυχία, άσχημη διάθεση, επιθετικότητα, όταν δεν είναι online, ή όταν προσπαθεί να περιορίσει τη χρήση.
- Επανάπαυση στην οικογένεια και τους φίλους ή αδιαφορία σχετικά με τις δραστηριότητες και τις ευθύνες που του αναλογούν.
- Αίσθηση ευεξίας, ευτυχίας και ευφορίας όταν βρίσκεσαι στον υπολογιστή.
- Αισθήματα ενοχής ή αμυντική συμπεριφορά σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου που μπορούν να εκδηλωθούν και με ψέματα προς τα μέλη της οικογένειας ή φίλους, προκειμένου να αποκρύψει το χρόνο παραμονής στο Διαδίκτυο.
- Χρήση του Διαδικτύου σαν ένα τρόπο για να ξεφύγει από τα προβλήματα ή να απαλλαγεί από ένα αίσθημα δυσφορίας και κακής διάθεσης.

**Μπορούν όμως να παρατηρηθούν και διάφορα σωματικά**



### **συμπτώματα όπως:**

- Το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα.
- Ξηροφθαλμία.
- Ημικρανίες και σοβαροί πονοκέφαλοι.
- Προβλήματα και πόνοι στη μέση.
- Διατροφικές ατασθαλίες, όπως, για παράδειγμα, η παράλειψη γευμάτων.
- Παραμέληση της προσωπικής υγιεινής.
- Διαταραχές του ύπνου και αλλαγές στις ώρες του ύπνου, όπως υπνηλία τις πρωινές ώρες εξαιτίας της χρήσης του Διαδικτύου τη νύχτα.

### **Συμβουλές για γονείς/ενήλικες**

Οριοθετούμε από την αρχή τις ώρες που τα παιδιά μπορούν να είναι στο Διαδίκτυο, εξηγώντας πάντα τους λόγους που γίνεται αυτό, και ορίζουμε από την αρχή τις συνέπειες που θα υπάρξουν αν τα παιδιά παραβούν τους κανόνες αυτούς.

Είναι σημαντικό να μη χρησιμοποιούμε την πρόσβαση στο Διαδίκτυο σαν ανταμοιβή μιας καλής συμπεριφοράς του παιδιού ή να απαγορεύουμε την πρόσβαση στον υπολογιστή σαν τιμωρία.

Πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι τα παιδιά μπορεί να προσποιούνται πως είναι κάποιοι άλλοι όταν βρίσκονται στο Διαδίκτυο. Συνεπώς, εάν δεν είναι ευτυχημένα στον πραγματικό κόσμο, μπορεί να θέλουν να ξοδεύουν συνεχώς περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο.

Ας εξερευνήσουμε τις δικές μας διαδικτυακές συνήθειες, καθώς ως γονείς ή εκπαιδευτικοί αποτελούμε από τα πιο σημαντικά πρότυπα προς μίμηση.

Καλό είναι να έχουμε τους υπολογιστές που έχουν πρόσβαση στο Διαδίκτυο μακριά από τα υπνοδωμάτια των παιδιών και σε κοινόχρηστους χώρους, ώστε να μπορούμε να επιβλέψουμε τις ώρες που δαπανούν.





Ας θυμόμαστε ότι ο προτεινόμενος καθημερινό χρόνοσ μπροστά στην οθόνη (υπολογιστή, τηλεόρασης κ.λπ.) δε θα πρέπει να ξεπερνάει τις 2 ώρες.

Ας αφιερώσουμε χρόνο στα παιδιά μας. Το Διαδίκτυο και ο υπολογιστής δεν μπορεί και δεν πρέπει να υποκαταστήσει τη δική μας παρουσία.

Καλό είναι να εγκαταστήσουμε φίλτρα γονικού ελέγχου σε όλες τις συσκευές που συνδέονται στο διαδίκτυο. Τα φίλτρα δεν αφορούν μόνο στο μπλοκάρισμα ή στο κλείδωμα ακατάλληλου υλικού, αλλά αποτελούν και ένα εργαλείο που μπορεί να βοηθήσει στη θέσπιση συγκεκριμένων ορίων καθώς τα παιδιά αναπτύσσονται και μεγαλώνουν. Ας έχουμε υπόψη ότι από μόνα τους τα φίλτρα δεν είναι η λύση ή η απάντηση για την ασφάλεια των παιδιών, αλλά αποτελούν ένα καλό ξεκίνημα.

Ας ενθαρρύνουμε τα παιδιά να ασχολούνται με νέες δραστηριότητες και χόμπι που δεν περιλαμβάνουν τον υπολογιστή και ας ενθαρρύνουμε τις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις. Η έκθεση των παιδιών σε ποικίλα ερεθίσματα και η συμμετοχή τους σε καλλιτεχνικές, αθλητικές και πολιτιστικές δραστηριότητες είναι ένας πολύ καλός τρόπος που θα τα βοηθήσει να υιοθετήσουν έναν ισορροπημένο και δημιουργικό τρόπο ζωής.

Παρόλα αυτά, αν τα συμπτώματα επιμένουν, θα ήταν καλό να ζητήσουμε άμεσα βοήθεια από κάποιον ειδικό.

### Συμβουλές για παιδιά/εφήβους

Ενώ το Διαδίκτυο και ο ηλεκτρονικός υπολογιστής μπορούν να αποτελούν απεριόριστες πηγές διασκέδασης, επικοινωνίας και χαράς. Είναι πολύ σημαντικό να ενημερωνόμαστε και να γνωρίζουμε για την ύπαρξη του «εθισμού», ώστε:

- Να βάλουμε τα απαραίτητα ΟΡΙΑ και να απολαμβάνουμε τα θετικά της τεχνολογίας χωρίς αρνητικές συνέπειες.
- Να αναζητήσουμε βοήθεια, εάν χρειαστεί.
- Να ενημερώσουμε τους φίλους μας εάν ΔΕΝ βάζουν όρια ή χρειάζονται βοήθεια.
- Να μην παραμελούμε τις δραστηριότητές μας, τον ύπνο μας, τους φίλους μας και την οικογένειά μας προς χάρη του Διαδικτύου.

Ας έχουμε υπόψη μας ότι:

Εάν το πρόβλημα αναγνωριστεί σε αρχικό στάδιο, είναι πολύ πιο εύκολο να αντιμετωπισθεί.

Όταν παίζουμε ηλεκτρονικά παιχνίδια μετά την επιστροφή μας από το σχολείο, η απόδοσή μας στις άλλες δραστηριότητες (διάβασμα, αθλητισμός κλπ) είναι σαφώς περιορισμένη.

## Ψωνίζω άρα υπάρχω; Ο εθισμός στις αγορές

### Διαταραχή Καταναγκαστικών Αγορών

Η διαταραχή καταναγκαστικών αγορών ανήκει στις διαταραχές ελέγχου των παρορμήσεων αν και για πολλούς μοιράζεται πολλά κοινά στοιχεία με τα προβλήματα εθισμού. Χαρακτηρίζεται από επίμονη επιθυμία, σκέψεις και ενασχόληση με την διαδικασία αγορών καθώς και ανεξέλεγκτα **επεισόδια** αγορών. Στις περιπτώσεις καταναγκαστικών αγορών τα άτομα βιώνουν μια έντονη εσωτερική ένταση/διέγερση για αγορά που κορυφώνεται και τελικώς εκτονώνεται με την επιτέλεση της πράξης αγοράς. Η διαδικασία της αγοράς και της απόκτησης συνοδεύεται από συναισθήματα ευφορίας, χαράς, ικανοποίησης, ανακούφισης και πληρότητας, ενώ σε δεύτερο χρόνο από ενοχές απογοήτευση και λύπη για την αδυναμία αντίστασης σε αυτή την ορμή.



Αποτελεί συνήθως χρόνιο πρότυπο συμπεριφοράς που φαίνεται να χρησιμοποιείται ως ένας ανεπιτυχής τρόπος αυτορρύθμισης του συναισθήματος. Συνήθως τα άτομα που εμφανίζουν καταναγκαστικές αγορές αναφέρουν ότι των επεισοδίων αγοράς προηγούνται αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις όπως λύπη, άγχος, καταθλιπτική διάθεση, θυμός, ανία.

Έτσι καταφεύγουν στις αγορές με στόχο την επιδίωξη της βραχύβιας ευχαρίστησης που προκαλεί η διαδικασία της αγοράς και η απόκτηση. Όμως μακροπρόθεσμα καταλήγουν να εγκλωβίζονται σε έναν φαύλο κύκλο συνεχούς επιδίωξης της ευχαρίστησης και της εκτόνωσης της ορμής καθώς και αποφυγής των δυσάρεστων συναισθημάτων.

Η ενασχόληση με το θέμα των αγορών (να τις σκέφτεται, να τις προσμένει, να τις σχεδιάζει, να απορροφάται κατά την διαδικασία) τείνει να καταλαμβάνει μεγάλο μέρος του χρόνου της καθημερινότητας του ενώ συνήθως είναι και η μεγάλη οικονομική επιβάρυνση (συσσώρευση χρεών σε δάνεια και πιστωτικές κάρτες).

Εδώ πρέπει να αναφερθεί ότι το πρόβλημα των καταναγκαστικών αγορών δεν φαίνεται να σχετίζεται με το εισόδημα. Είναι χαρακτηριστικό ότι και άτομα με χαμηλό εισόδημα δεν αποκλείονται από αυτήν την προβληματική συμπεριφορά. Στις περιπτώσεις αυτές η στόχευση τους έχει να κάνει με αντικείμενα μειωμένης αξίας, αντίστοιχης της δικής τους οικονομικής αγοραστικής δύναμης (π.χ. αγορές από καταστήματα outlet, μαζικές αγορές αγαθών μικρής αξίας ή προσφορών). Επίσης πολλές φορές παρατηρείται ότι η δυσλειτουργική αυτή συμπεριφορά συνεχίζεται ακόμα και σε περιόδους ένδειας και οικονομικής στενότητας με αποτέλεσμα να επιβαρύνουν περαιτέρω την ήδη επιβαρυσμένη οικονομική τους κατάσταση.

Επίσης τα άτομα αυτά δεν φαίνεται να ενδιαφέρονται τόσο για τα αντικείμενα της αγοράς όσο για την διαδικασία της αγοράς. Για το λόγο αυτό πολλές φορές τα αποκτήματα παραμένουν αχρησιμοποίητα στα κουτιά ή με τις ταμπέλες τους, ξεχασμένα ή καταχωνιασμένα.

Για την θεραπεία της η σχετική έρευνα έχει να επιδείξει υποσχόμενα αποτελέσματα με την εφαρμογή της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας. Το πρώτο σημαντικό και αναγκαίο βήμα για την θεραπεία είναι καταρχήν η

αναγνώριση του προβλήματος από το ίδιο το άτομο. Κοινωνικοί παράγοντες όπως η ευόδωση της καταναλωτικής συμπεριφοράς ως γενικότερης τάσης και αξίας πολλές φορές δίνουν στο άτομο την δυνατότητα να εκλογικεύει και να ωραιοποιεί στα μάτια του και στα μάτια των άλλων την κατάστασή του. Εξάλλου είναι χαρακτηριστικό ότι η διαταραχή αυτή συναντάται κυρίως στις αναπτυσσόμενες χώρες που βασίζονται στην οικονομία της αγοράς.

Αρχικά, σημαντικό κομμάτι στον έλεγχο του προβλήματος είναι η ρύθμιση της πρόσβασης σε χρηματικές πηγές. Είναι συχνά αναγκαίο, αν το πρόβλημα έχει μεγάλες διαστάσεις, το άτομο να απαλλαγεί από πιστωτικές κάρτες ή βιβλιάρια ανάληψης και να έχει περιορισμένη πρόσβαση σε ρευστό. Ένας άλλος στόχος είναι μέσα από την θεραπεία να κατανοήσει τις συνθήκες της ζωής του που το κάνουν πιο ευάλωτο στην εκδήλωση τέτοιων επεισοδίων. Όπως προαναφέρθηκε, πολλές φορές, διάφοροι στρεσογόνοι παράγοντες και δυσφορικά συναισθήματα μπορεί να πυροδοτήσουν τα επεισόδια αγορών. Το να μάθει, λοιπόν, να αναγνωρίζει, να διαχειρίζεται και να επιλύει τα προβλήματα της καθημερινότητας με άλλον τρόπο από την καταφυγή σε αγορές, να μην αποφεύγει τα συναισθήματά του και να μάθει να αντλεί ευχαρίστηση από άλλες πηγές είναι ουσιαστικό στοιχείο ώστε να μπορέσει να καταφέρει και να διατηρήσει το όποιο κέρδος από την θεραπευτική προσπάθεια.

## **Αδρεναλίνη: ο νέος εθισμός που έχει χτυπήσει ολόκληρους πληθυσμούς**



Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι εξοικειωμένοι με την έννοια του εθισμού στο αλκοόλ, το κάπνισμα, ακόμα και το διαδίκτυο. Πόσοι όμως γνωρίζουν το νέο είδος εθισμού που ακούει στο όνομα αδρεναλίνη;

Το σύνδρομο του εθισμού στην αδρεναλίνη, που είναι γνωστό με την πιο απενοχοποιημένη έννοια της εργασιομανίας δεν είναι καινούριο φαινόμενο. Μάλιστα όπως αναφέρουν οι Financial Times, ήδη από το 1983 ιδρύθηκε το πρώτο κέντρο για Ανώνυμους Εργασιομανείς που ακολουθεί το μοντέλο συνεδριάσεων που ακολουθούν και οι Ανώνυμοι Αλκοολικοί και Нарκομανείς.



Η Μισέλ (το όνομα δεν είναι πραγματικό), διαπίστωσε ότι η ομάδα τη βοήθησε να αλλάξει τον τρόπο που εργαζόταν. Η «θεραπεία» περιλάμβανε λιγότερες ώρες εργασίας, και η Μισέλ διαπίστωσε ότι μπορεί να είναι το ίδιο παραγωγική και πιο ξεκούραστη δουλεύοντας με έξυπνο τρόπο. «Η τεχνολογία αποσπά πολύ την προσοχή, γι αυτό προσπαθώ να κάνω ένα πράγμα κάθε φορά και τελικά έτσι γίνεται καλύτερη δουλειά» αναφέρει.

Το στερεότυπο του εργασιομανή είναι ένας αγχωμένος επιχειρηματίας με κοστούμι, αν και δεν είναι το μοναδικό μοντέλο. Η Μισελ προηγουμένως είχε εθιστεί στην εθελοντική εργασία και ακόμα και όταν έμενε σπίτι είχε διαρκώς την ανάγκη να είναι απασχολημένη και δεν μπορούσε με τίποτα να χαλαρώσει.

Παρά την αναγνώριση κάποιων συμπτωμάτων, δεν υπάρχει κάποιος κλινικός ορισμός για την εργασιομανία.

Ο όρος επινοήθηκε το 1968 από τον Γουέιν Όουτς, έναν Αμερικανό ψυχολόγο και παιδαγωγό που σε ένα κείμενό του ομολόγησε τον δικό του εθισμό στην εργασία. Οι περισσότεροι γελούν όταν ακούν τον όρο εργασιομανία και μερικοί ψυχολόγοι κάνουν λόγο για ποπ ψυχολογία.

Ωστόσο η Scandinavian Journal of Psychology δημιούργησε πέρσι την κλίμακα εθισμού Bergen για να αντιληφθεί κανείς αν είναι εθισμένος στην εργασία. Οι ερωτήσεις απαντώνται με την ακόλουθη κλίμακα: (1) Ποτέ (2) Σπάνια (3) μερικές φορές (4) Συχνά Και (5) Πάντα

- Σκέφτεστε πώς μπορείτε να περάσετε περισσότερο χρόνο στην εργασία
- Περνάτε πολύ περισσότερο χρόνο στην εργασία σας από τον προβλεπόμενο
- Εργάζεστε προκειμένου να μειώσετε τα αισθήματα ενοχής, άγχους, αδυναμίας και κατάθλιψης.
- Σας λένε να μειώσετε τις ώρες που εργάζεστε αλλά δεν το κάνετε.
- Αγχώνεστε αν σας απαγορεύσουν να εργαστείτε.
- Βγάζετε από τις προτεραιότητες σας χόμπι, δραστηριότητες αναψυχής και άσκηση, λόγω της εργασίας σας.
- Δουλεύετε τόσο που επηρεάζετε αρνητικά την υγεία σας

Σύμφωνα με τη μελέτη, σημειώνοντας «συχνά» ή «πάντα» σε τουλάχιστον τέσσερις από τις επτά ερωτήσεις, αντιμετωπίζετε πρόβλημα.

### Ο εθισμός στην αδρεναλίνη: Γιατί νιώθω τόση ανησυχία;

#### Μήπως είστε εθισμένοι στην... αδρεναλίνη

Μήπως εσείς -ή κάποιο άτομο του στενού σας περιβάλλοντος- βαριέστε εύκολα, δεν «κάθεστε στα αβγά σας», χρειάζεστε διαρκώς δράση και κινητικότητα για να αισθανεσθε καλά; Αν ναι, νέα ερευνητικά δεδομένα προτείνουν ότι ίσως είστε «εθισμένοι στην αδρεναλίνη».

#### Τι ακριβώς σημαίνει η έκφραση «εθισμένος στην αδρεναλίνη»;

Η έκφραση έγινε της μόδας στις αρχές της δεκατίας του 90 με την ταινία Point Break και υποδηλώνει ανθρώπους οι οποίοι προτιμούν επικίνδυνες δραστηριότητες που ανεβάζουν τα επίπεδα αδρεναλίνης τους στα ύψη. Οι εθισμένοι στην αδρεναλίνη προτιμούν δραστηριότητες που διεγείρουν τα επινεφρίδια, αδένες υπεύθυνοι για την παραγωγή διαφόρων ορμονών (κορτιζόλη, νοραδρεναλίνη και άλλες κατεχολαμίνες και κορτικοστεροειδή) οι οποίες προκαλούν την στρεσογόνο αντίδραση, που είναι



επίσης γνωστή ως ‘αντίδραση μάχης ή φυγής’. Η αντίδραση αυτή περιλαμβάνει υπερδιέγερση, αυξημένη ροή αίματος στο σώμα, υψηλό καρδιακό παλμό και αυξημένη φυσική απόδοση, κάτι το οποίο οι εθισμένοι στην αδρεναλίνη βρίσκουν ευχάριστο και τονωτικό για ψυχή και σώμα. Πρόκειται λοιπόν για την ενδογενή, φυσιολογική αδρεναλίνη την οποία παράγει ο οργανισμός και δεν ενέχεται η χρήση εξωτερικών σκευασμάτων.

Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν τα άτομα που κάνουν μπάντζι-τζάμπινγκ, αλεξίπτωτο, αλλά και διαβόητοι ληστές, όλοι τους άτομα που αναζητούν ανάλογες δραστηριότητες για να απολαύσουν το φυσικό ‘ανέβασμα’ που τους δίνει ένας βαθμός στρες. Υπάρχουν όμως διαβαθμίσεις στον εθισμό στην αδρεναλίνη.

### **Άνθρωποι της διπλανής πόρτας**

Συνειδητά ή ασυνείδητα, πολλοί άνθρωποι είναι εθισμένοι στην αδρεναλίνη, αν και με πιο ήπιο και όχι τόσο οφθαλμοφανή τρόπο όσο τα παραπάνω παραδείγματα. Οι άνθρωποι αυτοί όχι απλώς τα καταφέρνουν όταν στρεσοάρονται, αλλά, ακόμα περισσότερο, επιζητούν το στρες, την ‘ανακατωσούρα’ στη ζωή τους, τείνουν να δημιουργούν κρίσεις και δράματα – συνειδητά ή ασυνείδητα- για να πυροδοτήσουν το φυσιολογικό μηχανισμό αντίδρασης στρες του σώματος και έτσι να αισθανθούν την αδρεναλίνη να κυλά στις φλέβες τους με την ένταση. Είναι οι άνθρωποι που μονίμως δηλώνουν ότι ‘τρέχουν’, που έχουν ένα ασφυκτικά γεμάτο πρόγραμμα και όταν τα πράγματα χαλαρώνουν λίγο, τα επαναπρογραμματίζουν έτσι ώστε να ξαναγίνουν πειστικά!

Άλλος τύπος ατόμου εθισμένου στην αδρεναλίνη είναι αυτός που έχει δραματικές συγκρούσεις με τα οικεία του πρόσωπα, στην σχέση του, στην οικογένεια τον φιλικό κύκλο του ή την εργασία του. Το άτομο αυτό έχει εκρήξεις θυμού, κάνει επίδειξη νεύρων και δημιουργεί δράμα και ένταση χωρίς λόγο.

Ένας άλλος τύπος ανθρώπου εθισμένου στην αδρεναλίνη είναι αυτός που μονίμως διατελεί σε προσωπικό δράμα, πραγματικό ή παραφουσκωμένο! Το κάθε τι παίρνει τεράστιες διαστάσεις και το μικρό ζήτημα ανάγεται σε μέγα πρόβλημα.

Αλλά και σπουδαστές ή εργαζόμενοι που ξεκινούν μια εργασία την τελευταία στιγμή και χρειάζεται να ξεφυτρήσουν, να κοπιάσουν, να στρεσαριστούν και να χρησιμοποιήσουν όλο το ψυχικό σθένος τους για να τα βγάλουν πέρα ανήκουν στην κατηγορία των εθισμένων στην αδρεναλίνη.

Εννοείται ότι αυτό δε σημαίνει πως κάθε δραστήριο άτομο ή άτομο που αντιμετωπίζει μια κρίση είναι εθισμένο στην αδρεναλίνη, αφού αυτές οι καταστάσεις είναι μέσα στη ζωή. Αντίθετα, όταν φαίνεται ότι κάποιος μονίμως ζει κάτι από συνθήκες στρες, τις οποίες μάλιστα δημιουργεί στον εαυτό του, τότε ίσως ο ένοχος να είναι η αγάπη για την αδρεναλίνη.

### **Αδρεναλίνη και στάση ζωής**

Η έννοια της έντονης προτίμησης για την αδρεναλίνη προσφέρει μια ενδιαφέρουσα οπτική γωνία για να εξετάσει κανείς τη ζωή του. Η έντονη ζωή από μόνη της δεν αποτελεί πρόβλημα, αλλά η δημιουργία κρίσεων και προβλημάτων που βυθίζει το άτομο στο στρες προκειμένου να νιώθει καλά είναι πράγματι προβληματική. Αν λοιπόν κανείς τείνει να δημιουργεί

περισσότερο δράμα απ' ότι χρειάζεται στη ζωή του, καλό θα είναι να το συνειδητοποιήσει για δύο λόγους: καταρχήν, μπορεί να διατηρήσει την κατάσταση ζωής του έντονη και ενδιαφέρουσα, αφαιρώντας όμως το στοιχείο της κρίσης και διακρίνοντας ανάμεσα σε μια πραγματική κρίση και μια παραφουσκωμένη κατάσταση. Κατά δεύτερο λόγο, η χρόνια έκθεση στο στρες είναι επιζήμια για το σώμα και το νου, οπότε η συνειδητοποίηση αυτής της στάσης ζωής μπορεί να οδηγήσει σε εκμάθηση τεχνικών διαχείρισης τους στρες, ώστε να αποφευχθεί ο πλήρης αντίκτυπός του.

## Εθισμός στα junk food

Όσοι ζουν με φαγητά από fast food και στιδήποτε άλλο περιέχει πολλά λίπη, αλάτι και ζάχαρη, συχνά λένε ότι θα ήθελαν να ήταν αλλιώς τα πράγματα,



αλλά τους είναι εντελώς αδύνατον να αντισταθούν σε ένα χάμπουργκερ, στο μπέικον, στις τηγανητές πατάτες ή σε μια λαχταριστή σοκολατίνα. Μια νέα μελέτη υποδηλώνει ότι όντως δεν μπορούν να κάνουν αλλιώς.

Το εύρημα προέρχεται από πειράματα σε αρουραίους. Όταν οι ερευνητές τους επέτρεψαν να έχουν απεριόριστη πρόσβαση σε ένα... τούρμπο διαιτολόγιο με γλυκά, μπέικον, κέικ και άλλα

πρόχειρα φαγητά, τα ζώα γρήγορα άρχισαν να παχύνουν και να τρώνε ολοένα περισσότερο, σε σημείο που τελικά άρχισαν να τρώνε ακατάσχετα και να μην σταματούν ακόμα και όταν οι ερευνητές άρχισαν να τους κάνουν ένα μικρό ηλεκτροσόκ στο πόδι κάθε φορά που έχαναν τον έλεγχο.

Και αν αυτό ακούγεται σχεδόν αναμενόμενο, η αντίδραση των ζώων όταν οι ερευνητές τους πήραν τα πρόχειρα φαγητά ήταν εντελώς απρόσμενη: επί δύο εβδομάδες δεν έτρωγαν σχεδόν τίποτα, όταν οι ερευνητές αντικατέστησαν τα πρόχειρα φαγητά με υγιεινά πιάτα!

Με άλλα λόγια, «έμπαιναν σε μια οικειοθελή κατάσταση λιμοκτονίας», όπως χαρακτήρισε την αντίδρασή τους ο επικεφαλής ερευνητής Πωλ Κίνι, αναπληρωτής καθηγητής στο Ερευνητικό Ίδρυμα Scripps, στη Φλόριντα.

Την ίδια στιγμή, μια άλλη ομάδα αρουραίων που εξ αρχής τρέφονταν υγιεινά, είχαν πολύ μεγαλύτερο έλεγχο της όρεξής τους – και έπαυαν να τρώνε όταν χόρταιναν.

Τι σημαίνουν όλ' αυτά για τους ανθρώπους;

Αν και σίγουρη απάντηση δεν υπάρχει, οι ερευνητές εκτιμούν πως όταν τρώμε πολλά τρόφιμα που διεγείρουν τα κέντρα επιβράβευσης του εγκεφάλου - και αυτό κάνουν τα λουκάνικα, τα τσιζκέικ και κάθε είδους τρόφιμο με πολλά λίπη, αλάτι, ζάχαρη και θερμίδες – μπορεί να προκαλούνται αλλαγές στο σύστημα επιβράβευσης του εγκεφάλου.

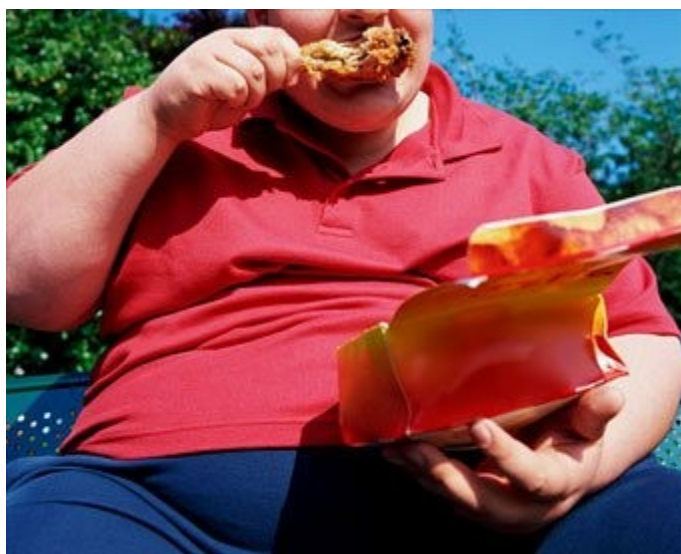
Όταν αυτές οι αλλαγές ξεπεράσουν ένα όριο, το επακόλουθο δεν είναι απλώς



να τρώμε ακατάσχετα και να παχαίνουμε, αλλά να μην μπορούμε να σταματήσουμε κιόλας!

Όπως γράφουν οι ερευνητές στο χθεσινό τεύχος της επιθεώρησης «Nature Neuroscience», όταν εξέτασαν τον εγκέφαλο των αρουραίων, διαπίστωσαν ότι σε όσους έτρωγαν τα πρόχειρα φαγητά ήταν μειωμένοι οι υποδοχείς της ντοπαμίνης D2 – μια ομάδα πρωτεϊνών στην επιφάνεια των εγκεφαλικών κυττάρων που σε προγενέστερες μελέτες έχει σχετισθεί με τον εθισμό στην... κοκαΐνη και στην ηρωίνη!

Με άλλα λόγια, «τα ζώα είχαν απτές βιολογικές ενδείξεις εθισμού», είπε ο δρ Κίνι. Και εξήγησε πως όταν μειώνονται οι υποδοχείς D2, αρχίζει κανείς να επιδεικνύει ιδεοψυχαναγκαστική συμπεριφορά – εν προκειμένω απέναντι στο φαγητό.



Πρακτικά, τα παραπάνω ευρήματα σημαίνουν ότι «για να σπάσει ο φαύλος κύκλος της πειθαναγκαστικής κατανάλωσης πρόχειρων φαγητών, θα πρέπει κανείς επίμονα να τρώει υγιεινά για πολύ καιρό, ώστε να “αποτοξινωθεί”», λέει ο δρ Πιέτρο Κοτόνε, επίκουρος καθηγητής στο Εργαστήριο Εθιστικών Διαταραχών του Πανεπιστημίου της Βοστώνης.

Δεν είναι η πρώτη φορά που οι επιστήμονες

ανακαλύπτουν ότι ο εγκέφαλος συμπεριφέρεται με παρόμοιους τρόπους απέναντι στα εδέσματα και στα ναρκωτικά. Μελέτες του δρος Κοτόνε έχουν δείξει πως μπορεί να αναπτυχθούν ακόμα και συμπτώματα στέρησης όταν διακοπεί απότομα η χορήγηση πρόχειρων φαγητών στα πειραματόζωα!

## Εθισμός στο τζόγο

### Πότε ο τζόγος γίνεται εξάρτηση; Τα πρώτα συμπτώματα

Οι περισσότεροι άνθρωποι που τζογάρουν είναι προετοιμασμένοι να σπαταλήσουν ένα σημαντικό ποσό χρημάτων και γνωρίζουν πόσο μεγάλος είναι ο προϋπολογισμός τους. Σταματούν όταν έχουν χάσει ένα συγκεκριμένο ποσό. Υπάρχουν, ωστόσο, άνθρωποι που ξεπερνούν τα όρια. Ξοδεύουν περισσότερα χρήματα στον τζόγο απ' ό,τι μπορούν να αντέξουν. Αυτό προκαλεί σοβαρά προβλήματα στην πορεία : φιλονικίες με την οικογένεια, προβλήματα στη δουλειά, αναγκάζεται να λείπει ψέματα κ.λ.π.). Τελικά η καθημερινότητα το ατόμου κυριαρχείται από τον τζόγο και την προσπάθεια

## **εξασφάλισης χρημάτων για να μπορεί να παίξει.**

Ο τζόγος γίνεται πρόβλημα όταν:

- Σπαταλά κανείς πολύ χρόνο για να παίξει
- Ξοδεύει πολλά χρήματα στο τζόγο
- Δεν μπορεί να εκπληρώσει τις υποχρεώσεις του στη δουλειά, το σχολείο, ή στο σπίτι (παραμελεί τα παιδιά, κακή απόδοση στη δουλειά, απουσιάζει πολύ από το σπίτι κ.λ.π)
- Επηρεάζει τη ζωή του και τη ζωή των άλλων αρνητικά
- Αισθάνεται άσχημα γι' αυτό.

Ο τζόγος γίνεται μέσο για να ξεχάσει τα προβλήματά του Υπάρχουν



πραγματικά πολλοί άνθρωποι που αντιμετωπίζουν προβλήματα επειδή ξοδεύουν πολλά χρήματα στο τζόγο. Οι εξαρτημένοι από τον τζόγο συχνά είναι εξαρτημένοι και από άλλες ουσίες.

### **Πώς μπορείς να αποτρέψεις το ενδεχόμενο να εμπλακείς σε προβλήματα με τον τζόγο;**

Κάποιες οδηγίες για να θέσεις το πρόβλημα του τζόγου υπό έλεγχο:

- Αποφάσισε εκ των προτέρων με πόσα λεφτά θέλεις να παίξεις. Αν χρειάζεται πάρε μαζί σου μόνο το συγκεκριμένο ποσό.
- Αποφάσισε πόσο χρόνο θέλεις να σπαταλήσεις στο παιχνίδι.
- Κράτησε τις υποσχέσεις προς τους άλλους. Μην τους «στήσεις» επειδή θέλεις να εξακολουθήσεις να παίζεις.
- Μην προσπαθείς να ξανακερδίσεις αυτά που έχασες.
- Εντόπισε εάν νιώθεις την ανάγκη να παίξεις όταν έχεις προβλήματα.
- Εάν δεν μπορείς να τα καταφέρεις μόνος σου, μη διστάζεις να ζητήσεις βοήθεια.

## Τι μπορείς να κάνεις όταν κάποιος δικός σου παίζει πάρα πολύ;

Στις περισσότερες περιπτώσεις εσύ βλέπεις νωρίτερα από τον παίχτη ότι τα πράγματα δεν πηγαίνουν καλά. Ή υποφέρεις με τον τρόπο σου επειδή ο άλλος παίζει. Τι μπορείς να κάνεις;

- Άφησε τις επιπτώσεις του τζόγου στον παίχτη: άφησε τον παίχτη να λύσει μόνος του τα προβλήματα που προκλήθηκαν από τον τζόγο. Δεν βοηθάς δανείζοντας χρήματα, πληρώνοντας χρέη ή λέγοντας ψέματα.
- Συζήτησε για τις επιπτώσεις που έχει σε σένα το να παίζει: είναι σημαντικό ο παίχτης να γνωρίζει ότι η συγκεκριμένη συμπεριφορά του έχει επίσης επιπτώσεις στην οικογένεια και τους φίλους.
- Επίσης δείξε κατανόηση. Άσχετα με το πόσο θυμωμένος ή απογοητευμένος είσαι, το να επικρίνεις κάποιον είναι συνήθως αναποτελεσματικό.
- Φτιάξε κανόνες και θέσε όρια. Μπορείς πιθανώς να καταλάβεις ότι είναι δύσκολο γι' αυτόν να σταματήσει να παίζει, αλλά αυτό δε σημαίνει ότι μπορείς να δεχτείς τα πάντα.
- Πάρε προφυλάξεις. Δώσε στο άτομο που συνηθίζει να παίζει συγκεκριμένα χρήματα. Κράτα κρυμμένες τις πιστωτικές κάρτες. Ή κανόνισε μια διαγραφή του από το καζίνο ή τη λέσχη που συχνάζει.
- Αναζήτησε βοήθεια από ειδικό για να μάθεις πώς να χειρίζεσαι ανθρώπους εξαρτημένους από τον τζόγο.

## Πότε γίνεται εθισμός το πόκερ στο Ιντερνετ

Πώς μπορεί κάποιος να καταλάβει εάν είναι εθισμένος ένας άνθρωπος που παίζει επίμονα πόκερ ή άλλο παιχνίδι στο Διαδίκτυο;

Ο εθισμός στον τζόγο εκδηλώνεται όταν η ποιότητα της ζωής ενός ανθρώπου υποβαθμίζεται από τη συνεχή ενασχόλησή του με αυτόν. Πρακτικά αυτό σημαίνει πως δεν είναι εθισμένος όποιος παίκτης εξακολουθεί να έχει πλήρη και παραγωγική ζωή. Δηλαδή, δεν είναι εθισμένος όποιος παίκτης διεκπεραιώνει τις καθημερινές υποχρεώσεις του, δεν αποξενώνεται από τους φίλους και τον κοινωνικό περίγυρο, ασχολείται με πολλαπλές και συμμετέχει ενεργά σε όλες τις παραμέτρους της οικογενειακής ζωής, όπως έκανε πριν αρχίσει να παίζει.

Εάν όμως υπάρχει στην οικογένεια ιστορικό τζόγου ή κατάχρησης ουσιών, η ψυχαγωγική δραστηριότητα θα μπορούσε να μετατραπεί κάποια στιγμή σε εθισμό. Σε τέτοιες περιπτώσεις, ο παίκτης πρέπει να έχει τον νου του – και οι οικείοι του το ίδιο.

Εάν πάντως η ενασχόληση με τον τζόγο προκαλεί ανασφάλεια στους συγγενείς του παίκτη, μια καλή λύση θα ήταν να συμβουλευθούν έναν ψυχίατρο, ώστε να λάβουν εγκαίρως τα μέτρα που θα αποτρέψουν την εκδήλωση του εθισμού.

## Αλκοολισμός

Πότε κάποιος θεωρείται ότι είναι εξαρτημένος από το αλκοόλ; Για να μπορέσεις να προσδιορίσεις εάν κάποιος είναι εξαρτημένος ή εθισμένος στο αλκοόλ αυτό το άτομο πρέπει να πληροί συγκεκριμένα κριτήρια τα οποία έχουν καθοριστεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), μεταξύ άλλων.



### Αλκοολισμός: Τα 9 βασικά συμπτώματα της εξάρτησης

Τα κριτήρια για εθισμό στο αλκοόλ (δεν χρειάζεται να πληροί κανείς όλα τα κριτήρια) είναι:

1. **Ανοχή**
2. **Ψυχολογική εξάρτηση** (να έχεις επιθυμία για αλκοόλ, που ποικίλει από πολύ μικρή μέχρι πολύ μεγάλη)
3. **Στερητικά συμπτώματα** (να εκδηλώνονται σωματικές αντιδράσεις μετά τη διακοπή)
4. **Χρήση αλκοόλ για τον περιορισμό των στερητικών συμπτωμάτων**
5. **Αποτυχημένες προσπάθειες να ελέγξει τη χρήση του αλκοόλ.**
6. **Σπατάλη πολύ χρόνου που απαιτείται για τη λήψη αλκοόλ ή για την απαλλαγή από τη επήρειά του**
7. **Καταστροφικές συνέπειες από τη χρήση τόσο στο ίδιο το άτομο όσο και στο [περιβάλλον](#) του** (προβλήματα στη δουλειά ή το σχολείο, διαφωνίες με τα άτομα του στενού περιβάλλοντος, αφιερώνει λιγότερο χρόνο σε χόμπι, ασθένειες)
8. **Λήψη αλκοόλ πιο συχνά και σε μεγαλύτερες δόσεις απ ότι**

**σχεδιάζε.**

- 9. Συνεχίζει να πίνει αλκοόλ ακόμα κι αν γνωρίζει ότι του προκαλεί ζημιά**

**Πως μπορείς να αντιμετωπίσεις καλύτερα τα στερητικά συμπτώματα όταν διακόπτεις την χρήση αλκοόλ;**

Όταν σταματάς να πίνεις αλκοόλ μπορεί να εκδηλώσεις όλα τα είδη των στερητικών συμπτωμάτων. Αυτά μπορούν να ποικίλουν από πολύ ελαφρά μέχρι πολύ σοβαρά. Μπορεί να υποφέρεις από εφίδρωση, να αντιμετωπίζεις προβλήματα ύπνου, να έχεις πόνους στο στομάχι, να είσαι αγχωμένος, να αισθάνεσαι ένταση και νευρικότητα. Στις χειρότερες περιπτώσεις μπορεί επίσης να αρχίσεις να τρέμεις και να εκδηλώνεις επιληπτική κρίση ή ντελίριο (αποπληξία). **24 ώρες μετά τη διακοπή λήψης αλκοόλ τα στερητικά συμπτώματα βρίσκονται στο αποκορύφωμά τους και μετά από 3 ημέρες το χειρότερο μέρος έχει φυσιολογικά περάσει. Μετά από 7 με 10 μέρες τα περισσότερα συμπτώματα έχουν εξαφανιστεί.**

**Εάν επιθυμείς να διακόψεις το ποτό, είναι καλύτερο να το συζητήσεις με το γιατρό σου.** Αυτός μπορεί να χορηγήσει κάποιο ηρεμιστικό για ένα μικρό διάστημα (για παράδειγμα για 3 ημέρες) ώστε να μην αισθάνεσαι ή να αισθάνεσαι λιγότερο τα στερητικά συμπτώματα. Αυτό είναι επίσης καλύτερο επειδή σοβαρά στερητικά συμπτώματα όπως μια αποπληξία μπορεί να έχουν δυσάρεστα αποτελέσματα. Επιπλέον, θα πρέπει να προσπαθήσεις να χαλαρώσεις. Σκέψου δραστηριότητες που συνήθιζαν να σε χαλαρώνουν στο παρελθόν και επανέλαβέ τις. Κάνε μια βόλτα στο βουνό ή σε ένα πάρκο. Απόφυγε πολυσύχναστα μέρη. Ηρέμισε και κάνε πράγματα που σου αρέσουν ή που αποσπούν την προσοχή σου. Επίσης, απόφυγε τον καφέ και το τσάι. Αυτά σε προκαλούν νευρικότητα. Να πίνεις πολύ νερό ή αναψυκτικά και να τρως κανονικά.

**Γιατί κάποιοι άνθρωποι γίνονται εξαρτημένοι από το αλκοόλ; Τα αίτια...**

Έχουν διενεργηθεί πολλές έρευνες με σκοπό να ανακαλύψουν τον λόγο που κάποιοι άνθρωποι καταναλώνουν αλκοόλ. Από μία έρευνα που διενεργήθηκε στην Ολλανδία μεταξύ ατόμων ηλικίας από 15 μέχρι 25 ετών βγήκαν τα ακόλουθα συμπεράσματα:

- **Κοινωνικότητα (71%)**
- **Τους αρέσει η γεύση (51%)**
- **Δημιουργεί αίσθημα χαλάρωσης (12%)**
- **Προκαλεί μέθη (6%)**
- **Επειδή το κάνουν όλοι (6%)**
- **Για να ξεχάσουν προβλήματα (0%)**

Το αλκοόλ γίνεται επικίνδυνο όταν χρειάζεσαι μεγαλύτερη ποσότητα για να αισθανθείς καλά. Όταν δεν μπορείς να το κάνεις αυτό πια από μόνος σου και καταναλώνεις αλκοόλ για να το πετύχεις, σε κάποια στιγμή διατρέχεις τον κίνδυνο να αρχίσεις να πίνεις περισσότερη ποσότητα κάθε φορά για να

εξακολουθήσεις να βιώνεις τις συνέπειες του αλκοόλ. Αυτό μπορεί να αποτελέσει τη αρχή μιας εξάρτησης. Εάν πίνεις για να αισθανθείς καλά μπορείς να ρωτήσεις τον εαυτό σου εάν μπορείς επίσης να χαλαρώσεις χωρίς αλκοόλ.

### **Κίρρωση του ήπατος. Μια πολύ σοβαρή συνέπεια του αλκοολισμού.**

Η κίρρωση του ήπατος είναι ένας χρόνιος ερεθισμός και μόλυνση του ήπατος. Το αλκοόλ είναι γεγονός ότι φθείρει το ήπαρ. Όταν το συγκεκριμένο όργανο του σώματος είναι ερεθισμένο μπορεί να μολυνθεί. Τα μολυσμένα κύτταρα πεθαίνουν και αντικαθίστανται από συνδετικούς ιστούς. Αυτοί είναι στην πραγματικότητα μικρές πληγές. Εξαιτίας του συνδετικού ιστού το ήπαρ υπολειτουργεί και δεν μπορεί να επανέλθει στην προηγούμενη κατάσταση πια. Δεν αναπτύσσουν κίρρωση του ήπατος όλοι όσοι πίνουν υπερβολικά, αλλά ανωμαλίες στο ήπαρ παραμένουν άγνωστες στον πάσχοντα ή ανακαλύπτονται μετά από πολλά χρόνια. Έρευνες που διεξήχθησαν σε αποθανόντες που ήταν γνωστό ότι έπιναν περισσότερα από 5 αλκοολούχα ποτά την ημέρα έδειξαν ότι το 20% υπέφεραν από κίρρωση του ήπατος.

### **Μάθε να λες όχι στο ποτό!**

#### **Πώς μπορείς να προστατεύσεις τον εαυτό σου από την πίεση των φίλων να πεις αλκοόλ;**

Δεν είναι καλό άνθρωποι που βρίσκονται στο περιβάλλον σου να σε πιέζουν ή να νιώθεις ότι σε πιέζουν να πεις. Το να πίνει κάποιος αλκοόλ είναι μια επιλογή και είναι επιλογή σου να μην το κάνεις. Οι φίλοι σου πρέπει να το σέβονται αυτό. Φίλοι που θέλουν το καλό σου σέβονται τη γνώμη σου και το τι έχεις αποφασίσει. Εάν δεν το κάνουν, πρέπει να αναρωτηθείς εάν είναι πραγματικά καλοί φίλοι και εάν θέλεις να παραμείνεις φίλος μ αυτούς. Εάν οι άλλοι επιμένουν, μπορείς να τους πεις κάποια πράγματα, για παράδειγμα:

- **Δεν μου αρέσει, προτιμώ να πω ένα αναφυκτικό**
- **Απλώς μου αρέσει περισσότερο όταν είμαι εγκρατής.**
- **Το απόγευμά μου είναι καλύτερο όταν δεν είμαι μεθυσμένος**
- **Δεν χρειάζομαι αλκοόλ για να είμαι ευτυχισμένος**
- **Θέλω να παραμείνω «καθαρός»**
- **Κάνω σπορ και το αλκοόλ είναι κακό για την κατάστασή μου**
- **Θέλω να είμαι σε φόρμα αύριο**
- **Μπορείς επίσης να χρησιμοποιήσεις ένα αστείο ή ένα ανώδυνο ψέμα όπως:**
- **Δεν το αντέχω. Αρρωσταίνω**
- **Μου δίνει ένα κακό χιούμορ**
- **Έχω κάνει συμφωνία να μη πω.**

## Μέρος 2

### Έρευνα

Για να διαπιστώσουμε κατά πόσο τα παιδιά της ηλικίας μας έχουν αρχίσει να εισέρχονται στον επικίνδυνο κόσμο των εθισμών και ιδιαίτερα σε μορφές που είναι αρκετά δελεαστικές κατά την εφηβική ηλικία, αναπτύξαμε ένα ερωτηματολόγιο το οποίο συμπληρώθηκε ηλεκτρονικά από τους συμμαθητές μας του Λυκείου Δομοκού αλλά και του Γυμνασίου Δομοκού. Η μορφή του ερωτηματολογίου ήταν η παρακάτω:

### Εθισμοί στην εφηβεία

Ερωτηματολόγιο για την ερευνητική εργασία του τμήματος Β2 του Γενικού Λυκείου Δομοκού με θέμα τους εθισμούς κατά τη διάρκεια της εφηβείας.

\* Απαιτείται

Φύλο \*

- Αγόρι  
 Κορίτσι

Ηλικία \*

- 12 - 13  
 14 - 15  
 16 - 18

Τάξη \*

Επιλογή ▼

Έχω δοκιμάσει να καπνίσω

- Όχι, ποτέ  
 Έχω δοκιμάσει μόνο μια φορά  
 Ναι, καπνίζω σπάνια  
 Καπνίζω μόνο όταν είμαι έξω με φίλους  
 Ναι, καπνίζω συστηματικά

**Έχω δοκιμάσει αλκοόλ**

- Όχι, ποτέ
- Ναι

**Πίνω αλκοόλ**

- Όχι, δε μου αρέσει
- Σπάνια
- Κάθε φορά που είμαι έξω για διασκέδαση
- Όποτε βρω την ευκαιρία

**Καθημερινά παρακολουθώ τηλεόραση**

- Λιγότερο από 1 ώρα
- Μέχρι 3 ώρες
- Πάνω από 3 ώρες

**Η οικογένεια διαθέτει υπολογιστική συσκευή με σύνδεση στο διαδίκτυο**

- Όχι
- Ναι

**Χρησιμοποιώ το διαδίκτυο κυρίως για...**

- Ψυχαγωγία (μουσική, video κλπ)
- Κοινωνική δικτύωση (Facebook, instagram )
- Ηλεκτρονικά παιχνίδια
- Ηλεκτρονικό στοιχηματισμό (Στοιχήματα, χαρτιά κοκ)
- Όλα τα παραπάνω



Καθημερινά ασχολούμαι με υπολογιστικές συσκευές

- Λιγότερο από μια ώρα
- Μέχρι τρεις ώρες
- Περισσότερες από τρεις ώρες

Έχω παίξει τυχερά παιχνίδια στο διαδίκτυο (Στοιχήμα, πόκερ κοκ)

- Όχι ποτέ
- Σπάνια
- Μια φορά το μήνα
- Κάθε εβδομάδα

Με προβληματίζει η διατροφή μου στη καθημερινότητά μου

	1	2	3	4	5	
Καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πάρα πολύ

Όταν είμαι συναισθηματικά φορτισμένος/η καταφεύγω στο φαγητό

	1	2	3	4	5	
Διαφωνώ πλήρως	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Συμφωνώ απόλυτα

Τρώω γλυκά σε καθημερινή βάση

	1	2	3	4	5	
Καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Αρκετά

Προσέχω την εμφάνισή μου

	1	2	3	4	5	
Καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πάρα πολύ

Παρακολουθώ τις τάσεις στη μόδα και τις εφαρμόζω στην εμφάνισή μου

- Όχι, δεν με ενδιαφέρει
- Λίγο
- Ναι, αλλά έχω το δικό μου στυλ
- Φυσικά, θέλω να είμαι πάντα μέσα στη μόδα

Το ποσό που ξοδεύω ετησίως για την εμφάνισή μου είναι

	1	2	3	4	5	
Μικρό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Μεγάλο

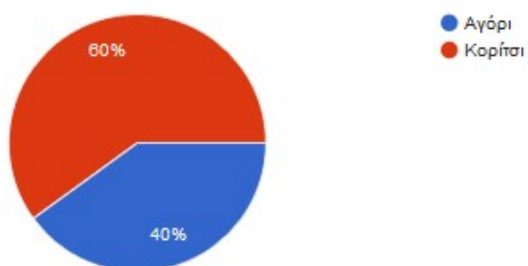
**ΥΠΟΒΟΛΗ**

 Σελίδα 1 από 1

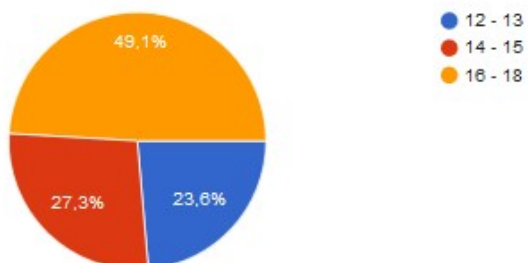
## Απαντήσεις

Οι απαντήσεις που λάβαμε από τους συμμαθητές μας ήταν οι παρακάτω:

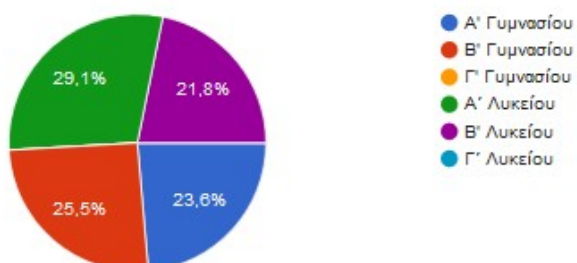
Φύλο (55 απαντήσεις)



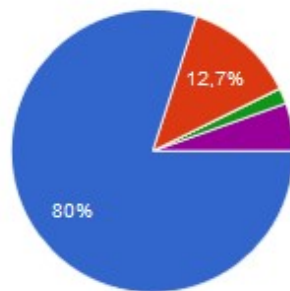
Ηλικία (55 απαντήσεις)



Τάξη (55 απαντήσεις)

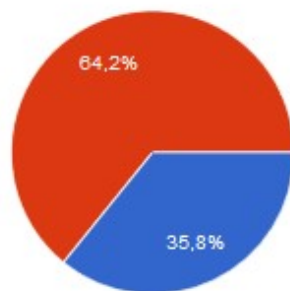


### Έχω δοκιμάσει να καπνίσω (55 απαντήσεις)



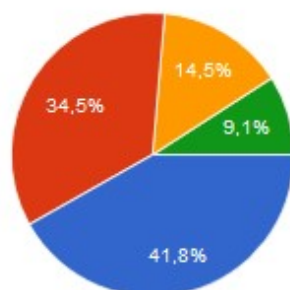
- Όχι, ποτέ
- Έχω δοκιμάσει μόνο μια φορά
- Ναί, καπνίζω σπάνια
- Καπνίζω μόνο όταν είμαι έξω με φίλους
- Ναι, καπνίζω συστηματικά

### Έχω δοκιμάσει αλκοόλ (53 απαντήσεις)



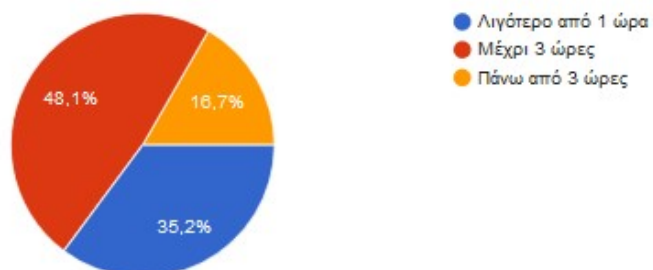
- Όχι, ποτέ
- Ναι

### Πίνω αλκοόλ (55 απαντήσεις)

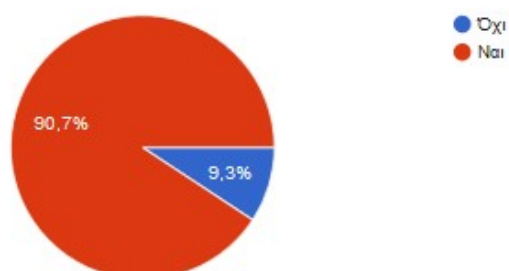


- Όχι, δε μου αρέσει
- Σπάνια
- Κάθε φορά που είμαι έξω για διασκέδαση
- Όποτε βρω την ευκαιρία

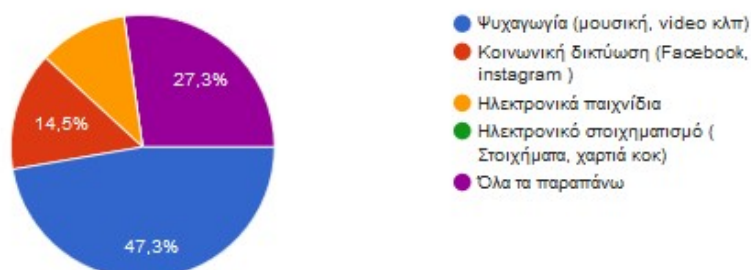
### Καθημερινά παρακολουθώ τηλεόραση (54 απαντήσεις)



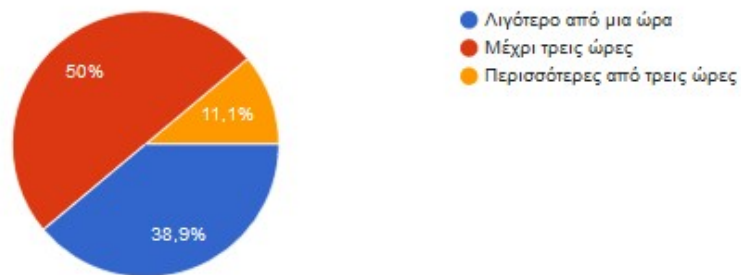
### Η οικογένεια διαθέτει υπολογιστική συσκευή με σύνδεση στο διαδίκτυο (54 απαντήσεις)



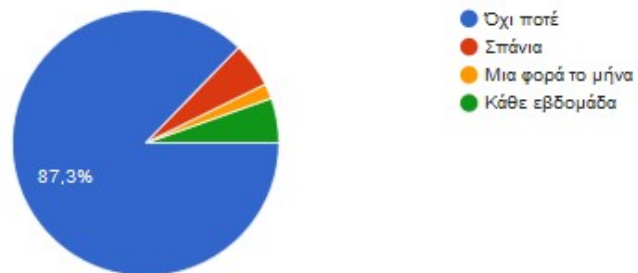
### Χρησιμοποιώ το διαδίκτυο κυρίως για... (55 απαντήσεις)



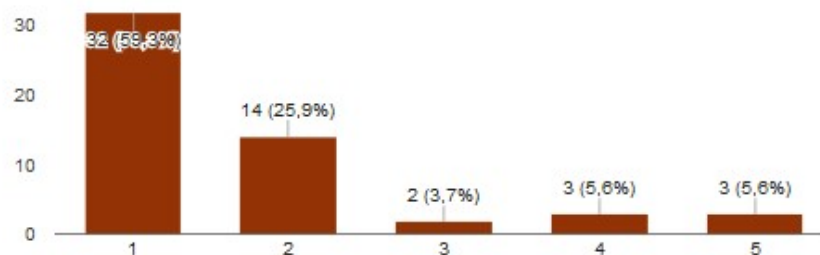
Καθημερινά ασχολούμαι με υπολογιστικές συσκευές (54 απαντήσεις)



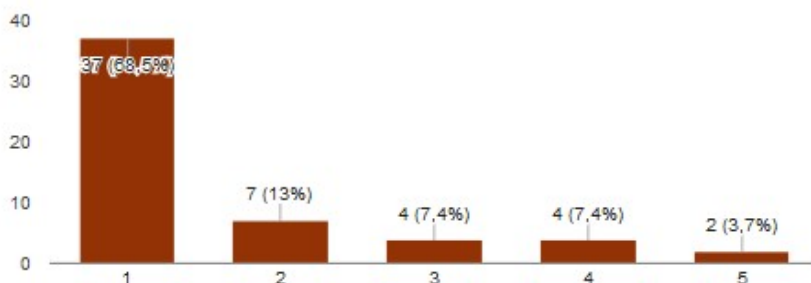
Έχω παίξει τυχερά παιχνίδια στο διαδίκτυο (Στοιχήμα, πόκερ κοκ) (55 απαντήσεις)



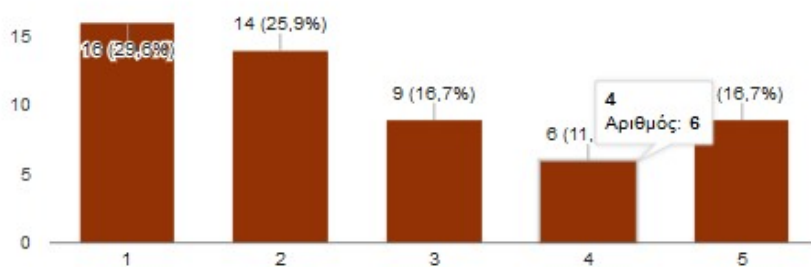
Με προβληματίζει η διατροφή μου στη καθημερινότητά μου (54 απαντήσεις)



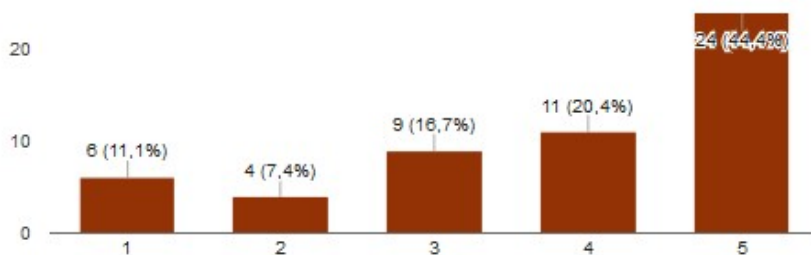
Όταν είμαι συναισθηματικά φορτισμένος/η καταφεύγω στο φαγητό  
(54 απαντήσεις)



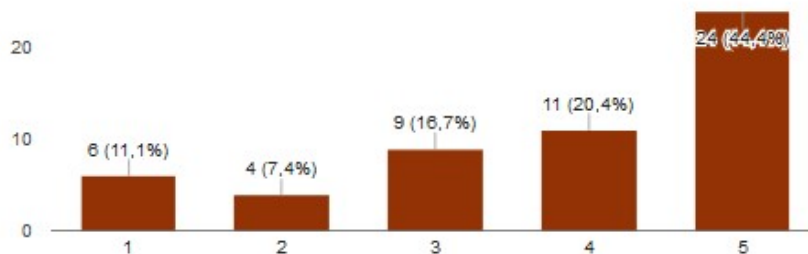
Τρώω γλυκά σε καθημερινή βάση (54 απαντήσεις)



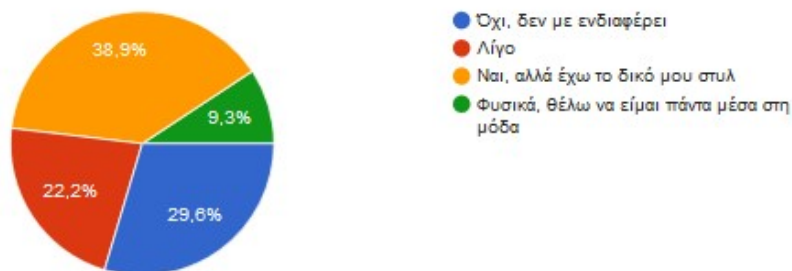
Προσέχω την εμφάνισή μου (54 απαντήσεις)



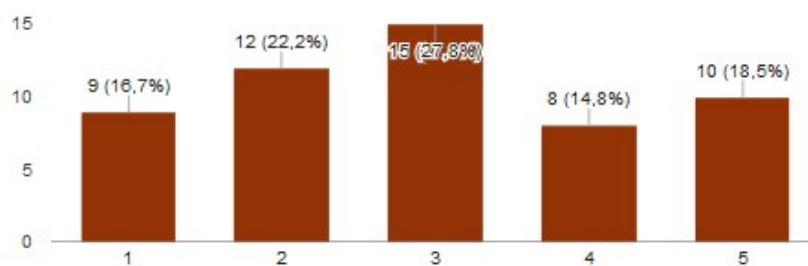
### Προσέχω την εμφάνισή μου (54 απαντήσεις)



### Παρακολουθώ τις τάσεις στη μόδα και τις εφαρμόζω στην εμφάνισή μου (54 απαντήσεις)



### Το ποσό που ξοδεύω ετησίως για την εμφάνισή μου είναι (54 απαντήσεις)





## Συμπεράσματα

- Όσον αφορά το κάπνισμα ένα σημαντικό ποσοστό (80%) δεν έχει δοκιμάσει να καπνίσει αλλά κι ένα ποσοστό της τάξης του 5,5% είναι συστηματικοί καπνιστές/τριες.
- Αντίστοιχα το μεγαλύτερο ποσοστό περίπου 65% έχει ήδη δοκιμάσει αλκοόλ, ενώ αθροιστικά ένας στους τέσσερις φαίνεται να έχει βάλει το αλκοόλ κανονικά στη ζωή του είτε πίνοντας κάθε φορά που βρίσκεται για διασκέδαση είτε κάθε φορά που θα του δοθεί η ευκαιρία.
- Τουλάχιστον οι μισοί έφηβοι καταναλώνουν τουλάχιστον τρεις ώρες την ημέρα παρακολουθώντας τηλεόραση ενώ το 90% των νοικοκυριών διαθέτει υπολογιστική συσκευή με σύνδεση στο διαδίκτυο. Η βασική χρήση των υπολογιστικών συσκευών καλύπτει τις ανάγκες ψυχαγωγίας για περίπου τρεις ώρες την ημέρα. Αισιόδοξο φαίνεται το γεγονός ότι το μεγαλύτερο ποσοστό δεν έχει έρθει σε επαφή με τυχερά παιχνίδια στο διαδίκτυο αν και φαίνεται να υπάρχει ένα ποσοστό της τάξης του 5% δείχνει να έχει μια εβδομαδιαία συμμετοχή σε τυχερά παιχνίδια στο διαδίκτυο.
- Όσον αφορά τις διατροφικές συνήθειες η έρευνα δεν κατέδειξε σημαντικές αποκλίσεις από την κανονικότητα αφού δεν φαίνεται να επηρεάζονται οι διατροφικές συνήθειες από συναισθηματικούς παράγοντες, γεγονός που μπορεί να οφείλεται στο ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών ζουν σε περιβάλλοντα με πιο ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες σε σχέση με τις οικογένειες που ζουν στις πόλεις.
- Τέλος παρά το γεγονός ότι όλοι οι μαθητές ενδιαφέρονται για την εμφάνισή τους -όπως είναι αναμενόμενο για την ηλικία τους- παρακολουθούν μεν τις τάσεις της μόδας, αλλά δεν φαίνεται να υπάρχει έντονο πρόβλημα καταναλωτισμού, δεδομένου ότι δεν υπάρχει και ιδιαίτερα αναπτυγμένη αγορά στην περιοχή.

## Βιβλιογραφία - Αναφορές

1. <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CE%B8%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82>
2. <http://www.vita.gr/psixologia/article/12212/ethismos-to-profil-toy-eksarthmenoy/>
3. <http://www.tovima.gr/culture/article/?aid=90143>
4. <http://www.boro.gr/35445/ta-4-eidh-ethismoy-sto-diadiktyo-kai-ta-symptwmata-toys>
5. <http://psychopedia.gr/10-sigchrona-idi-ethismou-pou-antimetopizoume-2/>
6. [http://greekpsychologypages.blogspot.gr/2014/07/blog-post\\_9.html#sthash.sR3j65lb.dpuf](http://greekpsychologypages.blogspot.gr/2014/07/blog-post_9.html#sthash.sR3j65lb.dpuf)
7. [www.iatronet.gr](http://www.iatronet.gr)