



Το ποσοστό του πληθυσμού που σε κάποιο χρονικό διάστημα της ζωής καταναλώνει αλκοόλ, φτάνει πιθανότατα το 90%. Συχνά λοιπόν αναφερόμαστε στην χρήση του αλκοόλ με όρους κοινωνικού φαινομένου. Οι περισσότεροι άνθρωποι δοκιμάζουν το αλκοόλ ήδη από την εφηβεία. Τι λένε όμως τα στοιχεία για την Ελλάδα σχετικά με την χρήση του αλκοόλ στους έφηβους; Το 22,2% των εφήβων ηλικίας 14-18 ετών καταναλώνουν αλκοόλ τουλάχιστον 1-2 φορές την εβδομάδα. Θεωρούν ότι η συχνότητα αυτή θεωρείται ακίνδυνη και συνήθως προτιμούν τα βαριά ποτά.

Ωστόσο, οι έφηβοι έχουν την αίσθηση επικινδυνότητας του αλκοόλ, κυρίως για τα τροχαία ατυχήματα, τη βίαιη συμπεριφορά και τις σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία. Τι είναι όμως ο αλκοολισμός και ποια τα συμπτώματά του;

Σε περίπτωση κατάχρησης αλκοόλ, το άτομο παρουσιάζει συμπτώματα σωματικά και ψυχολογικά γνωστά ως μέθη. Σωματικές ενδείξεις είναι το κόκκινο πρόσωπο, η συγκεχυμένη ομιλία, η αστάθεια στις κινήσεις ή η αδυναμία συντονισμού των κινήσεων, κ.α. Η δεύτερη κατηγορία περιλαμβάνει συμπτώματα όπως επιθετικότητα, αδυναμία κριτικής σκέψης, αδυναμία συγκέντρωσης, ευερεθιστότητα, ευφορία ή κατάθλιψη, συναισθηματική αστάθεια κ.α. Ένα άλλο χαρακτηριστικό της μέθης είναι η άρση των «αναστολών». Έτσι το άτομο μπορεί να εμφανιστεί πολύ έξυπνο, κοινωνικό, ικανοποιημένο και υπερκινητικό με οξυμένη ικανότητα σκέψης, αλλά όσο προχωρά η κατανάλωση γίνεται μελαγχολικό, αργό, εσωστρεφές και τελικά μπορεί ακόμα και να χάσει τις αισθήσεις του. Ένα από τα πιο σοβαρά προβλήματα που σχετίζονται με την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ είναι τα αυτοκινητιστικά ατυχήματα.

Η συχνή χρήση αλκοόλ προκαλεί ανοχή και εξάρτηση, σωματική και ψυχική. Η εξάρτηση από το αλκοόλ είναι ύπουλη και μακροχρόνια. Αφού εγκατασταθεί η σωματική εξάρτηση, με τη διακοπή της χρήσης εμφανίζονται συμπτώματα στέρησης, όπως τρέμουλο των χεριών, της

γλώσσας και των βλεφάρων, ταχυκαρδία, εφίδρωση, άγχος, πονοκέφαλος, αϋπνία κ.α. Το σύνδρομο στέρησης μπορεί να εξελιχθεί σε Delirium Tremens, που εκδηλώνεται με ταχυκαρδία, εφίδρωση, οπτικές ή ακουστικές παραισθήσεις. Παρατηρείται επίσης συχνά παραλήρημα και ψυχοκινητική διέγερση.

Οι Ψυχολογικοί παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν ένα άτομο στην έντονη χρήση αλκοόλ είναι :

- Η κακοποίηση σωματική ή σεξουαλική
- Η χαμηλή αυτοπεποίθηση
- Η κακή σχέση με το οικογενειακό τους περιβάλλον
- Το βίωμα απόρριψης από την οικογένεια
- Η εμφάνιση κατάθλιψης ως αποτέλεσμα επώδυνων ψυχικών βιωμάτων
- Η εμφάνιση μετατραυματικού στρες -συναισθηματική διαταραχή μετά από έκθεση σε σοβαρά ψυχοτραυματικά γεγονότα, στα οποία απειλήθηκε η ζωή του ίδιου του ατόμου ή άλλων ατόμων (δυστυχήματα, μαζικές, φυσικές καταστροφές, τρομοκρατικές ενέργειες, βιασμός, κακοποίηση)

Παρακάτω θα γίνει αναφορά στους πέντε επιστημονικούς χαρακτηρισμούς του αλκοολισμού. Ουσιαστικά δεν υπάρχει ένας τύπος αλκοολισμού αλλά «Πέντε» διαφορετικοί, συγκεκριμένα:

1. Ο αλκοολισμός **ΑΛΦΑ** τύπου έχει σαφή ψυχογενή αίτια και οφείλεται, στον εθισμό που προκαλείται από την συστηματική κατανάλωση αλκοολούχων ποτών για την επιτυχή καταστολή και τον έλεγχο ψυχοσυναισθηματικών προβλημάτων. Τα άτομα αυτού του τύπου βοηθούνται σχετικά εύκολα αντικαθιστώντας το αλκοόλ με κάποια αγχολυτικά - ηρεμιστικά ενώ υποστηρίζονται ταυτόχρονα και με υποστηρικτική ψυχοθεραπεία.

2. Ο αλκοολισμός **ΒΗΤΑ** τύπου αφορά περιπτώσεις υπερβολικής χρήσης αλκοόλ από άτομα που "ζούνε δημόσια" και αναγκάζονται να καταναλώσουν μεγάλες ποσότητες αλκοόλ επειδή το απαιτούν οι κοινωνικές-οικονομικές τους συνθήκες. Τέτοια άτομα μπορεί να παρουσιάσουν οργανικά προβλήματα (π.χ. με το ήπαρ) αλλά συνήθως δεν δημιουργούν ψυχική ή οργανική εξάρτηση.

3. Ο αλκοολισμός **ΓΑΜΑ** τύπου αφορά έντονη ψυχική και οργανική εξάρτηση από το αλκοόλ που εκδηλώνεται με την ανικανότητά του ατόμου να σταματήσει το ποτό ακόμα και όταν συντρέχουν σοβαροί λόγοι υγείας και με την τάση να αυξάνει τη συχνότητα και την ποσότητα της "δόσης" του καθώς ο εθισμός στο αλκοόλ δημιουργεί μια αντίστοιχη ανοχή. Όταν στερηθούν αλκοόλ έστω και για ελάχιστο χρονικό διάστημα παρουσιάζουν άμεσα συμπτώματα του "στερητικού συνδρόμου" έχουν ταχυκαρδία, νευρικότητα, έντονη εφίδρωση, αίσθηση ναυτίας και ανεξέλεγκτο διάχυτο τρέμουλο.

4. Ο αλκοολισμός **ΔΕΛΤΑ** τύπου αν και έχει στοιχεία ψυχικής και οργανικής εξάρτησης (όπως και ο γάμα τύπος) διαφέρει στο σημείο όπου ο αλκοολικός δέλτα τύπου κατορθώνει να σταματήσει την κατανάλωση αλκοόλ λίγη ώρα πριν πέσει στο πάτωμα με χαμένες τις αισθήσεις τους δηλαδή λίγη ώρα πριν λιποθυμήσει.

5. Ο αλκοολισμός **ΕΨΙΛΟΝ** τύπου, γνωστός παλιότερα και σαν "διψομανία" αναφέρεται στα άτομα που καταναλώνουν υπερβολικές ποσότητες αλκοόλ για κάποια χρονικά διαστήματα (ίσως μέρες στη σειρά, ακόμη και βδομάδες) καταλήγοντας μετά σε κάποιο νοσηλευτικό ίδρυμα ή κέντρο αποτοξίνωσης. Εκεί, αφού επιτύχουν την αποτοξίνωση, την οργανική απελευθέρωση από την εξάρτηση τους στο αλκοόλ θα παραμείνουν "καθαροί" για κάποιο χρονικό διάστημα που συνήθως μεσολαβεί μέχρι και την επόμενη κρίση "διψομανίας" που τερματίζει, σε φαυλοκυκλική επανάληψη, το "στέγνωμα" τους σε κάποιο κέντρο αποτοξίνωσης.

Επιπλέον, είναι καλό να γίνει αναφορά στον μύθο που σχετίζεται με την φράση "λιγάκι αλκοολικός". Δεν γίνεται κάποιος να είναι "λιγάκι αλκοολικός"- ή είσαι ή δεν είσαι. Και μόνο ο ίδιος ο άνθρωπος που έχει άμεση σχέση μπορεί να πει εάν το πρόβλημα με το αλκοόλ έχει καταλήξει σε ακυβερνησία ή όχι. Αν είσαι αλκοολικός δεν θα μπορέσεις ποτέ να ελέγξεις το ποτό σου για οποιοδήποτε χρονικό διάστημα. Αυτό αφήνει μόνο δύο μονοπάτια ανοιχτά: το να αφήσεις την κατάχρηση αλκοόλ να χειροτερεύει μέρα με τη μέρα μαζί με όλα τα καταστροφικά αποτελέσματα που ακολουθούν ή το να σταματήσεις εντελώς και να αναπτύξεις έναν καινούριο τρόπο νηφάλιας και δημιουργικής ζωής.