



Νοιάζομαι για το παιδί μου

Πρόγραμμα για την ψυχική υγεία
του παιδιού και της οικογένειας



Εξάρτηση από το Κάπνισμα, το Αλκοόλ και το Διαδίκτυο

Η εξάρτηση και ο εθισμός αποτελούν ευρέως διαδεδομένο φαινόμενο που μπορεί να έχει καταστροφικές επιπτώσεις στη ζωή τόσο των παιδιών/εφήβων όσο και των ενηλίκων. Η εξάρτηση από τον καπνό, ο εθισμός στο διαδίκτυο και στα social media, και η κατάχρηση αλκοόλ είναι μερικές μόνο από τις μορφές των εξαρτήσεων. Η πρόληψη του εθισμού και των εξαρτήσεων σε παιδιά και εφήβους είναι ζωτικής σημασίας για τη διασφάλιση της υγείας και της ευημερίας τους, τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα. Καθώς ο εθισμός μπορεί να έχει μακροχρόνιες επιπτώσεις στη ζωή τους, είναι σημαντικό να κρατάμε ανοιχτή επικοινωνία με τα παιδιά και να διατηρούμε μη επικριτική στάση σχετικά με τις προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίζουν.

Τι είναι ο εθισμός και η εξάρτηση;

Ο **εθισμός** είναι βιολογικός αλλά και ψυχολογικός και αφορά στην επαναλαμβανόμενη χρήση ουσιών ή/και δραστηριοτήτων που οδηγεί στην εξάρτηση και την απόσυρση.

Η **εξάρτηση** συχνά δεν συνοδεύεται από ψυχολογικό εθισμό, αλλά κυρίως από βιολογικό.

Οι έννοιες εθισμός & εξάρτηση μπορεί να αναφέρονται:

- Στη χρήση ουσιών (π.χ. καπνός, αλκοόλ)
- Στον εθισμό στο διαδίκτυο και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια
- Στα τυχερά παιχνίδια



Κάπνισμα

Το κάπνισμα αποτελεί μια συνήθεια που είναι επιβλαβής για την υγεία. Συγκεκριμένα, τα κυριότερα και συχνότερα νοσήματα που μπορεί να προκαλέσει είναι η στεφανιαία νόσος (εμφράγματα), ο καρκίνος (πνεύμονα, λάρυγγα, ουροδόχου κύστης, κ.ά.), η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), οι αγγειακές παθήσεις εγκεφάλου (εγκεφαλικά) και άλλα νοσήματα.

Η **εξάρτηση από το κάπνισμα** χαρακτηρίζεται από:

- Έντονη επιθυμία για συνεχές κάπνισμα
- Αδυναμία να ελέγξουμε το πότε/πόσο καπνίζουμε
- Συμπτώματα απόσυρσης/στέρησης π.χ., κακή διάθεση, νευρικότητα και μειωμένη συγκέντρωση, τα οποία σταματούν μόλις το άτομο καπνίσει.
- Πολλές αποτυχημένες προσπάθειες διακοπής

Σήμερα, έχουν εμφανιστεί πολλές εναλλακτικές μορφές καπνίσματος, οι οποίες συχνά είναι ιδιαίτερα ελκυστικές στους νέους, και είναι εξίσου επιβλαβείς για την υγεία του ατόμου με τα παραδοσιακά τσιγάρα. Αυτές είναι:

- Τα **ηλεκτρονικά τσιγάρα**: Συσκευές που λειτουργούν με μπαταρία, θερμαίνουν ένα υγρό που μετατρέπεται σε ατμό και εισπνέεται. Το υγρό κατασκευάζεται από χημικά και έχει διαφορετικές γεύσεις και ποσότητες νικοτίνης, τις οποίες επιλέγει ο χρήστης.
- Τα **θερμαινόμενα μη καιόμενα προϊόντα καπνού**: Ηλεκτρονικές συσκευές που περιέχουν καπνό, νικοτίνη, πρόσθετα και αρωματικές ύλες και άλλες χημικές ουσίες σε μεγάλες ποσότητες.
- Ο **ναργιλές**: Το κάπνισμα ναργιλέ είναι δημοφιλές στα νεαρά άτομα, καθώς θεωρείται λανθασμένα ως περισσότερο ασφαλές για την υγεία και δεν στιγματίζεται με τον ίδιο τρόπο όπως το παραδοσιακό τσιγάρο. Παρόλα αυτά, οι μελέτες δείχνουν ότι ο ναργιλές μπορεί να έχει εξίσου αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, όσο τα τσιγάρα, αυξάνοντας την πιθανότητα για καρδιαγγειακά προβλήματα, αναπνευστικά προβλήματα και διάφορους τύπους καρκίνου.

Στρατηγικές για Γονείς σε σχέση με το Κάπνισμα

♥ Θέτουμε κανόνες:

- ✓ Δεν επιτρέπουμε το κάπνισμα εντός σπιτιού **σε κανέναν**.
- ✓ Εάν είμαστε καπνιστές, κρατάμε τα τσιγάρα μας σε σημείο που δεν είναι προσβάσιμα στα παιδιά ή τους εφήβους.
- ✓ ΔΕΝ αναθέτουμε στα παιδιά να μας αγοράζουν τσιγάρα ή άλλα είδη καπνιστού.
 - ♥ Προετοιμάζουμε τα παιδιά για την πιθανή επιρροή από τους συνομηλίκους.



♥ Συζητάμε το ζήτημα του καπνίσματος ή του ατμίσματος με τα παιδιά όποτε έχουμε την ευκαιρία (π.χ., όταν κάποιος συγγενής/φίλος καπνίζει κοντά μας).

♥ Κάνουμε σαφές στα παιδιά ότι είναι σημαντικό να μας μιλήσουν εάν έχουν ξεκινήσει ή σκέφτονται να ξεκινήσουν το κάπνισμα.



Κατανάλωση Αλκοόλ

Η **εξάρτηση από το αλκοόλ** ορίζεται ως η διαταραχή ρύθμισης της χρήσης αλκοόλ που προκύπτει από την επαναλαμβανόμενη και συνεχή χρήση αλκοόλ. Τα χαρακτηριστικά της είναι:

- έντονη εσωτερική ώθηση για τη χρήση αλκοόλ που δυσχεραίνει την ικανότητα ελέγχου
- προτίμηση της κατανάλωσης αλκοόλ αντί για άλλες δραστηριότητες παρά τις αρνητικές συνέπειες που επιφέρει
- συμπτώματα απόσυρσης/στέρησης π.χ., εφίδρωση, τρέμουλο, ναυτία, τα οποία σταματούν μόλις το άτομο καταναλώσει αλκοόλ
- ανοχή στο αλκοόλ

Εξάρτηση επέρχεται όταν ισχύουν τα παραπάνω, και όταν η υπερβολική χρήση αλκοόλ συμβαίνει καθημερινά, για διάστημα τουλάχιστον 12 μηνών.

Τα σημάδια κατανάλωσης αλκοόλ περιλαμβάνουν τα εξής:

- Μυρωδιά στα ρούχα/αναπνοή
- Δυνατή ομιλία/γέλιο
- Δυσκολία να σταθεί κάποιος όρθιος ή δυσκολία διατήρησης ισορροπίας
- Ασυνάρτητος λόγος
- Βία/Καυγάδες

Στρατηγικές για γονείς σε σχέση με το Αλκοόλ

- ♥ **Περιορίζουμε** και παρακολουθούμε την **διαθεσιμότητα** αλκοόλ στο **σπίτι**.
- ♥ Αποθηκεύουμε το αλκοόλ σε **ασφαλές και μη προσβάσιμο** σημείο.
- ♥ Επιδιώκουμε να γνωρίσουμε τους φίλους/συμμαθητές του παιδιού & τους γονείς τους, και διατηρούμε μια **ανοιχτή γραμμή επικοινωνίας**, όταν το παιδί είναι εκτός σπιτιού.
- ♥ Αποφεύγουμε να προσφέρουμε αλκοόλ σε οποιοδήποτε ανήλικο άτομο.
- ♥ Συζητάμε αν το αλκοόλ είναι **διαθέσιμο/προσβάσιμο** στους νέους **εκτός σπιτιού**.



Εθισμός στο Διαδίκτυο

Τι είναι ο εθισμός στο Διαδίκτυο:

Ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί μια νέα σχετικά μορφή εξάρτησης. Αναφέρεται στη περίπτωση κατά την οποία τα άτομα δαπανούν υπερβολικά πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή/κινητού τηλεφώνου κλπ, παίζοντας ηλεκτρονικά-διαδικτυακά παιχνίδια, συνομιλώντας διαδικτυακά ή παρακολουθώντας σελίδες κοινωνικής δικτύωσης, ενώ ξεχνούν ή παραμελούν άλλες σημαντικές δραστηριότητες. Με βάση τον επίσημο ορισμό, μιλάμε για εθισμό, όταν το άτομο χρησιμοποιεί καταναγκαστικά το διαδίκτυο, έχοντας μάλιστα παραμελήσει και εγκαταλείψει οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα στη ζωή του (χρόνια κατάσταση, πάνω από 12 μήνες).

Στρατηγικές για Γονείς σε σχέση με το Διαδίκτυο

- ♥ Αποφεύγουμε να δίνουμε πρόσβαση στο διαδίκτυο ως ανταμοιβή για καλή συμπεριφορά ή να το απαγορεύουμε ως τιμωρία.
- ♥ Προσπαθούμε να εντοπίσουμε τα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίζει το παιδί και τα οποία το οδηγούν να ξοδεύει περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο.
- ♥ Διερευνούμε τις δικές μας συνήθειες (τι παράδειγμα δίνουμε).
- ♥ Εγκαθιστούμε φίλτρα γονικού ελέγχου σε όλες τις συσκευές.
- ♥ Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να βρουν δραστηριότητες και χόμπι που ενισχύουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.
- ♥ Ζητούμε βοήθεια από κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας.

Πρόληψη των Εξαρτήσεων

Σημαντικό εργαλείο για την πρόληψη και την αντιμετώπιση των εξαρτήσεων είναι η ανάπτυξη **ισχυρής, ανοιχτής και μη επικριτικής σχέσης με τα παιδιά!** Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με τους παρακάτω τρόπους:

- ✓ Ενθαρρύνετε την ανοιχτή και ειλικρινή επικοινωνία με το παιδί
- ✓ Περάστε ποιοτικό χρόνο με το παιδί π.χ., παίζοντας επιτραπέζια, πηγαίνοντας βόλτες
- ✓ Δείξτε ενσυναίσθηση, αναγνωρίζοντας τη σημασία των συναισθημάτων και των εμπειριών του παιδιού

- ✓ Προωθήστε την ανεξαρτησία του παιδιού, ενθαρρύνοντας το να αναλαμβάνει την ευθύνη για τις πράξεις του
- ✓ Δώστε οι ίδιοι παραδείγματα υγιούς συμπεριφοράς και στάσης
- ✓ Ενθαρρύνετε θετικές δραστηριότητες
- ✓ Παρακολουθήστε τη χρήση της τεχνολογίας και ενημερώστε το παιδί για τους κινδύνους
- ✓ Παρέχετε υποστήριξη
- ✓ Χτίστε σχέση εμπιστοσύνης
- ✓ Γιορτάστε τις επιτυχίες του παιδιού, αναγνωρίζοντας την προσπάθειά του

Πρόταση Δραστηριότητας



Εξασκηθείτε στα παρακάτω βήματα με τα παιδιά χρησιμοποιώντας το παιχνίδι ρόλων, ώστε να αισθάνονται πιο άνετα να λένε όχι, όταν υπάρχει πίεση από συνομήλικους.

Βήμα 1: Πείτε «όχι, ευχαριστώ»

Η απλούστερη στρατηγική για να αποφύγετε την πίεση από τους συνομηλικούς είναι να πείτε απλώς «όχι, ευχαριστώ, δεν θέλω». Είναι πιθανό οι συνομήλικοι να δεχτούν την απάντησή σας και να τη σεβαστούν.

Βήμα 2: Κολημένη βελόνα

Εάν κάποιος από τους συνομηλικούς συνεχίζει να σας πιέζει, απλώς επαναλάβετε τη φράση «όχι, ευχαριστώ, δεν θέλω». Χωρίς να αμυνθείτε, να θυμώσετε ή να δικαιολογήσετε την απάντησή σας, επαναλάβετε την όσες φορές χρειαστεί.

Βήμα 3: Αντιστρέψτε την πίεση

Εάν η πίεση συνεχίζεται, ανακατευθύνετε την προς αυτούς ρωτώντας, «Γιατί με πειράζεις;». Με αυτόν τον τρόπο, ο συνομήλικός σας θα πρέπει να εξηγήσει γιατί είναι τόσο επίμονος. Θα φανεί έτσι ότι ο συνομήλικος είναι αυτός με την προβληματική συμπεριφορά και όχι εσείς που δεν συμμορφώνεστε με την πίεσή τους.

Βήμα 4: Φύγετε με ευγενικό τρόπο

Γραμμές Βοήθειας

- Γραμμή Βοήθειας για τις εξαρτήσεις του Κέντρου Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων 1145 – νόμιμες & παράνομες ουσίες, τυχερά παιχνίδια, διαδίκτυο/gaming
- Ανοιχτή Τηλεφωνική Γραμμή SOS του Οργανισμού κατά των Ναρκωτικών Ο.ΚΑ.ΝΑ. 1031 - νόμιμες & παράνομες ουσίες, τυχερά παιχνίδια, διαδίκτυο/gaming
- Γραμμή Βοήθειας Help-Line 2106007686 – διαδίκτυο, κινητό τηλέφωνο, ηλεκτρονικά παιχνίδια

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Atkinson, J., Nelson, J., & Atkinson, C. (2010). Trauma, Transgenerational Transfer and Effects on Community Wellbeing. In N. Purdie, P. Dudgeon, & R. Walker (Eds.), Working together: Aboriginal and Torres Strait Islander mental health and wellbeing principles and practice (pp. 135–144). Canberra: Australian Institute of Health and Welfare. Retrieved from http://aboriginal.telethonkids.org.au/media/54847/working_together_full_book.pdf
- Adfam. (2010). Setting and Keeping Boundaries. Retrieved from: <https://adfam.org.uk/files/docs/Adfam%20handout%20-%20setting%20and%20keeping%20boundaries.pdf>.
- Alberta Health Services. (2009). Nurture it: How can I teach my young child to deal with peer pressure?. Retrieved from: <https://www.albertahealthservices.ca/assets/healthinfo/AddictionsSubstanceAbuse/if-par-parent-info-series-2-1.pdf>
- APA (2022). Addictions. Ανακτήθηκε από <https://www.apa.org/topics/substance-use-abuse-addiction>
- ARACY, 2015. Australian Research Alliance for Children & Youth
- Boston University. Retrieved from: <https://www.bumc.bu.edu/facdev-medicine/files/2016/10/Active-Listening-Handout.pdf>
- CDC (2022). Alcohol Use and Your Health. Ανακτήθηκε από: <https://www.cdc.gov/alcohol/pdfs/alcoholyourhealth.pdf>
- Dienlin, T., & Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 135–142. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/dienlin>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J., & Potenza, M. N. (2020). Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 184–186. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00016>
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World journal of psychiatry*, 6(1), 143–176. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>
- Lodha, P. (2018). Internet Addiction, Depression, Anxiety and Stress Among Indian Youth. *Indian J. Ment. Health*. 5 (4), 427. <https://doi.org/10.30877/ijmh.5.4.2018.427-442>
- North Dakota Prevention Resource & Media Center. (2021). Ανακτήθηκε από: <https://prevention.nd.gov/files/pdf/parentslead/AlcoholSignsSymptoms.pdf>
- Parents Lead. Parents: Reducing Youth Access to Alcohol. Ανακτήθηκε από: <https://prevention.nd.gov/files/pdf/parentslead/AlcoholSignsSymptoms.pdf>
- Saferinternet4kids. (χ.η.). Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Ανακτήθηκε από: https://saferinternet4kids.gr/wp-content/uploads/2017/03/helpline-Brochure_%CE%95%CE%B8%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82.pdf
- Stokes, A. (2020). Peer pressure. *New Design*, 2020(146), 28–33. <https://doi.org/10.4324/9781410607188-19>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>

- U.S. Department of Health and Human Services. (2003). *Make a difference. Talk to your child about alcohol*. Retrieved from: https://www.niaaa.nih.gov/sites/default/files/publications/NIAAA_Make_a_Difference_English_1.pdf
- WHO (2020a). *Addictive behaviour*. Ανακτήθηκε από https://www.who.int/health-topics/addictive-behaviour#tab=tab_2
- Wong, C. W., Tsai, A., Jonas, J. B., Ohno-Matsui, K., Chen, J., Ang, M., et al. (2021). Digital Screen Time during the COVID-19 Pandemic: Risk for a Further Myopia Boom? *Am. J. Ophthalmol.* 223, 333–337. <https://doi.org/10.1016/j.ajo.2020.07.034>
- ΕΟΔΥ. (χ.η.) Κάπνισμα και υγεία. Ανακτήθηκε από: <https://eody.gov.gr/pliροφοries-gia-to-kapnisma-kai-ti-diakopi-toy/kapnisma-kai-ygeia/>
- ΕΟΔΥ. (χ.η.) Κάπνισμα και Δημόσια Υγεία - Έλεγχος του καπνίσματος. Ανακτήθηκε από: <https://eody.gov.gr/themata-ygeias/kapnisma-kai-dimosia-ygeia-elegchos-toy-kapnismatos/>
- Ευρωπαϊκό Ίδρυμα Πνεύμονα (2020). Ηλεκτρονικά τσιγάρα, θερμαινόμενα μη καιόμενα προϊόντα καπνού και άκαπνα προϊόντα καπνού. Ανακτήθηκε από: <https://europeanlung.org/el/information-hub/factsheets/%ce%b7%ce%bb%ce%b5%ce%ba%cf%84%cf%81%ce%bf%ce%bd%ce%b9%ce%ba%ce%ac%cf%84%cf%83%ce%b9%ce%b3%ce%ac%cf%81%ce%b1%ce%b8%ce%b5%cf%81%ce%bc%ce%b1%ce%b9%ce%bd%cf%8c%ce%bc%ce%b5%ce%bd%ce%b1%ce%bc%ce%b7/>

**Η πνευματική ιδιοκτησία επί του υλικού ανήκει στο Ινστιτούτο Prolepsis. Επιτρέπεται η αντιγραφή ή αναδημοσίευσή του σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή, χωρίς τροποποιήσεις, για μη εμπορικούς σκοπούς, εφόσον γίνεται αναφορά στο όνομα του δημιουργού « ©2023 Ινστιτούτο Prolepsis» και διαμοιράζεται στη συνέχεια με παρόμοια άδεια. Δεν επιτρέπεται η δημιουργία παραγώγων έργων από το υλικό, δηλαδή η αναδημοσίευσή του με αλλαγές, τροποποιήσεις, προσθήκες κ.ά. Άδεια χρήσης: [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)*