



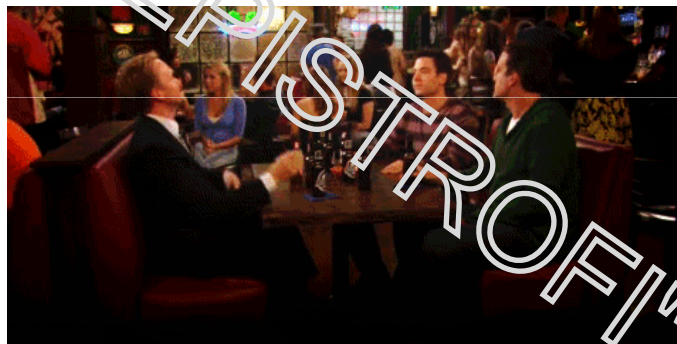
Δεκάλογος για Γονείς και Εκπαιδευτικούς

Μαίρη Κουλεντάκη, MD, PhD, FEBGH
Γαστρεντερολόγος-Ηπατολόγος
Αλκοολογικό Ιατρείο ΠαΓΝΗ

Ποιος μαθαίνει το παιδί μου να πίνει?

Τα παιδιά αποκτούν αντίληψη για το αλκοόλ σε πολύ νεαρή ηλικία από:

- Την οικογένεια
- Τον κοινωνικό περίγυρο
- Την τηλεόραση
- Τις διαφημίσεις



Μελέτες αποδεικνύουν ότι ήδη στην **ηλικία των 5 ετών** τα παιδιά έχουν διαμορφώσει αρχική γνώμη και στάση απέναντι στο αλκοόλ.

ΔΑÇKΑΛΕ

"DADDY!
ARE YOU
"H E P I S T R O P H I
USING
DROFF?"



1. Δώστε το καλό παράδειγμα!

- Δημιουργείστε ένα περιβάλλον όπου η παρουσία του αλκοόλ είναι ορατή αλλά διακριτική και η κατανάλωση από τους ενήλικες είναι μέτρια ή απύουσα.



“Γιατί είναι κακό να πει 1 μπύρα? «Αφού πίνουν όλοι!!»

Ενημερωθείτε σωστά εσείς ως γονείς και εκπαιδευτικοί!!

1. Τι γνωρίζεται για το αλκοόλ?

2. Παράγοντες που μας καθιστούν ευάλωτους?

3. Πως επιδρά στον οργανισμό ?

4. Πως επιδρά στο συναίσθημα?



1. **Εξαρτησιογόνος ναρκωτική ουσία που δρα σαν καταπραϋντικό/κατασταλτικό**

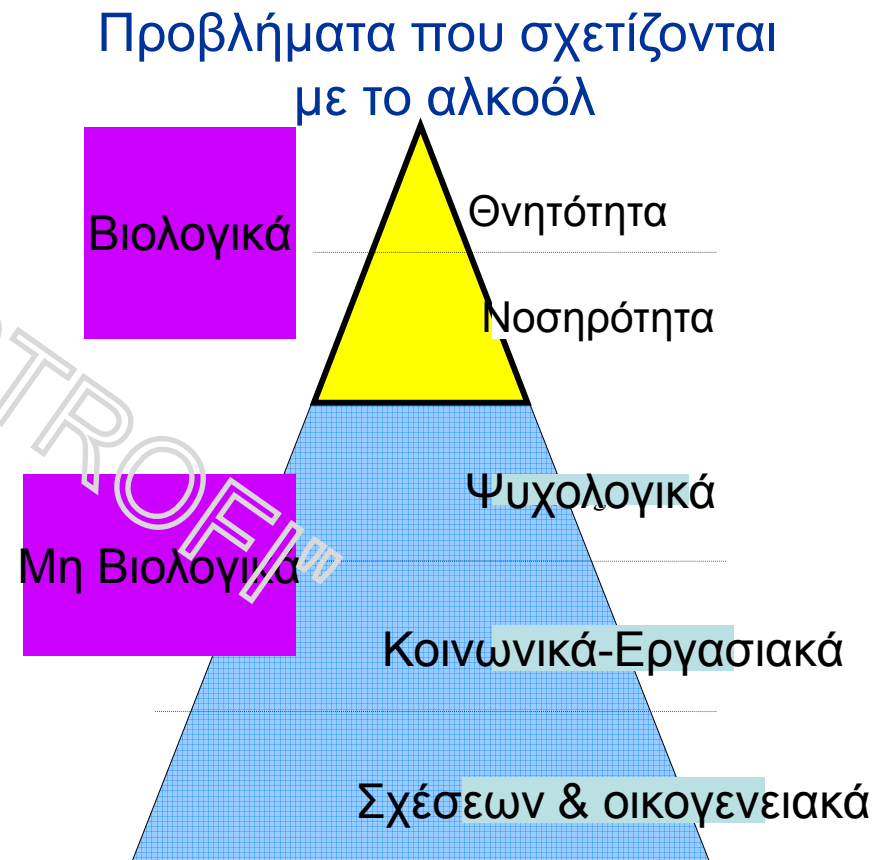
2. Διαφορετική βλάβη ανάλογα με ηλικία, το φύλο, θρέψη .

3. Προκαλεί 60 διαφορετικές ασθένειες και συνδέεται με τον καρκίνο.

4. Είναι ψυχοτρόπος ουσία, επηρεάζει την κρίση, αυξάνει την κατάθλιψη και το άγχος.

2. Μιλήστε στα παιδιά για τις βλάβες και τους κινδύνους από το αλκοόλ!

- Όσο μικρότερα τόσο καλλίτερα. Ήδη από το νηπιαγωγείο.
- Στους εφήβους η υπόδειξη του κινδύνου δρα ενίοτε ως προτροπή για να διακινδυνεύσουν.



3. Ενημερώστε τα για την επίδραση της κατανάλωσης αλκοόλ στον εφηβικό εγκέφαλο

SPECT CTscan 2 νέων 18 ετών



Χωρίς κατανάλωση αλκοόλ

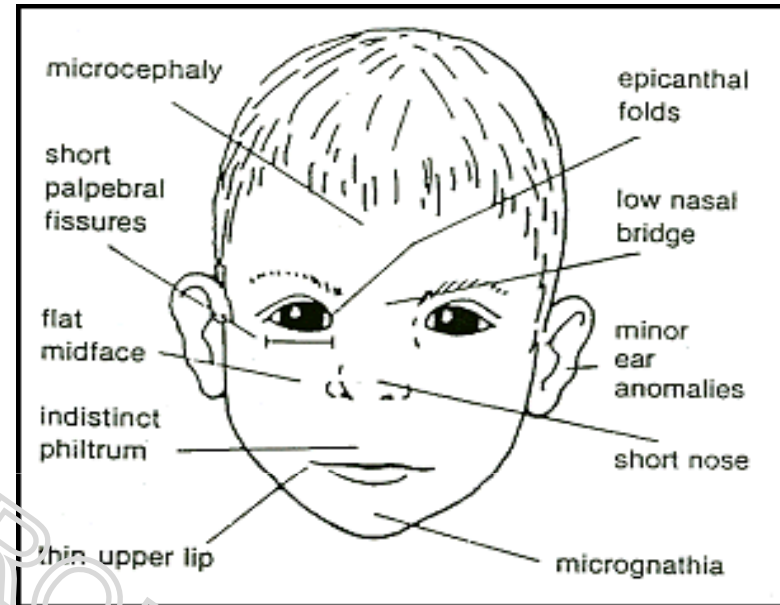


Με κατανάλωση αλκοόλ

4. Μιλήστε τους για το Εμβρυικό Αλκοολικό Σύνδρομο

Το νεογνό παρουσιάζει Συγγενείς
Ανωμαλίες

- Κοντό και ελλειποβαρές
- Ανωμαλίες στην ακοή
- Νοητική και κοινωνική έκπτωση
- Υπερκινητικότητα
- Δυσκολία στο μυϊκό συντονισμό
- Δυσμορφίες
- Δυσκολίες στην εκπαίδευση για ομιλία και τουαλέτα, στην βάδιση
- Κακή όρεξη
- Κακό ύπνο

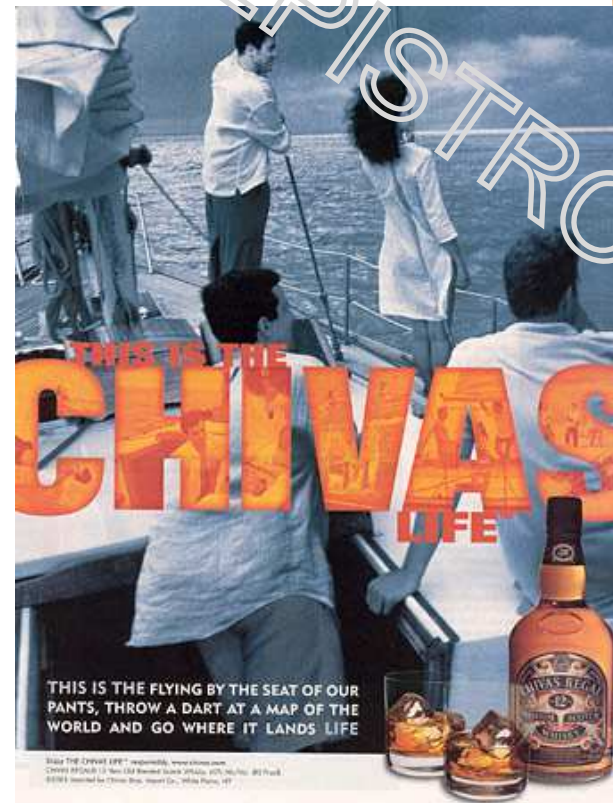
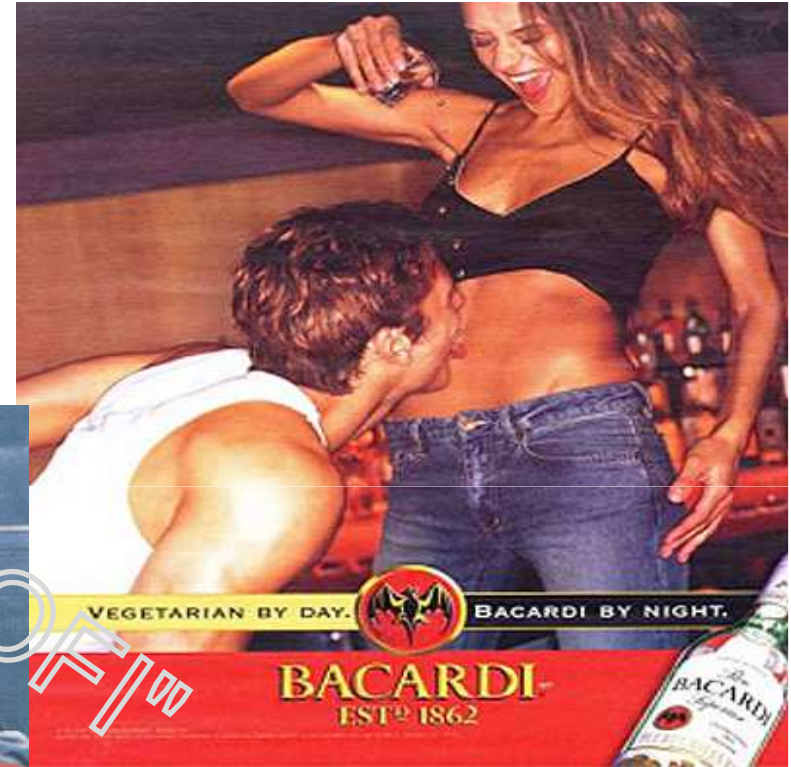


5. Διοργανώστε μαζί με τα παιδιά εκδηλώσεις όπου όλοι μαζί θα διασκεδάσετε καταναλώνοντας μόνο ποτά που δεν περιέχουν αλκοόλ.

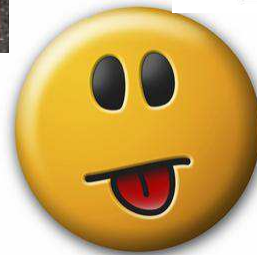


- Δώστε τους να καταλάβουν ότι δεν χρειάζεται να πιούν για να γίνουν «ενήλικες».
- Επαινέστε τα και ενισχύστε τα. Τονώστε την **αυτοπεποίθηση** τους.
- Βοηθείστε τα να αποκτήσουν **κοινωνικές δεξιότητες**, σωστές **διαπροσωπικές σχέσεις**, ειλικρινείς, δυνατές, ανθρώπινες.
- Φροντίστε για τη συμμετοχή τους σε **αθλητικά ομαδικά σπορ** ή/και **οργανωμένες ομάδες νέων παιδαγωγικού χαρακτήρα**.

Ο ρόλος της Διαφήμισης



6. Αξιοποιήστε την αποστροφή των νέων προς τη συντήρηση και τον κομφορμισμό για να αποδομήσετε μαζί τους την διαφήμιση για τα αλκοολούχα ποτά που μεταδίδεται ανεξέλεγκτα από τα ηλεκτρονικά και έντυπα μέσα ενημέρωσης



ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΠΟΥΛΗΣΟΥΝ!!!

7. Δεν υπάρχουν "Ελαφριά" και "Βαριά" αλκοολούχα ποτά.

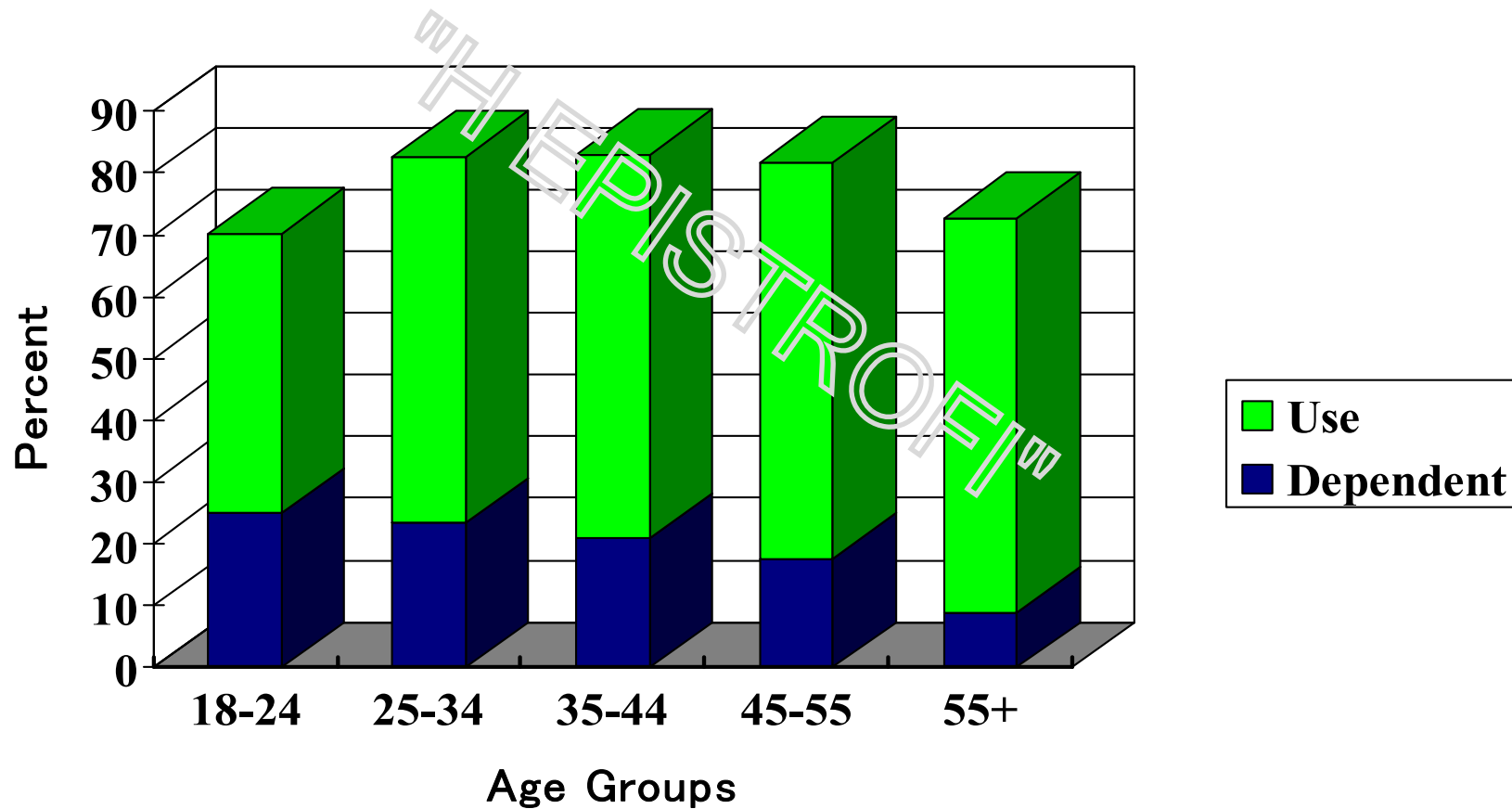


- Εξηγήστε τους ότι ο ανθρώπινος οργανισμός με την πάροδο του χρόνου απαιτεί συνεχώς μεγαλύτερες ποσότητες αλκοόλ για να έχει την ίδια ευχάριστη εμπειρία χαλάρωσης και ευφορίας, ένα βιολογικό φαινόμενο που ονομάζεται **αντοχή**.

Εάν ο έφηβος καταναλώνει αλκοόλ πριν τα 15 έτη είναι:

- 4 φορές πιο πιθανό να εξαρτηθεί σε σχέση με αυτόν που αρχίζει την κατανάλωση μετά τα 21 έτη.
- 7 φορές πιο πιθανό να εμπλακεί σε αυτοκινητιστικό δυστύχημα.
- 11 φορές πιο πιθανό να υποστεί τραυματισμούς & σωματική η/και σεξουαλική κακοποίηση.

Επίπτωση χρήσης και εξάρτησης από αλκοόλ ανά ηλικία σε άνδρες (ΗΠΑ)



8. Πείτε στους νέους πόσο εύκολα μπορεί να επηρεαστεί η αντίληψη του περιβάλλοντος και η ικανότητα αντίδρασης, μετά την λήψη αλκοόλ.

- Μια βραδιά διασκέδασης με κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να έχει ανυπολόγιστες συνέπειες.



9. Επικοινωνία

Διαπραγμάτευση

Οριοθέτηση



- Με ήρεμη αλλά αποφασιστική ομιλία περάστε το ξεκάθαρο μήνυμα ότι «**Η κατανάλωση αλκοόλ στην εφηβεία δεν είναι αποδεκτή**».
- Βεβαιωθείτε ότι διασκεδάζουν σε χώρους όπου δεν τους σερβίρεται αλκοόλ.
- Γνωρίστε την παρέα και τους φίλους τους.
- Οι οικογενειακοί κανόνες θα πρέπει να γίνονται σεβαστοί: π.χ δεν επιτρέπεται να πηγαίνουν σε πάρτυ όπου σερβίρεται αλκοόλ ή που δεν υπάρχει επίβλεψη από ενήλικες.
- Η αθέτηση των κανόνων θα πρέπει να επιφέρει συνέπειες, **όχι κενές απειλές ούτε υπερβολικές τιμωρίες**.

10. Ακούστε τα παιδιά!

- Ακούστε τα με σεβασμό, χωρίς να τα διακόπτετε.
- Δείξτε τους έμπρακτα ότι τους παίρνετε στα σοβαρά
- Ασχοληθείτε μαζί τους!
- Θα βοηθήσετε έτσι την επικοινωνία μεταξύ σας.
- Η επικοινωνία σε περιβάλλον αμοιβαίου σεβασμού και αγάπης είναι η βάση της αγωγής αλλά και των σταθερών σχέσεων.

POSITIVE PARENTING
POSITIVE TEACHING





e-mail: sylogosepistrofi@yahoo.gr

site: www.alkoologia.gr



Αλκοολογικό

Ιατρείο ΠΑ.Γ.Ν.Η.

e-mail: iatreioalkool@yahoo.gr, www.pagni.gr

τηλ. παντεβού: 2810 542107

Ευχαριστούμε