



# ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ

Ευάγγελος Γρινάκης  
Ψυχίατρος  
Αλκοολογικό Ιατρείο ΠαΓΝΗ

# Οι επιπτώσεις του αλκοόλ διακρίνονται σε

- Συνέπειες της τοξίκωσης, του μεθυσιού
  - Δυνητικά μοιραίες
  - Επικίνδυνες
  - Επιπτώσεις κατά την ανάρρωση από την τοξίκωση
- Συνέπειες της επανειλημμένης έκθεσης στον εγκέφαλο
  - Καθημερινή χρήση
  - Βαριά συχνή χρήση
  - Επεισοδιακή βαριά χρήση
- Συνέπειες στην υγεία
  - Σωματική και ψυχική
  - Έναρξη διαταραχών που θα εμφανιστούν στην ενήλικη ζωή
- Συνέπειες στην σχολική, οικογενειακή και κοινωνική ζωή

# Άμεσες μοιραίες τοξικές επιδράσεις

- Τροχαία ατυχήματα
  - Πρώτη αιτία θανάτου στην εφηβική ηλικία
  - Πιο πιθανό να εμπλακεί ένας έφηβος απ' ότι ένας ενήλικας
- Άμεση δηλητηρίαση, μπορεί και θάνατος
- Εμπλοκή σε βίαια περιστατικά, σοβαροί τραυματισμοί
  - Άρση αναστολών
  - Κακή κρίση
  - Λάθος μέρος, λάθος στιγμή
- Αυτοκτονικότητα
  - Ενισχύει τον αυτοκτονικό ιδεασμό.
  - Μειώνει τις αναστολές.

# Άμεσες επικίνδυνες τοξικές επιδράσεις

- Ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη
  - Αυξάνει τη σεξουαλική διέγερση
  - Μειώνει τις αναστολές
  - Θολώνει τη συνείδηση
- Έκθεση σε βιασμό, σεξουαλική παρενόχληση, κακοποίηση, εξευτελισμό
  - Συνήθως μετά από ομαδική χρήση
  - Δημοσιοποίηση στο διαδίκτυο
- Παραβατικότητα
  - Εξασθένιση αυτοελέγχου
  - Παραβατικές παρέες

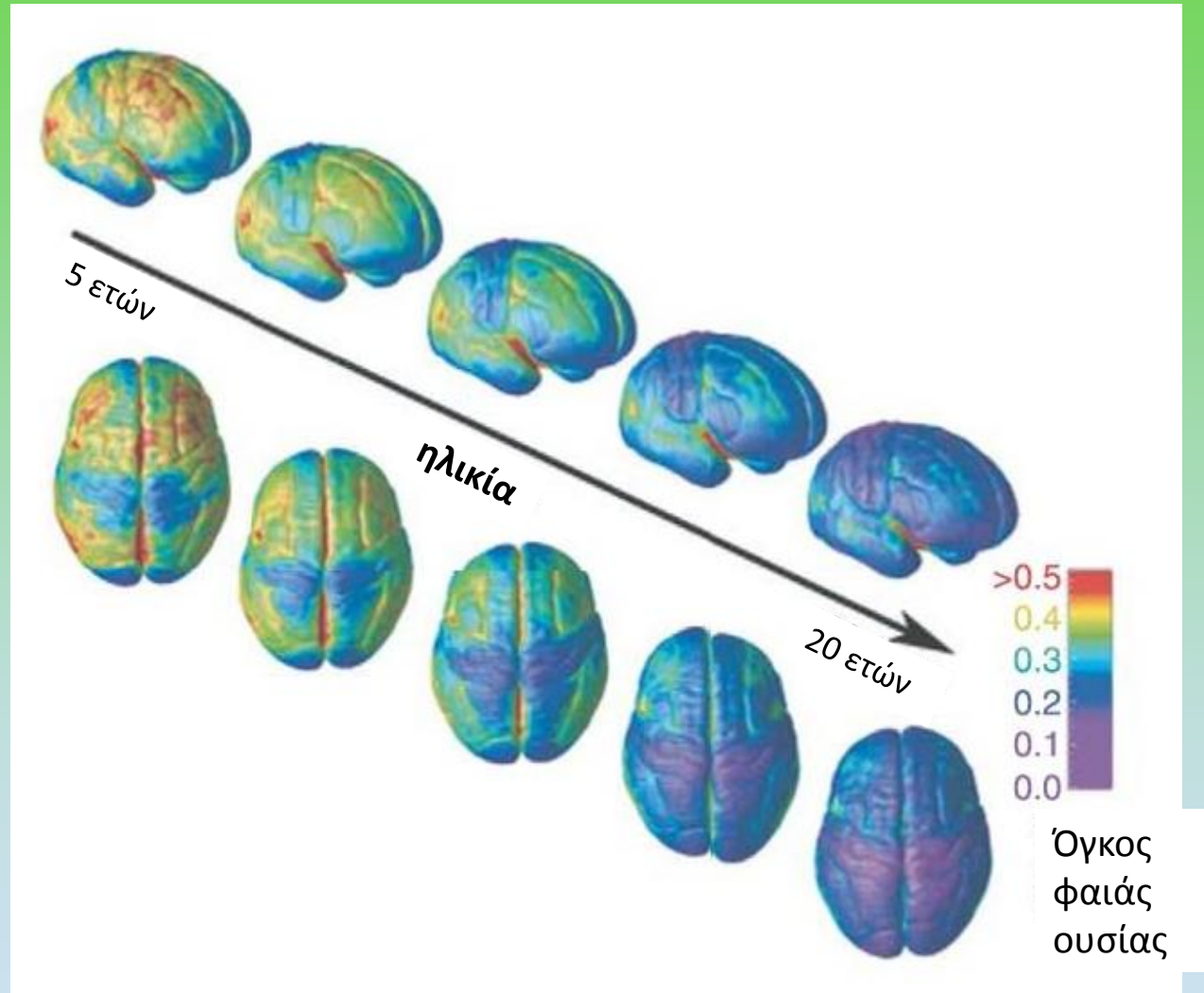
# Επιδράσεις του αλκοόλ στη σωματική υγεία των εφήβων

- Δεν παθαίνουν βλάβες αντίστοιχες με τους ενήλικες, λόγω μικρού χρονικού διαστήματος χρήσης.
- Χειρότερη γενική κατάσταση υγείας σε σχέση με εφήβους που δεν καταναλώνουν αλκοόλ.
- Χαμηλότερη οστική πυκνότητα
- Τρανσαμινασαιμία
- Χειρότερη στοματική υγεία
- Μεγαλύτερες επιπτώσεις στην υγεία μετά την ενηλικίωση
  - Ο τρόπος χρήσης συνεχίζεται και στην ενήλικη ζωή.
  - Πιο πιθανό όσο μικραίνει η ηλικία έναρξης και μεγαλώνει η ποσότητα που καταναλώνεται.

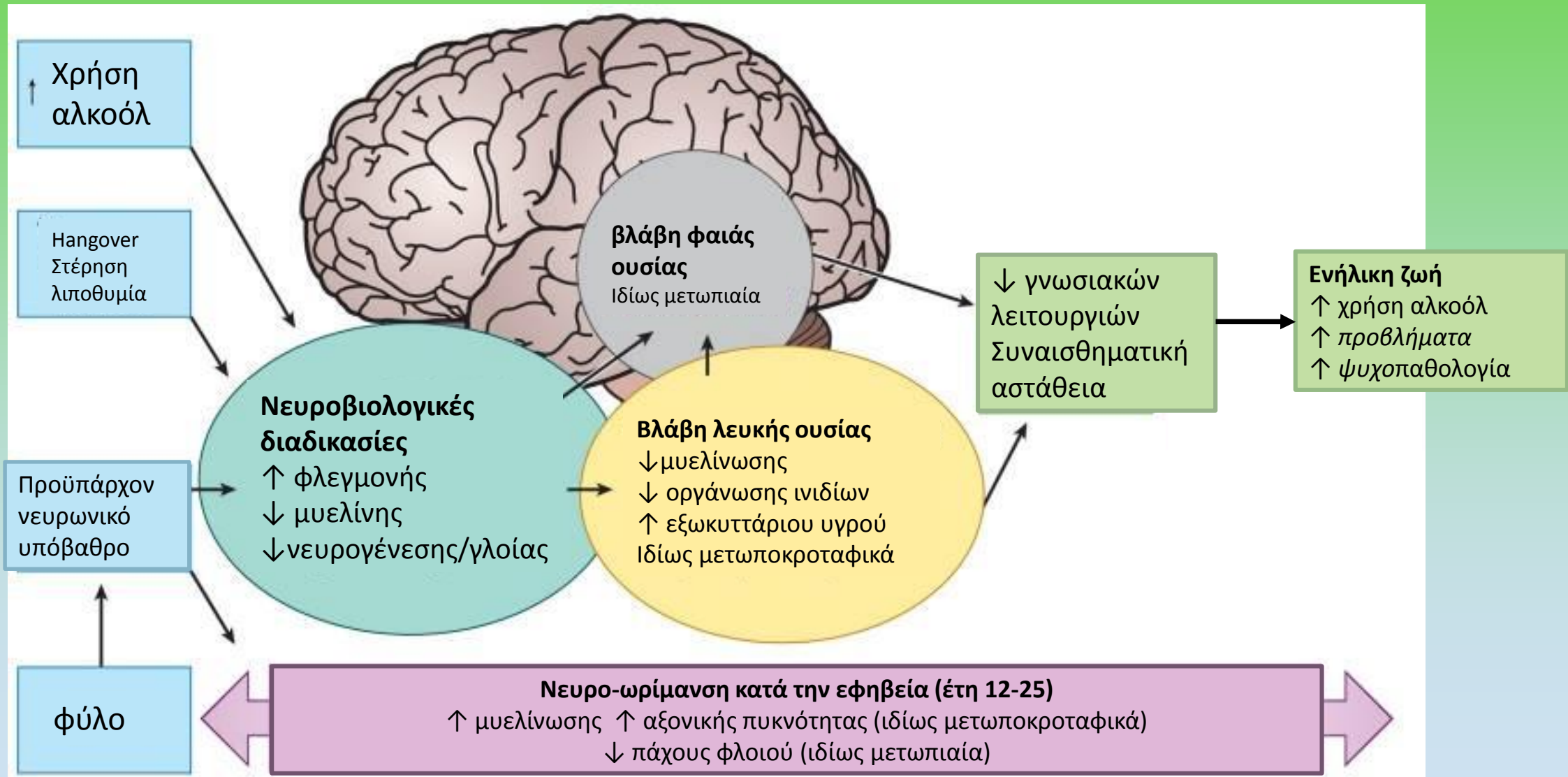
# Επιδράσεις της χρήσης αλκοόλ στην εφηβεία στην ενήλικη ζωή

- Η χρήση αλκοόλ στην εφηβεία αφήνει πάντα σημάδια...
- Εξάρτηση από αλκοόλ
  - Αύξηση κινδύνου περίπου 5 φορές
- Αυξημένη πιθανότητα για χρήση ουσιών
  - Η χρονική σειρά έκθεσης σε χρήστες ναρκωτικών είναι συνήθως (εμπειρικά): αλκοόλ στα 11, νικοτίνη στα 12, κάναβη στα 14, ηρωίνη στα 17
- Κάπνισμα
- Ατυχήματα
- Μειωμένη κοινωνική λειτουργικότητα
- Ανωριμότητα
- Πτωχότερη ακαδημαϊκή πορεία.

# Η ωρίμανση του εγκεφάλου



# Νευροβιολογικές επιπτώσεις χρήσης αλκοόλ





# Γνωστικές επιπτώσεις

- Μειωμένη χωρική μνήμη εργασίας (spatial working memory)
  - Απαραίτητη στην αντίληψη του περιβάλλοντος και τον προσανατολισμό
  - Βλάβη με 1-2 χρόνια βαριάς χρήσης
- Λεκτική κωδικοποίηση
  - Καθυστερημένη και πτωχότερη λεκτική εκμάθηση
  - Προβληματική λεκτική επεξεργασία
  - Ακόμα και με επεισοδιακή βαριά χρήση (binge-drinking)
- Μείωση ικανότητας επιθυμητής αναστολής συμπεριφοράς
  - Βασική νοητική διεργασία με άμεση επίδραση στη συγκέντρωση, την κινητικότητα και την παρορμητικότητα
  - Ακόμα και με επεισοδιακή βαριά χρήση
- Διέγερση σε εξαρτημένο ερέθισμα (cue reactivity)
  - Εμφάνιση έντονης επιθυμίας χρήσης παρουσία ερεθίσματος συνδεδεμένου με χρήση
  - Το εκμεταλλεύονται οι διαφημιστές.

# Επιδράσεις στην ψυχική υγεία

- Δεν προκαλείται μείζων νόσος, αλλά
- Αυξάνει την πιθανότητα του καπνίσματος
- Αυξάνει την πιθανότητα χρήσης άλλων ουσιών
- Συναισθηματική ευμεταβλητότητα
- Άγχος
- Θυμός
- Κατάθλιψη
- Αυτοκτονικός ιδεασμός
- Παρανοϊκές σκέψεις
- Έλλειψη κινήτρων

# Προβλήματα στην οικογένεια

- Απόσυρση
  - Μειωμένη επικοινωνία
  - Αποφυγή έκφρασης
- Συγκρούσεις
  - Καυγάδες
  - Φυγή από το σπίτι
  - Ψέματα

# Προβλήματα στο σχολείο

- Παρακολούθηση
  - Νύστα
  - Κοπάνες
  - Αποβολές
  - Εγκατάλειψη σχολείου
- Ακαδημαϊκή επίδοση
  - Δεν διαβάζει
  - Πτώση βαθμών
  - Μειωμένη κατανόηση
- Συμπεριφορά
  - Συγκρούσεις με καθηγητές και μαθητές
  - Περιθωριοποίηση
  - Αλλαγή παρέας

# Προβλήματα κοινωνικότητας

- Συμπεριφορά

- Προβληματική επικοινωνία
- Καυγάδες

- Σχέσεις με όμοιους

- Αλλαγές στις παρέες
- Χρήση με την παρέα

- Σεξουαλικότητα

- Πρώιμη πρώτη ερωτική πράξη
- Ασύνητη ερωτική συμπεριφορά
- Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα
- Εγκυμοσύνη

- Εργασία

- Απουσία από την εργασία
- Απολύσεις
- Παραιτήσεις

- Παραβατική συμπεριφορά

- Φθορά ιδιοκτησίας
- Κλοπές
- Τροχαίες παραβάσεις, οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ

# Συμπερασματικά... Η χρήση αλκοόλ στην εφηβεία

- Θέτει με μη προβλέψιμο τρόπο σε κίνδυνο τη ζωή του εφήβου.
- Αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης εξάρτησης στην ενήλικη ζωή.
- Αυξάνει τον κίνδυνο χρήσης και άλλων ναρκωτικών ουσιών
- Επηρεάζει τον ακόμα αναπτυσσόμενο εγκέφαλο.
- Παρεμποδίζει την ομαλή γνωστική λειτουργία και τη μάθηση.
- Συνδέεται με προβλήματα στην οικογένεια, το σχολείο, την κοινωνικότητα και την κοινωνικοποίηση.
- ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ Η ΑΠΟΦΥΓΗ ΧΡΗΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ
- ΟΣΟ ΑΡΓΟΤΕΡΑ, ΤΟΣΟ ΚΑΛΥΤΕΡΑ.