

Ερωτήσεις - Απαντήσεις για τη χρήση Αλκοόλ στην εφηβεία

1) Ένα 15χρονο κορίτσι στην Κρήτη πέθανε ανήμερα του Πάσχα από υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ...

Αυτή η είδηση προκαλεί αγανάκτηση και θλίψη, αφού πρόκειται για την απώλεια ενός νέου και υγιούς ανθρώπου. Πρόκειται ωστόσο για ένα σενάριο που συμβαίνει στην εφηβεία. Ας λάβουμε υπόψη ότι οι κύριες αιτίες θανάτου κατά τη συγκεκριμένη ηλικία δεν σχετίζονται με νοσήματα, αλλά με συμπεριφορές υψηλού κινδύνου και οφείλονται κατά κύριο λόγο σε ατυχήματα.

2) Τα Ελληνόπουλα γίνονται «γερά ποτήρια» από μικρά;

Σύμφωνα με την Πανευρωπαϊκή έρευνα ESPAD, η οποία στην Ελλάδα παραγματοποιείται από το ΕΠΙΨΥ-Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής (Υπεύθυνη Έρευνας: Καθηγήτρια Άννα Κοκκέβη), παρατηρείται **σημαντική αύξηση διαχρονικά των παιδιών που ξεκινούν τη χρήση αλκοόλ σε μικρή ηλικία (<13 ετών)**. Τα ποσοστά των παιδιών που μέθυσαν για πρώτη φορά σε ηλικία <13 ετών (πρώιμη μέθη) είναι 9% για τα αγόρια και 5% για τα κορίτσια- τα οποία ωστόσο είναι από τα χαμηλότερα σε σχέση με τις άλλες Ευρωπαϊκές χώρες.

3) Πόσο χρονών ξεκινούν να πίνουν;

Από την εμπειρία μας στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας, αλλά και βασιζόμενοι σε στοιχεία ερευνών στην Ελλάδα (Τσουμάκας Κ, Μίχα Π, Ζερβουδάκη Α) προκύπτει ότι τα Ελληνόπουλα ξεκινούν να πίνουν αλκοόλ γύρω στην ηλικία των 12 ετών. Γενικά, η χρήση και η κατάχρηση αλκοόλ στην εφηβεία εξακολουθεί να αποτελεί πρόβλημα στην Ευρώπη, αλλά και στην Ελλάδα. Σύμφωνα με την ESPAD, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ στον εφηβικό πληθυσμό παρουσιάζει αυξητική τάση από το 1998 έως το 2007 (ποσοστά 11.7% και 14.8% αντίστοιχα). Ενώ στους μαθητές στην Ευρώπη η μπίρα αποτελεί το κυρίαρχο ποτό, στην Ελλάδα πρώτα σε προτίμηση (24.8%) έρχονται τα ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ (ουίσκι, βότκα). Σημαντική είναι ακόμη η πληροφορία ότι το αλκοόλ είναι η πρώτη εξαρτησιογόνος ουσία που δοκιμάζουν οι έφηβοι (μέσος όρος ηλικίας : 13.2 έτη).

4) Γιατί;

Το αλκοόλ μπορεί να προσφερθεί για πρώτη φορά σε μια οικογενειακή γιορτή ή και από φίλους. Οι έφηβοι πίνουν συνήθως το Σαββατοκύριακο, στα πάρτι με φίλους, σε μικρές ή μεγάλες ομάδες φίλων ή στο σπίτι φίλου όταν λείπουν οι γονείς του. Η χρήση και κατάχρηση αλκοόλ στην εφηβεία είναι φαινόμενο πολυπαραγοντικό. Εξαρτάται από γενετικούς παράγοντες και την κληρονομικότητα, την ευαλωτότητα της προσωπικότητας, την οικογένεια και τη λειτουργικότητά της, ενώ σημαντικό ρόλο στην εφηβεία παίζει και η πίεση από τους συνομηλίκους (peer pressure).

5) Η κατάσταση στο σπίτι μπορεί να οδηγήσει ένα παιδί στο αλκοόλ;

Όταν στην οικογένεια υπάρχει κάποιος γονιός που πίνει ή όταν υπάρχουν οικονομικά, προσωπικά ή επικοινωνιακά προβλήματα, ενδεχομένως οι παράγοντες αυτοί να οδηγήσουν τον έφηβο στη χρήση αλκοόλ.

6) Η εφηβεία;

Η εφηβεία αποτελεί από μόνη της μία περίοδο επαναστατικότητας, πειραματισμού και σημαντικής επιρροής από τους συνομηλίκους. Οι έφηβοι αρέσκονται να ακολουθούν

«μόδες», να αποδεικνύουν στους συνομηλίκους τους ότι είναι θαραλλέοι, τολμηροί και να υιοθετούν συμπεριφορές ενηλίκων. Οι έφηβοι είναι ευάλωτοι στις υπερβολές και συχνά τους είναι δύσκολο να αυτοριοθετούνται με αποτέλεσμα να φτάνουν σε ακραίες συμπεριφορές που συμπεριλαμβάνουν και τη χρήση και κατάχρηση αλκοολούχων ποτών. Επιπλέον, η χρήση αλκοόλ μπορεί να μειώσει το άγχος τους, να τους διευκολύνει κοινωνικά και να τους βοηθήσει να λειτουργήσουν σεξουαλικά. Ας μην ξεχνάμε ότι η χρήση αλκοόλ είναι καθόλα νόμιμη και συχνά παρουσιάζεται από τα ΜΜΕ με πολύ γοητευτικό τρόπο, χωρίς να αναφέρονται ή να τονίζονται οι αρνητικές συνέπειες της κατάχρησης.

7) Στην υπόλοιπη Ευρώπη, το αλκοόλ γίνεται από νωρίς συνήθεια;

Στις περισσότερες Ευρωπαϊκές χώρες σημειώνεται τάση μείωσης της ηλικίας έναρξης της χρήσης αλκοόλ (<13 ετών). Οι έφηβοι στη χώρα μας αν και αναφέρουν εβδομαδιαία χρήση αλκοόλ σε ποσοστά μεγαλύτερα των άλλων χωρών, εντούτοις η μέθη είναι σημαντικά πιο περιορισμένη στη χώρα μας.

8) Ποιες χώρες κατέχουν την πρωτιά;

Χώρες στις οποίες πολλοί μαθητές ανέφεραν σημαντικά προβλήματα με την κατανάλωση αλκοόλ ήταν η Βουλγαρία, η νήσος Μαν, το Ηνωμένο Βασίλειο, η Λεττονία, η Αυστρία, η Δανία, ενώ τη χαμηλότερη μέση κατανάλωση είχαν η Αρμενία και η Κύπρος.

9) Στη Μεγάλη Βρετανία περισσότερα από 10.000 παιδιά καταλήγουν ετησίως στο νοσοκομείο εξαιτίας του ποτού. Θα φτάσουμε σε τέτοιους ακραίους αριθμούς;

Το πρώτο αίτιο θνησιμότητας στους εφήβους στις μέρες μας είναι οι ακούσιες κακώσεις και πιο συγκεκριμένα τα τροχαία ατυχήματα που συνδέονται στενά με τη χρήση αλκοόλ. Στην Ελλάδα ωστόσο υπάρχει ακόμη ισχυρός ο θεσμός της οικογένειας και ο συναισθηματικός δεσμός των παιδιών με την οικογένεια που στηρίζει τα παιδιά έως την ενηλικίωσή τους. Αυτός ο δεσμός είναι και αυτός που επιτρέπει την εφαρμογή ορίων και την προστασία των παιδιών στην Ελλάδα σε σύγκριση με άλλες Ευρωπαϊκές χώρες. Ωστόσο, και στη χώρα μας τα τελευταία χρόνια παρατηρείται κρίση στους θεσμούς και αυτό καθρεφτίζεται στα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι νέοι- τα οποία συνεχώς αυξάνονται.

10) Ποιο ποτό δοκιμάζουν συνήθως πρώτα;

Συνήθως οι έφηβοι ξεκινούν με τα συσκευασμένα αλκοολούχα αναψυκτικά και ακολουθούν τα ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλη (βότκα, ουϊσκυ), η μπύρα και το κρασί.

11) Πώς πρέπει να αντιδράσουν οι οικογένειες;

Το κλειδί για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της κατάστασης έγκειται στη σωστή ενημέρωση των γονέων, οι οποίοι κατακλύζονται από αντιφατικές πληροφορίες σχετικά με την επικινδυνότητα της χρήσης ουσιών από τους νέους. Οι ίδιοι οι γονείς θα πρέπει να γνωρίζουν ότι η δική τους στάση απέναντι στο αλκοόλ αποτελεί πρότυπο για τη συμπεριφορά που θα αναπτύξει ο/η έφηβος/η. Καλό είναι να αποφεύγονται τακτικές εκφοβισμού, να ενθαρρύνεται ο αυτοσεβασμός του εφήβου και να αποθαρρύνονται οι συμπεριφορές χρήσης αλκοόλ επισημαίνοντας στον/ην έφηβο τις συνέπειες που θα τον/ην οδηγήσουν σε καταστάσεις αμηχανίας ή ντροπής.

12) Το κράτος;

Όπως τα περισσότερα θέματα στην εφηβεία, έτσι και η αντιμετώπιση της κατάχρησης του αλκοόλ εστιάζεται στη σωστή εκπαίδευση και παιδεία που θα λάβουν τα παιδιά και οι έφηβοι από την οικογένεια, το σχολείο, τα ΜΜΕ και την πολιτεία.

13) Θα βοηθούσαν οι αυστηρότεροι έλεγχοι στα νυχτερινά μαγαζιά;

Μέτρα απαγόρευσης ή τιμωρητικά μπορεί να έχουν κάποιο προσωρινό αποτέλεσμα, ωστόσο το κλειδί είναι η παιδεία. Οι γονείς είναι σημαντικό να καλύπτουν συναισθηματικά τα παιδιά και παράλληλα να εφαρμόζουν όρια και να ενημερώνουν. Το παράδειγμα που δίνουν οι ίδιοι έχει πολύ μεγάλη δύναμη. Στο σχολείο μεγάλη αποτελεσματικότητα έχουν οι εργασίες στις οποίες οι έφηβοι συμμετέχουν ενεργά και ενημερώνουν συνομηλίκους (peer education). Σημαντικά είναι ο έλεγχος της διαφήμισης, η ενημέρωση από τα ΜΜΕ και η δημιουργία εκπομπών για νέους. Έλεγχος στα κέντρα διασκέδασης και στα σημεία αγοράς των ποτών μπορεί να συμβάλλει στο να μην είναι προσιτά τα ποτά στις ευαίσθητες ηλικίες.

14) Το αλκοόλ δεν είναι η μόνη κατάχρηση που κάνουν οι έφηβοι...

Όπως προαναφέρθηκε, οι έφηβοι λόγω των αναπτυξιακών τους χαρακτηριστικών αλλά και των επιδράσεων του σύγχρονου κοινωνικού περιβάλλοντος αποτελούν μία ηλικιακή ομάδα ευαίσθητη στις εξαρτήσεις και τις υπερβολές. Έτσι παρατηρούνται συμπεριφορές κατάχρησης από άλλες ουσίες (καπνός, μαριχουάνα κ.α.), αλλά και στο διαδίκτυο.

15) Συνεχίζει να θεωρείται εφηβική «μόδα» το κάπνισμα;

Το κάπνισμα συνεχίζει να είναι δημοφιλές στους εφήβους, και το ποσοστό των εφήβων που καπνίζουν παραμένει σχετικά σταθερό διαχρονικά. Συγκεκριμένα, 22.7% των εφήβων έχουν δοκιμάσει το τσιγάρο έως την ηλικία των 15 ετών και 12.4% αναφέρουν καθημερινό κάπνισμα. Δεν παρατηρούνται πλέον διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα (έρευνα ESPAD).

16) Πότε δοκιμάζουν για πρώτη φορά ναρκωτικές ουσίες;

Η δημοφιλέστερη παράνομη ουσία με την οποία συνήθως ξεκινούν οι έφηβοι είναι η μαριχουάνα (5.9% των αγοριών και 1.9% των κοριτσιών ηλικίας 15 ετών αναφέρουν χρήση ή δοκιμή). Εμπειρία με έκσταση αναφέρεται 1.4% των εφήβων 15 ετών (έρευνα ESPAD).

17) Πρώτη φορά και εθισμός: Απέχουν πολύ;

Μετά την πρώτη δοκιμή εξαρτησιογόνου ουσίας, ο έφηβος κινδυνεύει από επανάληψη της χρήσης και σταδιακά την κατάσταση εξάρτησης. Το πότε και εάν θα φτάσει στην εξάρτηση εξαρτάται και εξαρτάται από όλους τους παράγοντες που προαναφέρθηκαν και για το αλκοόλ: την ευαλωτότητα της προσωπικότητας, την οικογένεια, το φιλικό και κοινωνικό περιβάλλον, καθώς βέβαια και το είδος του εξαρτησιογόνου παράγοντα.

18) Ποια είναι τα στατιστικά στοιχεία;

Αν και δεν υπάρχουν ασφαλή στατιστικά δεδομένα για το πόσοι έφηβοι θα εξαρτηθούν μετά από τη δοκιμή εξαρτησιογόνου ουσίας, αυτό που αποτελεί «χρυσό κανόνα» είναι να έχει ο έφηβος τις αντιστάσεις και την εκπαίδευση-παιδεία να βάζει όρια στη χρήση, να επικοινωνεί όταν αισθάνεται ότι έχει βιώσει κάτι επικίνδυνο ή υπερβολικό και σε ορισμένες περιπτώσεις (παράνομες ουσίες-ναρκωτικά) να αποφύγει αυτή την «πρώτη φορά», αφού θέτει τον εαυτό του σε κίνδυνο και η πλειονότητα των εξαρτημένων ατόμων αναφέρουν ότι ξεκίνησαν από μία «αθώα» δοκιμή.

19) Οι έφηβοι στη χώρα μας φαίνεται πως δε γνωρίζουν πολλά για την αντισύλληψη;

Μια ακόμα συμπεριφορά υψηλού κινδύνου στους εφήβους είναι η σεξουαλική δραστηριότητα χωρίς τη χρήση κατάλληλης προστασίας (προφυλακτικού). Σε πρόσφατη έρευνα της Μονάδας Εφηβικής Υγείας της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Νοσοκομείου Παίδων «Π. & Α. Κυριακού» διαπιστώθηκε ότι το 16.2% των εφήβων έχει ολοκληρωμένες διεισδυτικές σεξουαλικές επαφές σε ηλικία 15 ετών, ενώ επιπλέον 19.5% των εφήβων δηλώνει κάποιου είδους σεξουαλική εμπειρία εκτός της διεισδυτικής επαφής. Από τους σεξουαλικά δραστήριους εφήβους μόνο το 31% χρησιμοποιεί το προφυλακτικό με το σωστό τρόπο (σε κάθε σεξουαλική επαφή και σε όλη τη διάρκεια της επαφής).

20) Είναι οι έφηβοι εθισμένοι στο διαδίκτυο;

Περισσότεροι από 120 έφηβοι έχουν προσέλθει στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Νοσοκομείου Παίδων «Π. & Α. Κυριακού» με αίτημα την αντιμετώπιση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου, ενώ το 2007 πραγματοποιήθηκε και η πρώτη έρευνα για τον καθορισμό της επίπτωσης της συμπεριφοράς διαδικτυακού εθισμού στο γενικό εφηβικό πληθυσμό. Σύμφωνα με τα τελευταία αποτελέσματα για το 2010, 2.4% των εφήβων παρουσιάζουν συμπεριφορές εξάρτησης και 19.1% οριακή χρήσιμου δυνητικά στο μέλλον μπορεί να οδηγήσει σε συμπεριφορά εξάρτησης. Τα αντίστοιχα ποσοστά το 2007 στην Αττική ήταν 1% και 12.8%.

Πηγή: <http://youth-health.gr/thematikes-enotites/psuxiki-ugeia/erotiseis-apantiseis-gia-ti-xrisi-alkool-stin-efibeia#.XsnDvmgzblX>