

Πες οχι  
στις  
εξαρτήσεις

Πες ναι  
στη  
ζωή. ☺



στο κάπνισμα!

Ηλεκούλη Ευδοξία Μαρία  
*(Signature)*

# ΤΜΗΜΑ: Α4

## ΘΕΜΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

### ΕΘΙΣΜΟΣ – ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ

# Κάπνισμα

Ομάδα Μαθητών των ΜΠΑΚΘ:

Πωλίνα Μαρνέζου

Κατερίνα Παναγιώτου

Μαρία Αθανασιάδη

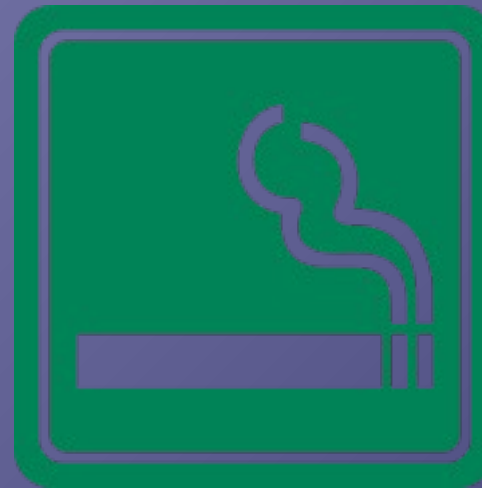
Μαρία Καλύβα

Θεοφανεία Δρόσου

# Κάπνισμα

Κάπνισμα ονομάζεται η πρακτική της εισπνοής καπνού προερχόμενου από την καύση φύλλων του φυτού καπνός. Η καύση γίνεται συνήθως σε τσιγάρο, πούρο ή με άλλο τρόπο. Η πρακτική αυτή ήταν συνήθεια των κατοίκων της Κεντρικής και Νότιας Αμερικής, πριν ακόμα αυτές ανακαλυφθούν από τους Ευρωπαίους. Η συνήθεια μεταφέρθηκε στην Ευρώπη και την Ασία μετά το 1556.

Επιγραφή που δηλώνει ειδικό χώρο καπνίσματος



# Συνέπειες Καπνίσματος

- Εμφύσημα
- Καρκίνος του πνεύμονα και άλλοι καρκίνοι
- Καρδιοαγγειακές παθήσεις
- Περιφερειακές αγγειακές παθήσεις
- Γονιμότητα και γέννηση-μειωμένη γονιμότητα
- Χαμηλό βάρος γέννησης
- Χαμηλά επίπεδα ορμόνης
- Αντισύλληψη και κίνδυνοι καρδιακής προσβολής

# Αιτίες Καπνίσματος

## Γιατί καπνίζουν οι έφηβοι

- Είναι μέσα στο πλαίσιο της παρέας.
- Για να δείχνουν ότι είναι μεγάλοι.
- Καπνίζει ο γονιός ή οι συγγενείς τους και μιμούνται την πράξη. Έτσι αντιμετωπίζουν το κάπνισμα ως κάτι φυσιολογικό.
- Δεν έχουν πειστεί για τις βλαβερές διαστάσεις του καπνίσματος,
- Έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Έχουν πολύ στρες και χρησιμοποιούν το κάπνισμα σαν χαλαρωτικό.
- Μπορεί να έχουν κατάθλιψη.
- Έχουν φίλους που πιστεύουν ότι το κάπνισμα αδυνατίζει.
- Έχουν δεχτεί επιρροές από τις διαφημιστικές καμπάνιες των τσιγάρων αλλά και από την έμμεση προβολή του καπνίσματος μέσα από ταινίες ή σίριαλ.

# Τι θα συμβεί αφότου κόψετε το κάπνισμα

- **Λιγότερο από 20 λεπτά:** Ο καρδιακός σας ρυθμός θα αρχίσει ήδη να επιστρέφει στα φυσιολογικά επίπεδα.
- **Μετά από 48 ώρες χωρίς τσιγάρο:** Η ικανότητά σας σε οσμή και γεύση θα ενισχυθεί.
- **Τρεις μέρες αφότου κόψετε το κάπνισμα:** Η νικοτίνη θα έχει φύγει εντελώς έξω από το σώμα σας. Αυτό σημαίνει ότι τα συμπτώματα στέρησης της νικοτίνης θα κορυφωθούν περίπου τότε.
- **Μετά από 2-3 εβδομάδες:** Θα είστε σε θέση να ασκήσετε και να κάνετε σωματικές δραστηριότητες. Η κυκλοφορία του αίματος και η λειτουργία των πνευμόνων θα βελτιωθούν σημαντικά.
- **1-9 μήνες αφότου κόψετε το κάπνισμα:** Οι πνεύμονες αρχίζουν να επιδιορθώνονται.
- **1 χρόνος χωρίς τσιγάρο:** Ο κίνδυνος για καρδιακή νόσο μειώνεται κατά 50%.
- **5-15 χρόνια:** χωρίς τσιγάρο Μετά από 5 έως 15 χρόνια μακριά από το κάπνισμα, ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου είναι ο ίδιος με κάποιον που δεν καπνίζει καθόλου!

# Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές

Sku team:

Δημήτρης Λιάτσος

Ραφαήλ Πιστιόλας

Λευτέρης Μαρούσης

Αλέκος Τσούνης

Δημήτρης Τσαντούκλας (ΣΟΜΟΝ)

# Αιτίες

Φαίνεται ότι πάνω από τα μισά παιδιά παρουσιάζουν κάποιο ψυχικό υπόστρωμα που πιθανώς συμβάλλει στην ανάπτυξη κατάχρησης διαδικτύου (κυρίως σύνδρομο υπερκινητικότητας-διάσπασης προσοχής ή/ και καταθλιπτικό συναίσθημα), ενώ στα υπόλοιπα σημαντικό ρόλο φαίνεται να παίζουν περιβαλλοντικοί παράγοντες (κυρίως έλλειψη επικοινωνίας και εφαρμογής ορίων από την οικογένεια). Οι νέες κοινωνικές συνθήκες (αύξηση της επίπτωσης του διαζυγίου, έλλειψη επικοινωνίας, απουσία επίβλεψης από τους γονείς λόγω εργασίας έξω από το σπίτι) παίζουν το ρόλο τους στην ανάπτυξη του φαινομένου.



# ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

- × Πνευματική αδρανοποίηση με τις υπερβολικές διευκολύνσεις.
- × Αποχαύνωση, εθισμός στη χρήση.
- × Προβλήματα υγείας.
- × Συνθηματική γλώσσα.
- × Απομόνωση, απομάκρυνση από την οικογένεια και τον κοινωνικό περίγυρο.
- × Εξάρτηση από την τεχνολογία.
- × Σύγχυση και αποπροσανατολισμός μέσα από την υπερπληροφόρηση.

# Τρόποι Πρόληψης Και Αντιμετώπισης

Η θεραπευτική αντιμετώπιση των διαγνωσμένων περιπτώσεων εθισμού στο διαδίκτυο γίνεται με :

- Συμβουλευτική παρέμβαση στον έφηβο και στην οικογένεια.
- Ειδικό εξατομικευμένο πρόγραμμα περιορισμού της υπερβολικής χρήσης.
- Εκμάθησης ενός ορθολογικότερου τρόπου χρήσης των νέων τεχνολογιών από τον έφηβο.
- Γνωστικο-συμπεριφορική ψυχοθεραπευτική παρέμβαση.
- Φαρμακοθεραπεία.
- Και σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις όπου μπορεί να συνυπάρχει αυτοκτονικός ιδεασμός και μείζον καταθλιπτική διαταραχή, καθώς και συμπτώματα καχεξίας εξαιτίας της συνεχόμενης πολυήμερης ενασχόλησης με το διαδίκτυο (π.χ διαδικτυακά παιχνίδια) υπάρχει η δυνατότητα ενδονοσοκομειακής νοσηλείας στην παιδοψυχιατρική κλινική.



# ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

Χριστόφορος Καψάλης, Γεώργιος Μουσελής, Φαίδρα Βασιλείου, Έλενα Μυρισιώτη, Βάσια Δομοζοπούλου



# Αιτίες χρήσης ναρκωτικών

- Ο πειρασμός της απόλαυσης: Οι ουσίες μπορεί να είναι συναρπαστικές για κάποιους, καθώς προσφέρουν ένα προσιτό και συχνά αξιόπιστο μέσο για την απόκτηση «απολαυστικών» εμπειριών.
- Πίεση/προτιμήσεις συνομηλίκων: Οι πρώτοι πειραματισμοί με τις ουσίες συχνά εντοπίζονται στην εφηβεία. Τότε αυξάνεται η περιέργεια των νέων.
- Περιβάλλον: Η χρήση ουσιών γίνεται σε όλα τα επίπεδα της κοινωνίας και η οικονομική άνεση δεν αποτρέπει το πρόβλημα, εάν υπάρχει έλλειψη συναισθηματικής στήριξης και αρμονικής συνύπαρξης με την οικογένεια.

# Συνέπειες Ναρκωτικών

Υγεία: Υπάρχουν πολλές συνέπειες στην υγεία, που ποικίλλουν ανάλογα με το είδος της ουσίας και μπορεί να περιλαμβάνουν ντελίριο, σπασμούς, κώμα, καρδιακή προσβολή, νεφρική βλάβη, απώλεια αισθήσεων και ξαφνικό θάνατο.

Οικογένεια: Αλλαγές στη συμπεριφορά μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα στην οικογένεια .

Εργασία: Η απόδοση στη δουλειά μπορεί να σημειώσει κάμψη και να απουσιάζει ο χρήστης πιο συχνά

Κοινωνικές: Μπορεί κάποιος να αποξενωθεί

Σχολείο: Η σχολική απόδοση μπορεί να δεχτεί πλήγμα.

## Τρόποι αντιμετώπισης ναρκωτικών

- Τεχνική συνεργασία για την ενίσχυση των κρατών μελών στην αντιμετώπιση των ναρκωτικών, της εγκληματικότητας και της τρομοκρατίας
- Έρευνα για την ενίσχυση της γνώσης, για την κατανόηση του φαινομένου και τη διεύρυνση της τεκμηρίωσης στο πλαίσιο σχεδιασμού και εφαρμογής πολιτικών και επιχειρησιακών αποφάσεων για την αντιμετώπιση του προβλήματος
- Παροχή βοήθειας προς τα κράτη μέλη για την κύρωση και την εφαρμογή των σχετικών διεθνών

# ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

ΟΜΑΔΑ ΜΑΘΗΤΩΝ

ΤΙΜΟΣ ΣΜΑΡΑΙΔΟΣ

ΣΟΦΙΑ ΚΑΣΣΑΡΑ

ΕΥΔΟΞΙΑ- ΜΑΡΙΑ ΜΠΕΚΟΥΛΗ

ΜΑΡΙΑ ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ - ΜΑΤΑΦΙΑ



# ΑΙΤΙΑ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

1. Χαμηλά επίπεδα γονικής στήριξης και ελέγχου. Η έλλειψη στήριξης και ο χαλαρός έλεγχος οδηγεί όχι μόνο στη χρήση αλκοόλ, αλλά και σε χαμηλή αυτοπεποίθηση και φτωχότερες κοινωνικές δεξιότητες.



2. Θετική συσχέτιση ανάμεσα στις διαφημίσεις ποτών και στην πιθανότητα χρήσης από τους εφήβους.

3. Αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως πιο επιτυχημένο κοινωνικά και ερωτικά μετά τη χρήση αλκοόλ.

4. Η οικογένεια είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τη στάση των εφήβων απέναντι στο αλκοόλ



# Συνέπειες Αλκοόλ

ο χρόνιος χρήστης μπορεί να εμφανίσει τις παρακάτω παθολογικές καταστάσεις:

- κακοήθη νεοπλασματα
- ηπατοπάθειες
- καταστολή ανοσοποιητικού συστήματος
- καρδιαγγειακά νοσήματα
- αλκοολική γαστρίτιδα - παγκρεατίτιδα
- αυτοκαταστροφική και ετεροκαταστροφική συμπεριφορά
- διαταραχές προσωπικότητας
- νοητική έκπτωση
- Αμνησία - παραισθήσεις - κατάθλιψη



# Τρόποι Πρόληψης

## Ποτέ δεν είναι αργά να ξεκινήσετε να προστατεύετε το παιδί σας από το αλκοόλ:

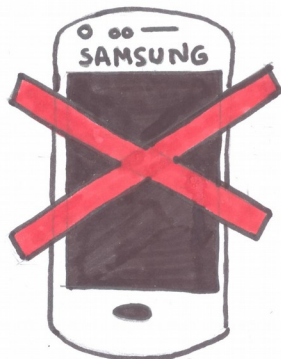
- › Ξεκαθαρίσετε τη θέση σας για το πώς αισθάνεστε σε σχέση με το αλκοόλ.
- › Μιλήστε με το παιδί σας για το αλκοόλ και μάθετε να το ακούτε.
- › Βοηθήστε το παιδί σας να νιώθει καλά με τον εαυτό του.
- › Να είστε ένα θετικό πρότυπο, ένα καλό παράδειγμα.
- › Βοηθήστε το παιδί σας να αντιμετωπίσει τις πιέσεις των «φίλων»
- › Δημιουργήστε τους κανόνες της οικογένειας σε σχέση με το αλκοόλ.
- › Δείξτε του ότι η διασκέδαση δεν συνδέεται μόνο με το αλκοόλ.
- › Ενωθείτε με άλλους γονείς.
- › Μάθετε τι μπορείτε να κάνετε αν υποψιαστείτε ότι υπάρχει πρόβλημα κατάχρησης αλκοόλ.



# ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

- Κατάρτιση θεραπευτικού προγράμματος.
- Αναγνώριση και αξιολόγηση του προβλήματος
- Αποτοξίνωση
- Αντιμετώπιση οργανικών ή και ψυχιατρικών διαταραχών
- Διαχρονική παρακολούθηση.





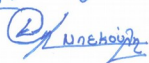
ΠΕΣ ΟΧΙ  
ΣΤΙΣ  
ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ

ΠΕΣ ΝΑΙ  
ΣΤΗ  
ΖΩΗ. ☺



ΒΤΟ Καπνισμός!

Μπεκούλη Ευδοξία Μαρία



**ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ !!!!**

**ΣΚΙΤΣΟ: ΕΥΔΟΞΙΑ ΜΠΕΚΟΥΛΗ**

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:  
ΜΠΑΣΤΑΝΗ ΟΛΓΑ**