

**ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ
ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ



**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΦΥΛΛΑΔΙΑ ΜΑΘΗΤΩΝ**

Μετάφραση και προσαρμογή στα ελληνικά :
Κέντρο Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης Ναρκωτικών
και την Προαγωγή της Υγείας

ΦΥΛΛΑΔΙΑ ΜΑΘΗΤΩΝ

Τίτλος Έκδοσης: «Φυλλάδια Μαθητών»

Το βιβλίο αυτό αποτελεί συμπληρωματικό τμήμα του εξατομικευμένου εκπαιδευτικού υλικού «Στηρίζομαι στα πόδια μου» (Τίτλος πρωτοτύπου: On my Own Two Feet)

Μετάφραση από τα αγγλικά: Θεόδωρος Ιωσηφίδης

Επιμέλεια μετάφρασης: Ζωή Κασαπίδου

Την επιστημονική ομάδα που ανέλαβε την προσαρμογή του υλικού, την επιμέλεια καθώς και την επιμέλεια έκδοσης, απετέλεσαν οι:

Ζωή Κασαπίδου
Γρηγόρης Λεκάκης
Αλίκη Μοστρίου
Νίκη Μπαφέ
Μίλτος Παυλής
Βαγγέλης Χαραλαμπίδης

Επιστημονική σύμβουλος: Άννα Κοκκέβη

Φιλολογική επιμέλεια: Μαρία Αποστολοπούλου

Γραμματειακή υποστήριξη: Μαρία Αβτζόγλου
Βάνα Γεωργίου

Μακέτες εξωφύλλων: Σπύρος Θεοδώρου
Δάφνη Μαρκέτου

Εκδόσεις: Κέντρο Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης Ναρκωτικών και την Προαγωγή της Υγείας. Παπαδιαμαντοπούλου 4, 6ος όροφος, 11528 Αθήνα, τηλ. / fax.: 7257881-2

© Copyright για την ελληνική έκδοση: Ε.Π.Ι.Ψ.Υ. - Ο.ΚΑ.ΝΑ., 1996

ISBN Set. No. 960-8484-00-6
ISBN TH No. 960-8484-08-1



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ταυτότητα και Αυτοεκτίμηση	1
Κατανόηση των Επιρροών	2
Αυτοπεποίθηση και Αποφασιστικότητα	3
Συναισθήματα	4
Λήψη Αποφάσεων	5

Τα φυλλάδια του συγκεκριμένου τόμου αποτελούν αντίγραφα των φυλλαδίων που περιέχονται στα επιμέρους βιβλία του εκπαιδευτικού υλικού «Στηρίζομαι στα πόδια μου». Τα φυλλάδια φωτοτυπούνται και διανέμονται στους μαθητές, σύμφωνα με τις οδηγίες των αντίστοιχων μαθημάτων. Η συγκέντρωσή τους σ' ένα ενιαίο τόμο έγινε για λόγους καθαρά πρακτικούς.





Μάθημα 2
Φυλλάδιο 1

ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΑΚΟΥΩ

Διάλεξε κάποιον που δε γνωρίζεις και τόσο καλά.

Στάδια

1. Ο ένας ακούει τον άλλον για πέντε λεπτά.
2. Αυτός που μιλάει, περιγράφει το χαρακτήρα του, τα ενδιαφέροντά του, τις προτιμήσεις του και κάποια σημαντικά πράγματα που έχει πετύχει.
3. Μόλις περάσουν τα πέντε λεπτά, ο ακροατής συνοψίζει ό,τι έχει ακούσει.
4. Ο ομιλητής διορθώνει τυχόν παρερμηνείες εκ μέρους του ακροατή και του αναγνωρίζει τα σημεία που μετέφερε σωστά.
5. Στη συνέχεια αλλάζετε ρόλους και επαναλαμβάνετε τη διαδικασία.



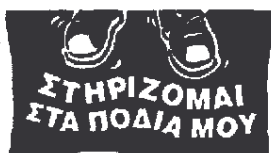
Μάθημα 3
Φυλλάδιο 1

ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ

Ο/Η _____ (όνομα) συμφωνώ να
συνεισφέρω με όλες μου τις δυνάμεις ώστε η _____
(όνομα τάξης/ομάδας) να γίνει μία σπουδαία ομάδα.

Οι κανόνες της ομάδας είναι:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



Μάθημα 4 Φυλλάδιο 1

ΕΓΩ

- * Τα γενέθλιά μου είναι στις _____ Είμαι _____ χρόνων.
- * Αν είχα τη δυνατότητα να επιλέξω όνομα, θα ήθελα να με λέγανε _____
- * Όταν έχω πονοκέφαλο _____
- ** Εκτός από την οικογένειά μου, το πιο αγαπημένο μου πρόσωπο είναι _____
- * Κάτι πολύ αστείο που μου συνέβη ήταν όταν _____
- * Μία ανοησία που έκανα ήταν όταν _____
- ** Το χειρότερο πράγμα σχετικά με το σχολείο είναι _____
- ** Οι άνθρωποι που κάνουν χρήση εισπνεόμενων _____
- * Μία πολύ ευγενική μου πράξη ήταν όταν _____
- ** Από την οικογένειά μου, περισσότερο από όλους αγαπάω _____
- * Όταν μεγαλώσω θα _____
- * Έχω _____ μαλλιά και _____ μάτια.
- * Το αγαπημένο μου τηλεοπτικό πρόγραμμα είναι _____
- ** Μισώ να _____
- ** Είμαι καλός σε _____
- ** Οι άνθρωποι που μεθούν _____
- *** Έχω πρόβλημα με _____
- ** Δεν έχω πρόβλημα με _____
- ** Το καλύτερο πράγμα σχετικά με το σχολείο είναι _____
- * Το κάπνισμα _____
- ** Πιστεύω πως οι φίλοι πρέπει να _____
- *** Όταν κάποιος πραγματικά φοβάται κάτι _____
- *** Το πιο τρομακτικό πράγμα που μου συνέβη ποτέ _____



- * Πραγματικά θέλω να _____
- ** Το πιο ευγενικό πρόσωπο για μένα ήταν _____
- ** Μου αρέσει _____
- * Το αγαπημένο μου φαγητό είναι _____
- * Το αγαπημένο μου ποτό είναι _____
- * Μου αρέσουν οι άνθρωποι που _____
- ** Ένας καλός καθηγητής πρέπει να _____
- ** Μία γενναία πράξη που έκανα κάποτε ήταν _____
- ** Ένα πρόσ' το που μου συμπαραστάθηκε ιδιαίτερα είναι _____
- *** Αναστατώθηκα πάρα πολύ όταν _____
- * Το πιο ενδιαφέρον πράγμα σχετικά με το σχολείο είναι _____
- ** Κάτι που με είχε εκνευρίσει πάρα πολύ στο παρελθόν ήταν _____



Μάθημα 6
Φυλλάδιο 1

ΠΟΡΕΙΑ ΖΩΗΣ

1. Ποιοι άνθρωποι άσκησαν την πιο σημαντική επιρροή στη ζωή σου και με ποιον τρόπο;

2. Ποια ήταν τα βασικά ενδιαφέροντά σου κατά την παιδική σου ηλικία;

3. Ποια γεγονότα έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση του χαρακτήρα σου; (θετικά ή αρνητικά).

4. Ποιες είναι οι πιο σημαντικές επιτυχίες και αποτυχίες στη ζωή σου;

5. Ποιες ήταν οι πιο σημαντικές αποφάσεις στη ζωή σου;



Μάθημα 7 Φυλλάδιο 1

ΠΩΣ ΕΙΜΑΙ ΤΩΡΑ

Παρακάτω υπάρχουν προτάσεις οι οποίες αφορούν στις αλλαγές που πιθανόν να έχεις βιώσει από την ηλικία των 10 χρόνων έως και σήμερα. Αν συμφωνείς με την πρόταση σημείωσε (✓) στο κουτάκι. Αν διαφωνείς, σημείωσε με ένα (X). Αν δεν είσαι σίγουρος/η, άφησε κενό. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Ο κάθε ένας από εμάς είναι ξεχωριστός.

Συγκριτικά με την ηλικία των 10 χρόνων, τώρα

Είμαι ψηλότερος-η

☐

Έχω περισσότερα μυστικά

☐

Είμαι πιο βαρύν-ιά

☐

Μαλώνω με τους γονείς μου πιο συχνά

☐

Το σώμα μου έχει περισσότερες τρίχες

☐

Νιώθω μεγαλύτερο ενδιαφέρον για το άλλο φύλο

☐

Έχω πιο πολλά σπυράκια

☐

Θέλω να γίνεται πάντα το δικό μου

☐

Τα μαλλιά μου είναι πιο λιπαρά

☐

Παίρνω περισσότερες αποφάσεις

☐

Ιδρώνω περισσότερο

☐

Ανησυχώ πιο πολύ για τους άλλους ανθρώπους

☐

Έχω πιο δυνατούς μυς

☐

Παρατηρώ ότι υπάρχει μεγάλη αδικία στον κόσμο

☐

Το σχήμα του σώματός μου έχει αλλάξει

☐

Καπνίζω

☐

Η φωνή μου έχει αλλάξει

☐

Πίνω

☐

Η διάθεσή μου αλλάζει συχνά

☐

Θέλω να γίνομαι αποδεκτός/η από τα παιδιά της ηλικίας μου

☐

Ενοχλούμαι πιο εύκολα

☐

Δεν θέλω να είμαι διαφορετικός/η από τους φίλους μου

☐

Ντρέπομαι πιο εύκολα

☐



Μάθημα 7
Φυλλάδιο 2

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ

Με ποιους τρόπους διασκεδάζατε, όταν ήσασταν νέοι;

Πώς περνούσατε όταν βγαίνατε έξω;

Πώς έπρεπε να συμπεριφέρεστε στο σπίτι;

_____ εκτός σπιτιού; _____

Ποια ήταν τα θετικά και ποια τα αρνητικά χαρακτηριστικά της εφηβείας εκείνη την ε-
ποχή; _____

Τι εικόνα προσπαθούσατε να δώσετε στους άλλους για σας;

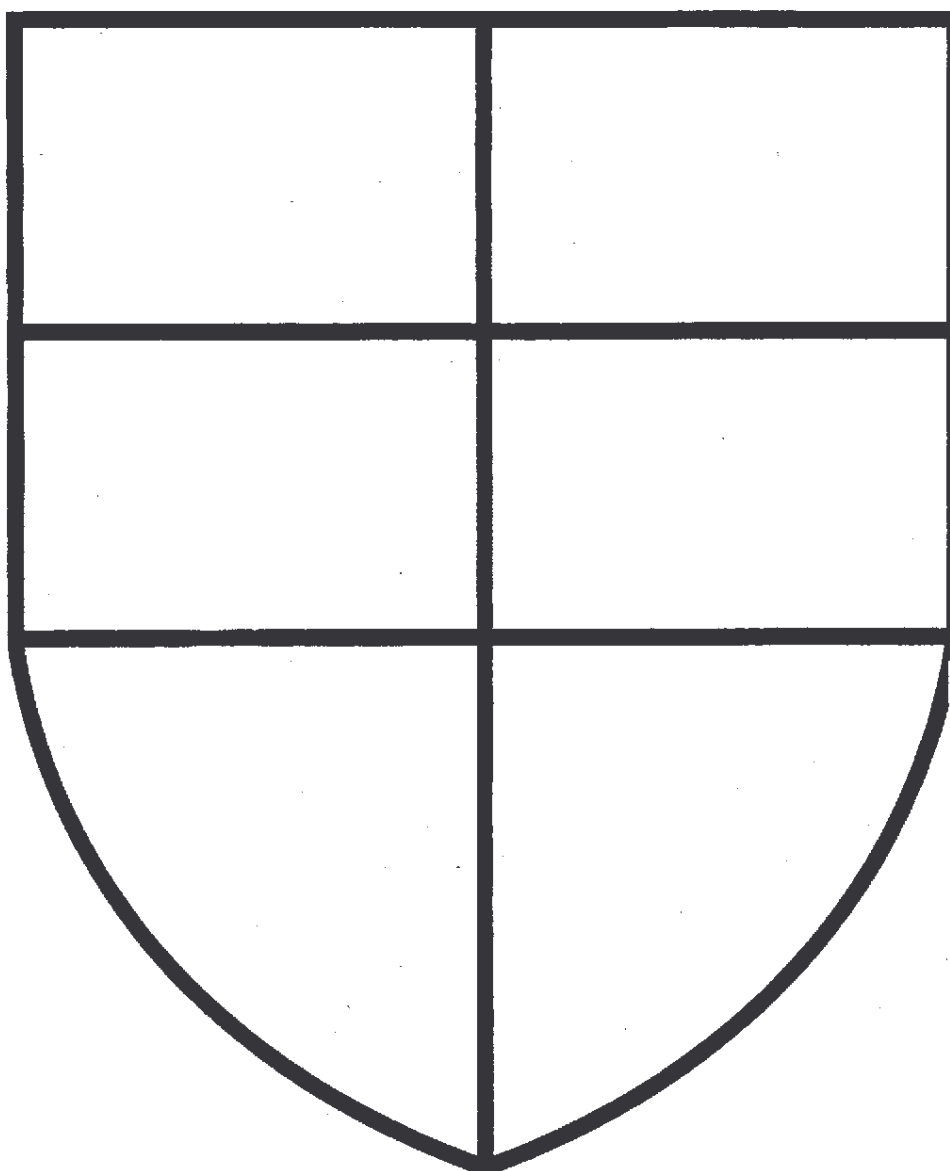
Καπνίζατε; _____ Κάπνιζαν πολλοί νέοι άνθρωποι; _____

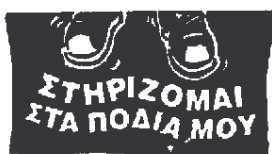
Πίνατε; _____ Έπιναν πολλοί νέοι άνθρωποι; _____



Μάθημα 9
Φυλλάδιο 1

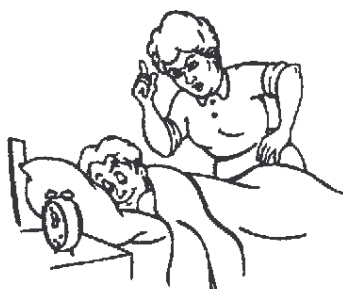
ΟΙΚΟΣΗΜΟ





Μάθημα 10
Φυλλάδιο 1

ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΝΙΚΟΥ



1. **Μητέρα:** Άντε, Νίκο, σήκω επιτέλους, θα αργήσεις. Οι άλλοι έχουν ήδη σηκωθεί. Αλλά, βέβαια. Εσύ είσαι ο πιο τεμπέλης!



2. **Δασκάλα:** Μπράβο Νίκο! Η έκθεσή σου ήταν καταπληκτική. Τόσο οι ιδέες όσο και ο τρόπος με τον οποίο τις ανέπτυξες.



3. **Δασκάλα:** Τι πράγματα είναι αυτά Νίκο; Είμαι σίγουρη πως ούτε καν προσπάθησες. Αν συνεχίσεις έτσι, δεν πρόκειται να περάσεις στις εξετάσεις.



4. **Ένας φίλος:** Μεγάλε Νίκο! Έπαιξες φανταστικά!



5. Ο Νίκος σκοντάφτει και πέφτει. Κάποιοι γελάνε μαζί του.

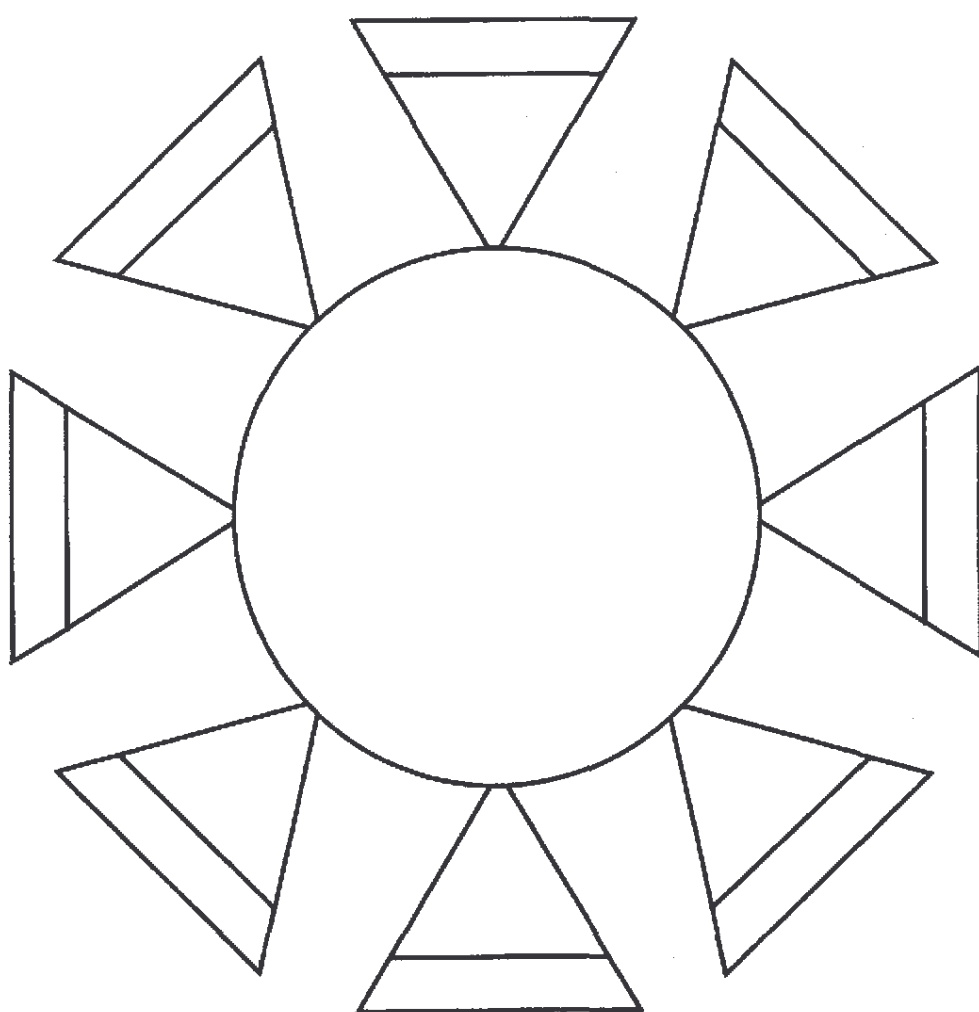


6. **Πατέρας:** Σ' ευχαριστώ που με βοηθάς Νίκο.



Μάθημα 11
Φυλλάδιο 1

ΧΑΡΤΗΣ ΗΛΙΟΦΑΝΕΙΑΣ





Μάθημα 14
Φυλλάδιο 1

ΟΙ ΡΟΛΟΙ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ

Συμπληρώστε τις παρακάτω προτάσεις:

Ένα αγόρι πρέπει να είναι

Ένα κορίτσι πρέπει να είναι

Θα ερωτευόμουν μόνο κάποιον/κάποια που

Αυτό που μου αρέσει περισσότερο στα κορίτσια

Αυτό που μου αρέσει περισσότερο στα αγόρια

Αυτό που με μπερδεύει περισσότερο στα κορίτσια είναι

Αυτό που με μπερδεύει περισσότερο στα αγόρια είναι

Επειδή είμαι αγόρι πρέπει να

Επειδή είμαι κορίτσι πρέπει να

Αν ήμουν αγόρι θα μπορούσα να.....

Αν ήμουν κορίτσι θα μπορούσα να



ANNA ΚΑΙ ΓΙΩΡΓΟΣ

Η Άννα βγήκε από το σπίτι, αλλά οι φίλες της δεν ήταν εκεί. «Προφανώς, βαρέθηκαν να περιμένουν κι έφυγαν», σκέφτηκε. Τελευταία, ένιωθε ελαφρώς απομονωμένη από την υπόλοιπη παρέα. Κανείς δεν την πρόσεχε ιδιαίτερα κι ενώ τα άλλα κορίτσια μιλούσαν για χιλιάδες πράγματα, εκείνη δεν είχε ποτέ κάτι ενδιαφέρον ή συναρπαστικό να πει.

Καθώς περπατούσε η Άννα, άκουσε κάποιον να την φωνάζει. Γύρισε και είδε το Γιώργο να κατευθύνεται προς το μέρος της. Ένα πλήθος αρνητικών σκέψεων πέρασαν απ'το μυαλό της: «Ήταν ανάγκη τώρα; Σήμερα δείχνω απαίσια! Δεν έχω καν λούσει τα μαλλιά μου. Όχι βέβαια πως θα άλλαζε τίποτα. Έτσι κι αλλιώς, θα ψάχνει την Ελένη. Η Ελένη είναι πάντα άψογη, όμορφο πρόσωπο, καλό σώμα, ωραία μαλλιά - πώς να συγκριθώ μαζί της;»

Ο Γιώργος επιτάχυνε το βήμα του για να την προλάβει, ελπίζοντας να μην φανερώσει την ανυπομονησία του. Σπάνια είχε την ευκαιρία να τη βρει μόνη της και σίγουρα δεν ήθελε να τη χάσει. Η Ελένη άρεσε στο φίλο του, τον Τάκη. Ο ίδιος ο Γιώργος απορούσε με τη διαφορά που είχαν στο γούστο με τον Τάκη. Δεν θα ήθελε να τον συναντιστεί βέβαια, αφού ο Τάκης ήταν ιδιαίτερα δημοφιλής στο άλλο φύλο.

Συναντώντας λοιπόν την Άννα, αποφάσισε να ενεργήσει ψύχραιμα και ήρεμα: «Πηγαίνω στην ντίσκο» της είπε: «Μήπως πηγαίνεις κι εσύ προς τα εκεί;».

«Μάλλον θα με λυπάται», σκέφτηκε η Άννα, μετανιώνοντας που δεν είχε φορέσει το δερμάτινο μπουφάν της. «Έτσι κι αλλιώς τα κορίτσια έχουν προχωρήσει. Αν θες λοιπόν, πάμε παρέα».

Ο Γιώργος άρχισε να μιλάει για την προγραμματιζόμενη εκδρομή του σχολείου τους. Ήταν αρκετά νευρικός και ευχόταν να μην της γίνει βαρετός.

Η Άννα ευχόταν να ήταν κι άλλοι μαζί τους. Για ακόμα μια φορά δεν είχε τι να πει. Πάντα έχανε τα λόγια της όταν βρισκόταν με αγόρια που της άρεσαν. «Αλλά γιατί να προβληματίζομαι; Έτσι κι αλλιώς, ο Γιώργος ενδιαφέρεται για την Ελένη» σκέφτηκε.

Απ' την άλλη πλευρά, ο Γιώργος αναρωτιόταν : «Γιατί δεν μιλάει καθόλου; Ίσως δε θέλει να την βλέπουν μαζί μου. Τι κρίμα που δεν φόρεσα το τζιν μου!».

Κάποια στιγμή, η Ελένη είδε το Γιώργο και την Άννα να περπατάνε μαζί. «Μάλλον βγήκαν ραντεβού», σκέφτηκε. Πάντα ζήλευε την άνεση που νόμιζε ότι είχε η Άννα με τ' αγόρια. «Μα τι βρίσκει σ'αυτόν τον τύπο! Με την εμφάνιση και το στιλ της, θα αρέσει και στον Τάκη. Μακάρι να της έμοιαζα περισσότερο!».



Μάθημα 15
Φυλλάδιο 2

ANNA ΚΑΙ ΓΙΩΡΓΟΣ

Ερωτήσεις:

1. Τι πιστεύει η Άννα για τον εαυτό της;
2. Γιατί δυσκολεύεται να μιλήσει στο Γιώργο;
3. Τι πιστεύει ο Γιώργος για τον εαυτό του;
4. Πώς νιώθει ο Γιώργος καθώς η Άννα δεν του μιλάει αρκετά;
5. Τι κοινό έχουν τα δύο παιδιά, σε σχέση με την ιδέα που έχουν για τον εαυτό τους;
6. Τι βρίσκει περίεργο ο Γιώργος στον Τάκη;
7. Τι μαθαίνουμε από αυτή την ιστορία, σχετικά με την ομορφιά, την έλξη και τις σχέσεις;
8. Πώς νιώθει η Ελένη για τον εαυτό της;
9. Ποια διδάγματα προκύπτουν απ' την ιστορία αυτή;



Μάθημα 15
Φυλλάδιο 3

**ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΕΛΕΙΟΣ - ΑΛΛΑ
ΕΓΩ ΔΕΝ ΑΠΕΧΩ ΚΑΙ ΠΟΛΥ ΑΠΟ
ΑΥΤΟ....**





Μάθημα 1
Φυλλάδιο 1

ΠΟΙΟΣ ΜΕ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ

ΠΟΙΟΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ	ΓΟΝΕΙΣ	ΦΙΛΟΙ	ΚΑΘ/ΤΕΣ	TV	ΤΡΑ-ΓΟΥΔΙΑ	ΑΣΤΕΡΕΣ ΤΟΥ ΤΡΑ-ΓΟΥΔΙΟΥ	ΆΛΛΟΙ
Το πώς ντύνομαι							
Το πώς χτενίζομαι							
Τι κάνω μετά το σχολείο							
Ποιους συναντώ τα βράδια							
Πόσο διαβάζω για το σχολείο							
Τι βλέπω στην T.V.							
Τι αγοράζω με το χαρτζηλίκι μου							
Τι ώρα πάω για ύπνο							
Με τι αθλήματα ασχολούμαι							
Ποιος ασκεί τη μεγαλύτερη επιρροή στη ζωή μου : _____							



ΜΟΥ ΛΕΝΕ ΝΑ



Ο Πέτρος είναι 14 ετών. Σ' ένα πάρτι τού προσφέρουν ένα ποτό.



Μάθημα 2
Φυλλάδιο 1

ΜΟΥ ΛΕΝΕ ΝΑ

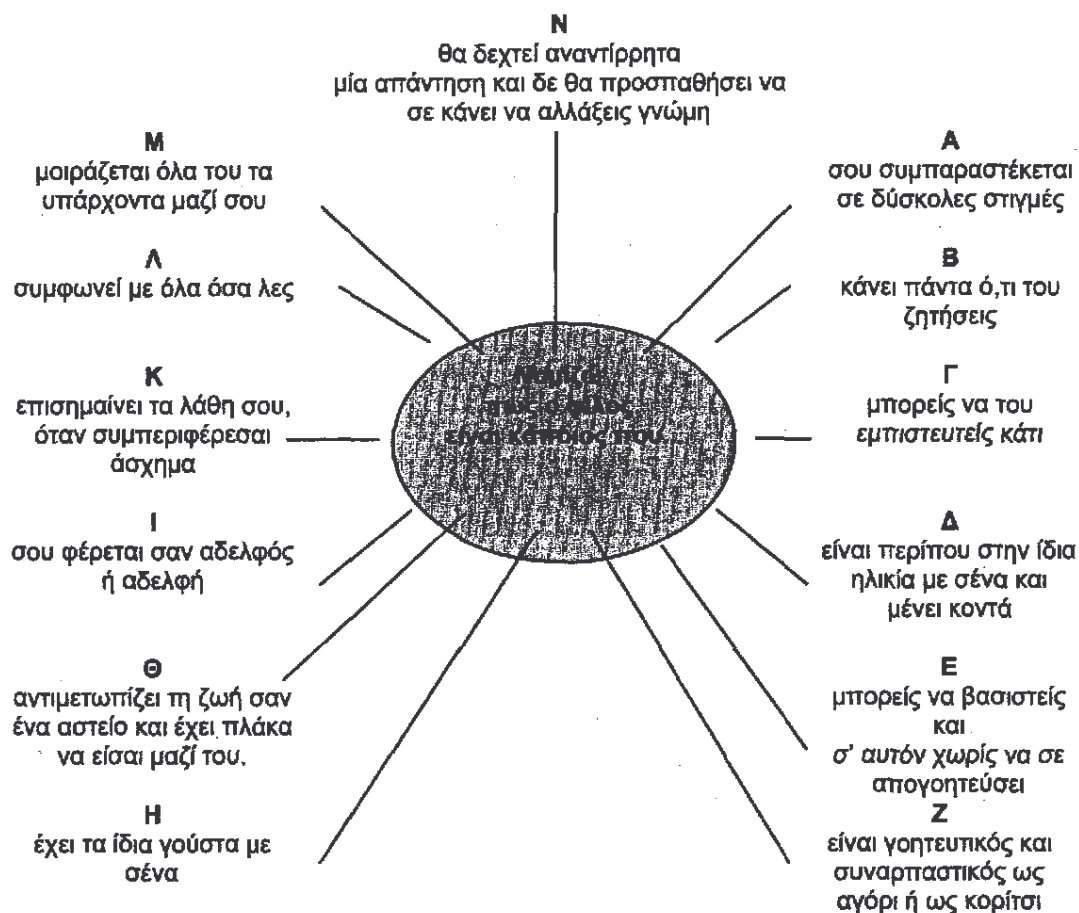


Η Καίτη είναι 14 ετών. Σ' ένα πάρτι τής προσφέρουν ένα ποτό.



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΦΙΛΟΣ

Αυτός που...



- Διαβάστε, ξεχωριστά ο καθένας, τις παραπάνω προτάσεις και ταξινομήστε τις με σειρά σπουδαιότητας, αρχίζοντας από τις πιο σημαντικές.
- Στη συνέχεια, συζητήστε μεταξύ σας τους καταλόγους σας και επιμείνετε στα τρία πιο σημαντικά σημεία. Εξηγήστε τη σειρά που έχετε επιλέξει.
- Συζήτηση με όλη την τάξη: Συζητήστε τα τρία πιο σημαντικά χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει μία φιλική σχέση. Εξετάστε τα αποτελέσματα.



Μάθημα 5 Φυλλάδιο 1

ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΩΝ

Υπάρχουν φορές που οι φίλοι σου προσπαθούν να σε πείσουν να κάνεις το ένα ή το άλλο πράγμα. Εσύ, πιθανόν, δε θέλεις να κάνεις αυτό που σου λένε, αλλά δυσκολεύεται να αντιμετωπίσεις την κατάσταση. Ίσως οι παρακάτω συμβουλές σου φανούν χρήσιμες.

Πριν εξετάσεις αυτές τις συμβουλές είναι σημαντικό να καταλάβεις ότι για να αντισταθείς επιτυχώς στην πίεση θα πρέπει να θέλεις να αντισταθείς και να αποφασίσεις ο ίδιος για το τι θέλεις να κάνεις.

Συμβουλή 1

Κράτησε τη θέση σου, κάνε υπομονή, περίμενε λιγάκι. Αυτοί που ασκούν την πίεση θα καταλάβουν και θα υποχωρήσουν. Ίσως και ν' αρχίσουν να παίρνουν στα σοβαρά τη θέση σου. Όλοι αναγνωρίζουμε το θάρρος όταν και όπου το συναντούμε.

Συμβουλή 2

Μην κατεβάζεις το κεφάλι, να είσαι περήφανος για τη θέση σου. Είναι πολύ δύσκολο να υπομένει κανείς την πίεση, γι' αυτό να νιώθεις περήφανος που έχεις το θάρρος να διεκδικείς το δικαίωμά σου να αποφασίσεις ο ίδιος για το τι θα κάνεις.

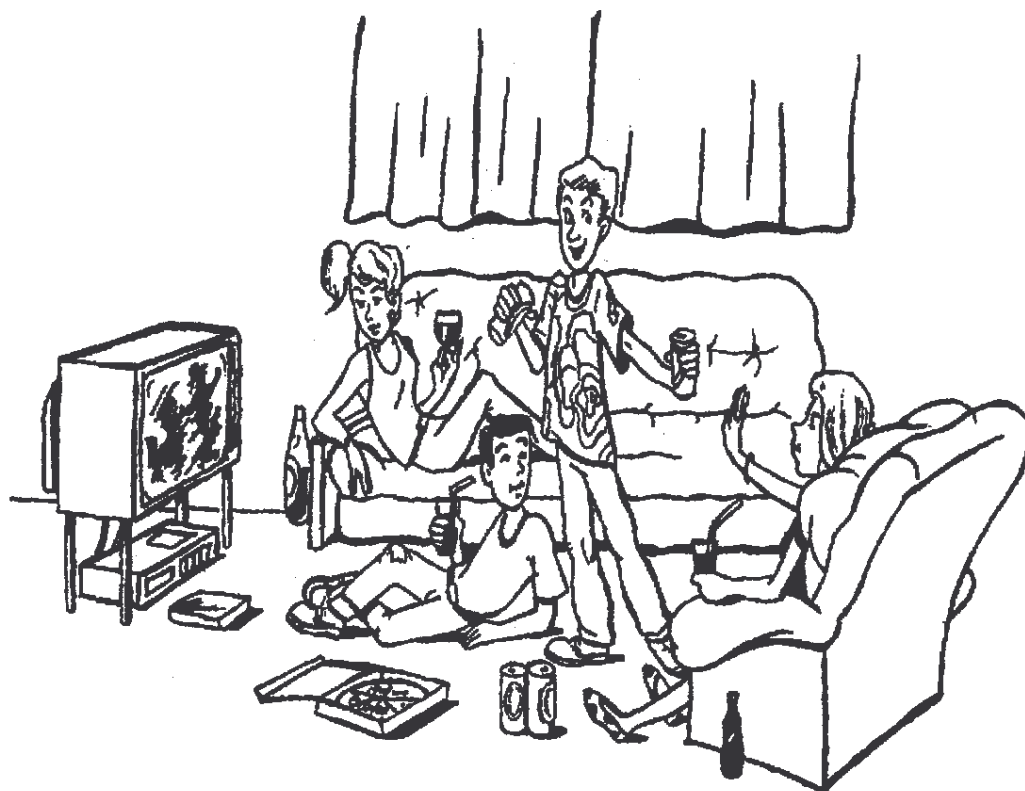
Συμβουλή 3

Προσπάθησε να σκεφτείς ό,τι ξέρεις και έχεις μάθει για την αντιμετώπιση βρισιάς, πειράγματος, απόρριψης ή απομόνωσης. Να θυμάσαι ότι δεν είσαι ούτε ο πρώτος ούτε ο τελευταίος που οι φίλοι τον φέρνουν σε δύσκολη θέση.

Συμβουλή 4

Αν οι συγκεκριμένοι φίλοι που σε πιέζουν πραγματικά δε σου αφήνουν περιθώρια ανεξάρτητης συμπεριφοράς, θα πρέπει να σκεφτείς σοβαρά να βρεις μία νέα παρέα που θα δείχνει περισσότερο σεβασμό στις αποφάσεις σου.

ΜΑΖΙ ΜΕ ΦΙΛΟΥΣ



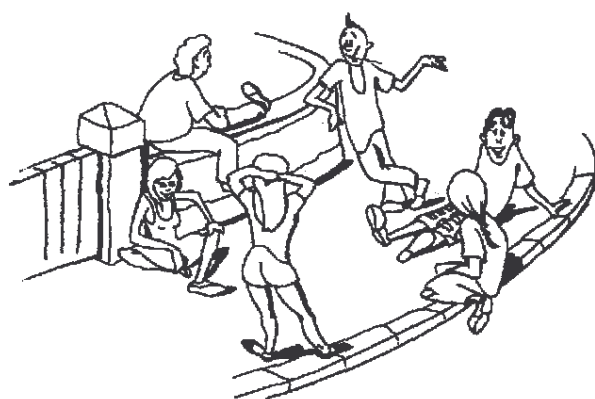
Κατάσταση : Ένα πάρτι στο σπίτι του Γιάννη.

Ο Γιάννης προσφέρει μπίρα στους φίλους του.



Μάθημα 7
Φυλλάδιο 1

ΕΝΑ ΑΛΛΙΩΤΙΚΟ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ!



Είναι Σάββατο απόγευμα. Ο ουρανός είναι καταγάλανος και φαίνεται πως ο καιρός θα διατηρηθεί θαυμάσιος για όλο το Σαββατοκύριακο. Η Μαίρη, η Ντίνα, η Λουκία, ο Στέλιος, ο Σάββας και ο Ηλίας συνήθως συναντιούνται αυτή την ώρα. Μιλούν, χαζεύουν και κάνουν σχέδια για το βράδυ.



ΚΑΤΑΛΗΞΗ 1

Σε κάποιο σπίτι. Μουσική. Κουβέντα. Τραγούδι.



ΚΑΤΑΛΗΞΗ 2

Μπουκάλια από μπίρες. Ο ένας βοηθά τον άλλον να περπατήσει. Φρικτή κατάσταση.



ΤΡΑΓΩΔΙΑ: ΜΑΘΗΤΡΙΑ ΠΕΘΑΙΝΕΙ ΑΠΟ ΕΙΣΠΝΕΟΜΕΝΑ

Ύστερα από το θάνατο μιας νεαρής κοπέλας κοντά στο σπίτι της, αργά χθες το βράδυ, εκδόθηκε αυστηρή προειδοποίηση σχετικά με τη χρήση εισπνεομένων.

Η Αστυνομία αρνήθηκε να ανακοινώσει το όνομα της νεαρής, τουλάχιστον μέχρι τη στιγμή της νεκροψίας, κατά το τέλος της εβδομάδας.

Ο εκπρόσωπος τύπου των Αρχών δήλωσε: «Η δραματικά βραχύχρονη ζωή αυτού του κοριτσιού θα πρέπει να αποτελεί παράδειγμα προς αποφυγή κυρίως για όσους κάνουν χρήση ουσιών όπως τα εισπνεόμενα».

Απευθυνόμενος και στα παιδιά και στους γονείς, προσπάθησε να δώσει έμφαση στην επικινδυνότητα της χρήσης αυτών των ουσιών: «Μία και μόνο εισπνοή είναι αρκετή για να προκαλέσει βλάβη στον εγκέφαλο ή ακόμη και θάνατο».

Ο εκπρόσωπος τύπου είπε ότι δεν ήταν σε θέση να εκθέσει κατηγορηματικά τις αιτίες θανάτου. «Αυτή είναι δουλειά των ιατροδικαστών», είπε, «αλλά τα στοιχεία μάς φανερώνουν ότι το θύμα, μαζί με την παρέα της, έκανε χρήση εισπνεομένων λίγο πριν επέλθει ο θάνατος».

Χθες το βράδυ, ένας γιατρός που εργάζεται σε προγράμματα απεξάρτησης, δήλωσε: «Η αντιμετώπιση του προβλήματος έγκειται ουσιαστικά σε δύο παράγοντες:

Πρώτα από όλα, οι γονείς πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί με τις αλλαγές στη συμπεριφορά των παιδιών τους ως προς την όρεξη, τη διάθεση και γενικά με οτιδήποτε ασυνήθιστο. Αν προσέξουν κάποιες σχετικές αλλαγές θα πρέπει να συμβουλευτούν ειδικό γιατρό, κοινωνικό λειτουργό ή να έρθουν σε επαφή με το σχολείο του παιδιού.

Δεύτερον, εξαρτάται από τους ίδιους τους νέους αν θα έχουν επαρκή ενημέρωση για τους κινδύνους που εγκυμονούν τέτοιες πρακτικές, γιατί πολλοί από αυτούς νομίζουν ότι πρόκειται για κάποιο αθώο αστείο.

Δεν πρόκειται όμως καθόλου για κάτι τέτοιο. Πρόκειται για παιχνίδι που μπορεί να επιφέρει πολύ σοβαρή και μόνιμη βλάβη, αν όχι το θάνατο».

Η νέα κοπέλα, περίπου 16 ετών, διακομίστηκε στο Γενικό Νοσοκομείο, όπου απλώς διαπιστώθηκε ο θάνατός της. Το προηγούμενο βράδυ είχε βγει με την παρέα της. Στο Πάρκο της Ελευθερίας, όπου και βρέθηκε, άφησε την τελευταία της πνοή.



Μάθημα 8 Φυλλάδιο 2

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

ΣΤΟΙΧΕΙΑ 1

Οι χρήστες εισπνεομένων διατρέχουν κίνδυνο σοβαρής βλάβης και θανάτου.

Μια εισπνοή μπορεί να αποβεί θανατηφόρα.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ 2

Η συχνή χρήση εισπνεομένων μπορεί να προκαλέσει ναυτία, ισχυρούς πονοκεφάλους, κατάθλιψη και οξυθυμία. Μεταξύ άλλων, μπορεί να οδηγήσει σε κατάσταση μέθης, μπορεί να αλλοιώσει τη σκέψη, την κρίση και την ικανότητα ισορροπίας. Μπορεί επίσης να προκαλέσει ατυχήματα.

Συχνή χρήση εισπνεομένων μπορεί να οδηγήσει σε εξάρτηση.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ 3

Το «σνιφάρισμα» γίνεται κυρίως μέσα σε μικρές παρέες.

Τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται είναι κόλλα, καύσιμα, εντομοκτόνα ή απορρυπαντικά καθαρισμού.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ 4

Τα αποτελέσματα της περιστασιακής χρήσης μπορεί να διαρκέσουν μόνο λίγα λεπτά, αλλά το «σνιφάρισμα» για μεγάλες χρονικές περιόδους επιτείνει τα αποτελέσματα και αυξάνει τον κίνδυνο.

Τα άμεσα αποτελέσματα της χρήσης εισπνεομένων είναι ανεπαρκής συντονισμός, συγκεχυμένη ομιλία, μειωμένη κριτική ικανότητα και πιθανές παραισθήσεις.

Μακροπρόθεσμα, η χρήση εισπνεομένων μπορεί να επιφέρει βλάβη στην καρδιά, τον εγκέφαλο, τα νεφρά και το συκώτι.



ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΙΣΠΝΕΟΜΕΝΩΝ

Χρήση εισπνεομένων είναι η εσκεμμένη εισπνοή αερίων, χημικών ουσιών ή ατμών, που οδηγεί σε κατάσταση ανάλογη με αυτή που μπορεί να προκαλέσει η χρήση αλκοόλ. Ο όρος «σνιφάρισμα κόλλας» (glue sniffing) που χρησιμοποιείται ευρέως είναι ανακριβής, γιατί οι ατμοί εισπνέονται, ουσιαστικά, από τη μύτη και το στόμα χωρίς να «σνιφάρονται». Επίσης, υπάρχει ένα πλήθος ειδών οικιακής χρήσης που αναδίδουν ατμούς και μπορούν να προκαλέσουν αποτελέσματα όμοια με αυτά των εξαρτησιογόνων ουσιών.

Οι τέσσερις βασικές κατηγορίες προϊόντων είναι:

- Κόλλες και διαλυτικά.
- Προϊόντα καθαρισμού.
- Εντομοκτόνα.
- Καύσιμα.

Αποτελέσματα χρήσης εισπνεομένων.

Τα αποτελέσματα της χρήσης εισπνεομένων ουσιών είναι όμοια με αυτά της χρήσης αλκοόλ. Το άτομο που «σνιφάρει» παρουσιάζει πολλά από τα σημάδια της μέθης, όπως συγκεχυμένη ομιλία, απώλεια ελέγχου, μειωμένη ικανότητα αντίληψης του χώρου, οπτικές αλλοιώσεις και παραισθήσεις. Οι παραισθήσεις αυτές μπορεί να είναι πολύ τρομακτικές. Μερικές φορές η συμπεριφορά ξεπερνά τα όρια ελέγχου και γίνεται πολύ επιθετική, ιδιαίτερα σε συνδυασμό με αλκοόλ. Τα αποτελέσματα γίνονται αισθητά πολύ γρήγορα, καθώς οι ουσίες εισέρχονται στο αίμα από τους πνεύμονες και σύντομα φτάνουν στον εγκέφαλο.

Τα αποτελέσματα εξαφανίζονται μέσα σε διάστημα λίγων λεπτών έως και μισής ώρας μετά το «σνιφάρισμα».

Συνηθισμένα αποτελέσματα είναι επίσης οι ζαλάδες, οι πονοκέφαλοι και η αδυναμία συγκέντρωσης.

Όταν τα εισπνεόμενα χρησιμοποιούνται τακτικά υπάρχουν διαταραχές του ύπνου και απώλεια βάρους και όρεξης.

Συχνά, στο πρόσωπο του χρήστη αναπτύσσεται ένα εξάνθημα που λέγεται «το εξάνθημα του χρήστη εισπνεομένων».



Η μυρωδιά των εισπνεομένων μπορεί να παραμείνει στην ανάσα του χρήστη για μία ημέρα. Τα εισπνεόμενα μπορούν να προκαλέσουν εθισμό.

Ποιοι είναι οι κίνδυνοι;

- Το «σνιφάρισμα» μπορεί να έχει επίδραση στην καρδιά και αν συνοδεύεται από κόπωση ή έντονη συγκίνηση μπορεί να οδηγήσει ακόμη και στο θάνατο.
- Εισπνέοντας βουτάνιο ή εντομοκτόνο κατευθείαν μέσα από το στόμα, υπάρχει κίνδυνος να παγώσει ο λαρυγγικός ιστός με αποτελέσματα να διογκωθεί. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ασφυξία.
- Μερικά εισπνεόμενα περιέχουν δηλητηριώδεις ουσίες, όπως μόλυβδο.
- Υπάρχει κίνδυνος πυρκαγιάς, αφού πολλά από τα εισπνεόμενα είναι εύφλεκτα. Αυτό είναι ιδιαίτερα επικίνδυνο όταν γίνεται συνδυασμός καπνίσματος με «σνιφάρισμα».
- Μερικοί νέοι πέθαναν με το πρώτο «σνιφάρισμα».
- Συχνά οι άνθρωποι χάνουν τον αυτοέλεγχο όταν «σνιφάρουν» και έτσι δεν είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν κάποιο κίνδυνο.
- Μερικοί χρήστες εισπνεομένων μπορεί να κάνουν περίεργα ή επικίνδυνα πράγματα, αντιδρώντας στις παραισθήσεις τους.
- Αν οι χρήστες χάσουν τις αισθήσεις τους, μπορεί να πνιγούν από τον εμετό τους.
- Οι χρήστες συχνά σνιφάρουν σε χώρους απομακρυσμένους. Μπορεί, λοιπόν, να βρεθούν μόνοι σε αφιλόξενο περιβάλλον χωρίς τη δυνατότητα της άμεσης βοήθειας.
- Ο κίνδυνος για το συκώτι, τα νεφρά, το μυελό των οστών και το νευρικό σύστημα είναι γνωστός. Αν και δε συμβαίνει συχνά, μερικοί άνθρωποι είναι πιο ευάλωτοι από άλλους στις συνέπειες του «σνιφαρίσματος» και μπορεί να υποστούν βλάβη με μακροπρόθεσμες συνέπειες.
- Οι παρενέργειες των εισπνεομένων, επίσης, μπορεί να είναι ισχυρός πονοκέφαλος, ταχυκαρδία, χαμηλή πίεση, οξύ ψυχωσικό επεισόδιο, κώμα και σε μερικές περιπτώσεις αιφνίδιος θάνατος.



Μάθημα 8
Φυλλάδιο 4

ΚΟΥΙΖ

Σημειώστε με ένα (✓)

Σωστό

Λάθος

1. Η χρήση εισπνεομένων είναι νόμιμη.
2. Τα εισπνεόμενα προκαλούν εθισμό.
3. Υπάρχουν νεκροί από τη χρήση εισπνεομένων.
4. Δύσκολα μπορείς να προμηθευτείς εισπνεόμενα.
5. Η χρήση εισπνεομένων είναι μία μορφή χρήσης ναρκωτικών.
6. Όσοι κάνουν χρήση εισπνεομένων, «φτιάχνονται».
7. Η πρόκληση ατυχήματος είναι πολύ πιθανή μετά από χρήση εισπνεομένων.

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐



Η ΚΡΙΣΙΜΗ ΚΑΜΠΗ

Ο Πέτρος, ένα ευγενικό και όμορφο αγόρι, υπήρξε πάντοτε ανασφαλής. Δίσταζε να κάνει διάφορα πράγματα φοβούμενος πως δε θα τα κατάφερνε. Δεν ήθελε να μένει μόνος. Περνούσε το χρόνο του με την παρέα του και σπάνια έμενε για πολύ στο σπίτι του, μετά το σχολείο. Το σπίτι δεν ήταν και τόσο ευχάριστος χώρος γι' αυτόν. Ο πατέρας του ήταν άνεργος και αλκοολικός. Ο Πέτρος τον φοβόταν και ήθελε να αποφεύγει τους καβγάδες που γίνονταν στο σπίτι.

Όταν ήταν 13 ετών ήπια το πρώτο του ποτό και λίγο αργότερα «σνίφαρε» κόλλα μαζί με άλλους. Σύντομα, άρχισε να «σνιφάρει» σχεδόν κάθε βράδυ και να πίνει, όταν είχε λεφτά. Μπήκε σε μπελάδες και με την αστυνομία, αφού μερικές φορές μπλεκόταν, με την παρέα του, σε τσακωμούς. Έτσι η αστυνομία τον γνώριζε καλά. Ο Πέτρος συχνά αισθανόταν πως τον παρακολουθούσαν. Κάθε φορά που γινόταν κάποια φασαρία, τον αναζητούσαν στο σπίτι του. Αυτό τον έκανε να θυμώνει πάρα πολύ. Ένα βράδυ τραυματίστηκε άσχημα σε μία φασαρία. Μετά από αυτό αποφάσισε να σταματήσει να μπλέκεται σε καβγάδες. Γράφτηκε σε μία τεχνική σχολή. Τα πήγαινε πολύ καλά με τον εκπαιδευτή-καθηγητή του, ο οποίος τον συμπαθούσε πολύ. Οι δύο τους μιλούσαν για αρκετά θέματα. Ο Πέτρος ήθελε να σταματήσει το «σνιφάρισμα» και τα μπλεξίματα. Ήξερε πως η συναναστροφή με τους φίλους του τον οδηγούσε σε αυτό. Σταμάτησε να βγαίνει τόσο συχνά μαζί τους, αλλά εξακολουθούσε να είναι φιλικός και αρκετές φορές τους συναντούσε στο δρόμο και αντάλλασσαν μερικές κουβέντες. Του έλειπε όμως η διασκέδαση με την παρέα.

Ένα βράδυ αισθανόταν πολύ μόνος και ήθελε να διασκεδάσει. Συνάντησε μερικούς φίλους του και εκείνοι τού πρότειναν να βγει μαζί τους. Από τη μία, δεν ήθελε να μείνει άλλο ένα βράδυ μόνος, από την άλλη, όμως, ήξερε πως αν έβγαινε με τους φίλους του θα «σνίφαρε» ξανά και ίσως μπλεκόταν και πάλι σε φασαρίες. Ένωσε πραγματικά μπερδεμένος. Τελικά δεν πήγε, αν και ήταν πολύ δύσκολο γι' αυτόν. Αποφάσισε να κρατηθεί μακριά από το «σνιφάρισμα».



ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΠΙΡΡΟΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

Μερικές από τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται στη διαφήμιση με στόχο να δημιουργήσουν την ανάγκη ζήτησης του προϊόντος ή της υπηρεσίας είναι:

ΜΑΡΤΥΡΙΑ:

Ένα σημαντικό ή διάσημο πρόσωπο δηλώνει ότι χρησιμοποιεί το συγκεκριμένο προϊόν. Ο υπαινιγμός είναι σαφής: «αφού αυτός το χρησιμοποιεί άρα είναι καλό».

ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ:

Εικόνες και ήχοι χρησιμοποιούνται για να προκαλέσουν τις αισθήσεις. Ο αγοραστής παρακινείται να αγοράσει.

ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ:

Ένα όμορφο, κοινωνικό, γοητευτικό πρόσωπο εμφανίζεται να χρησιμοποιεί αυτό το προϊόν. Ο αγοραστής φαντάζεται πως θα του μοιάσει αν χρησιμοποιεί το προϊόν.

ΔΙΑΔΕΔΟΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ:

Το προϊόν εμφανίζεται να χρησιμοποιείται από «όλο τον κόσμο». Ο αγοραστής δε θα ήθελε να μείνει απ' έξω.

**Ο ΜΕΣΟΣ ΑΝΤΡΑΣ /
Η ΜΕΣΗ ΓΥΝΑΙΚΑ:**

Ο αγοραστής ταυτίζεται με το μέσο άνθρωπο, άρα δέχεται τη συμβουλή του όταν του προσφέρεται.

ΥΠΕΡΒΟΛΗ:

Χρησιμοποιούνται λέξεις όπως «το καλύτερο», «το μοναδικό», «το καταπληκτικό». Ο αγοραστής δέχεται ένα θετικό μήνυμα για το προϊόν.

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ:

«Ερευνητικές μελέτες έδειξαν ότι...».

Οι αγοραστές εντυπωσιάζονται, αν και η διαφήμιση δεν αναφέρει ποτέ ποιοι διεξήγαγαν την έρευνα, ποιοι παράγοντες εξετάστηκαν, σε ποιο δείγμα εφαρμόστηκε ή ποιος ήταν ο αριθμός των ατόμων που ερωτήθηκε.



ΜΟΝΟΠΛΕΥΡΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ:

Οι διαφημίσεις δείχνουν μόνο τις θετικές πλευρές του προϊόντος.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗΣ ΑΠΟΨΗΣ ΩΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ:

Η παρουσίαση μίας άποψης που δεν μπορεί να αποδειχτεί ή δεν έχει αποδειχτεί εμφανίζεται ως πραγματικό-γεγονός, αν ο εκφωνητής φαίνεται και ακούγεται πειστικός στον υποψήφιο αγοραστή.

Σημείωση:

Πολλές από αυτές τις τεχνικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν ταυτόχρονα στην ίδια διαφήμιση.



Μάθημα 10
Φυλλάδιο 2

**Η ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΣΤΗΝ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ:
ΦΥΛΛΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΩΝ**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: _____ ΗΜΕΡΑ: _____ ΩΡΑ: _____

1.	Η διαφήμιση προβλήθηκε πριν από το πρόγραμμα; _____ Κατά τη διάρκεια του προγράμματος; _____ Μετά το πρόγραμμα; _____
2.	Ονομασία προϊόντος _____
3.	Μουσική: Ναι Όχι Είδος _____
4.	Χρώμα: Πολύ Μέτριο Λίγο
5.	Ενημέρωση: Επαρκής Μέτρια Λίγη
6.	Σε ποιον απευθύνεται η διαφήμιση; _____
7.	Τεχνικές που χρησιμοποιούνται: _____
1.	Η διαφήμιση προβλήθηκε πριν από το πρόγραμμα; _____ Κατά τη διάρκεια του προγράμματος; _____ Μετά το πρόγραμμα; _____
2.	Ονομασία προϊόντος _____
3.	Μουσική: Ναι Όχι _____
4.	Χρώμα: Πολύ Μέτριο Λίγο
5.	Ενημέρωση: Επαρκής Μέτρια Λίγη
6.	Σε ποιον απευθύνεται η διαφήμιση; _____
7.	Τεχνικές που χρησιμοποιούνται: _____
1.	Η διαφήμιση προβλήθηκε πριν από το πρόγραμμα; _____ Κατά τη διάρκεια του προγράμματος; _____ Μετά το πρόγραμμα; _____
2.	Ονομασία προϊόντος _____
3.	Μουσική: Ναι Όχι Είδος _____
4.	Χρώμα: Πολύ Μέτριο Λίγο
5.	Ενημέρωση: Επαρκής Μέτρια Λίγη
6.	Σε ποιον απευθύνεται η διαφήμιση; _____
7.	Τεχνικές που χρησιμοποιούνται: _____



Μάθημα 12
Φυλλάδιο 1

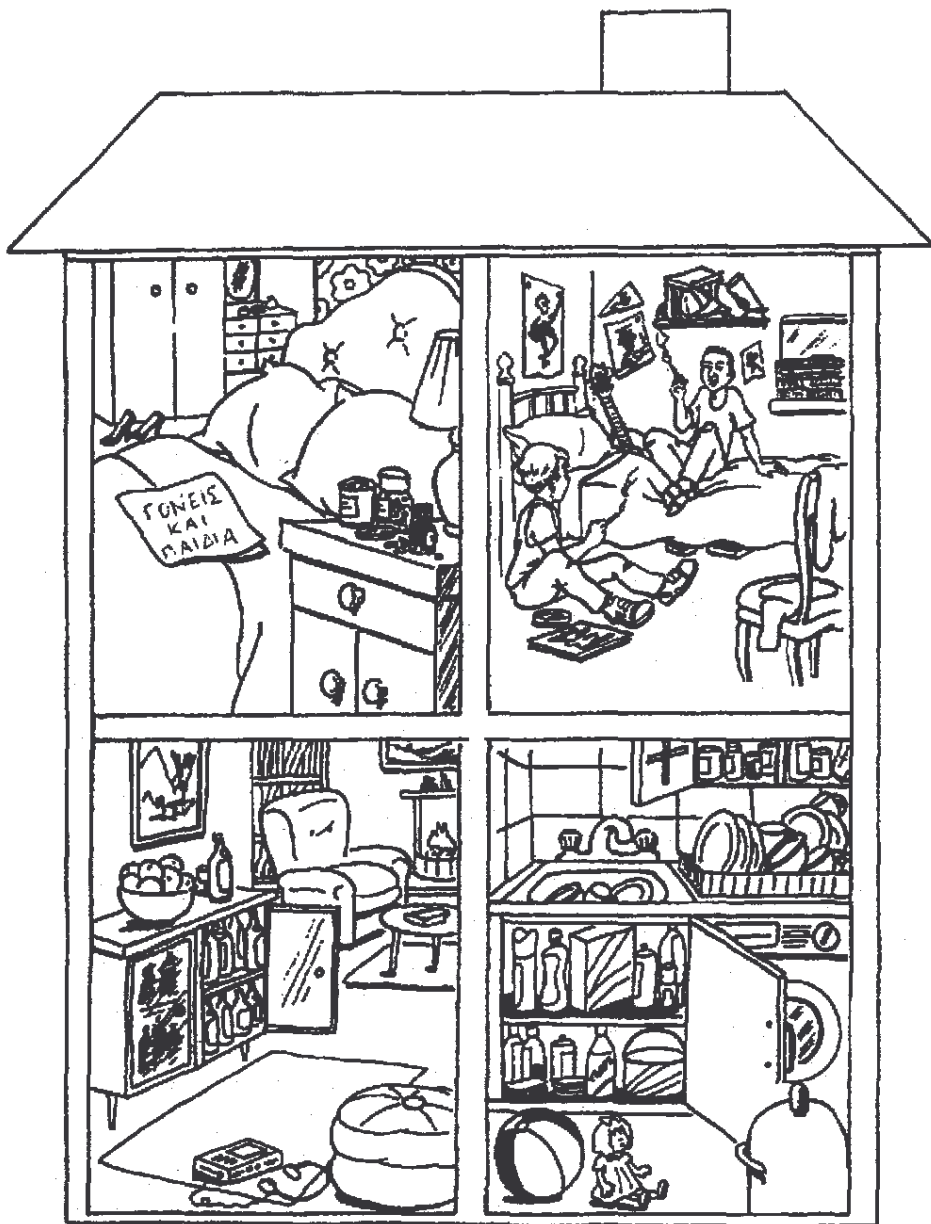
ΕΙΔΗ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

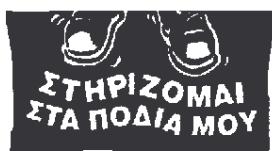
ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΟΣ ΟΥΣΙΑ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ Ή ΜΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ	ΚΟΙΝΗ ΧΡΗΣΗ	ΧΩΡΟΣ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			



Μάθημα 12
Φυλλάδιο 2

ΣΠΙΤΙ



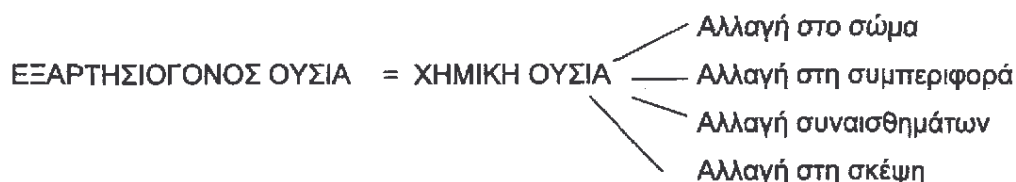


Μάθημα 12 Φυλλάδιο 3

ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Η ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΟΣ ΟΥΣΙΑ

Είναι κάθε ουσία, εκτός από την τροφή, που μεταβάλλει τον τρόπο λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος καθώς και τον τρόπο που ένας άνθρωπος ενεργεί, αισθάνεται ή σκέπτεται.



* ΟΛΕΣ ΟΙ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ *

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

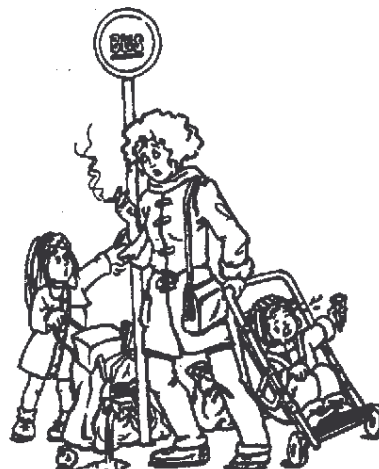
Η σωστή χρήση κάποιων ουσιών συντελεί στη θεραπεία ή τον έλεγχο πολλών ασθενειών. Οι πιθανότητες σωστής χρήσης φαρμάκων αυξάνουν όταν:

- Δίνονται με ιατρική συνταγή από γιατρό, ο οποίος έχει επίγνωση των αποτελεσμάτων και των παρενεργειών τους.
- Είναι νόμιμα, παρασκευάζονται με επίσημη άδεια και το περιεχόμενό τους είναι γνωστό, ελεγμένο και πάντα το ίδιο.
- Διατίθενται και χρησιμοποιούνται για τα θεραπευτικά τους αποτελέσματα και οι παρενέργειές τους είναι σχετικά ασήμαντες.

ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Κάθε εξαρτησιογόνος ουσία που επιφέρει βλάβη μεγαλύτερη από την πιθανή βοήθεια που θα προσέφερε, θεωρείται βλαβερή. Η βλάβη μπορεί να είναι οργανική, ψυχική, συναισθηματική ή κοινωνική και να επηρεάσει τις σχέσεις μας με τους άλλους.

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΚΑΝΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ





ΓΙΑΤΙ ΑΡΧΙΣΑ

Η Κατερίνα, 15 ετών, κάπνισε το πρώτο της τσιγάρο όταν ήταν 12 ετών της το έδωσε μία φίλη της, την ώρα του διαλείμματος στο σχολείο. Οι δυο «κολλητές» της καπνίζουν και η ίδια λέει πως το κάπνισμα τη βοηθά να μη νιώθει αποκομμένη από την παρέα. Τώρα, καπνίζει 25 τσιγάρα την εβδομάδα. Οι γονείς της δεν καπνίζουν.

Ο Παύλος είναι 16 ετών. Το πρώτο του τσιγάρο το πήρε κρυφά από το πακέτο της μητέρας του, όταν ήταν 11 ετών. Λέει ότι ήθελε να δει τι γεύση είχε. Όσοι κάπνιζαν έδειχναν να το απολαμβάνουν και του έκαναν ιδιαίτερη εντύπωση οι διαφημίσεις τσιγάρων στα περιοδικά. Ο πατέρας του δεν καπνίζει.

Ο Τέλης είναι 16 ετών. Κάπνισε το πρώτο του τσιγάρο όταν ήταν 11 ετών, στο πάρκο της περιοχής του, γυρίζοντας με τους φίλους του από το ποδόσφαιρο. Είπε ότι πήρε το τσιγάρο επειδή του αρέσει να δοκιμάζει τα πάντα από μία φορά! Είναι τακτικός καπνιστής από τα 15 και τώρα καπνίζει περίπου 10 τσιγάρα την ημέρα. Όλοι οι φίλοι του είναι καπνιστές. Ο πατέρας του καπνίζει, όχι όμως και η μητέρα του.

Η Λίζα είναι 15 ετών. Κάπνισε το πρώτο της τσιγάρο όταν ήταν 10 ετών στο σπίτι μιας συμμαθήτριάς της. Και οι δύο γονείς της καπνίζουν - η μητέρα της πιο πολύ από τον πατέρα της. Άρχισε να καπνίζει κανονικά όταν ήταν 14, τότε που άρχισε να βγαίνει με τις δύο φίλες της. Τώρα καπνίζει περίπου 40 τσιγάρα την εβδομάδα.

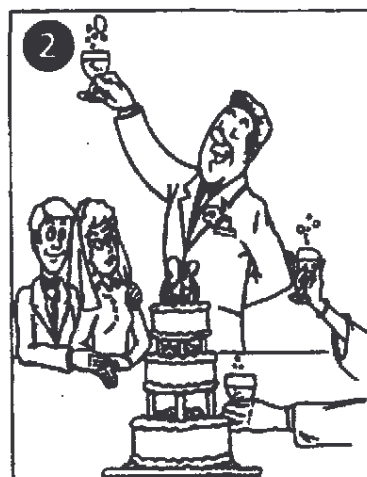
Γιατί πιστεύεις ότι η Κατερίνα, ο Τέλης, ο Παύλος και η Λίζα άρχισαν το τσιγάρο;

Μπορείς να σκεφτείς άλλους λόγους που οδηγούν τους νέους στο κάπνισμα;

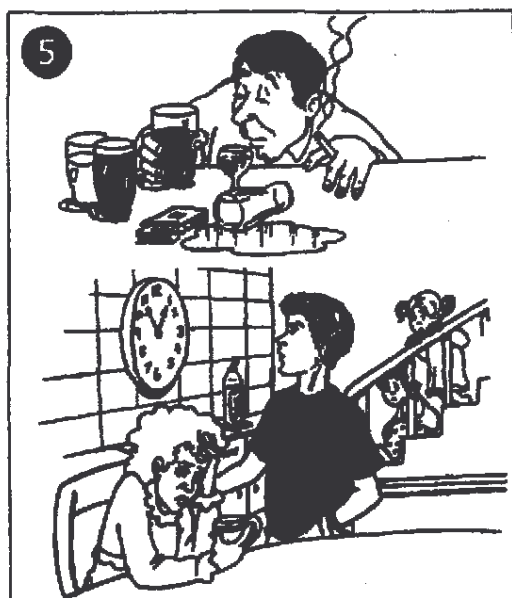
ΤΟ ΠΟΤΟ ΣΤΟΝ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ ΜΑΣ



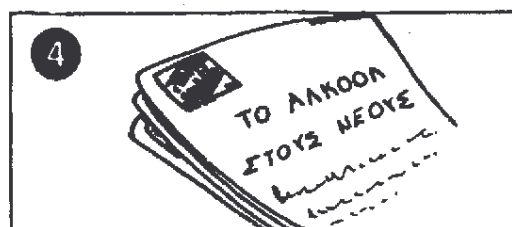
1. ΣΤΟ ΠΑΡΤΙ



2. «ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΑ»



5. ΟΙ ΥΠΟΛΟΙΠΟΙ ΑΝΗΣΥΧΟΥΝ



4. ΑΝΗΣΥΧΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΟΣΟΣΤΟ ΤΩΝ
ΝΕΩΝ ΠΟΥ ΠΙΝΟΥΝ



3. ΈΝΑ ΓΙΑ ΤΟ ΔΡΟΜΟ



Μάθημα 14 Φυλλάδιο 2

ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

Η επίδραση του αλκοόλ στη συμπεριφορά μας.

Το αλκοόλ απορροφάται πολύ γρήγορα και αρχίζει να επιδρά στον οργανισμό σε 5-10 λεπτά. Πολλοί παράγοντες συμβάλλουν στον τρόπο με τον οποίο μάς επηρεάζει, αλλά ο πιο σημαντικός είναι η ποσότητα που καταναλώνουμε. Με μικρή ποσότητα αλκοόλ το άτομο γίνεται πιο ομιλητικό, νιώθει χαλαρωμένο και έχει λιγότερους δισταγμούς. Με αυξημένη ποσότητα ποτού, η ικανότητα συντονισμού των κινήσεων ελαττώνεται και εμφανίζεται σύγχυση στην ομιλία. Το πολύ ποτό μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολία στο βάδισμα, διπλωπία («διπλή όραση»), χαμηλό αυτοέλεγχο και ακραίες αντιδράσεις (επιθετικότητα, πρόκληση καβγά, εύκολο κλάμα), και, τέλος, σε απώλεια των αισθήσεων. Ακόμη και μία μικρή ποσότητα ποτού μπορεί να αλλοιώσει την κρίση ή να οδηγήσει σε τροχαία ατυχήματα.

Αλκοολισμός

Το αλκοόλ προκαλεί εθισμό. Οι περισσότεροι άνθρωποι κατορθώνουν να πίνουν μικρές ποσότητες, πού και πού, και να αποφασίζουν το πότε και πόσο θα πίνουν. Μερικοί, όμως, εξαρτώνται από το αλκοόλ (αλκοολικοί). Αισθάνονται πως δεν μπορούν να ελέγξουν το πόσο πίνουν και λαχταρούν να πουν. Δεν πίνουν πλέον για ευχαρίστηση, αλλά για να αισθάνονται «φυσιολογικοί». Νιώθουν πως δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν τα καθημερινά προβλήματα χωρίς αλκοόλ. Οι περισσότεροι αλκοολικοί δεν έχουν επίγνωση της κατάστασής τους. Συχνά πείθουν τον εαυτό τους ότι δεν έχουν πρόβλημα. Καθώς ο αλκοολισμός εξελίσσεται, η συμπεριφορά του ατόμου αλλάζει. Ο/Η αλκοολικός - ή νιώθει άσχημα για τον εαυτό του/της. Οι σχέσεις με την οικογένεια, τους φίλους, τους συναδέλφους περνούν κρίση και συχνά εμφανίζονται οικονομικά προβλήματα. Με υπερβολική χρήση ποτού, ο αλκοολικός μπορεί να αρχίσει να παρουσιάζει κενά μνήμης. Η μόνη του/της έγνοια είναι το αλκοόλ.

Ο αλκοολισμός καταστρέφει την αυτοπεποίθηση. Για τον αλκοολικό, η ανάγκη για αλκοόλ προηγείται της οικογένειας, της εργασίας και της κοινωνικής ζωής. Όσο και αν προσπαθεί να ελέγξει τον εαυτό του, δεν μπορεί. Ολόκληρη η ζωή του χάνει τον προσανατολισμό της, με αποτέλεσμα να χρειάζεται βοήθεια.



ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΚΟΥ ΓΟΝΕΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Τα αποτελέσματα του αλκοολισμού επηρεάζουν όλη την οικογένεια. Τα παιδιά είναι τα πραγματικά αθώα θύματα των αλκοολικών γονέων. Η ζωή στο σπίτι είναι συχνά διαφορετική από αυτή των φίλων τους. Συχνά φοβούνται να φέρουν φίλους στο σπίτι. Μερικές φορές βιώνουν τη σκληρότητα, το θυμό και την απελπισία των γονιών τους. Είναι μία περίπλοκη και τρομακτική εμπειρία. Αυτό που προκαλεί σύγχυση στο παιδί αλκοολικού γονέα είναι η πλήρης ασυνέπεια στη σχέση.

Ο αλκοολικός, μερικές φορές, γίνεται ο πιο στοργικός γονιός. Είναι ευχάριστος και ενδιαφέρεται για την οικογένειά του. Την αμέσως επόμενη όμως στιγμή μπορεί να αλλάξει, και από στοργικός γονιός να γίνει ένας αναίσθητος και εγωιστής πότης. Το γεγονός ότι τα παιδιά δεν είναι ποτέ σίγουρα για τη συμπεριφορά που θα χρειαστεί να αντιμετωπίσουν, κάνει τη ζωή τους δύσκολη. Οι περισσότερες οικογένειες που βιώνουν τα αποτελέσματα του αλκοολισμού έχουν διαρκή συναισθήματα έντασης, ανησυχίας και απελπισίας. Τι θα συμβεί μετά; Θα ξανατσακωθούν απόψε ο μπαμπάς με τη μαμά; Θα γελοιοποιηθούν ξανά;

Σε μερικές από τις οικογένειες όπου υπάρχει αλκοολισμός, υπάρχει και βία. Σε μερικές περιπτώσεις το αλκοόλ επιδεινώνει μία ήδη βίαιη κατάσταση. Σε άλλες, το άτομο γίνεται βίαιο μόνο όταν πει. Έτσι, τόσο ο σύζυγος όσο και τα παιδιά μπορεί να αποφεύγουν το σπίτι από φόβο και τρόμο για την κατάσταση που ίσως χρειαστεί να αντιμετωπίσουν.

Ένα συνηθισμένο χαρακτηριστικό σε πολλά σπίτια αλκοολικών είναι η απουσία ειλικρινούς και άμεσης αντιμετώπισης του προβλήματος, με αποτέλεσμα την απομόνωση των μελών της οικογένειας, τα οποία αποφεύγουν να έχουν επαφές μεταξύ τους, μένοντας έξω από το σπίτι ή παραμένοντας στα δωμάτιά τους. Οι επαφές με συγγενείς και φίλους, συχνά, μειώνονται.

Τα παιδιά αποφεύγουν να προσκαλούν φίλους στο σπίτι καθώς μπορεί να επικρατεί χάος ή κρίση. Δεν μπορούν να μιλούν άνετα για την οικογενειακή τους κατάσταση γιατί νιώθουν μειονεκτικά σε σχέση με την οικογενειακή κατάσταση των φίλων τους. Δεν μπορούν να χαρούν ούτε τη σχολική ζωή επειδή, προβληματισμένα, δεν κατορθώνουν ούτε να συγκεντρωθούν, ούτε να χαλαρώσουν στο μάθημα.

Πρόκειται για μία εμπειρία που προκαλεί σύγχυση και ταραχή στα παιδιά. Στερούνται την αγάπη που τους αξίζει, ή όταν δεν τη στερούνται, τη βιώνουν με τέτοιο τρόπο που δεν την κατανοούν. Συχνά νιώθουν υπεύθυνα για την αλλαγή διαθέσεων του αλκοολικού γονέα και αισθάνονται ότι κάτι κάνουν στραβά ή ότι πρέπει να φέρονται διαφορετικά. Είναι σημαντικό για τις οικογένειες που βιώνουν μία τέτοια κατάσταση να κατανοήσουν την αλλαγή που προκαλεί ο αλκοολισμός στη συμπεριφορά και τους κινδύνους που εγκυμονεί.



ΚΑΠΝΙΣΜΑ - ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ο καπνός προέρχεται από τα φύλλα του φυτού «Nicotiana Tabacum», που μπορεί να καλλιεργηθεί στα περισσότερα μέρη του κόσμου. Ο καπνός περιέχει περισσότερες από 1.200 διαφορετικές χημικές ουσίες, υπό μορφή μορίων και αερίων. Μεταξύ αυτών, η νικοτίνη είναι η πιο δηλητηριώδης, προσβάλλει την καρδιά, τα αιμοφόρα αγγεία, τους πνεύμονες, το στομάχι, τα νεφρά και το κεντρικό νευρικό σύστημα. Προκαλεί τρεις βασικές ασθένειες: καρκίνο του πνεύμονα, καρδιοπάθεια και βρογχίτιδα. Οι καπνιστές, επίσης, έχουν συχνότερα πεπτικό έλκος, παθαίνουν νοσήματα του αναπνευστικού και λαχανιάζουν εύκολα. Κατά μέσο όρο, κάθε τσιγάρο μικραίνει την ανθρώπινη ζωή κατά 5½ λεπτά.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η νικοτίνη προκαλεί ένα αίσθημα χαλάρωσης και επιτρέπει στον καπνιστή να αντιμετωπίζει αγχωτικές καταστάσεις πιο εύκολα ή να φέρνει σε πέρας βαρετές εργασίες, πιο αποτελεσματικά. Τον πρώτο καιρό οι καπνιστές μπορεί να υποφέρουν από ναυτία ή τάση για εμετό. Πολύ γρήγορα, όμως, επέρχεται ανεκτικότητα απέναντι στη νικοτίνη, με αποτέλεσμα όσοι αρχίζουν το κάπνισμα να εθίζονται σύντομα.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ναι, είναι αλήθεια! Το κάπνισμα μπορεί να αλλάξει την εμφάνισή σας! Κακοσμία στα μαλλιά και τα ρούχα - αυτό είναι το άρωμα του καπνού. Κιτρινισμένα δόντια - να και πάλι η παρουσία της νικοτίνης. Κιτρινισμένα δάχτυλα και νύχια εξαιτίας της νικοτίνης. Κιτρινισμένη γλώσσα - η νικοτίνη και όλα τα άλλα χημικά του καπνού αλλοιώνουν τη γεύση του φαγητού. Βρωμιά - κάπου πρέπει να πάει ο καπνός!

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΚΟΣΤΟΣ

Τα τσιγάρα είναι ακριβά. Τα λεφτά που ξοδεύονται για τσιγάρα θα μπορούσαν να διατεθούν σε φαγητό, ρούχα, βιβλία κ.λπ.

ΠΑΘΗΤΙΚΟΙ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ

Άνθρωποι που πάσχουν από κάποια αναπνευστικά προβλήματα δυσκολεύονται να αναπνεύσουν σε μία ατμόσφαιρα με καπνό. Πολλοί μη-καπνιστές θεωρούν τη συμπεριφορά των καπνιστών αντικοινωνική.

Ο ΝΟΜΟΣ

Το κάπνισμα απαγορεύεται σε συγκεκριμένους χώρους, όπως Νοσοκομεία και Κέντρα Υγείας, θέατρα και κινηματογράφους.



Μάθημα 15 Φυλλάδιο 2

ΜΩΡΑ ΠΟΥ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ

Τα νήπια που γεννιούνται από μητέρες καπνίστριες διατρέχουν μεγάλο κίνδυνο. Ο Αμερικανικός Οργανισμός κατά του Καρκίνου αναφέρει πως:

1. Οι γυναίκες που καπνίζουν ένα με δύο πακέτα τσιγάρα ημερησίως έχουν αυξημένες πιθανότητες αποβολής.
2. Οι μητέρες που καπνίζουν έχουν διπλή πιθανότητα να φέρουν στον κόσμο μωρό με επικίνδυνα χαμηλό βάρος.
3. Βρέφη που γεννιούνται από μητέρες που καπνίζουν έχουν αρκετά λιγότερες πιθανότητες να επιζήσουν τον πρώτο χρόνο ζωής.
4. Αν ένα μωρό θηλάζει από μητέρα που καπνίζει, παίρνει νικοτίνη από το γάλα. Σαν αποτέλεσμα, είναι αρκετά πιθανό το μωρό να υποφέρει από ανησυχία, εκνευρισμό, εμετούς και διάρροια σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό από ό,τι τα μωρά που τρέφονται από μητέρες που δεν καπνίζουν.

Μερικά ακόμη γεγονότα που έχουν αναφερθεί από άλλες πηγές.

5. Παιδιά των οποίων οι μητέρες κάπνιζαν 20 ή περισσότερα τσιγάρα την ημέρα, μετά τον τέταρτο μήνα εγκυμοσύνης, παρουσιάζουν μειωμένη πρόοδο στο σχολείο - τουλάχιστον μέχρι τα 16.
6. Οι γεννήσεις νεκρών παιδιών ή ο θάνατος την πρώτη εβδομάδα ζωής παρουσιάζουν αύξηση κατά 1/3 στις γυναίκες που καπνίζουν σε σχέση με εκείνες που δεν καπνίζουν.
7. Νήπια μικρότερα του ενός έτους κινδυνεύουν διπλά να εμφανίσουν σοβαρά αναπνευστικά προβλήματα, αν καπνίζουν και οι δύο γονείς.
8. Όταν ο καπνός συσσωρεύεται σε κλειστό χώρο, μπορεί να προκαλέσει αύξηση των καρδιακών κτύπων και πίεση στο παιδί.



ΚΟΥΙΖ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

	Σ	Λ
1. Ένας στους επτά θανάτους το χρόνο οφείλεται στο κάπνισμα.	☐	☐
2. Οι καπνιστές που πεθαίνουν από καρκίνο του πνεύμονα είναι δέκα φορές περισσότεροι από τους μη καπνιστές.	☐	☐
3. Το κάπνισμα επιτρέπεται σε οποιονδήποτε χώρο του σχολείου.	☐	☐
4. Τα ποσοστά θανάτου είναι μικρότερα σε αυτούς που αρχίζουν το κάπνισμα σε μικρή ηλικία.	☐	☐
5. Το κάπνισμα αποτελεί βασική αιτία της χρόνιας βρογχίτιδας και του καρκίνου του πνεύμονα και επιβαρυντικό παράγοντα για το εμφύσημα.	☐	☐
6. Ο καρκίνος του πνεύμονα είναι από τις σημαντικότερες αιτίες θανάτου στη Ελλάδα.	☐	☐
7. Ο καρκίνος του πνεύμονα μπορεί να θεραπευτεί μόνο με αφαίρεση του πνεύμονα που έχει προσβληθεί.	☐	☐
8. Το κάπνισμα ευθύνεται κατά το 80% για την εμφάνιση του καρκίνου του πνεύμονα.	☐	☐
9. Το κάπνισμα τσιγάρων με χαμηλή περιεκτικότητα σε πίσσα/νικοτίνη αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου του πνεύμονα.	☐	☐
10. Η νικοτίνη, δηλητηριώδης ουσία, προκαλεί εθισμό.	☐	☐
11. Ο αριθμός θανάτων από καρδιακές παθήσεις είναι σχεδόν ο διπλάσιος στους καπνιστές από ό,τι στους μη καπνιστές.	☐	☐
12. Το παθητικό κάπνισμα βλάπτει την υγεία.	☐	☐
13. Το κάπνισμα πούρων ή πίπας, που συνήθως δεν εισπνέονται, είναι λιγότερο βλαβερό από ό,τι το κάπνισμα τσιγάρου.	☐	☐
14. Οι γυναίκες που καπνίζουν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης φέρνουν στον κόσμο βαρύτερα παιδιά.	☐	☐
15. Το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει θάνατο, που θα οφείλεται σε πурκαγιά.	☐	☐
16. Αγοράζοντας ένα πακέτο τσιγάρα την ημέρα ξοδεύουμε 180.000 δρχ. το χρόνο.	☐	☐



ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΤΑΣΗ ΜΑΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟΥΣ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΟΥΣ: ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Περίπτωση

Ο Στέφανος έφτασε στην ντίσκο, όπου είχε κανονίσει να συναντήσει κάποια παιδιά από το σχολείο. Η παρέα ήταν μαζεμένη στην απέναντι πλευρά του δρόμου και ο Στέφανος διέσχισε το δρόμο για να τη συναντήσει. Καθώς προχωρούσε προς την παρέα ένιωθε πολύ ανήσυχος επειδή ήταν η πρώτη φορά που θα πήγαινε στην ντίσκο και θα έβγαινε με αυτά τα παιδιά κι έτσι αγωνιούσε μήπως δε σταθεί «στο ύψος των περιστάσεων». Ήξερε ότι αυτά τα παιδιά είχαν πάει αρκετές φορές σε ντίσκο και τον αντιμετώπιζαν σαν «πιτσιρικά». Εκείνο το βράδυ, λοιπόν, ήθελε να αλλάξει την εικόνα που είχαν γι' αυτόν και να «κολλήσει» με την παρέα. Όταν τους συνάντησε ένα από τα αγόρια τού πρόσφερε τσιγάρο.

Τώρα, φέρε τον εαυτό σου στη θέση του Στέφανου.

1. Ποτέ δεν ήθελες να καπνίσεις και θεωρείς το κάπνισμα βλαβερό για την υγεία. Εσύ

- (α) θα δεχόσουν το τσιγάρο ☐
- (β) θα αρνιόσουν το τσιγάρο ☐
- (γ) δεν ξέρω ☐

2. Πάντα παίρνεις λογικές αποφάσεις. Αν διάλεξες το 1α, αυτό έγινε επειδή ένωσες

- (α) ότι αυτή ήταν ώριμη αντίδραση ☐
- (β) πεισμένος γι' αυτό και δέχτηκες ☐
- (γ) το φόβο μήπως σε απορρίψουν ☐

3. Αν διάλεξες το 1β, ήταν επειδή

- (α) φοβήθηκες μήπως το ανακαλύψουν οι γονείς σου ☐
- (β) φοβόσουν μήπως σε ειρωνευτούν και γελοιοποιηθείς ☐
- (γ) αυτή ήταν η σωστή απόφαση για σένα ☐



4. Αν διάλεξες το 1γ, ήταν επειδή

(α) δεν μπορούσες να αποφασίσεις με βάση τα διαθέσιμα στοιχεία ☐

(β) δεν ξέρεις αν το κάπνισμα είναι καλό ή όχι ☐

(γ) άλλοι λόγοι: _____

Τώρα ξανακοίταξε τις προτάσεις που έχεις επιλέξει.

Τι σου λέει το αποτέλεσμα για

– Τον εαυτό σου σε σχέση με τους φίλους σου;

– Τις αξίες σου;



Μάθημα 17 Φυλλάδιο 2

ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Σημειώστε (✓) στο κουτάκι που περιγράφει καλύτερα τις απόψεις σου για το κάπνισμα.

	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Δεν ξέ- ρω	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
1. Το κάπνισμα θέτει σε κίνδυνο την υγεία μου.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Το κάπνισμα είναι μία κακή συνήθεια.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Δεν υπάρχει πρόβλημα με το κάπνισμα. Υπάρχει μία υπερβολή σχετικά με τις επιπτώσεις του.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Εύχομαι τα παιδιά μου να μην καπνίσουν ποτέ.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Το κάπνισμα θα έπρεπε να απαγορεύεται σε δημόσιους χώρους. Ο καπνός βλάπτει και τους μη - καπνιστές.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Το κάπνισμα κοστίζει ακριβά.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Είναι καλό να υπάρχει προειδοποίηση για την υγεία πάνω στα πακέτα τσιγάρων.	☐	☐	☐	☐	☐

1.



8. Το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

9. Θα έπρεπε να υπήρχαν περιορισμοί στην αγορά τσιγάρων από παιδιά. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

10. Το κάπνισμα με κάνει να νιώθω αυτοπεποίθηση. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

11. Οι άνθρωποι είναι υποκριτές. Σου λένε «Μην καπνίζεις» και καπνίζουν οι ίδιοι. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

12. Είναι εύκολο να κόψει κανείς το κάπνισμα. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Με βάση τις απαντήσεις σου γράψε μία μικρή παράγραφο αρχίζοντας έτσι: «Πιστεύω πως το κάπνισμα...».

Οι λόγοι που με κάνουν να σκέπτομαι έτσι είναι...



Μάθημα 17
Φυλλάδιο 3

«ΑΓΑΠΗΤΕ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ»

Μέσα στην ομάδα σας, απαντήστε στο παρακάτω γράμμα που βρήκατε σε συμβουλευτική στήλη εφημερίδας.

Αγαπητέ Αναγνώστη,

Κάθε μέρα, μετά το σχολείο, συναντώ μία παρέα στην καφετέρια της περιοχής. Όλοι τους καπνίζουν, εγώ όμως όχι. Έχουν αρχίσει να με πειράζουν. Προσπάθησα να καπνίσω χωρίς να καταβάζω τον καπνό, αλλά πραγματικά δε μου άρεσε. Δυσκολεύομαι να λήσω όχι. Αν και είμαι 15 ετών, δεν αντέχομαι το πείραγμα.

Φιλικά,

«Μία απογοητευμένη»



Μάθημα 18
Φυλλάδιο 1

ΠΡΟΣΕΧΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

Διάβασε προσεκτικά τις παρακάτω προτάσεις και απάντησε.

	Ποτέ	Μερικές φορές	Πάντα
1. Έχεις πάντοτε μαζί σου ένα κουτί ασπιρίνες.	☐	☐	☐
2. Πηγαίνεις μόνο σε γιατρούς που «γράφουν» φάρμακα.	☐	☐	☐
3. Παίρνεις ολόκληρη τη σειρά αντιβιοτικών ακόμη κι αν είσαι καλύτερα.	☐	☐	☐
4. Παίρνεις φάρμακα που έχουν δοθεί με συνταγή γιατρού σε άλλους, αν παρουσιάζεις τα ίδια συμπτώματα.	☐	☐	☐
5. Πετάς αχρησιμοποίητα φάρμακα.	☐	☐	☐
6. Αν ένα παιδί είναι άρρωστο, του δίνεις τη μισή από τη δόση ενός ενήλικα.	☐	☐	☐



Μάθημα 19
Φυλλάδιο 1

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ - ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ

Οδηγίες: Γράψτε για τις επιπτώσεις του αλκοόλ.

Επιπτώσεις στον εγκέφαλο:

Επιπτώσεις στο συκώτι:

Επιπτώσεις στο στομάχι:

Επιπτώσεις στην κυκλοφορία του αίματος και την καρδιά:

Επιπτώσεις στα νεφρά:

Επιπτώσεις στη συμπεριφορά:



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ - ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ

Εγκέφαλος

Το αλκοόλ επιδρά στο τμήμα «αυτο-ελέγχου» του εγκεφάλου, με αποτέλεσμα την αλλαγή της συμπεριφοράς. Όσο περισσότερο πίνουμε, τόσο περισσότερο μειώνονται οι αναστολές και δημιουργείται ένα αίσθημα χαλάρωσης. Το αλκοόλ επηρεάζει την ισορροπία, την κρίση, το μυϊκό έλεγχο και τη μνήμη. Μακροχρόνια κατάχρηση μπορεί να προκαλέσει βλάβη στις λειτουργίες του εγκεφάλου.

Συκώτι

Η μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ που καταναλώνουμε περνά μέσα από το συκώτι πριν φτάσει στο αίμα. Το συκώτι φυσιολογικά διασπά το αλκοόλ με καθορισμένο ρυθμό (διασπά περίπου ένα ποτό την ώρα). Έτσι, αν ένα άτομο καταναλώνει περισσότερο από ένα ποτό την ώρα, αυξάνεται η περιεκτικότητα του αίματος σε αλκοόλ.

Σε περιπτώσεις υπερβολικής κατανάλωσης, συσσωρεύεται λίπος στο συκώτι, εμποδίζοντάς το να λειτουργεί σωστά.

Συνεχής βλάβη στο συκώτι μπορεί να οδηγήσει σε κίρρωση, κατά την οποία μέρη του οργάνου καταστρέφονται και αντικαθίστανται από κατεστραμμένους ιστούς.

Στομάχι

Το αλκοόλ ερεθίζει τα τοιχώματα του στομάχου και μπορεί να προκαλέσει έλκος.

Κυκλοφορία του αίματος και καρδιά

Μικρές ποσότητες αλκοόλ αυξάνουν την πίεση του αίματος και το ρυθμό των καρδιακών παλμών. Μεγάλες ποσότητες, για μεγάλη χρονική περίοδο, μπορούν να προκαλέσουν σημαντική βλάβη στη λειτουργία της καρδιάς.

Η υπερβολική χρήση αλκοόλ αποτελεί πρωταρχική αιτία καρδιακών παθήσεων και διαταραχών στην κυκλοφορία του αίματος.

Νεφρά

Τα νεφρά υποχρεώνονται να λειτουργούν περισσότερη ώρα για να απαλλάξουν το σώμα από το επιπλέον αλκοόλ. Αυτό τα ερεθίζει και τα βλάπτει.

Συμπεριφορά

Η ικανότητα κρίσης και συντονισμού επηρεάζεται. Μειώνονται οι αναστολές και το άτομο γίνεται πιο ομιλητικό. Κάποια άτομα γίνονται ριψοκίνδυνα και κάποια άλλα ιδιαίτερα αδέξια.



ΜΙΑ ΑΞΕΧΑΣΤΗ ΒΡΑΔΙΑ

Ακόμη δεν πιστεύω πως οι γονείς μου είχαν δίκιο - αν και ο πατέρας μου συνεχίζει να μου λέει: «Το 'ξερα ότι θα κατέληγες σε μπελάδες με αυτή την παλιοπαρέα», «ποτέ δεν ακούς τι σου λένε οι γονείς σου και να τώρα, δες τι έγινε».

Πρέπει να παραδεχτώ, πάντως, πως ήμουν από τους ανθρώπους που χρειάστηκε να μάθουν κάποια πράγματα πληρώνοντάς τα ακριβά. Τελικά τη γλίτωσα με μερικά σπασμένα πλευρά, ενώ θα μπορούσα να έχω χάσει και τη ζωή μου.

Αρχισαν όλα τόσα αθώα...

Τελειώνω το σχολείο τον περασμένο Ιούνιο αφού είχα ολοκληρώσει τις τελικές εξετάσεις. Αρχικά, ήταν μία περίοδος μεγάλης χαράς και ανεμελιάς. Υπήρχε μεγάλος ενθουσιασμός καθώς δε θα είχαμε πλέον σχολείο και δε θα χρειαζόταν, αν το ήθελα, να ξαναδώσω εξετάσεις.

Απολάμβανα την ελευθερία μου, αφού δεν είχα τίποτα να κάνω για ολόκληρο το καλοκαίρι. Αυτή η ευφορία όμως δεν κράτησε για πολύ και σύντομα άρχισα να βαριέμαι. Το χειρότερο από όλα ήταν ότι ήμουν και άφραγκη.

Μία μέρα στο κέντρο της πόλης συνάντησα μία κοπέλα, η οποία ήταν μία τάξη μεγαλύτερη από μένα στο σχολείο, που πάντα τη θαύμαζα. Όταν της είπα πώς περνούσα, εκείνη μου απάντησε: «Είναι ώρα να αρχίσεις να ζεις και εσύ, Ανθή».

Κανονίσαμε να συναντηθούμε μία εβδομάδα αργότερα σε ένα μπαρ στην πόλη. Με σύστησε σε όλους τους φίλους της. Αγόρια και κορίτσια. Ήταν σαν να είχε χιλιάδες φίλους και φαινόταν πως περνούσε φανταστικά. Εκπληκτικά!

Παρατηρούσα πως η παρέα της δε μου έδειχνε ενδιαφέρον καθώς έπινα μόνο κόκα-κόλα. Δεν είπαν κάτι συγκεκριμένο, απλά φαίνονταν απορριπτικοί κάθε φορά που προσπαθούσα να συμμετάσχω.

Μετά από μερικές εβδομάδες δοκίμασα λίγο «Baccardi» στην κόκα-κόλα μου. Οφείλω να ομολογήσω πως αν η ελευθερία είχε κάποιο όνομα, τότε το είχα βρει. Ακόμη θυμάμαι εκείνη τη χαρά και το συναίσθημα ότι μπορούσα να κάνω τα πάντα. Αυτό πρέπει να φάνηκε και στους άλλους, αφού έγινα επιτέλους μέλος της παρέας... είχα βρει αυτό που ζητούσα.

Ένα βράδυ προχωρούσαμε όλοι μαζί σε ένα δρόμο στο κέντρο της πόλης. Το αγόρι της κοπέλας που θαύμαζα τόσο πολύ άρχισε να κοιτάζει μέσα στα παρκαρισμένα αυτοκίνητα, ενώ εκείνη φώναζε «Αυτό! Αυτό! Εκείνο!» και γελούσε όλη την ώρα.



Δεν είχα ιδέα μέχρι εκείνη τη στιγμή ότι και οι δυο τους πλησίαζαν τα αυτοκίνητα για να τα κλέψουν. Το κατάλαβα όταν βρέθηκα στο πίσω κάθισμα με τέσσερα ή πέντε ακόμα άτομα από την παρέα και τον οδηγό να «γκαζώνει» για να ξεφύγουμε. Όταν συνειδητοποίησα τι γινόταν, ήταν πια πολύ αργά, θα πρέπει να είχα χάσει ελαφρώς τις αισθήσεις μου.

Η επόμενη ανάμνηση που είχα ήταν μία από τις πιο δυσάρεστες στη ζωή μου. Άνοιξα τα μάτια μου και κοιτώντας ψηλά είδα τον πατέρα και τη μητέρα μου. Με δυσκολία κοίταξα προς τα κάτω και είδα το πόδι μου μέσα σε γύψο. Ένιωθα όλο μου το σώμα να καίει, πονούσα τόσο πολύ.

Ο πατέρας μου είχε μία έκφραση στο πρόσωπό του που δεν την είχα ξαναδεί. Έδειχνε φοβισμένος και σε ένταση. Φαινόταν το ίδιο χαμένος όσο κι εγώ. Περίμενα να μου τα ψάλλει, αλλά εκείνος απλά ακούμπησε το χέρι του στο μέτωπό μου.

Ο γιατρός μου είπε πως ακόμη τρία άτομα στο αυτοκίνητο είχαν τραυματιστεί πολύ χειρότερα από εμένα. Δεν προσδιόρισε όμως τι είχαν πάθει. Τότε ήταν που μούδιασα. Νόμιζα πως όλα ήταν ένα άσχημο όνειρο.

Προσγειώθηκα στην πραγματικότητα όταν μου είπε πως, μετά το νοσοκομείο, θα έπρεπε να με ανακρίνουν αστυνομικοί.

Τώρα βρίσκομαι πίσω στο σπίτι, με ένα πόδι σπασμένο και κουτσαίνοντας ακόμη. Κατηγορούμαι και για κάποιο αδίκημα σχετικό με την κλοπή του αυτοκινήτου, δεν είμαι και σίγουρη για την επίσημη καταγγελία.

Η μητέρα μου μού μιλάει ελάχιστα τώρα. Η ματιά της τα λέει όλα για το πώς αισθάνεται για μένα. Ο πατέρας μου επέστρεψε στο παλιό του κήρυγμα: «εγώ στο είχα πει...».

Κι όμως, νομίζω πως δε με καταλαβαίνουν. Ο πατέρας μου είναι απόλυτος.

Σήμερα υπάρχουν πολλά πράγματα που με μπερδεύουν, πράγματα που δε με μπερδευσαν μέχρι τώρα. Αλλά και μερικά άλλα έχουν γίνει πολύ ξεκάθαρα. Τώρα, για παράδειγμα, ξέρω πως έχουν δίκιο οι γονείς μου να είναι τόσο αυστηροί και ας μη μου αρέσει αυτό. Κατάλαβα πως πραγματικά νοιάζονται για μένα.

Αλλά πάνω από όλα, τώρα καταλαβαίνω πως το ποτό μπορεί να μας κάνει να διασκεδάσουμε, αλλά το μεθύσι είναι τρέλα, και πως δε χρειαζομαι τέτοιους φίλους που θα με δεχτούν μόνο αν κάνω πράγματα που εκείνοι θέλουν να κάνω.



ΑΠΟΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

Τώρα θα κάνεις μία άσκηση. Σκοπός σου είναι να δείξεις κατά πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς με ένα σύνολο προτάσεων που έχουν σχέση με την κατανάλωση αλκοόλ και τους πότες.

Δεν πρόκειται για ένα τεστ με σωστές ή λάθος απαντήσεις. Είναι απλά μία ευκαιρία για σένα να δεις τι σκέφτεσαι και πιστεύεις για ορισμένα θέματα σχετικά με το αλκοόλ.

Υπάρχει ένας κατάλογος με οκτώ προτάσεις και τρία κουτάκια κατά μήκος των προτάσεων. Το κουτάκι 1 σημαίνει «Συμφωνώ», το κουτάκι 2 σημαίνει «Δεν ξέρω» και το κουτάκι 3 σημαίνει «Διαφωνώ». Σημείωσε (✓) στο κουτάκι που αντιπροσωπεύει την απάντησή σου.

	Συμφωνώ	Δεν ξέρω	Διαφωνώ
1. Σχεδόν όλοι πίνουν ποτά που περιέχουν αλκοόλ.	☐	☐	☐
2. Το αλκοόλ μπορεί να σε βάλει σε μπελάδες.	☐	☐	☐
3. Οι μπελάδες που προκαλεί το αλκοόλ είναι περισσότεροι από την ευχαρίστηση που προσφέρει.	☐	☐	☐
4. Δε χρειάζεται να πιεις για να διασκεδάσεις.	☐	☐	☐
5. Είναι βλακεία να μεθάς.	☐	☐	☐
6. Το ποτό κάνει πιο διασκεδαστική την ατμόσφαιρα.	☐	☐	☐
7. Όσοι δεν πίνουν είναι «ξενέρωτοι».	☐	☐	☐
8. Μόνο όσοι πίνουν πολύ έχουν προβλήματα με το αλκοόλ.	☐	☐	☐



Μάθημα 20 Φυλλάδιο 2

ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ

Οι παρακάτω γραμμές είναι σχεδιασμένες για να μπορέσεις να σημειώσεις τις απόψεις σου πάνω σε προτάσεις που αφορούν στο αλκοόλ. Σημείωσε ένα (X) σε κάποιο σημείο της γραμμής για να δείξεις πού βρίσκεσαι, αναφορικά με την πρόταση. Αν συμφωνείς πλήρως, βάλε ένα (X) στο νούμερο 1, αν διαφωνείς τελείως, βάλε το X στο νούμερο 10. Βάλε (X) αλλού, αν η άποψή σου βρίσκεται μεταξύ των δύο αριθμών.

1. Σε πολλούς ανθρώπους αρέσει να πίνουν πού και πού.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
συμφωνώ					διαφωνώ				

2. Το ποτό είναι επικίνδυνο για κάποιους ανθρώπους.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
συμφωνώ					διαφωνώ				

3. Οι κίνδυνοι από το ποτό είναι πολύ σοβαροί. Άρα θα πρέπει να απαγορευτεί.

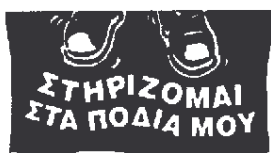
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
συμφωνώ					διαφωνώ				

4. Δε θα έβγαине τίποτα, αν το αλκοόλ ήταν παράνομο.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
συμφωνώ					διαφωνώ				

5. Αν επιτρεπόταν στους νέους να πίνουν σε πολύ μικρή ηλικία θα είχαμε λιγότερα προβλήματα.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
συμφωνώ					διαφωνώ				



6. Όσοι άνθρωποι συλλαμβάνονται να οδηγούν μεθυσμένοι θα πρέπει να καταδικάζονται σε φυλάκιση.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
συμφωνώ					διαφωνώ				

7. Στους νέους θα πρέπει να επιτρέπεται να πίνουν μόνο μπίρα και κρασί, όχι άλλα ποτά.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
συμφωνώ					διαφωνώ				

8. Τα αλκοολούχα ποτά θα πρέπει να πωλούνται έχοντας στην ετικέτα προειδοποίηση σαν κι αυτή που υπάρχει στα πακέτα των τσιγάρων.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
συμφωνώ					διαφωνώ				

9. Το αλκοόλ είναι αιτία πολλών εγκλημάτων.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
συμφωνώ					διαφωνώ				



Μάθημα 20
Φυλλάδιο 3

ΤΟ ΠΑΡΤΙ



Θέλεις να πας σ' ένα πάρτι αλλά οι γονείς σου δε σε αφήνουν επειδή φοβούνται πως θα γίνει μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ. Κανονίζεις να επισκεφτείς κάποιον άλλο φίλο και συμφωνείς με τον πατέρα σου να περάσει να σε πάρει από εκεί στις 12:30. Το μυστικό σου σχέδιο είναι να πας στο πάρτι με το φίλο σου και να είσαι πίσω στο σπίτι του στις 12:30.

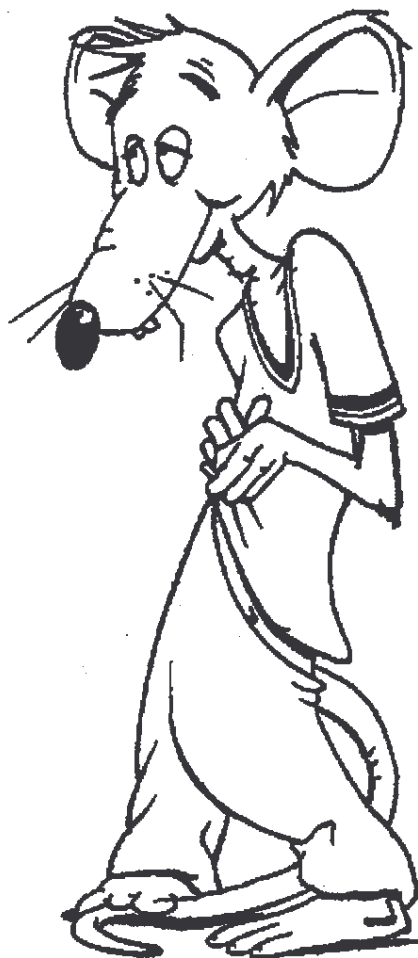
Στο πάρτι οι φίλοι σου σε πιάζουν να πιεις. Υπάρχει άφθονο ποτό. Εσύ δε θέλεις κι έτσι κι αλλιώς θα συναντήσεις τον πατέρα σου στις 12:30.

Τι κάνεις;



ΤΑ ΠΟΝΤΙΚΑΚΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟΨΥΧΑ ΑΛΛΑ ...

...μερικές φορές είναι τόσο καλόψυχα που αφήνουν τους άλλους να ενεργούν εις βάρος τους κι έτσι συχνά ποδοπατούνται. Θέλουν να είναι συμπαθητικά κι επιτρέπουν στους άλλους να κάνουν αυτό που θέλουν (ακόμα κι αν αυτό τα πληγώνει) και δε φανερώνουν ποτέ τα πραγματικά τους συναισθήματα.



Η «ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ» ενός ποντικού περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:

- δεν κοιτάει τους άλλους στα μάτια
- μιλάει χαμηλόφωνα, κομπιάζει και, καμιά φορά, η φωνή του τρεμοπαίζει ή ακούγεται σαν κλαψούρισμα
- καμπουριάζει ή γέρνει ελαφρά
- είναι αρκετά νευρικό κι ανήσυχο.

Ένας άνθρωπος με τα χαρακτηριστικά ποντικού δίνει την εντύπωση πως μπορεί εύκολα να πέσει θύμα ή να μη ληφθεί σοβαρά υπόψη.

Λέξεις που θα μπορούσαν να περιγράψουν έναν τέτοιο άνθρωπο είναι:

**ΕΥΚΟΛΟΣ
ΜΗ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ
ΦΟΒΙΣΜΕΝΟΣ**

**ΑΒΟΥΛΟΣ
ΔΕΙΛΟΣ
ΑΠΟΛΟΓΗΤΙΚΟΣ**

**ΠΑΘΗΤΙΚΟΣ
ΝΤΡΟΠΑΛΟΣ
ΗΤΤΟΠΑΘΗΣ**

(Ο άνθρωπος αυτός δε χαρακτηρίζεται από υψηλή αυτοεκτίμηση).



Μάθημα 1
Φυλλάδιο 2

ΤΑ ΤΕΡΑΤΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟΨΥΧΑ ΑΛΛΑ ...



...συνήθως είναι εχθρικά και δε νοιάζονται πολύ για τους άλλους. Ποδοπατούν τα καλά ποντικάκια και ιδιαίτερα εκείνα που δεν τολμούν να υπερασπιστούν τον εαυτό τους. Θέλουν να γίνεται πάντα το δικό τους ακόμα και αν αυτό είναι σε βάρος των άλλων. Προσπαθούν πάντα να βγαίνουν νικητές, ακόμα κι αν αυτό προϋποθέτει το να πληγώσουν τα συναισθήματα κάποιων άλλων.

Η «ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ» ενός τέρατος περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:

- κοιτάει επίμονα τους άλλους στα μάτια
- μιλάει μεγαλόφωνα, συχνά σαρκαστικά ή άγρια
- μιλάει γρήγορα
- είναι επιβλητικό και έτοιμο για καβγά.

Λέξεις που θα μπορούσαν να περιγράψουν έναν τέτοιο άνθρωπο είναι:

**ΑΥΤΑΡΧΙΚΟΣ
ΠΙΣΤΙΚΟΣ
ΑΠΕΡΙΣΚΕΠΤΟΣ**

**ΜΟΧΘΗΡΟΣ
ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ
ΑΓΕΝΗΣ**

(Το άτομο αυτό δε χαρακτηρίζεται από υψηλή αυτοεκτίμηση).



Μάθημα 1
Φυλλάδιο 3

Ο ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ

Οι αποφασιστικοί άνθρωποι είναι καλό-ψυχοι χωρίς να είναι υποχωρητικοί. Υποστηρίζουν τον εαυτό τους και τα δικαιώματά τους, λένε ειλικρινά και άμεσα αυτό που σκέφτονται και αναγνωρίζουν τα δικαιώματα και τα συναισθήματα των άλλων. Σέβονται τους άλλους ανθρώπους και δεν επιχειρούν να επιβάλλουν τις απόψεις τους σε όσους θεωρούν πιο αδύναμους από τους ίδιους.

Η «ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ» του αποφασιστικού ανθρώπου περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:

- κοιτάει το συνομιλητή του στα μάτια
- στέκεται με σιγουριά και ευθύτητα
- μιλάει με σαφήνεια και σταθερότητα (ούτε πολύ δυνατά ούτε πολύ σιγά).



Λέξεις που περιγράφουν έναν αποφασιστικό άνθρωπο είναι:

**ΣΙΓΟΥΡΟΣ
ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ
ΣΤΟΡΓΙΚΟΣ
ΣΤΑΘΕΡΟΣ**

**ΦΙΛΙΚΟΣ
ΑΞΙΟΣΕΒΑΣΤΟΣ
ΔΙΚΑΙΟΣ
ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΣ**

(Το αποφασιστικό άτομο δε νοιώθει την ανάγκη να κρύβεται ή να επιδεικνύεται. Είναι απλά ικανοποιημένο με το να είναι ο εαυτός του).



Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Όταν θέλουμε να μεταδώσουμε ένα μήνυμα, ο σταθερός και καθαρός τόνος της φωνής δεν είναι αρκετός. Πρέπει να συνοδεύεται από την κατάλληλη ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ. Έτσι, ενώ χρησιμοποιούμε τις σωστές λέξεις, μπορεί συγχρόνως

ΝΑ ΑΚΥΡΩΝΟΥΜΕ ή ΝΑ ΑΛΛΟΙΩΝΟΥΜΕ

ένα μήνυμα, επειδή η έκφραση του προσώπου μας, ο τόνος της φωνής μας ή η στάση του σώματός μας φανερώνουν αμφιβολία ή εχθρότητα.

Η αυτοπεποίθηση είναι ένας από τους βασικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην αποτελεσματική επικοινωνία με τους άλλους. Όταν έχουμε αυτοπεποίθηση, είμαστε πεπεισμένοι και σίγουροι για τα δικαιώματά μας, έχουμε εμπιστοσύνη στη γνώμη μας και η μη λεκτική συμπεριφορά μας ενισχύει την παραπάνω στάση. Αν αρχίσουμε να συνειδητοποιούμε, με τη βοήθεια και των υπόλοιπων μελών της ομάδας, τα μη λεκτικά μηνύματα που στέλνουμε, μπορούμε να αυξήσουμε τις δυνατότητές μας για μία πιο άμεση και αυθεντική επικοινωνία.

ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ Να κρατάτε το σώμα σας ευθυτενές. Χαλαρώστε. Να βαδίζετε με αυτοπεποίθηση - με το κεφάλι ψηλά. Να στέκεστε ισορροπημένοι: είναι δείγμα αυτοπεποίθησης. Όταν κάποιος σας μιλάει, δείξτε ότι τον ακούτε κοιτάζοντάς τον. Με αυτό τον τρόπο δείχνετε ότι τον προσέχετε. Μη στέκεστε αδιάφορα και μη γυρνάτε την πλάτη σας.	ΟΠΤΙΚΗ ΕΠΑΦΗ Τα μάτια μεταφέρουν μηνύματα με τον πιο ευγλωττισμένο τρόπο. Μην αποφεύγετε την οπτική επαφή, αλλά ούτε και να κοιτάζετε επιμονά τον άλλον στα μάτια. Είναι ευθύ βλεπμα φανερά η αυτοπεποίθησή σας. Για να δείξετε σε κάποιον ότι πραγματικά προσέχετε αυτό που λέει, πρέπει να τον κοιτάτε την ώρα που μιλάει.
ΦΩΝΗ Μερικές φορές, όταν είστε πολύ ανησυχικοί, ο τόνος της φωνής σας είναι υψηλός. Αυτό μπορεί να συμβεί όταν αρχίζετε να γίνεστε αποφασιστικοί. Η σωστή αναπνοή και η χαλάρωση βοηθούν στη διατήρηση του κατάλληλου τόνου φωνής. Είναι πολύ σημαντικό να μιλάτε σταθερά, αργά, με μία μέτρια ένταση στη φωνή. Μην κλαψουρίζετε και μη σαρκάζετε.	ΣΤΟΜΑ ΚΑΙ ΣΑΓΟΝΙΑ Οι μύες του στόματος πρέπει να είναι χαλαροί. Τα σφιγμένα σαγόνια ή χαίλη προδίδουν επιθετικότητα. Μη χαμογελάτε σπολογητικά, για να «ηρεμήσουν» τα πνεύματα. Μη ξεχνάτε να παίρνετε βαθιά ανάσα.



Μάθημα 2
Φυλλάδιο 1
Ο.Ο.

ΜΕΡΙΚΑ ΑΠΟ ΤΑ ΑΤΟΜΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

- Το δικαίωμα να με αντιμετωπίζουν με σεβασμό (ανεξάρτητα από την ευφυΐα, την εμφάνιση, τις ικανότητες, τη φυλή και την κοινωνική μου θέση).
- Το δικαίωμα να εκφράζω τα συναισθήματά μου (σεβόμενος τα συναισθήματα των άλλων).
- Το δικαίωμα να εκφράζω τις σκέψεις, τις απόψεις μου και τα πιστεύω μου (ακόμα κι αν οι άλλοι δε συμφωνούν με αυτά).
- Το δικαίωμα να ζητώ αυτό που θέλω (χωρίς να το απαιτώ).
- Το δικαίωμα να λέω «ναι» ή «όχι» σε προτάσεις, προσφορές ή πιέσεις, χωρίς να αισθάνομαι ενοχές (με άλλα λόγια, να ζω σύμφωνα με τις πεποιθήσεις μου).
- Το δικαίωμα να κάνω λάθη (χωρίς να νιώθω άσχημα και χωρίς να πρέπει να δικαιολογηθώ γι' αυτά - μαθαίνουμε μέσα από τα λάθη μας).
- Το δικαίωμα να αλλάζω γνώμη.
- Το δικαίωμα να ζητάω περισσότερες πληροφορίες ή να λέω «δεν κατάλαβα».
- Το δικαίωμα να αρνηθώ τη βοήθειά μου σε κάποιον (δε σημαίνει ότι είμαι κακός ή εγωιστής αν πω «όχι» σε κάτι).
- Το δικαίωμα να φροντίζω για τις ανάγκες μου (και να τις θεωρώ τόσο σημαντικές όσο και των άλλων).
- Το δικαίωμα να είμαι ο εαυτός μου και να μην επικρίνομαι γι' αυτό.
- Το δικαίωμα να κάνω ό,τι θεωρώ σωστό (η αποδοχή των άλλων είναι επιθυμητή αλλά όχι απαραίτητη).



Μάθημα 4
Φυλλάδιο 1

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Συμπληρώστε αυτό το Φυλλάδιο. Στο τέλος κάθε ημέρας σημειώνετε οποιαδήποτε δύσκολη περίπτωση χρειάστηκε να αντιμετωπίσετε. Περιγράψτε το τι κάνατε και το αν ήσασταν αποφασιστικοί, επιθετικοί ή παθητικοί.

Περίπτωση

Τι έκανα

Συμπεριφορά



Μάθημα 5
Φυλλάδιο 1
Ο.Ο.

ΠΟΣΟ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ ΕΙΜΑΙ ΤΩΡΑ

Πώς νιώθω όταν ...

Πολύ
Άνετα

Καθόλου
Άνετα

Λέω σε κάποιον ότι μου αρέσει;

10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1

Αρχίζω μία συζήτηση με κάποιον που
δε γνωρίζω καλά;

10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1

Τελειώνω μία συζήτηση;

10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1

Μπαίνω σε ένα δωμάτιο με αγνώστους;

10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1

Αντιμετωπίζω την κριτική των άλλων;

10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1

Κάνω μία φιλοφρόνηση;

10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1

Λέω σε κάποιον ότι νιώθω πληγωμένος;

10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1

Επαινώ τον εαυτό μου;

10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1

Υποστηρίζω τις απόψεις μου ακόμα κι
όταν δέχομαι πιέσεις;

10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1

Λέω σε κάποιον ότι έχω ενοχληθεί;

10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1

Απορρίπτω ένα αίτημα;

10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1

Διαμαρτύρομαι;

10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1



Μάθημα 5
Φυλλάδιο 2
Ο.Ο.

ΠΟΣΟ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ ΕΙΜΑΙ ΤΩΡΑ

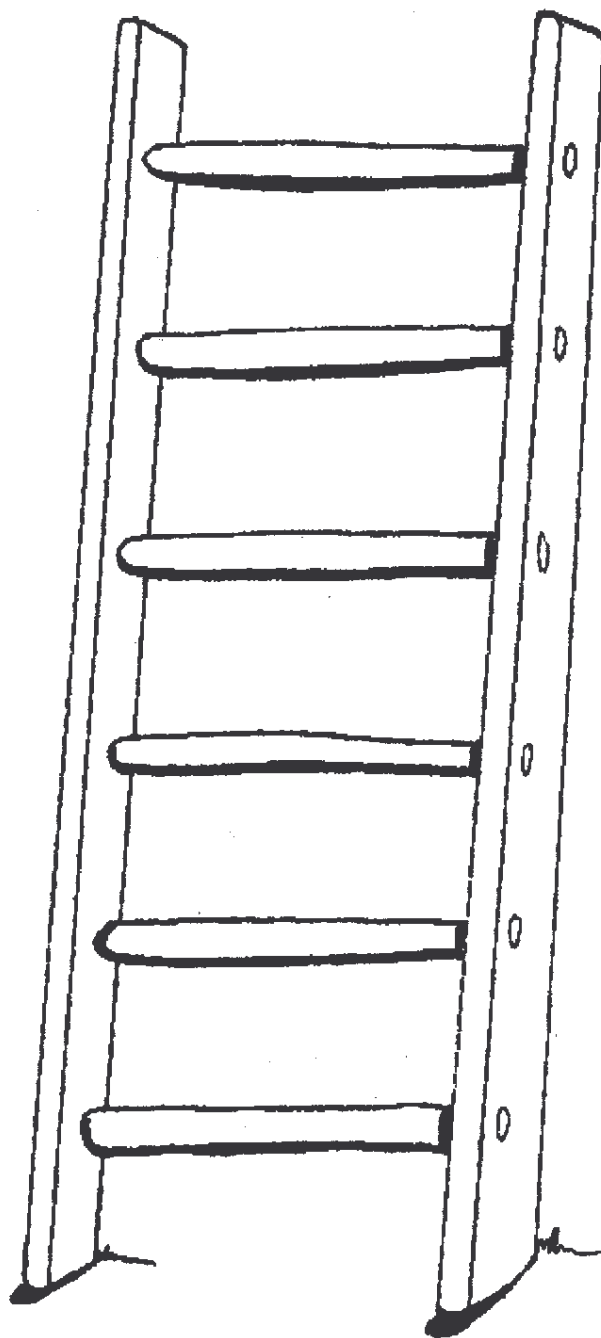
Πώς νιώθω όταν ...	Πολύ Άνετα	Καθόλου Άνετα
Ζητάω μία χάρη;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Αρχίζω μία συζήτηση;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Τελειώνω μία συζήτηση;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Μπαίνω σε ένα δωμάτιο με αγνώστους;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Αντιμετωπίζω την κριτική;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Λέω σε κάποιον ότι μου αρέσει;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Αντιμετωπίζω ανθρώπους που είναι σε θέση εξουσίας;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Εκφράζω τη γνώμη μου σε μία παρέα;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Κάνω φιλοφρονήσεις;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Δείχνω ότι έχω πληγωθεί;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Μιλάω με καλά λόγια για τον εαυτό μου;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Είμαι το κέντρο του ενδιαφέροντος σε μία παρέα;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Υποστηρίζω την άποψή μου ακόμη κι όταν δέχομαι πίεση;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Δείχνω ενοχλημένος;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Απορρίπτω ένα αίτημα;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Αντιδρώ όταν με προσβάλλουν;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	
Υπερασπίζομαι τον εαυτό μου ή διαμαρτύρομαι;	10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1	



Μάθημα 5
Φυλλάδιο 3

ΚΛΙΜΑΚΑ

Είναι πιο δύσκολο για μένα



Είναι πιο εύκολο για μένα

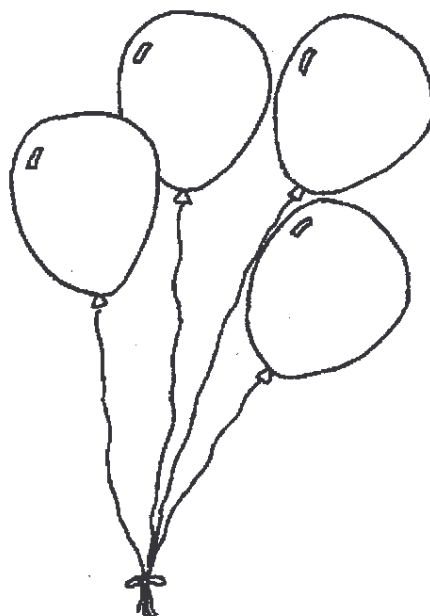


Μάθημα 8
Φυλλάδιο 1
Γ.

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΜΟΥ

Στόχος μου είναι να εξασκηθώ σε

Όνομα του ατόμου στο οποίο θέλω να
πω κάτι



Τι θέλω να του πω

Πότε θέλω να το πω

Ποιο ήταν το αποτέλεσμα

Χρωμάτιζε ένα μπαλόνι κάθε φορά που εκφράζεις ένα κοπλιμέντο απο-
φασιστικά.



Μάθημα 9 Φυλλάδιο 1

ΜΕ ΕΝΟΧΛΕΙ

Ένα Σάββατο απόγευμα κατεβαίνεις μία βόλτα στην πλατεία, όπου συναντάς ένα φίλο που έχεις πολύ καιρό να τον δεις. Αποφασίζετε να πάτε για έναν καφέ, ώστε να πείτε και τα νέα σας.

Πηγαίνετε, λοιπόν, στην καφετέρια και κάθεστε στο χώρο που διατίθεται στους μη καπνίζοντες, αφού κανένας από τους δυο σας δεν καπνίζει. Είστε, μάλιστα, αντίθετος στο κάπνισμα. Δίπλα από σας κάθεται μία έγκυος με ένα παιδί. Σε ένα άλλο τραπέζι, στον ίδιο χώρο, κάθεται κάποιος ο οποίος, κάποια στιγμή, ανάβει ένα τσιγάρο.

Τι θα έκανες σε αυτή την περίπτωση; Πριν το παιχνίδι ρόλων σκέψου τα παρακάτω:

- Θα έλεγες στον καπνιστή να σβήσει το τσιγάρο;
- Αν ναι, πώς θα του το ζητούσες;
- Τι θα έκανες αν δεν δεχόταν να το σβήσει;
- Ως μη-καπνιστής έχεις δικαιώματα.
- Υπάρχει περίπτωση ο καπνιστής να αντιδράσει επιθετικά αν τον προκαλέσεις.
- Το κάπνισμα δεν αφορά μόνον τον καπνιστή.

Διάβασε το Φυλλάδιο 2 και γράψε μερικές προτάσεις που θα μπορούσες να χρησιμοποιήσεις στη συνομιλία σου με τον καπνιστή.



ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΑΘΗΤΙΚΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Είναι πλέον σαφές ότι οι άνθρωποι που δεν καπνίζουν αλλά συναναστρέφονται με καπνιστές, υφίστανται τις συνέπειες του καπνίσματος. Ο καπνός που εισπνέεται από το μη-καπνιστή λέγεται ότι περιέχει περισσότερες δηλητηριώδεις ουσίες από τον καπνό που εισπνέεται από τον καπνιστή.

Από το 1986, αρκετές έρευνες έχουν εξετάσει τα διαθέσιμα στοιχεία σχετικά με τις επιπτώσεις του παθητικού καπνίσματος στην υγεία. Όλες συγκλίνουν στο συμπέρασμα ότι το παθητικό κάπνισμα μπορεί να αποτελεί αιτία εμφάνισης καρκίνου του πνεύμονα. Ο κίνδυνος αυτός είναι αυξημένος σε άτομα που ζουν με καπνιστές ή που εργάζονται σε ένα γραφείο με συναδέλφους καπνιστές.

Τα παιδιά που έχουν γονείς καπνιστές εμφανίζουν σε μεγάλο βαθμό χρόνιες παθήσεις στο στήθος και άσθμα.

Τόσο οι ενήλικες όσο και τα παιδιά που εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα συχνά έχουν έντονο βήχα, φλέμα και δυσκολία στην αναπνοή. Επίσης, έχουν ενοχλήσεις στα μάτια, τη μύτη και το λαιμό. Η μυρωδιά του καπνού παραμένει στα ρούχα και στα μαλλιά.

Δεν είσαι υποχρεωμένος να γίνεις παθητικός καπνιστής. Επέμενε, λοιπόν, στο δικαίωμά σου για καθαρό αέρα. Δικαιούσαι μία ατμόσφαιρα καθαρή και πρέπει να διεκδικείς αυτό το δικαίωμα. Μην παραμένεις απαθής σε περιπτώσεις ανθρώπων που καπνίζουν σε χώρους όπου απαγορεύεται το κάπνισμα. Αν δεν αντιδράσεις, πώς θα μάθουν οι καπνιστές ότι ο καπνός τους είναι ενοχλητικός;

ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Τα αποτελέσματα του παθητικού καπνίσματος γίνονται ορατά σε παιδιά που γεννιούνται από μητέρες οι οποίες καπνίζουν, ιδιαίτερα τους τελευταίους έξι μήνες της εγκυμοσύνης. Ζυγίζουν κατά μέσο όρο 200 γρ. λιγότερο από τα παιδιά που γεννήθηκαν από μητέρες οι οποίες δεν καπνίζουν και χαρακτηρίζονται από σχετικά αργή σωματική, διανοητική και συναισθηματική ανάπτυξη. Το ποσοστό θανάτου των νεογεννητών παρατηρείται αυξημένο κατά 1/3 στις περιπτώσεις μητέρων που κάπνιζαν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.



«ΔΕΝ ΞΕΡΩ ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ!»



Το αγόρι της φωτογραφίας πρέπει να πάρει μία σημαντική απόφαση. Ας υποθέσουμε ότι μιλάς μαζί του.

1. Ποιο θα μπορούσε να είναι το πρόβλημα; Περίγραψε περιπτώσεις στις οποίες οι φίλοι σου δυσκολεύονται να πάρουν μία απόφαση.
2. Πώς θα βοηθούσες αυτό το αγόρι να αποφασίσει;
3. Πώς θα μπορούσε να αντιδράσει στη συμβουλή ενός φίλου;
4. Τι θα έκανες για να τον διευκολύνεις στην απόφασή του;
5. Μερικά προβλήματα δε λύνονται άμεσα. Μπορείς να σκεφτείς παραδείγματα;
6. Γνωρίζεις υπηρεσίες που βοηθούν τους ανθρώπους που έχουν προβλήματα;



Μάθημα 10
Φυλλάδιο 2α

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Ανοιχτές τηλεφωνικές γραμμές ψυχολογικής υποστήριξης και ενημέρωσης:

α) Γραμμή S.O.S (Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής) - 175

β) Τηλεφωνική Γραμμή για το AIDS - 01/7222222

γ) Τηλεφωνική Γραμμή για τα Ναρκωτικά-Αλκοόλ (Ψ.Ν.Α-18 Άνω) - 01/3617089



Μάθημα 10
Φυλλάδιο 2β

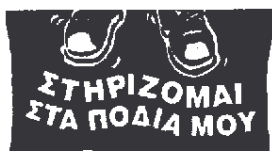
ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Καταγράψτε τηλέφωνα και διευθύνσεις τοπικών υπηρεσιών παροχής βοήθειας για προβλήματα σχετικά με το αλκοόλ, τα ναρκωτικά, την εγκυμοσύνη κ.ά.

Υπηρεσία

Διεύθυνση

Τηλέφωνο



Μάθημα 14
Φυλλάδιο 1

ΤΡΟΠΟΣ ΣΚΕΨΗΣ

ΑΡΝΗΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΣΚΕΨΗΣ

- I. Ο Πέτρος ζητάει από την Τζούλη να βγουν έξω κι εκείνη του αρνείται. Τότε ο Πέτρος σκέφτεται: «Είμαι τόσο άσχημος. Τα σπυράκια μου θα πρέπει να την απώθησαν. Κανένα κορίτσι δε θα θέλει να βγει μαζί μου, όσο έχω ακμή. Δεν ξαναζητάω σε καμία να βγούμε».
- II. Η Μαίρη κάνει γενική καθαριότητα στο σπίτι, για να κάνει έκπληξη στη μητέρα της, η οποία εργάζεται πολύ σκληρά και δεν έχει και πολύ καλή διάθεση τελευταία. Όταν η μητέρα της επιστρέφει στο σπίτι, λέει: «Μπα, μπα! Επιτέλους η Μαίρη έκανε και μία δουλειά, κάτι που έπρεπε να κάνει πάντοτε. Ας ελπίσουμε πως θα συνεχίσει έτσι». Τότε η Μαίρη σκέφτεται: «Αυτό είναι το ευχαριστώ για την προσπάθειά μου. Άλλη φορά δε θα κάνω τίποτα παραπάνω από αυτό που μου αντιστοιχεί».
- III. Η Βάνα πηγαίνει στην ντίσκο. Είναι ένα όμορφο κορίτσι, ζεστό και φιλικό, αλλά σκέφτεται: «Όλα τα άλλα κορίτσια φορούν πολύ μοντέρνα ρούχα. Μισώ τα ρούχα μου. Δεν έχω τίποτα που να μου πηγαίνει. Τι θα κάνω αν δε μου ζητήσει κανείς να χορέψουμε;»
- IV. Οι φίλοι του Μίλτου πηγαίνουν στο σχολείο χωρίς να περάσουν να τον πάρουν, αν και συνήθως πηγαίνουν παρέα. Εκείνος σκέφτεται: «Λες να έχουν τσαντιστεί μαζί μου; Ίσως δε με θέλουν στην παρέα τους πια. Ίσως επειδή δεν καπνίζω, όπως εκείνοι».
- V. Ο Δημήτρης βρίζει τη μητέρα του Μιχάλη. Τότε ο Μιχάλης σκέφτεται: «Πώς τολμά και βρίζει τη μητέρα μου; Τώρα, θα του δείξω εγώ. Δε θα τολμήσει να το ξανακάνει».

ΘΕΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΣΚΕΨΗΣ

- I.
- II.
- III.
- IV.
- V.



Μάθημα 15
Μέρος 1
Φυλλάδιο 1

ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ ΤΗΝ ΚΡΙΤΙΚΗ

Κριτική που δέχτηκα

Σημειώστε με το γράμμα Δ αν είναι δίκαιη, Α αν είναι άδικη και Μ αν είναι μερικώς δίκαιη.

- | | | |
|----|-------|-------|
| 1. | _____ | _____ |
| 2. | _____ | _____ |
| 3. | _____ | _____ |
| 4. | _____ | _____ |
| 5. | _____ | _____ |
| 6. | _____ | _____ |

Τι κάνω συνήθως και πώς νιώθω όταν:

(α) Είναι δίκαιη

(β) Είναι άδικη

(γ) Ασκέται με θετικό τρόπο

(δ) Πώς θα μπορούσα να την αντιμετωπίσω καλύτερα;



Μάθημα 15
Μέρος 1
Φυλλάδιο 2

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ημερομηνία:

Κριτική που δέχτηκα αυτή την εβδομάδα

Πού συνέβη και ποια άτομα εμπλέκονταν

Πώς αντέδρασα; (Κυκλώστε το πιο κατάλληλο σχέδιο)



ΚΑΛΑ



ΟΥΔΕΤΕΡΑ



ΑΣΧΗΜΑ

Γιατί κύκλωσα αυτό;

Την επόμενη φορά θα ...



Μάθημα 15
Φυλλάδιο 3

ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΥΠΟΤΙΜΗΣΗΣ



«Α, το μωρό, κόκα-κόλα πίνει...!»



«Δεν μπορώ να ζητήσω λεμονάδα.
Όλοι πίνουν μπίρα. Θα με ειρω-
νευτούν».



«Μα είναι ντύσιμο τώρα αυτό!»



«Αχ, δεν πρόκειται να τα καταφέρω
ποτέ».



ΝΙΩΘΩ ΑΠΑΙΣΙΑ



Η Μαίρη ήταν ένα δεκατετράχρονο, πρόσχαρο και γλυκό κορίτσι, όπως πίστευαν και οι περισσότεροι φίλοι της. Αυτή όμως δεν αισθανόταν έτσι. Συχνά η μητέρα της της έλεγε ότι ήταν παχιά, ότι τα μαλλιά της δεν ήταν τόσο όμορφα όσο της αδερφής της και ότι δεν μπορούσε να φορέσει πράσινα επειδή δεν της πήγαιναν καθόλου.

Ήταν πράγματι η πιο παχιά στην οικογένεια, συγκρινόμενη βέβαια με τους υπόλοιπους που ήταν υπερβολικά αδύνατοι.

Την πρώτη φορά που πήγε στην ντίσκο, πέρασε η φίλη της η Τόνια να την πάρει. Η Μαίρη ήταν αρκετά νευρική και σιωπηλή, καθώς προχωρούσαν. Στο δρόμο συνάντησαν μερικές συμμαθήτριάς τους οι οποίες θαύμασαν το φόρεμα της Τόνιας. Για τη Μαίρη δεν είπαν τίποτα.

Η Μαίρη ήθελε να βάλει τα κλάματα. Μία φωνή μέσα της έλεγε: «Το 'ξερα! Αυτό το φόρεμα δείχνει απαίσιο πάνω μου. Καλύτερα να έμενα στο σπίτι».



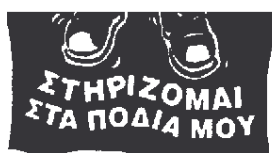
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ

(Ατομική Εργασία)

Παρακάτω παρουσιάζονται 10 καταστάσεις που μπορεί να σου προκαλέσουν θυμό. Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισής τους;



1. Μαζί με κάποιους άλλους κάνεις φασαρία μέσα στην τάξη. Πιστεύεις πως το φταιξιμο ανήκει σε όλους εξίσου, αλλά ο δάσκαλος ξεχωρίζει εσένα και σε τιμωρεί. <i>Τι κάνεις;</i> α) Νευριάζεις τόσο πολύ που αρχίζεις να τσακώνεσαι με το δάσκαλο μπαίνοντας σε μεγαλύτερους μπελάδες. β) Θεωρείς ότι σε ξεχώρισε από κακή τύχη και αποδέχεσαι την τιμωρία συνεχίζοντας τη δουλειά σου. γ) Συγκρατείς το θυμό σου και αποφασίζεις να μιλήσεις στον καθηγητή στο τέλος του μαθήματος.	2. Παίζεις σε ένα σημαντικό αγώνα. Κάποιος κάνει ένα σκληρό φάουλ σε ένα συμπαίκτη σου και τον αφήνει στο έδαφος. <i>Τι κάνεις;</i> α) Δεν κάνεις τίποτε και αφήνεις το διαιτητή να ξεκαθαρίσει την κατάσταση. β) Προσπαθείς να παρεμποδίσεις οποιονδήποτε από την ομάδα σου που έχει σκοπό να κάνει κάτι που θα χειρότερευε την κατάσταση. γ) Τρέχεις και μπλέκεσαι σε λογομαχία ή καυγά με τον παίκτη που έκανε το φάουλ.
3. Ένας συγγενής, ας πούμε μία θεία, αρχίζει να επικρίνει τη συμπεριφορά σου απέναντι στους γονείς σου. <i>Τι κάνεις;</i> α) Θυμωμένος της λές να κοιτάει τη δουλειά της και φεύγεις από το δωμάτιο εκνευρισμένος. β) Την αφήνεις να ολοκληρώσει και μετά ευγενικά αλλά με σθένος υπερασπίζεσαι τον εαυτό σου. γ) Σηκώνεσαι και φεύγεις από το δωμάτιο χωρίς να πεις οτιδήποτε.	4. Διασχίζεις το προαύλιο του σχολείου, όταν κάποιος αρχίζει να σε κοροϊδεύει και να σε προσβάλλει. <i>Τι κάνεις;</i> α) Αρχίζεις να τον βρίζεις και να τον προσβάλλεις κι εσύ. β) Προχωράς αγνοώντας τον. γ) Χάνεις την ψυχραιμία σου και αρχίζεις να τον απειλείς.



5. Ο γείτονας του διπλανού σπιτιού περνάει μία μέρα που λείπουν οι γονείς σου και παραπονείται για το θόρυβο που κάνεις με τους φίλους σου και τη δυνατή μουσική. <i>Τι κάνεις;</i> α) Ακούς την άποψή του και προσπαθείς να συμφωνήσεις σε μία αποδεκτή ένταση για τη μουσική. β) Ζητάς συγγνώμη και λές πως θα σταματήσεις να παίζεις τόσο δυνατά τη μουσική. γ) Λογομαχείς σε έντονο ύφος.	6. Σου λένε ότι κάποιος στην ομάδα σας διαδίδει διάφορα για σένα. <i>Τι κάνεις;</i> α) Ελέγχεις την πληροφορία. Μετά είτε τον βρίσκεις και του ζητάς να σταματήσει είτε το λές στο δάσκαλο και ζητάς να σε συμβουλέψει. β) Σπεύδεις να τον βρεις και λές ότι αν δε σταματήσει θα τον δείς. γ) Αποφασίζεις πως το καλύτερο που έχεις να κάνεις είναι να το αγνοήσεις.
7. Γίνεται στο σχολείο κάποια καταστροφή. Μεταξύ άλλων «ανακρίνεσαι» και εσύ και, για κάποιο λόγο, ο υποδιευθυντής θεωρεί ότι είχες κάποια ανάμιξη, ενώ εσύ λές πως δεν είχες. <i>Τι κάνεις;</i> α) Αρχίζεις, θυμωμένα να υπερασπίζεσαι τον εαυτό σου και απειλείς να φέρεις τους γονείς σου στο σχολείο. β) Γίνεσαι μη-συνεργάσιμος και αμίλητος βλέποντας πως δεν είσαι πιστευτός. γ) Συνεχίζεις υπομονετικά να εξηγείς τι έκανες την ώρα εκείνη για να αποδείξεις ότι δεν ήσουν εσύ ο υπαίτιος της καταστροφής.	8. Βρίσκεσαι έξω από ένα μαγαζί. Μία ομάδα παιδιών της ηλικίας σου, βγαίνει τρέχοντας έξω απ' αυτό και ο ιδιοκτήτης τα κυνηγάει. Κατορθώνουν να το σκάσουν, αλλά ο ιδιοκτήτης σε μπερδεύει με κάποιο από τα παιδιά, σε πιάνει και αρχίζει να φωνάζει και να σε κατηγορεί για την αναστάτωση στο μαγαζί του. <i>Τι κάνεις;</i> α) Περιμένεις να ηρεμήσει ο μαγαζάτορας και στη συνέχεια εξηγείς πως έχει κάνει λάθος. β) Αρχίζεις να φωνάζεις στο μαγαζάτορα και του λές να σε αφήσει ήσυχο αφού δεν έχεις κάνει τίποτα. γ) Προσπαθείς να απαγκιστρωθείς από αυτόν και τρέχεις βρίζοντάς τον.



9. Βλέπεις το αγαπημένο σου πρόγραμμα στην τηλεόραση όταν η μητέρα σου φέρνει έναν επισκέπτη στο δωμάτιο και σου ζητάει να κλείσεις την τηλεόραση. Τι κάνεις;

α) Σηκώνεσαι και διαμαρτύρεσαι φωνάζοντας, κλείνεις την τηλεόραση και βγαίνεις με φόρα από το δωμάτιο.

β) Αρνείσαι να κλείσεις την τηλεόραση και λογομαχείς με τη μητέρα σου μπροστά στον επισκέπτη.

γ) Σηκώνεσαι ευγενικά, κάνεις αυτό που σου ζήτησε και αποχωρείς από το δωμάτιο.

10. Ο μεγαλύτερος αδερφός σου σε πειράζει σχετικά με την εμφάνισή σου. Τι κάνεις;

α) Το αντιμετωπίζεις σαν αστείο και ανταποδίδεις με κάποιο άλλο πείραγμα.

β) Απλά το αγνοείς ή ήρεμα του λές ότι δεν το βρίσκεις αστείο.

γ) Ταράζεσαι τόσο πολύ που καταλήγεις να του βάλεις τις φωνές και πηγαίνεις στο δωμάτιό σου κατσουφιασμένος.



ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

1. Είμαι 17 χρόνων και πηγαίνω στην «ντίσκο» με την παρέα μου αρκετά συχνά. Πριν λίγο καιρό πήγαμε όλοι σε μία «ντίσκο» και ήπιαμε πολύ. Αργά το βράδυ ο Γιάννης πρότεινε να με συνοδεύσει στο σπίτι με το μηχανάκι. Σε κάποια διασταύρωση, δεν πρόσεξε και πέσαμε πάνω σε ένα αυτοκίνητο. Βρίσκομαι στο νοσοκομείο με ένα χέρι και ένα πόδι σε γύψο. Οι γονείς μου έχουν στενοχωρηθεί πολύ.
2. Χθες βγήκαν τα αποτελέσματα των εξετάσεων του σχολείου και ήταν πολύ θετικά. Έτσι, μαζί με τη φίλη μου την Άννα, κατεβήκαμε στην πόλη να διασκεδάσουμε. Εκεί συναντήσαμε το αγόρι μου, τον Τάκη, και μερικούς φίλους του και ήπιαμε ώσπου μεθήσαμε. Η Άννα άρχισε να χορεύει πολύ κοντά και σφιχτά με τον Τάκη. Δεν μπορούσα να το πιστέψω. Πλησίασα και τη χαστούκισα. Αυτή άρχισε να ουρλιάζει και ξέσπασε ένας φοβερός καυγάς, όπου μπλέχτηκαν πολλοί άλλοι. Ειδοποιήθηκε η αστυνομία και τώρα βρισκόμαστε στο τμήμα, περιμένοντας τους γονείς μου. Ο μπαμπάς μου θα με σκοτώσει!
3. Από τα Χριστούγεννα ακόμα, περιμέναμε πώς και πώς να φτάσει η μέρα του Αγίου Βαλεντίνου για να πάμε στην «ντίσκο». Είχαμε κανονίσει τα πάντα και ανυπομονούσαμε να μεθήσουμε. Όταν φθάσαμε λοιπόν εκεί, προσφέρθηκα να κεράσω το κορίτσι μου μία μπύρα. Αρνήθηκε και μου κράτησε μούτρα. Αγόρασα, λοιπόν, για μένα μία μπύρα και κάθισα μαζί της. Εκείνη συνέχισε να είναι σε κακή διάθεση ώσπου γύρισε και με κατσάδιασε για το ποτό. Εγώ συνέχισα να πίνω ώσπου μέθυσα τελείως. Στο δρόμο για το σπίτι άρχισε να γκρινιάζει πάλι. Τότε θύμωσα πάρα πολύ και τσακωθήκαμε άσχημα. Τώρα πια δε θα ξαναβγεί μαζί μου.



Μάθημα 12 Φυλλάδιο 2

ΠΩΣ ΘΑ ΑΙΣΘΑΝΟΣΟΥΝ

Ανέφερε πώς θα αισθανόσουν αν είχες πει πολύ και σου συνέβαινε κάτι από τα ακόλουθα:

Πώς θα αισθανόσουν;

	Αδιάφορος -η	Ελαφρώς ταραγμένος- η	Ταραγμένος- η	Πολύ ταραγ- μένος -η	Υπερβολικά ταραγμένος -η
• Μεθούσες άσχημα μπροστά στο αγόρι ή το κορίτσι σου. • Έκανες εμετό μπροστά στους γονείς σου, την ώρα που έφτανες στο σπίτι σου αργά. • Σε συνελάμβανε η αστυνομία. • Τσακωνόσουν άσχημα με κάποιο φίλο σου. • Έμπλεκες σε καυγά και τραυμάτιζες κάποιο παιδί. • Γελοιοποιούσες τον εαυτό σου μπροστά στους φίλους σου κάνοντας κάποια ανοησία. • Δεν μπορούσες να θυμηθείς τι είχες κάνει το προηγούμενο βράδυ στο πάρτι. • Πρόσθεσε άλλες περιπτώσεις.					



Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΝΙΚΟΥ

Οι σχολικές εξετάσεις μόλις τελείωσαν και ακολουθεί η σχολική εκδρομή. Θα πάνε όλοι οι φίλοι μου. Ζήτησα από τον πατέρα μου χρήματα και εκείνος υποσχέθηκε να μου τα δώσει αν περάσω στις εξετάσεις.

Τα αποτελέσματα βγήκαν σήμερα, πέρασα! Περίμενα να το πω στον πατέρα μου, όταν θα ερχόταν στο σπίτι. Όταν όμως μπήκε μέσα κατάλαβα ότι ήταν μεθυσμένος. Του είπα για τις εξετάσεις και του ζήτησα τα χρήματα. Αυτός εξεράγη και άρχισε να φωνάζει, «πώς στην ευχή πιστεύεις ότι βγαίνουν τα λεφτά; Δεν έχω να σου δώσω». Αρχισα τότε και εγώ να φωνάζω. Ούτε η μητέρα μου με υποστήριξε. Υποθέτω πως δεν ήθελε να μπλέξει στη φασαρία.

Συζητείστε τις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Γιατί συμπεριφέρθηκε έτσι ο πατέρας του Νίκου;
2. Είχε δίκιο να θυμώσει ο Νίκος;
3. Θα μπορούσε να αποφευχθεί ο καυγάς;
4. Με ποιο τρόπο;
5. Θα επηρεάσει αυτή η κατάσταση τη σχέση του Νίκου με τον πατέρα του;
6. Με ποιο τρόπο;
7. Πώς αισθάνεται ο Νίκος;
8. Τι μπορεί να κάνει για να αντιμετωπίσει τα συναισθήματά του;



Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΛΕΝΑΣ

Έχω μπλέξει πραγματικά! Η κατάσταση δεν πήγαινε άλλο και έτσι όταν η κ. Ασλάνη μου είπε ότι η εργασία μου δεν ήταν προσεγμένη, θύμωσα πολύ και της είπα αυτό που πίστευα. Είναι μία γαιδούρα! Δεν έχει ιδέα πως είναι τα πράγματα στο σπίτι μου.

Οι γονείς μου επέστρεψαν μεθυσμένοι πάλι χθες βράδυ και καβγάδισαν πολύ άσχημα. Μας ξόπνησαν όλους και μετά δεν μπορούσα να ξανακοιμηθώ. Η κατάσταση χειροτερεύει και δεν ξέρω τι να κάνω.

Συζητείστε τις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Γιατί η Λένα μίλησε έτσι στη δασκάλα της;
2. Είχε δίκιο να είναι θυμωμένη με την κ. Ασλάνη;
3. Τι άλλο θα μπορούσε να είχε κάνει;
4. Πώς αισθάνεται τώρα;
5. Τι μπορεί να κάνει για να αντιμετωπίσει αυτά τα συναισθήματα;
6. Τι μπορεί να κάνει σχετικά με την όλη κατάσταση;



Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΤΟΝΙΑΣ

Το σπίτι μου είναι διαφορετικό από αυτό των φίλων μου. Ποτέ δεν ξέρω τι μπορεί να συμβεί. Ο πατέρας μου πίνει και ποτέ δεν ξέρουμε σε τι διάθεση θα τον βρούμε. Μερικές φορές είναι καλός, άλλες πάλι, είναι φρικτός. Λέει πολύ άσχημα πράγματα που μας πληγώνει. Δεν μπορείς ποτέ να του μιλήσεις για κάποιο θέμα. Έχει μία καλή δουλειά και θα έπρεπε να είχαμε αρκετά χρήματα, αλλά υπάρχουν φορές που λείπουν και τα απαραίτητα. Οι τσακωμοί είναι χειρότεροι και από το ίδιο το αλκοόλ. Η μητέρα συνέχεια του φωνάζει για το ποτό και γίνονται πολύ άσχημοι καυγάδες. Η κατάσταση είναι απελπιστική. Κανείς δε νιώθει άνετα στο σπίτι μου. Η μητέρα είναι χάλια και σε πολύ κακή διάθεση. Ο Νίκος έρχεται στο σπίτι όσο λιγότερο γίνεται. Κι όταν έρχεται εξαφανίζεται στο δωμάτιό του. Δεν θέλει να ανακατεύεται.

Η Ντίνα κι εγώ συχνά «βρίσκουμε το μπελά μας». Μερικές φορές, όταν λέμε κάτι για να βοηθήσουμε, μας βρίζουν και ειδικά ο πατέρας μου χρησιμοποιεί ακατονόμαστες εκφράσεις.

Νιώθω διαφορετικά από τους φίλους μου. Δεν τους προσκαλώ στο σπίτι, γιατί δεν ξέρω τι μπορεί να συμβεί. Φοβάμαι ότι ο πατέρας μου θα είναι δυσάρεστος γι' αυτούς ή ότι η μητέρα μου δεν θα έχει καλή διάθεση.

Οι φίλοι μου δεν ξέρουν την κατάσταση στο σπίτι, γιατί ο πατέρας μου υπήρξε πάντα ήρεμος και καλός απέναντί τους. Θα δυσκολεύονταν να πιστέψουν την πραγματικότητα. Θα ήθελα να ήμουν αρκετά μεγάλη ώστε να μπορώ να φύγω και να μείνω κάπου αλλού.

Συζητήστε τις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Ποια είναι τα προβλήματα για την Τόνια και για την οικογένειά της;
2. Ποιοι τομείς της οικογενειακής ζωής επηρεάζονται; Πώς;
3. Πώς αισθάνεται η Τόνια ;
4. Πώς είναι η ζωή της;
5. Πώς βλέπει τα πράγματα;
6. Τι μέλλον μπορεί να έχει;
7. Τι μπορεί να κάνει;
8. Μπορείτε να εξηγήσετε την συμπεριφορά του πατέρα;



ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Ο αλκοολισμός επηρεάζει όλα τα μέλη της οικογένειας. Τα παιδιά είναι πραγματικά τα αθώα θύματα του αλκοολικού γονέα. Παρατηρούν μία οικογενειακή ζωή που είναι συχνά πολύ διαφορετική από αυτή των φίλων τους. Συνήθως φοβούνται να φέρουν φίλους στο σπίτι. Υπάρχουν φορές που αισθάνονται τη σκληρότητα, το θυμό και την απελπισία των γονιών τους. Μπορεί να είναι μία εμπειρία περίπλοκη και τρομακτική, που προκαλεί αμηχανία. Πιθανόν, η πιο αμήχανη πλευρά της ζωής του παιδιού με τον αλκοολικό γονιό να είναι η έλλειψη σταθερότητας στη σχέση τους. Ο αλκοολικός μπορεί να γίνει ο πιο στοργικός γονιός μερικές φορές. Μπορεί να είναι ευχάριστος μέσα στην οικογένεια και να ενδιαφέρεται για την ευτυχία της. Ξαφνικά, όμως, μπορεί να μετατραπεί από στοργικό γονέα σε ανεύθυνο και εγωιστή πότη. Το γεγονός ότι τα παιδιά δεν μπορούν να είναι ποτέ σίγουρα για τη συμπεριφορά που μπορεί να συναντήσουν στο σπίτι, τα κρατά σε κατάσταση διαρκούς ανησυχίας και ανασφάλειας. Οι περισσότερες οικογένειες που βιώνουν τα αποτελέσματα του αλκοολισμού έχουν αυξανόμενα συναισθήματα έντασης, ανησυχίας και απελπισίας. «Τι πρόκειται να συμβεί; Θα τσακωθούν ο μπαμπάς με τη μαμά; Θα γελοιοποιηθούν ξανά;».

Σε μερικές οικογένειες όπου υπάρχει αλκοολισμός υπάρχει και βία. Υπάρχουν περιπτώσεις που το αλκοόλ επιδεινώνει μία ήδη βίαιη κατάσταση. Σε άλλες περιπτώσεις το άτομο είναι βίαιο μόνο όταν πίνει. Έτσι ο σύντροφος ή τα παιδιά βρίσκονται σε μία διαρκή κατάσταση φόβου.

Ένα κοινό χαρακτηριστικό σε πολλά σπίτια αλκοολικών είναι ότι ελάχιστες τέτοιες οικογένειες έχουν άμεση και ειλικρινή επικοινωνία γι' αυτό το θέμα. Καθώς ο αλκοολισμός επιδεινώνεται, τα μέλη της οικογένειας αποξενώνονται ολοένα και περισσότερο. Απομακρύνονται ο ένας από τον άλλον και αποφεύγουν τις επαφές, παραμένοντας τον περισσότερο καιρό εκτός σπιτιού ή στα δωμάτια. Η επαφή με φίλους και γνωστούς συχνά περιορίζεται.

Τα παιδιά δε μπορούν να προσκαλούν φίλους μέσα σε ένα σπίτι, όπου επικρατεί χάος και συνεχείς κρίσεις. Ούτε αισθάνονται άνετα να μιλούν γι' αυτήν την κατάσταση καθώς τη συγκρίνουν με την ζωή των φίλων τους στο σπίτι. Επίσης, δυσκολεύονται να απολαύσουν τη σχολική ζωή, καθώς δεν είναι σε θέση, εξαιτίας της στενοχώριας, να συγκεντρωθούν ή να χαλαρώσουν στην τάξη.

Αυτή η εμπειρία δημιουργεί φόβο και σύγχυση στα παιδιά. Η αγάπη που δικαιούνται συχνά τους λείπει και αν την έχουν, τη δέχονται με τέτοιο τρόπο που δε μπορούν να τη νιώσουν. Πολλές φορές νιώθουν ότι τα ίδια ευθύνονται για την αλλαγή της διάθεσης του αλκοολικού. Είναι σημαντικό για τις οικογένειες όπου επικρατεί τέτοια κατάσταση να κατανοήσουν τον αλκοολισμό και το πώς η συμπεριφορά αλλάζει με το αλκοόλ.



Μάθημα 13 Φυλλάδιο 5

ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

Πώς το αλκοόλ επηρεάζει τη συμπεριφορά.

Το αλκοόλ απορροφάται πολύ γρήγορα και αρχίζει να επιδρά σε 5-10 λεπτά. Πολλοί παράγοντες καθορίζουν την επίδρασή του, αλλά ο πιο σημαντικός είναι η ποσότητα που καταναλώνεται. Με μικρή ποσότητα αλκοόλ, το άτομο αισθάνεται χαλαρό, πιο εκδηλωτικό και ομιλητικό. Με αυξημένη, όμως, κατανάλωση αλκοόλ, η ικανότητα συντονισμού του ατόμου περιορίζεται και ο λόγος αλλοιώνεται. Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε «διπλή» όραση (διπλωπία), δυσκολία στο βάδισμα, μειωμένο αυτοέλεγχο και υπερβολικές αντιδράσεις (επιθετικότητα, τσακωμοί, εύκολο κλάμα) ή και απώλεια των αισθήσεων.

Αλκοολισμός.

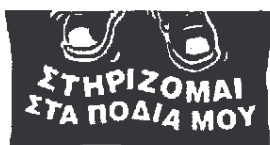
Το αλκοόλ είναι εθιστικό. Πολλοί άνθρωποι κατορθώνουν να πίνουν μικρές ποσότητες, σε αραιά χρονικά διαστήματα. Είναι σε θέση να αποφασίζουν πόσο και πότε θα πίνουν. Μερικοί άνθρωποι εξαρτώνται από το αλκοόλ (αλκοολικοί). Αισθάνονται πως δε μπορούν να ελέγξουν το ποτό και νιώθουν μία λαχτάρα γι' αυτό. Δεν πίνουν πλέον για ευχαρίστηση, αλλά για να νιώσουν «φυσιολογικοί». Νιώθουν ότι δε μπορούν να αντιμετωπίσουν τα καθημερινά προβλήματα χωρίς αλκοόλ. Οι περισσότεροι αλκοολικοί δεν έχουν επίγνωση της κατάστασής τους. Συχνά πείθουν τους εαυτούς τους ότι δεν έχουν πρόβλημα. Καθώς η πορεία του αλκοολικού εξελίσσεται, η συμπεριφορά του ατόμου αλλάζει. Ο αλκοολικός αισθάνεται άσχημα για τον εαυτό του. Οι σχέσεις με την οικογένεια / τους φίλους / ή τους συναδέλφους διαταράσσονται και συχνά προκύπτουν οικονομικά προβλήματα. Με αυξανόμενη χρήση, ο αλκοολικός μπορεί να παρουσιάσει κενά μνήμης. Το αλκοόλ γίνεται έμμονη ιδέα.

Ο αλκοολισμός καταστρέφει την αυτοπεποίθηση. Για τον αλκοολικό, η ανάγκη του για ποτό προηγείται της οικογένειας, της εργασίας ή της κοινωνικής του ζωής. Όσο και αν προσπαθεί να ελέγξει τον εαυτό του, δεν τα καταφέρνει. Η πορεία της ζωής του αλλάζει. Χρειάζεται βοήθεια.



ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΠΕΝΘΕΙ

- Προσοχή, μην αποφεύγετε το πρόσωπο που βιώνει μία τέτοια εμπειρία. Επιδιώξτε να το συναντήσετε και να του εκφράσετε τη λύπη σας. Αν αυτό σας είναι δύσκολο, στείλτε καταρχήν μία κάρτα ή ένα γράμμα. Οι άνθρωποι που είναι σε αυτή την κατάσταση δηλώνουν ότι τέτοιες κάρτες ή γράμματα συμπόνιας είναι μεγάλη ανακούφιση.
- Δώστε σε αυτό το άτομο την ευκαιρία να μιλήσει και να κλάψει. Ακούστε προσεχτικά. Μην επιβεβαιώνετε φράσεις του τύπου : «Ο γιατρός δεν έκανε όλα όσα θα έπρεπε να κάνει».
- Προσπαθήστε να καταλάβετε ότι η θλίψη συνοδεύεται συχνά από ενοχή. Για παράδειγμα, ένας θλιμμένος γονιός μπορεί να πει: «Δεν έπρεπε να τον αφήσω να έχει τέτοια μηχανή». Απλά ακούτε - μην προσπαθείτε να τον πείσετε για κάτι διαφορετικό.
- Αν νιώθετε ότι έχετε φορτιστεί από την ένταση των συναισθημάτων του άλλου κρατήστε μία απόσταση. Να θυμάστε, δεν είστε εσείς η αιτία της θλίψης. Τον βοηθάτε απλά με το να τον αφήνετε να εκφράσει τα συναισθήματά του.
- Προσφερθείτε να κάνετε μερικές πρακτικές δουλειές όπως τα ψώνια, το φύλαγμα των παιδιών, δουλειές του σπιτιού κλπ.
- Μην ανησυχείτε αν το πρόσωπο κυριαρχείται από λύπη για τον ίδιο τον εαυτό του. Αυτό το συναίσθημα είναι ένα σημαντικό μέρος στη διαδικασία επούλωσης του συναισθηματικού τραύματος.
- Αν το πρόσωπο αυτό λείπει για λίγο διάστημα, επικοινωνήστε μαζί του μόλις επιστρέψει.
- Προσπαθήστε να το ενθαρρύνετε να φροντίζει όσο γίνεται τον εαυτό του, να τρώει καλά και να κοιμάται όσο περισσότερο μπορεί. Συνεχίστε να τον καλείτε σε διάφορες εκδηλώσεις, αλλά μην τον πιέζετε να έρθει όταν αρνείται την πρόσκληση.
- Αν πραγματικά δυσκολεύονται να το αντιμετωπίσει, ενθαρρύνετε τον να έρθει σε επαφή με κάποια συμβουλευτική υπηρεσία. Μπορείτε να του δώσετε κάποια τηλεφωνικά νούμερα ή ονόματα, διευκολύνοντάς τον να τα χρησιμοποιήσει.



ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΑ : Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Σχολιάστε τις παρακάτω διατυπωμένες απόψεις:

Και βέβαια οι άνθρωποι θα απαιτούν χάπια από τους γιατρούς τους σε μία κοινωνία στην οποία κάποιοι άνθρωποι επιδιώκουν να λύσουν τα προβλήματά τους στα πλαίσια τηλεοπτικών εκπομπών αρνούμενοι να δεχτούν ότι ο πόνος είναι μέρος της ζωής..... Πολλά από τα προβλήματα που μεταφέρονται συνήθως στον παθολόγο παρουσιάζονται με μία τάση υπερβολής ενώ είναι τα ίδια προβλήματα τα οποία κάποτε οι γονείς μας αντιμετώπιζαν ως «φυσιολογικές καταστάσεις της ζωής». Βέβαια, λύσεις σαν το Valium θα μπορούσαν να είναι ένα πολύ καλό «προσωρινό δεκανίκι».

Οι οικογενειακοί γιατροί λένε ότι οι μισοί από τους ασθενείς που παρακολουθούν δεν έχουν κάποια σωματική ασθένεια, αλλά υποφέρουν από άγχος το οποίο μπορεί να είναι αποτέλεσμα ερωτικής απογοήτευσης, διαζυγίου, επαγγελματικών, οικονομικών δυσκολιών, κλπ. Τι μπορεί να κάνει ο γιατρός; Μερικές φορές, αν έχει χρόνο, θα μας ακούσει. Συνήθως ο ασθενής ζητά κάποιο φάρμακο για να ανακουφιστεί έστω και προσωρινά.

Ένα ηρεμιστικό μπορεί να είναι αποτελεσματικό και χρήσιμο στο να βοηθήσει ένα άτομο που περνάει μία σοβαρή κρίση άγχους.

Αναφέρουμε το παράδειγμα ενός γιατρού ο οποίος αντί για Valium χορήγησε σε ασθενή του, μία νεαρή μητέρα με σοβαρά οικογενειακά προβλήματα, την παρακάτω συνταγή : να αναζητήσει επαγγελματική απασχόληση και να δραστηριοποιηθεί κοινωνικά ώστε να σταθεί στα πόδια της. Η ασθενής ανταποκρίθηκε και βρήκε το κουράγιο να ακολουθήσει τη συμβουλή του γιατρού, με αποτέλεσμα να μη χρειαστεί να επισκεφτεί άλλο γιατρό προς αναζήτηση Valium.



ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΑ

Τα ηρεμιστικά είναι εξαρτησιογόνες ουσίες που χωρίζονται σε δύο κατηγορίες. Στη μία, ανήκουν τα ηρεμιστικά που χρησιμοποιούνται στην αντιμετώπιση σοβαρών ψυχικών ασθενειών και στην άλλη, εκείνα που χρησιμοποιούνται για τον έλεγχο του άγχους ή της ανησυχίας και των διαταραχών του ύπνου. Αυτά είναι τα πιο συνηθισμένα ηρεμιστικά, π.χ. Valium, Librium, Tavor. Παρέχονται υπό μορφή χαπιού ή κάψουλας.

Αυτά τα φάρμακα πωλούνται στα φαρμακεία μόνο κατόπιν ιατρικής συνταγής. Επομένως, είναι παράνομο να κατέχονται χωρίς συνταγή γιατρού, να πωλούνται ή να χορηγούνται σε άλλους. Αν κάποιος χρησιμοποιεί ηρεμιστικά θα πρέπει να τα φυλάσσει σε μέρος ασφαλές μακριά από τα παιδιά. Επίσης, αν κάποιος παίρνει Valium για ένα μήνα ή και περισσότερο, ο γιατρός θα πρέπει να επανεκτιμήσει την κατάστασή του και την αναγκαιότητα της συνέχισης της χρήσης του φαρμάκου.

Μερικοί άνθρωποι πουλούν ηρεμιστικά παράνομα τα οποία συχνά λαμβάνονται ως ναρκωτικά. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε τις συνέπειες της χρήσης ηρεμιστικών, τόσο τις βραχυπρόθεσμες όσο και τις μακροπρόθεσμες. Είναι δυνατόν να αποδειχτούν ιδιαίτερα επικίνδυνα.

Βραχυπρόθεσμες συνέπειες:

- Μειώνεται η ταχύτητα αντίδρασης.
- Η πνευματική σας δραστηριότητα επιβραδύνεται.
- Αισθάνεστε υπνηλία.
- Ξεχνάτε εύκολα.
- Δυσκολεύεστε να ανταποκριθείτε σε πολύπλοκες δραστηριότητες.
- Η ικανότητα συντονισμού μειώνεται.
- Τα υπνωτικά χάπια μπορούν να επιφέρουν ζαλάδα ή πονοκέφαλο.

Αν τα ηρεμιστικά συνδυαστούν με αλκοόλ τα αποτελέσματα επιδεινώνονται.

Κάτω από την επίδραση των ηρεμιστικών το άτομο μπορεί να εκτεθεί και σε άλλους κινδύνους. Μπορεί να πέσει ή να τραυματιστεί, να αρρωστήσει ή να χάσει τις αισθήσεις του.

Η απόδοση στο σχολείο, στο σπίτι ή στο ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον επηρεάζεται, όπως και η ικανότητα λήψης υπεύθυνων αποφάσεων.

Μακροπρόθεσμες συνέπειες:

- Ακόμη και μετά από μικρές περιόδους λήψης ηρεμιστικών κατόπιν ιατρικής συνταγής (4-6 εβδομάδες), είναι δυνατόν να εμφανιστούν σοβαρά συμπτώματα στέρησης, π.χ. πονοκέφαλοι, εφίδρωση, αϋπνία, ανησυχία και κατάθλιψη.
- Η ανοχή του οργανισμού απέναντι στα φάρμακα αυξάνεται και έτσι αυξάνεται και ο κίνδυνος εξάρτησης.



Μάθημα 16 Φυλλάδιο 1

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ



Αγαπητή Άννα,

Είμαι πολύ ντροπαλή και δεν έχω πολλή αυτοπεποίθηση. Με έχουν καλέσει σε ένα πάρτι. Είναι το πρώτο που πηγαίνω. Θέλω πολύ να πάω, αλλά συγχρόνως έχω αγωνία. Σκέφτομαι να πάω με την Καίτη - αυτή είναι πάντα τόσο σίγουρη για τον εαυτό της!

Η Καίτη με κριτικάρει διαρκώς: «Μη φοράς αυτό!», «Φτιάξε τα μαλλιά σου διαφορετικά», «Αυτά τα παπούτσια είναι παλιομοδίτικα, δεν έχεις άλλα πιο μοντέρνα;».

Τη στιγμή που ξεκινάμε αισθάνομαι πολύ άσχημα και δεν θέλω να πάω. Όταν το λέω αυτό, εκείνη μου απαντά: «έλα πάμε, ένα-δύο ποτά θα σε βοηθήσουν να νιώσεις καλύτερα - δε θα σε ανησυχεί τίποτα».

Αυτό είναι άλλο ένα πρόβλημα - δεν ξέρω αν πρέπει να πiw ή όχι. Υποσχέθηκα στη μητέρα μου να μην το κάνω, αλλά όλοι λένε το ίδιο και παρόλα αυτά, πίνουν!

Τι πρέπει να κάνω;



Αγαπητή Άννα,

Νιώθω αποκομμένος από την υπόλοιπη τάξη αλλά προσπαθώ να κρύβω τα συναισθήματά μου και να συνεχίζω τη ζωή μου. Ντρέπομαι όταν έρχεται κάποιο κορίτσι δίπλα μου. Φοβάμαι μήπως μου ζητήσει να βγούμε. Με πιάνει ταραχή και κοκκινίζω. Ίσως να είναι μόνο στη φαντασία μου αυτό, αλλά δε νομίζω. Όταν βγαίνω έξω μπορεί να πiw ή να καπνίσω απλά και μόνο για να είμαι σε μία παρέα. Επειδή καπνίζουν οι άλλοι νομίζω πως πρέπει να κάνω και εγώ το ίδιο. Μερικές φορές πίνω πολύ και μετά φοβάμαι πως οι άλλοι με σχολιάζουν.

Τι πρέπει να κάνω;





Αγαπητή Άννα,

Νιώθω υπέρβαρη, όσο σκληρά κι αν προσπαθώ να κάνω δίαιτα ή γυμναστική. Δεν έχω τη δύναμη να συνεχίσω άλλο αυτό τον αγώνα. Μου αρέσει να τρώω και μου είναι δύσκολο να σταματήσω. Τι μπορώ να κάνω για να χάσω κιλά, ιδιαίτερα στους μηρούς και την περιφέρεια;

Όταν συναντήσω ένα αγόρι που μου αρέσει και του αρέσω, έχω αμηχανία και νευρικότητα. Κοκκινίζω πάρα πολύ, κι έτσι δεν μπορώ να του μιλήσω και καταλήγουμε να παραμένουμε σιωπηλοί.

Πρόσφατα έμπλεξα με μία παρέα που καπνίζει «χασίς». Δε θέλω να παίρνω ναρκωτικά, αλλά αισθάνθηκα τόσο άσχημα που τελικά δοκίμασα. Ένιωσα πολύ χαλαρή και γελούσα όλη την ώρα. Διασκέδαζα πολύ και μιλούσα συνέχεια. Δεν θέλω να μου γίνει συνήθεια.

Τι πρέπει να κάνω;



Αγαπητή Άννα,

Είμαι πολύ ντροπαλός και μου είναι δύσκολο να σταθώ σε μία παρέα, ή να πάω σε ένα καινούριο μέρος όπου δεν ξέρω κανέναν. Πολλοί φίλοι μου πίνουν και καπνίζουν, αλλά εγώ όχι κι έτσι τείνω να νιώθω απομονωμένος. Δε θέλω να πίνω ή να καπνίζω και ξέρω πως οι φίλοι μου δεν έχουν αυτή την απαίτηση, αλλά νιώθω αποκομμένος, μόνο και μόνο επειδή είμαι «διαφορετικός».

Νιώθω επίσης ότι είναι δύσκολο να μιλήσω όταν με παρακολουθούν αρκετοί άνθρωποι και ταράζομαι, μπερδεύομαι και νιώθω σαν ηλίθιος, ενώ ξέρω πολύ καλά τι θέλω να πω. Αυτό με ενοχλεί πολύ.

Τι πρέπει να κάνω;



the 'information' and 'communication' fields. The 'information' field is defined as:

...the study of the processes of information production, distribution, access, use and evaluation, and the study of the social, cultural, economic and political contexts in which these processes take place. (p. 10)

The 'communication' field is defined as:

...the study of the processes of communication production, distribution, access, use and evaluation, and the study of the social, cultural, economic and political contexts in which these processes take place. (p. 10)

The 'information' field is defined as:

...the study of the processes of information production, distribution, access, use and evaluation, and the study of the social, cultural, economic and political contexts in which these processes take place. (p. 10)

The 'communication' field is defined as:

...the study of the processes of communication production, distribution, access, use and evaluation, and the study of the social, cultural, economic and political contexts in which these processes take place. (p. 10)

The 'information' field is defined as:

...the study of the processes of information production, distribution, access, use and evaluation, and the study of the social, cultural, economic and political contexts in which these processes take place. (p. 10)

The 'communication' field is defined as:

...the study of the processes of communication production, distribution, access, use and evaluation, and the study of the social, cultural, economic and political contexts in which these processes take place. (p. 10)

The 'information' field is defined as:

...the study of the processes of information production, distribution, access, use and evaluation, and the study of the social, cultural, economic and political contexts in which these processes take place. (p. 10)

The 'communication' field is defined as:

...the study of the processes of communication production, distribution, access, use and evaluation, and the study of the social, cultural, economic and political contexts in which these processes take place. (p. 10)

The 'information' field is defined as:

...the study of the processes of information production, distribution, access, use and evaluation, and the study of the social, cultural, economic and political contexts in which these processes take place. (p. 10)

The 'communication' field is defined as:

...the study of the processes of communication production, distribution, access, use and evaluation, and the study of the social, cultural, economic and political contexts in which these processes take place. (p. 10)

**ΤΡΟΠΟΙ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ / ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**[illegible]



Μάθημα 4 Φυλλάδιο 1

ΤΙ ΕΚΤΙΜΩ

Ταξινομήστε τις παρακάτω αξίες με σειρά σημαντικότητας για τον εαυτό σας.

1. _____ ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ (ευθύτητα και αξιοπιστία)
2. _____ ΠΟΛΛΑ ΧΡΗΜΑΤΑ
3. _____ ΣΥΝΑΡΓΙΑΣΤΙΚΗ ΖΩΗ (δραστηριότητα, διασκέδαση)
4. _____ ΕΙΡΗΝΗ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ (χωρίς πολέμους)
5. _____ ΥΓΕΙΑ (σωματική και ψυχική)
6. _____ ΘΡΗΣΚΕΙΑ (θρησκευτική πίστη)
7. _____ ΑΥΤΟΣΕΒΑΣΜΟΣ (σεβασμός και αποδοχή του εαυτού)
8. _____ ΦΙΛΙΑ (στενοί φίλοι - αφοσίωση σ' αυτούς)
9. _____ ΕΥΦΥΪΑ (εξυπνάδα, μόρφωση)
10. _____ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΖΩΗ (οικογενειακοί δεσμοί)
11. _____ ΙΣΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ (ισότητα στον κόσμο)
12. _____ (άλλη σημαντική για σένα αξία)
13. _____ (άλλη σημαντική για σένα αξία)

Οι τρεις πιο σημαντικές αξίες του Φυλλαδίου για μένα είναι:

Η λιγότερο σημαντική αξία του Φυλλαδίου για μένα είναι:

Έμαθα ότι.....



Μάθημα 4 Φυλλάδιο 2

ΤΙ ΕΚΤΙΜΩ

Ταξινομήστε τις παρακάτω αξίες κατά σειρά σημαντικότητας.

Εκτιμώ το άτομο που:

1. _____ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟΣ ΓΙΟΣ Ή ΚΟΡΗ
2. _____ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟΣ ΜΑΘΗΤΗΣ
3. _____ ΕΙΝΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΟΣ
4. _____ ΕΙΝΑΙ ΔΗΜΟΦΙΛΗΣ
5. _____ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΤΑΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ
6. _____ «ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟΣ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ» (αποφασίζει για τον εαυτό του χωρίς να νοιάζεται για το αν διαφέρει απ' τους άλλους).
7. _____ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟΣ ΦΙΛΟΣ ΜΕ ΟΛΟΥΣ
8. _____ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΦΙΛΟΣ ΓΙΑ ΛΙΓΑ ΑΤΟΜΑ
9. _____ ΕΙΝΑΙ ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΣ
10. _____ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΣΗΜΟ
11. _____ ΥΠΑΚΟΥΕΙ ΣΕ ΝΟΜΟΥΣ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΕΣ
12. _____ προσθέστε ακόμη μία αξία
13. _____ προσθέστε ακόμη μία αξία

Έμαθα ότι.....



ΕΠΙΛΟΓΕΣ: ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Πρόβλημα ή στόχος _____

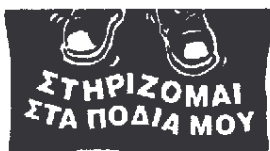
Επιλογές	Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα	Πιθανά Αποτελέσματα

Καταγράψτε τις πιο κατάλληλες από τις παραπάνω επιλογές:

1. _____
2. _____
3. _____

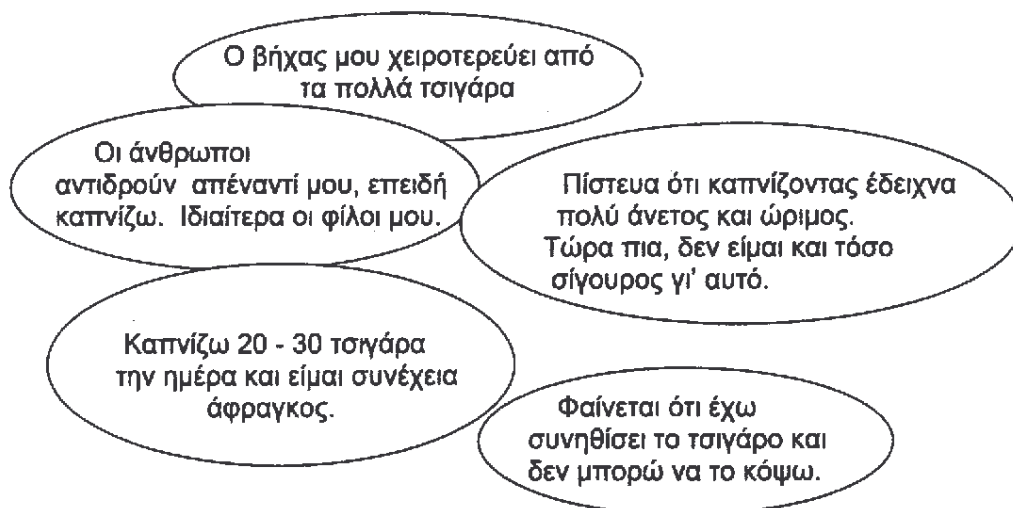
Ο καλύτερος τρόπος δράσης είναι _____

Διότι _____



Μάθημα 5 Φυλλάδιο 2

ΚΑΠΝΙΣΜΑ



ΞΕΙ ΚΑΛΟΙ ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΑΡΧΙΣΕΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

1. Το πρώτο τσιγάρο μπορεί να προκαλέσει ναυτία και τάση για εμετό.
2. Ένα πακέτο τσιγάρα κοστίζει περίπου 500 δραχμές.
3. Η νικοτίνη είναι ναρκωτική ουσία που προκαλεί εθισμό.
4. Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία.
5. Η μυρωδιά του τσιγάρου παραμένει στα ρούχα. Το τσιγάρο προκαλεί, επίσης, κακοσμία του στόματος.
6. Το κάπνισμα επηρεάζει και τους μη καπνιστές. Πρόκειται για το λεγόμενο παθητικό κάπνισμα.







ΕΝΑΣ ΤΡΟΠΟΣ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

ΤΙ ΚΑΝΩ ΟΤΑΝ ΠΑΙΡΝΩ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ

Ο παρακάτω τρόπος λήψης αποφάσεων προτείνεται για οποιαδήποτε απόφαση καλείσαι να πάρεις - είτε πρόκειται να διαλέξεις ποια δέσμη θα ακολουθήσεις, είτε να αποφασίσεις αν θ' αρχίσεις το κάπνισμα.

1. Ερεύνησε όλα τα **ΣΤΟΙΧΕΙΑ** που πρέπει να γνωρίζεις. Όσο καλύτερη πληροφόρηση έχεις τόσο ευκολότερα θα φτάσεις σε μία σωστή απόφαση.
2. Εξέτασε τις **ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ**. Ποιες επιλογές σου δίνονται;
3. Εξέτασε τις **ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ** κάθε επιλογής. Τι θα μπορούσε να συμβεί; Αν είναι δυνατό, ζήτησε και τη γνώμη κάποιων άλλων.
4. Πάρε την απόφασή σου και **ΑΝΕΛΑΒΕ ΔΡΑΣΗ**.
5. Αφού πάρεις την απόφασή σου, **ΕΞΕΤΑΣΕ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**. Αν δεν έρθουν τα πράγματα όπως τα περίμενες, να είσαι έτοιμος να αναθεωρήσεις. Μην ενεργήσεις βιαστικά και μην αλλάξεις την απόφασή σου μόνο και μόνο επειδή συνάντησες μία δυσκολία.



Μάθημα 6
Φυλλάδιο 3

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Η απόφαση που πρέπει να πάρω είναι _____

Τα στοιχεία που χρειάζομαι για να πάρω την απόφαση είναι _____

Οι εναλλακτικές λύσεις που διαθέτω είναι _____

Οι συνέπειες της καθεμίας από τις εναλλακτικές λύσεις είναι _____

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ	ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Αυτό που πρέπει να κάνω είναι _____

Η εξέταση των αποτελεσμάτων της απόφασης δείχνει ότι _____



ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΕΙΣΠΝΕΟΜΕΝΑ

Τι μπορεί να σας συμβεί αν κάνετε χρήση εισπνεομένων;

Με τον όρο χρήση εισπνεομένων εννοούμε τη σκόπιμη εισπνοή αερίων, ατμών ή άλλων χημικών ουσιών, με στόχο «να φτιαχτούμε».

Τα αποτελέσματα είναι όμοια με αυτά που προκαλεί το αλκοόλ. Τι μπορεί να σας συμβεί;

- Παιραισθήσεις: αυτές μπορεί να είναι, από πολύ τρομακτικές μέχρι ήπιες κι ευχάριστες.
- Αλλοιώσεις στην όραση.
- Δυσκολία στη σκέψη.
- Παραλήρημα.
- Επιθετική ή βίαιη συμπεριφορά.
- Μείωση της κριτικής ικανότητας.
- Ισχυροί πονοκέφαλοι μετά την επίδραση της ουσίας.

Δυστυχώς, μέχρι και ξαφνικός θάνατος μπορεί να επέλθει από την πρώτη, κιόλας, φορά χρήσης της ουσίας, καθώς ορισμένα εισπνεόμενα έχουν άμεσα δηλητηριώδη αποτελέσματα.

Ο θάνατος μπορεί επίσης να προκληθεί από:

- Πνιγμό. Αν κάνετε εμετό και χάσετε τις αισθήσεις σας, υπάρχει σοβαρός κίνδυνος να πνιγείτε.
- Ασφυξία. Όταν ο χρήστης καλύπτει το κεφάλι του με πλαστική σακούλα, μπορεί να φτάσει σε τέτοιο σημείο ζάλης, που να μην είναι σε θέση να τη βγάλει έγκαιρα, ή μπορεί να χάσει τις αισθήσεις του.
- Ατυχήματα, όπως πυρκαγιά (επειδή πολλά εισπνεόμενα είναι εύφλεκτα), πτώση ή και πνιγμός.

Μάθημα 7
Φυλλάδιο 1



ΔΕΙΓΜΑ ΑΤΟΜΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΔΡΑΣΗΣ				
Αντικείμενο σχεδιασμού: Προγραμματισμός μηνιαίας επανάληψης στο μάθημα των Νέων Ελληνικών				
ΣΤΑΔΙΑ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ ΓΙΑ ΜΑΤΑΙΩΣΗ ΣΤΑΔΙΩΝ	ΠΙΘΑΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	
1. Οργανώνω το χώρο μελέτης.	Πριν τις 2 Φεβρουαρίου	Ο χρόνος της εξέτασης απέχει αρκετά. Δε βρίσκω χώρο, όπου μπορώ να έχω την ησυχία μου.	Ελέγχω τη διαθεσιμότητα της τοπικής/σχολικής βιβλιοθήκης. Χώρος στο σπίτι. Θετική στάση «Νιώθω υπεύθυνος/η».	
2. Βρίσκω την ύλη της επανάληψης.	4 Φεβρουαρίου	Δεν ξέρω ποιον να ρωτήσω.	Συζητώ με το δάσκαλο. Βγάζω σε φωτοτυπίες την ύλη.	
3. Επιλέγω τους τομείς της εργασίας και υπολογίζω τον απαιτούμενο χρόνο	6 Φεβρουαρίου	Δεν έχω χρόνο.	Έχω πλήρη γνώση του μεγέθους της εργασίας.	
4. Αποφασίζω σχετικά με τις ημέρες και το χρόνο για την επανάληψη.	7 Φεβρουαρίου	Η ύλη είναι τεράστια - είναι ανώφελο να προσπαθήσω. Δεν ξέρω τίποτα.	Αρχίζω να διακρίνω την πορεία που πρέπει να ακολουθήσω.	
5. Σχεδιάζω την εργασία που πρέπει να γίνει σε κάθε επαναληπτική περίοδο.	8 Φεβρουαρίου	Εξωτερικές πιέσεις - παρεμβάλλεται κάποιο άλλο μάθημα.	Έχω ένα ξεκάθαρο πλάνο και είμαι έτοιμος/η να αρχίσω.	
6. Πρώτη επαναληπτική περίοδος.	9 Φεβρουαρίου	Νιώθω πολύ κουρασμένος.	Ξεκίνησα - νιώθω καλά. Τα πράγματα έχουν πάρει το δρόμο τους.	

[illegible]



Μάθημα 9 Φυλλάδιο 1

ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΩ

Το παρακάτω ερωτηματολόγιο είναι ένας τρόπος να ανακαλύψετε ποια είναι η στάση σας απέναντι στο αλκοόλ, το κάπνισμα και τα φάρμακα που αγοράζουμε από το φαρμακείο με ή χωρίς συνταγή γιατρού.

Σημειώστε εάν συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τις παρακάτω προτάσεις με ένα «Χ» στο αντίστοιχο τετράγωνο. Μη γράφετε το όνομά σας σε αυτή τη σελίδα.

	Συμφωνώ	Δεν είμαι σίγουρος	Διαφωνώ
1. Η μπίρα δε βλάπτει.			
2. Το κάπνισμα είναι ένδειξη ενηλικίωσης.			
3. Τα παυσίπονα είναι η καλύτερη θεραπεία για τους πονοκεφάλους.			
4. Η νόμιμη ηλικία αγοράς αλκοόλ, πρέπει να είναι τα 16 χρόνια.			
5. Η χρήση χαπιών θα πρέπει να αποφεύγεται.			
6. Είναι εύκολο να κόψει κανείς το κάπνισμα.			
7. Σε κάθε πετυχημένο πάρτι προσφέρεται αλκοόλ.			
8. Οι άνθρωποι που πίνουν πολύ, είναι ανόητοι.			
9. Το κάπνισμα θα πρέπει να απαγορευτεί με νόμο.			
10. Η υπερβολική χρήση αλκοόλ μπορεί να βλάψει σοβαρά την υγεία.			

ΤΟ ΠΑΡΤΙ

ΛΑ Μάθημα 11
Φυλλάδιο 1





Μάθημα 11 Φυλλάδιο 2

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΚΛΑΙΡΗΣ

Έχει περάσει αρκετός καιρός από τότε που τελείωσα το σχολείο και δυστυχώς δεν έχω κατορθώσει ακόμα να βρω δουλειά. Το ίδιο πρόβλημα, βέβαια, αντιμετωπίζουν και οι περισσότερες από τις φίλες μου. Για ένα διάστημα, παρακολουθούσα σεμινάρια για ηλεκτρονικούς υπολογιστές, αποκτώντας έτσι και κάποια σχετική εμπειρία. Αυτά, όμως, τώρα τελείωσαν κι έτσι δεν έχω τι να κάνω. Οι γονείς μου βαρέθηκαν πια να με βλέπουν να τριγυρνάω όλη τη μέρα μέσα στο σπίτι χαζεύοντας. Δεν μπορούν όμως να πουν ότι δεν προσπαθώ να βρω δουλειά. Κι έχουν αρχίσει πλέον να με νευριάζουν, υπενθυμίζοντάς μου συνέχεια το γεγονός ότι ο αδερφός μου τακτοποιήθηκε επαγγελματικά, αμέσως μόλις τελείωσε το σχολείο. Γι' αυτόν, έτσι κι αλλιώς, ήταν πιο εύκολο.

Πριν από λίγο καιρό, λοιπόν, καθώς επέστρεφα στο σπίτι, απογοητευμένη που κι εκείνη την ημέρα δεν είχα καταφέρει να βρω δουλειά, συνάντησα την Τζίνα, μία φίλη μου από το σχολείο. Με την Τζίνα είχα πάντοτε πολύ καλές σχέσεις.

«Γεια σου, Κλαίρη. Βρήκες καμιά δουλειά;», με ρώτησε.

«Όχι», της απάντησα.

«Δε βαριέσαι, μωρέ. Έλα, νομίζω πως ξέρω έναν τρόπο για να πάρεις τα πάνω σου. Απόψε το βράδυ ο Γιάννης κάνει πάρτι. Οι γονείς του θα λείπουν το Σαββατοκύριακο και θα μαζευτεί όλη η παρέα στο σπίτι του. Θα είναι και ο Παύλος, που σου αρέσει. Θα συναντηθούμε, λοιπόν, κατά τις 8:00 στην καφετέρια, να πιούμε κάτι πριν πάμε, εντάξει;»

Η Τζίνα είχε δίκιο. Πράγματι, πήρα τα πάνω μου. Λατρεύω τα πάρτι. Μερικές φορές νιώθω πως είναι ό,τι καλύτερο μπορεί να μου συμβεί. Η συγκεκριμένη παρέα, μάλιστα, είναι απίθανη. Μόνο που όλοι δείχνουν να έχουν ιδιαίτερη αυτοπεποίθηση, γεγονός που με κάνει να νιώθω λίγο νευρική. Γι' αυτό μερικές φορές θέλω να έχω πει λιγάκι πριν τους συναντήσω, για να είμαι πιο άνετη. Την πρώτη φορά που ήπια ήμουν 12 ετών. Οι φίλοι μου είχαν αγοράσει ένα μπουκάλι κρασί απ' το σούπερ μάρκετ και το ήπιαμε στο πάρκο της γειτονιάς. Σύντομα, ξεπεράσαμε αυτό το στάδιο και τώρα προτιμάμε την άνεση της παμπ. Μου αρέσει η βότκα με λεμόνι, αλλά δεν πίνω και πάρα πολύ, γιατί δε μου φτάνουν τα χρήματα. Μου αρέσει, επίσης, η μπίρα και το κρασί.

Ποτέ δεν αρνούμαι όταν μου προσφέρουν ένα ποτό. Πάντα λέω «ναι», ακόμη κι αν έχω ήδη πει πολύ. Μερικές φορές, βέβαια, δεν έχω διάθεση να πιω άλλο, όμως ντρέπομαι να αρνηθώ μπροστά στους φίλους μου. Δε μου αρέσει να γίνωμαι το κέντρο της προσοχής, πίνοντας, για παράδειγμα, νερό! Η παρέα μου θα νομίζει ότι κάτι δεν πάει καλά με μένα. Άλλωστε, μου αρέσει η γεύση του ποτού καθώς και η αίσθηση της ζεστασιάς που προκαλεί.

Ας επιστρέψω, όμως, στο βράδυ εκείνο. Συνάντησα την Τζίνα όπως είχαμε συμφωνήσει στο μπαράκι και ξοδέψαμε τα λεφτά μας σε ποτά. Κρατήσαμε μόνο όσα χρειαζόνταν για ν' αγοράσουμε ένα ποτό για το πάρτι. Θα πρέπει να ήπιαμε από 4 ή 5 ποτά η καθεμία. Σ' αυτή την κατάσταση πήγαμε στο πάρτι, όπου ήταν όλοι μαζεμένοι, φυσικά και ο Παύλος. Εκεί, ήπιαμε μερικά ποτά ακόμα. Όλα ήταν τέλεια, το ποτό, η μουσική, η παρέα! Εκείνη τη στιγμή πίστευα ότι το ποτό δε θα με πείραζε, όσο κι αν έπινα. Αντίθετα, όμως, απ' ό,τι πίστευα, σύντομα θα διαπίστωνα ότι

.....
.....



Μάθημα 11 Φυλλάδιο 3

ΑΛΚΟΟΛ - ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

Στον εαυτό μας

Από τη στιγμή που θα γίνει χρήση, το αλκοόλ πηγαίνει κατευθείαν στο στομάχι, απ' όπου το 1/5 ή το 20% της συνολικής ποσότητας που καταναλώθηκε απορροφάται αμέσως από το αίμα. Το υπόλοιπο απορροφάται από το λεπτό έντερο και στη συνέχεια εισέρχεται στο αίμα. Το αλκοόλ παραμένει σε όλα τα μέρη του σώματος, μόνο για λίγα λεπτά μετά τη χρήση του.

Έτσι, ύστερα από ένα ποτήρι μπίρα μπορεί να νιώθετε πιο χαλαροί, πιο ομιλητικοί και λιγότερο διστακτικοί. Όσο περισσότερο αλκοόλ καταναλώνετε, τόσο μειώνεται η ικανότητα μνήμης, αντίληψης και λήψης αποφάσεων. Η ομιλία και η όραση αρχίζουν να αλλοιώνονται, η κίνηση γίνεται αδέξια και αποσυντονισμένη.

Η ικανότητα κρίσης ατονεί. Έτσι, επηρεάζεται άμεσα η ικανότητα οδήγησης ή χειρισμού ενός μηχανήματος. Το αλκοόλ μπορεί, επίσης, να δημιουργήσει την αίσθηση υπερβολικής αυτοπεποίθησης, να άρει τις αναστολές και τη φυσική αίσθηση του κινδύνου και να κάνει τους ανθρώπους να πουν ή να κάνουν πράγματα που δε θα έκαναν, αν ήταν νηφάλιοι.

Στους άλλους

Έχει αποδειχτεί ότι ένας μεγάλος αριθμός τραυματισμών και θανάτων οφείλεται στη χρήση αλκοόλ. Σύμφωνα με επίσημα στοιχεία, η χρήση αλκοόλ συνδέεται άμεσα με την εκδήλωση βίας. Εμπλέκεται στα περισσότερα βίαια εγκλήματα από οποιαδήποτε άλλη εξαρτησιογόνο ουσία. Επίσης, κατατάσσεται μεταξύ των παραγόντων που οδηγούν στη διάλυση των γάμων, τον ξυλοδαρμό της συζύγου ή ακόμα και τη σεξουαλική κακοποίηση.

Μακροπρόθεσμες επιπτώσεις του αλκοόλ

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει βλάβη στον ανθρώπινο οργανισμό. Η κίρρωση του ήπατος και η καρδιοπάθεια είναι δύο από τις πιο σοβαρές ασθένειες που συνδέονται με την κατάχρηση αλκοόλ. Το αλκοόλ αποτελεί αιτία εμφάνισης έλκους στομάχου, καρκίνου και ασθένειας στο πάγκρεας. Καταστρέφει τα κύτταρα του εγκεφάλου επηρεάζοντας έτσι άμεσα στην ικανότητα μάθησης και μνήμης. Η χρήση αλκοόλ οδηγεί, επίσης, στην εξάρτηση, ενώ κάποιοι άνθρωποι σταδιακά χάνουν τον έλεγχο της ζωής τους.



Κορίτσια και αλκοόλ

Με την ίδια ποσότητα αλκοόλ, τα κορίτσια μεθούν πιο γρήγορα απ' ό,τι τα αγόρια. Αυτό συμβαίνει επειδή τα κορίτσια έχουν μικρότερη ποσότητα σωματικού υγρού, από τα αγόρια. Το αλκοόλ καθώς κυκλοφορεί μέσω του αίματος στο σώμα διαλύεται ανάλογα με την ποσότητα του σωματικού υγρού. Έτσι, με την ίδια ποσότητα αλκοόλ, η περιεκτικότητα του αίματος σε οινόπνευμα είναι μικρότερη στα αγόρια απ' ό,τι στα κορίτσια.

Ποτό κι εγκυμοσύνη

Το αλκοόλ άρει τις αναστολές στον άνθρωπο, επηρεάζοντας έτσι και τις αποφάσεις που παίρνει. Για παράδειγμα, μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο μίας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης.

Η έγκυος γυναίκα που κάνει χρήση αλκοόλ θέτει σε κίνδυνο την υγεία του παιδιού της. Αλκοόλ στην κυκλοφορία του αίματος της μητέρας σημαίνει αλκοόλ και στο αίμα του παιδιού. Μεταξύ των καταστροφικών συνεπειών του αλκοόλ για το παιδί περιλαμβάνονται η καθυστέρηση της σωματικής ή πνευματικής ανάπτυξης και διάφορες σωματικές βλάβες.



Μάθημα 12 Φυλλάδιο 1

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΟΥΝ ΤΙΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

Η σωματική διάπλαση

Ένα μικρόσωμο άτομο διαθέτει λιγότερη ποσότητα σωματικού υγρού συγκριτικά με ένα μεγαλόσωμο άτομο. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα η ίδια ποσότητα αλκοόλ να επιδρά πιο εύκολα σ' ένα μικρόσωμο άτομο απ' ό,τι σ' ένα μεγαλόσωμο.

Το φύλο

Τα κορίτσια μπορούν να μεθύσουν πιο γρήγορα από τα αγόρια, καταναλώνοντας την ίδια ποσότητα αλκοόλ. Αυτό συμβαίνει επειδή έχουν περισσότερο λίπος και λιγότερο σωματικό υγρό σε σχέση με τα αγόρια. Η κατανομή του αλκοόλ στο σώμα είναι ανάλογη με την περιεκτικότητα του σώματος σε νερό. Έτσι, το αλκοόλ διαλύεται πιο εύκολα στο αντρικό σώμα. Αντίστοιχα, και το επίπεδο αλκοόλ στο αίμα είναι χαμηλότερο στ' αγόρια απ' ό,τι στα κορίτσια.

Η ποσότητα φαγητού που έχει καταναλωθεί

Όταν έχουμε φάει, οπότε το στομάχι και το λεπτό έντερο δεν είναι άδεια, το αλκοόλ δεν απορροφάται πολύ γρήγορα από το αίμα. Όσο βραδύτερα γίνεται η απορρόφηση του αλκοόλ από το αίμα, τόσο πιο αργά επιδρά στον εγκέφαλο.

Ανάμιξη αλκοόλ με χάπια ή άλλες ουσίες

Τα αποτελέσματα του αλκοόλ στο σώμα γίνονται πολύ πιο έντονα αν γίνεται παράλληλη χρήση άλλων εξαρτησιογόνων ουσιών.

Ο ρυθμός χρήσης αλκοόλ

Αν το αλκοόλ καταναλώνεται γρήγορα, η επίδρασή του είναι εντονότερη.

Η συχνότητα χρήσης αλκοόλ

Οι άνθρωποι που πίνουν αλκοόλ σε τακτά χρονικά διαστήματα επηρεάζονται λιγότερο απ' αυτό, επειδή το συνηθίζει ο οργανισμός τους.



Μάθημα 12
Φυλλάδιο 2

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΑΠΟ ΜΕΘΥΣΜΕΝΟ ΟΔΗΓΟ

Πέντε φίλοι οργανώνουν ένα πάρτι στο σπίτι του Ηλία. Ο Βασίλης και ο Δημήτρης πηγαίνουν με το αυτοκίνητο του Βασίλη. Οι υπόλοιποι φτάνουν με κάποιον άλλο γνωστό.

Από νωρίς ο Βασίλης είχε προτείνει να μεταφέρει όλα τα παιδιά στο σπίτι τους, με το αυτοκίνητό του. Ο Βασίλης αρέσει στη Βίκυ, που όμως δεν είχε ξαναπάει μαζί του σε άλλο πάρτι. Καθώς περνούσε η ώρα, η Τερέζα παρατηρούσε ότι ο Βασίλης έπινε πολύ. Κι ενώ το πάρτι έφτανε στο τέλος του, η Τερέζα είπε στο Βασίλη ότι δε θα γύριζε μαζί του, προβάλλοντας σαν δικαιολογία ότι μάλλον δε χωρούσε στο αυτοκίνητο. Ο πραγματικός, βέβαια, λόγος ήταν ότι δεν ήθελε να μπει στο αυτοκίνητό του επειδή εκείνος ήταν πολύ μεθυσμένος για να οδηγήσει.

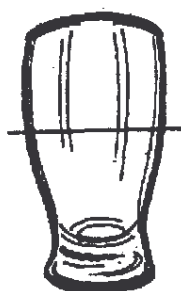
Τι έπρεπε να κάνουν οι υπόλοιποι;



Μάθημα 12
Φυλλάδιο 3

Η ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΠΟΤΩΝ ΣΕ ΑΛΚΟΟΛ

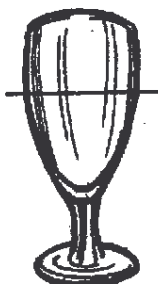
Τα παρακάτω σχέδια αφορούν την ίδια ποσότητα αλκοόλ, π.χ. 1 μονάδα μέτρησης αλκοόλ σε:



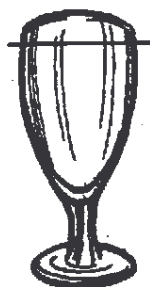
μισό ποτήρι
μπύρας



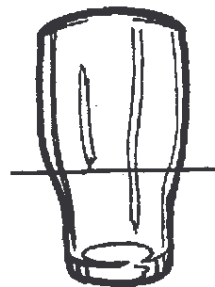
λιγότερο από
ένα ποτήρι
ουίσκι, βότκα ή
τζιν



1 ποτήρι
λικέρ



1 ποτήρι
κρασί



1/3 ποτηριού
δυνατής μπύρας

Υπάρχει τρόπος υπολογισμού της περιεκτικότητας του αίματος σε αλκοόλ;

Δεν υπάρχει τρόπος να εκτιμήσουμε με σιγουριά την περιεκτικότητα του αίματος σε αλκοόλ αν δε χρησιμοποιήσουμε ειδικά όργανα. Η περιεκτικότητα του αίματος σε αλκοόλ εξαρτάται από πολλούς παράγοντες: την ποσότητα αλκοόλ που καταναλώσατε, τη σωματική σας διάπλαση, το φύλο, το αν έχετε προηγουμένως φάει, το πόσο γρήγορα ήπιατε και από το μεταβολισμό σας. Χρειάζεται περίπου μία ώρα για να απορροφηθεί το αλκοόλ και να φτάσει στο μέγιστο βαθμό περιεκτικότητας στο αίμα. Το συκώτι διαλύει σταδιακά συγκεκριμένα ποσότητα αλκοόλ την ώρα.



Η ποσότητα αλκοόλ που καταναλώνεται

Η ποσότητα του αλκοόλ που καταναλώνει ένα άτομο αποτελεί πρωταρχικό παράγοντα καθορισμού του τρόπου αντίδρασής του σ' αυτό. Δεν είναι δυνατό να πούμε αν μία συγκεκριμένη ποσότητα αλκοόλ μάς επηρεάζει κατά ένα συγκεκριμένο τρόπο, αφού, όπως γνωρίζουμε, υπάρχουν πολλοί παράγοντες που προσδιορίζουν την επίδραση του αλκοόλ στον άνθρωπο. Ο παρακάτω χάρτης αφορά ένα άτομο κανονικού βάρους, που έχει ήδη πάρει το γεύμα του και έχει καταναλώσει τις συγκεκριμένες ποσότητες αλκοόλ σε αρκετά γρήγορο διάστημα. Αποτελεί έναν πρόχειρο οδηγό. Η μπίρα που χρησιμοποιείται ως παράδειγμα δεν είναι πολύ δυνατή. Οι πιο δυνατές μπίρες περιέχουν περισσότερο αλκοόλ και, επομένως, έχουν πιο έντονα αποτελέσματα.

Ποσότητα

Αποτέλεσμα

1/2 μπουκάλι (μεγάλο)	=	Ελάχιστα εμφανή αποτελέσματα/λιγότερο άμεσες αντιδράσεις.
1 μπουκάλι	=	Αίσθηση ευεξίας.
1 1/2 μπουκάλι	=	Χαρακτηριστικά αυξημένη ομιλητικότητα/μειωμένη ικανότητα κρίσης.
2 1/2 μπουκάλια	=	Αργή κρίση/έλλειψη συντονισμού.
5 μπουκάλια	=	Αλλοιωμένη ομιλία, αδυναμία αυτοελέγχου, ακραίες αντιδράσεις, π.χ. τάση για επιθετικότητα και πρόκληση καβγάδων. Αλλοιωμένη όραση και απώλεια ισορροπίας.
6 μπουκάλια	=	Απώλεια αισθήσεων ή ακόμα και θάνατος.



ΟΔΗΓΗΣΗ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ

Το αλκοόλ μέσω του αίματος διέρχεται από όλα τα κύτταρα του σώματος και φυσικά του εγκεφάλου. Μικρή ποσότητα αλκοόλ δεν μπορεί να αλλάξει ιδιαίτερα τη συμπεριφορά του ατόμου. Με μεγάλη ποσότητα αλκοόλ το άτομο παύει να είναι νηφάλιο. Τέτοιου είδους αλλαγές στη συμπεριφορά μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητα οδήγησης ενός οχήματος (αυτοκινήτου, μοτοποδήλατου, ποδήλατου) ή ακόμα να γίνουν αιτία να υποστεί το ίδιο το άτομο ατύχημα από διερχόμενο όχημα.

Τα άμεσα αποτελέσματα της χρήσης αλκοόλ εξαρτώνται από την ποσότητα αλκοόλ στο αίμα. Αυτή εκφράζεται σε mg αλκοόλ ανά ml αίματος. Πολλοί παράγοντες επηρεάζουν την επίδραση του αλκοόλ στον άνθρωπο. Οι νέοι είναι πιο ευάλωτοι σε σχέση με τους ενήλικες καθώς οι αρνητικές συνέπειες εμφανίζονται με μικρότερες ποσότητες αλκοόλ στο αίμα τους.

Εκτός από τις άμεσες επιπτώσεις στο συντονισμό των κινήσεων, το αλκοόλ επιδρά και στην προσωπικότητα. Όταν οι άνθρωποι πίνουν, γίνονται πιο τολμηροί, πιο απερίσκεπτοι και οδηγούν με μεγαλύτερη ταχύτητα, ενώ δύσκολα παραδέχονται ότι δεν είναι σε θέση να οδηγήσουν.

Πολλές φορές βλέπουμε στο δρόμο περιπολικά της τροχαίας, που κάνουν «αλκο-τεστ» στους οδηγούς. Αν αποδειχτεί ότι ο οδηγός έχει καταναλώσει μεγάλη ποσότητα αλκοόλ, τιμωρείται με υψηλό πρόστιμο ή και αφαίρεση της άδειας οδήγησης.

Μονάδες αλκοόλ Γυναίκα - Άνδρας	Περιεκτικότητα αλκοόλ στο αίμα	Συνήθη αποτελέσματα	Κίνδυνος ατυχήματος
1 1,5	30mg	Μειωμένη ικανότητα οδήγησης.	Αυξημένος
1,5 2	50mg	Αυξημένη αίσθηση ευεξίας. Ομιλητικότητα και άρση αναστολών. Αδυναμία κρίσης και λήψης λογικών αποφάσεων.	Διπλάσιος
3 3,5	80mg	Ελαχιστοποίηση της ικανότητας συντονισμού των κινήσεων.	Τετραπλάσιος
4 5	100mg	Το αποτέλεσμα της χρήσης αλκοόλ είναι πλέον ορατό στους άλλους, με εμφανή την ανικανότητα σωματικού και κοινωνικού ελέγχου.	Εφταπλάσιος
5 7	150mg	Απώλεια αυτοελέγχου. Αλλοιωμένη ομιλία. Τάση για πρόκληση καβγά. Διαχυτικότητα. Τάση για εμετό.	Εικοσι πενταπλάσιος



ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΝΝΑΒΗ

Η κάνναβη είναι ένα από τα πιο παλιά φυτά που καλλιεργεί ο άνθρωπος και η πιο συνηθισμένη παράνομη εξαρτησιογόνος ουσία που χρησιμοποιείται. Κυκλοφορεί με διάφορες ονομασίες, όπως χασίς, μαύρο, χόρτο κ.λπ. Η κάνναβη αποτελείται από πολλές χημικές ουσίες, η πιο σημαντική από τις οποίες είναι η THC. Το πόσο δραστική είναι η κάνναβη εξαρτάται από την περιεκτικότητά της σε THC. Τα αρχικά THC αντιπροσωπεύουν την επιστημονική ονομασία της κάνναβης, tetrahydrocannabinols (τετραϋδροκανναβινόλη).

Από το φυτό της κάνναβης παράγονται τα παρακάτω:

1. Ρετσίνι κάνναβης

Κυκλοφορεί σε ακανόνιστα κομμάτια ή σε πλάκες. Είναι γνωστό ως χασίς και είναι το πιο συνηθισμένο προϊόν του φυτού.

2. Χόρτο κάνναβης

Μοιάζει με ξερά βότανα ή μαϊντανό και αποτελείται από μικρά ξεραμένα φυλλαράκια και ανθάκια του φυτού. Είναι γνωστό ως μαριχουάνα, χόρτο κ.λπ.

3. Λάδι κάνναβης

Είναι γνωστό ως χασισέλαιο και είναι ο πιο δυνατός τύπος κάνναβης.

Τα αποτελέσματα από τη χρήση κάνναβης

Τα αποτελέσματα της χρήσης κάνναβης εμφανίζονται πολύ γρήγορα. Το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα είναι μία μορφή μέθης, η οποία χαρακτηρίζεται από φλυαρία, ευφορία, χαλάρωση και το αίσθημα ότι ο χρόνος κυλά αργά.

Κανονικές δόσεις μπορούν να επηρεάσουν τη βραχύχρονη μνήμη και την ικανότητα μάθησης. Επίσης επηρεάζεται άμεσα η ικανότητα του ατόμου να οδηγήσει και να χειριστεί κάποιο μηχανήμα.

Οι χρήστες κάνναβης ιδιαίτερα αν κάνουν χρήση των πιο δραστικών παραγώγων της ουσίας συχνά βιώνουν έντονες ψυχολογικές αντιδράσεις, όπως: φόβο, σύγχυση, πανικό και αγωνία, παρανοειδείς αντιδράσεις ή παραισθήσεις.

Μακροπρόθεσμα αποτελέσματα της χρήσης κάνναβης

- Τακτική χρήση της ουσίας για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει χρόνια βρογχίτιδα, βήχα, βραχνάδα και λαρυγγίτιδα. Η κάνναβη περιέχει πολύ περισσότερη πίσσα και μονοξείδιο του άνθρακα απ' ό,τι ο καπνός. Έτσι, μπορεί να εμφανιστούν πολύ πιο γρήγορα ασθένειες του πνεύμονα ή και καρκίνος.



- Αν και η κάνναβη δε θεωρείται από τις ουσίες που προκαλούν σωματική εξάρτηση, έχει παρατηρηθεί ανοχή ως προς τις επιπτώσεις καθώς και συμπτώματα στέρησης σε άτομα που έκαναν χρήση κάνναβης για μεγάλο χρονικό διάστημα πριν σταματήσουν. Σε αρκετούς χρήστες έχει παρατηρηθεί επίσης ψυχολογική εξάρτηση.
- Τα άτομα που πάσχουν από παθήσεις της καρδιάς, κυνάγχη και υψηλή πίεση είναι ιδιαίτερα ευάλωτα στη χρήση κάνναβης, επειδή η ουσία αυτή αυξάνει τους χτύπους της καρδιάς.
- Υπάρχουν στοιχεία που αποδεικνύουν ότι οι χρήστες κάνναβης έχουν περισσότερες πιθανότητες να προχωρήσουν σε σκληρά ναρκωτικά.
- Οι άνθρωποι που πάσχουν ήδη από κατάθλιψη ή σχιζοφρένεια και κάνουν χρήση κάνναβης, ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου, καθώς η ουσία μπορεί να προκαλέσει υποτροπή ή να επιδεινώσει τα συμπτώματα.
- Πολλά στοιχεία φανερώνουν ότι η κάνναβη έχει αρνητικές επιπτώσεις τόσο στο αντρικό όσο και στο γυναικείο αναπαραγωγικό σύστημα:
- Έχει παρατηρηθεί ότι οι τακτικοί χρήστες κάνναβης παρουσιάζουν χαμηλή απόδοση στο σχολείο, απουσιάζουν συχνά από το μάθημα και, σ' ένα μεγάλο βαθμό, διακόπτουν τη φοίτηση.
- Τέλος, οι συστηματικοί χρήστες κάνναβης μπορεί να εμφανίσουν απάθεια, έλλειψη ενδιαφέροντος και δραστηριοποίησης.

Κάνναβη κι εγκυμοσύνη

Όλο και περισσότερα στοιχεία αποδεικνύουν ότι, όταν γίνεται χρήση κάνναβης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ο κίνδυνος για το μωρό είναι μεγάλος. Σύμφωνα με συγκριτικές έρευνες που έγιναν σε μωρά των οποίων οι μητέρες έκαναν χρήση κάνναβης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αυτά είχαν λιγότερο βάρος σε σχέση με εκείνα των οποίων οι μητέρες δεν έκαναν χρήση, ήταν πιο κοντά, είχαν λεπτότερους μυς, ήταν πιο νευρικά, πιο ευερέθιστα, με μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης και προσοχής.

Κάνναβη και νομοθεσία

Η καλλιέργεια, παραγωγή, προμήθεια και κατοχή κάνναβης θεωρείται παράνομη. Μόνο με την προμήθεια ειδικής άδειας μπορεί κάποιος να χρησιμοποιήσει κάνναβη για λόγους έρευνας ή ανάλυσης.

Η κατοχή κάνναβης και η ατομική χρήση κάνναβης θεωρείται παράνομη και τιμωρείται. Η πώληση μάλιστα της ουσίας θεωρείται μεγαλύτερο αδίκημα και επισείει αυστηρότερες ποινές, που μπορεί να είναι υψηλά πρόστιμα ή και φυλάκιση.



Μάθημα 14
Φυλλάδιο 2

ΕΛΑ, ΛΟΙΠΟΝ! ΤΙ ΣΕ ΕΜΠΟΔΙΖΕΙ

Αντώνης

Βγαίνω με μία μεγάλη παρέα αγοριών και κοριτσιών. Γνωριζόμαστε πολύ καλά μεταξύ μας. Οι περισσότεροι πηγαίναμε στο ίδιο σχολείο και μένουμε όλοι στην ίδια περιοχή. Μας αρέσουν τα ίδια πράγματα - να πηγαίνουμε στο μπαράκι, να κάνουμε κάμπινγκ τα Σαββατοκύριακα, να ακούμε μουσική. Μερικές φορές οργανώνουμε πάρτι, όπου συνήθως περνάμε φανταστικά.

Το περασμένο Σάββατο μας κάλεσε ο Μιχάλης στο σπίτι του για να ακούσουμε τις καινούριες του κασέτες. Η ατμόσφαιρα ήταν φανταστική. Όλοι είχαμε πολύ κέφι. Σε κάποια φάση, ο Πέτρος βγάζει κι ανάβει ένα «τσιγάρο» και το δίνει και στη Μαίρη. Είχα ακούσει ότι κάποιοι από την παρέα κάπνιζαν χασίς, κι έτσι δε μου φάνηκε πολύ περίεργο. Η Μαίρη τράβηξε άλλη μία «τζούρα» κι έδωσε το τσιγάρο σε μένα: «Έλα, λοιπόν». Εγώ δίστασα. «Τι σ' εμποδίζει; Γιατί δε δοκιμάζεις;» επέμεινε εκείνη. «Τι θα έπρεπε να κάνω;»



ΤΟ ΡΕΪΒ ΠΑΡΤΙ

Μέρος Πρώτο

Η Τζένη και η Μελίνα κυριολεκτικά ζούσαν για τα Σαββατόβραδα, για το «Max Club», το στέκι όλων των οπαδών της μουσικής ρείβ. Πάντα τους κόστιζε ακριβά ένα τέτοιο βράδυ, αλλά εκείνες πίστευαν ότι άξιζε τον κόπο να κρατούν το χαρτζιλίκι όλης της εβδομάδας γι'αυτόν το σκοπό. Δεν ήταν και τόσο εύκολο να βρίσκουν κάθε φορά τις 5.000 δραχμές που κόστιζε ένα χάπι «έκσταση», αλλά, όπως πίστευαν, τους ήταν απολύτως απαραίτητο για να διασκεδάσουν πραγματικά.

Η μητέρα της Τζένης γκρίνιαζε κάθε Κυριακή πρωί που έβλεπε ένα σωρό λερωμένα ρούχα. Δεν ήξερε βέβαια ότι η Τζένη, όπως και πολλές φίλες της, ίδρωναν τόσο πολύ όταν χόρευαν, που έπρεπε να παίρνουν μαζί τους ρούχα για ν' αλλάζουν.

Για τη Μελίνα, το «Max Club» ήταν ένας «άλλος» κόσμος. Μπορούσε άνετα να προμηθεύεται τις δόσεις της από τα πάντοτε πρόθυμα «βαποράκια». Της άρεσε ιδιαίτερα να βλέπει εκατοντάδες «κεφάλια» να «χτυπιούνται» στην πίστα. Τα κορίτσια ένιωθαν πως ανήκαν σ' εκείνο το μέρος. Δεν μπορούσαν να διακρίνουν κανένα κίνδυνο σε ό,τι έκαναν. Έτσι κι αλλιώς, έπαιρναν ένα χάπι μία φορά την εβδομάδα. Σε τι θα μπορούσε να τις βλάψει;

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

- (α) Ποια η γνώμη σας για τη στάση των κοριτσιών το Σαββατόβραδο;
- (β) Τι είναι το «έκσταση»;
- (γ) Γιατί οι άνθρωποι κάνουν χρήση του «έκσταση»;



Μάθημα 15 Φυλλάδιο 2

ΤΟ ΡΕΪΒ ΠΑΡΤΙ

Μέρος Δεύτερο

Ήταν Σαββατόβραδο και τα κορίτσια βρίσκονταν στο «Max Club», όπως πάντα. Πιστές στις συνήθειές τους, είχαν πάρει τη δόση τους και χόρευαν σε ξέφρενους ρυθμούς στην πίστα - απ' τη στιγμή που άρχιζαν ήταν δύσκολο να σταματήσουν.

Ξαφνικά, η Τζένη άρχισε να παραπατάει. Έδειχνε χλωμή και φοβισμένη και είπε στη Μελίνα ότι δεν αισθανόταν πολύ καλά. Η Μελίνα σκέφτηκε πως απλά η φίλη της το είχε παρακάνει και είχε πάθει αφυδάτωση. Πήρε την Τζένη και κάθισαν σε μία ήσυχη γωνιά για να ξεκουραστεί.

Σύντομα όμως τα πράγματα χειροτέρεψαν. Η Τζένη ανάσαινε με δυσκολία και την έπιασε ταχυπαλμία. Η επιδερμίδα της κολλούσε από τον ιδρώτα και ήταν κρύα. Μόνο όταν η Τζένη κατέρρευσε, η Μελίνα συνειδητοποίησε πως τα πράγματα ήταν σοβαρά και ζήτησε βοήθεια.

Η Τζένη μεταφέρθηκε στο νοσοκομείο. Η Μελίνα πήγε μαζί με το ασθενοφόρο και εκεί είπε στους νοσοκόμους ότι η Τζένη είχε πάρει «έκσταση». Ίσως αυτό να έσωσε τη ζωή της φίλης της, αφού οι γιατροί ήξεραν πια τι είχαν να αντιμετωπίσουν.

Οι γονείς της Τζένης έμειναν άφωνοι. Η Μελίνα και η υπόλοιπη παρέα βρίσκονταν σε κατάσταση σοκ. Τα παιδιά δεν μπορούσαν να πιστέψουν ότι το «έκσταση» μπορούσε να φέρει τέτοια αποτελέσματα. Οι ενήλικοι πανικοβλήθηκαν όταν συνειδητοποίησαν τι γινόταν στην περιοχή τους.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

- (α) Πώς θα νιώθει τώρα η Τζένη;
- (β) Πώς θα μπορούσαν να αποφευχθούν όλα αυτά;
- (γ) Ποιες είναι οι βραχυπρόθεσμες και οι μακροπρόθεσμες συνέπειες της χρήσης του «έκσταση»;
- (δ) Γιατί το «έκσταση» έχει γίνει τόσο δημοφιλές;



ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ «ΕΚΣΤΑΣΗ»

Το όνομα «έκσταση» δόθηκε στη συνθετική ναρκωτική ουσία M.D.M.A. επειδή δημιουργεί στους χρήστες έντονη συναισθηματική ευεξία και κοινωνικότητα. Αρχικά παρασκευάστηκε στη Γερμανία το 1914, ως ναρκωτική ουσία, η οποία θα καταπολέμωσε την όρεξη, αλλά ποτέ δε βγήκε στο εμπόριο με αυτήν τη χρήση. Αγνοήθηκε μέχρι το 1970, όταν Αμερικανοί ψυχολόγοι τη χρησιμοποίησαν για να θεραπεύσουν προβλήματα επικοινωνίας που παρουσίαζαν κάποιοι ασθενείς τους. Με την εμφάνιση της μουσικής «acid house» και «rave» έγινε ιδιαίτερα δημοφιλές στην Αμερική.

Το «έκσταση» πωλείται σε μορφή χαπιού ή κάψουλας και κυκλοφορεί με διάφορα ονόματα, όπως Ε, Έντουωρτς, Έσενς (ουσία), ΧΤC, Αδάμ, Ντίσκο μπέργκερς, Ντένις ο Τρομερός, Ντίσκο Μπίσκιτς, Λαβ Νταβς, Φάση 4 κ.λπ. Μία κάψουλα μπορεί να κοστίζει περίπου 5.000 δραχμές.

Κυκλοφορούν χάπια που πουλιούνται ως «έκσταση» αλλά περιέχουν αμφεταμίνες, ή ακόμα και αμφεταμίνες ανάμικτες με LSD. Επίσης, κυκλοφορούν χάπια παρακεταμόλης ή δισκία μαγιάς μπίρας, που πολλοί άνθρωποι αγοράζουν νομίζοντας ότι αγοράζουν «έκσταση».

Τα αποτελέσματα της χρήσης του «έκσταση».

Βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα

- Το χάπι αρχίζει να επιδρά περίπου μισή ώρα μετά τη λήψη. Η επίδραση φτάνει στο αποκορύφωμά της σε μιάμιση ώρα και διαρκεί τέσσερις περίπου ώρες.
- Τα συμπτώματα που εμφανίζονται άμεσα είναι χαλάρωση, αίσθημα ευτυχίας, ηρεμία και ιδιαίτερα φιλική στάση απέναντι στους άλλους. Η επιθετικότητα και οι βίαιες τάσεις μειώνονται.
- Επιφέρει ζωτικότητα και αντοχή, ώστε, για παράδειγμα, οι άνθρωποι να μπορούν να χορεύουν για πολλές ώρες, αν το θελήσουν.
- Πολλοί άνθρωποι εμφανίζουν αρρυθμία, εφίδρωση ή τρέμουν και στεγνώνει το στόμα τους, αν πάρουν «έκσταση».
- Το «έκσταση» προκαλεί αυξημένη αιμοστατική πίεση, ταχυκαρδία και υψηλή θερμοκρασία σώματος.



Κίνδυνοι από τη βραχύχρονη χρήση

- Η χρήση της ναρκωτικής ουσίας «έκσταση» μπορεί να προκαλέσει ακόμα και το θάνατο. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε:
 - (α) Καρδιακή προσβολή - όταν η θερμοκρασία του σώματος αυξάνεται υπερβολικά, οι μύες καταρρέουν, προκαλείται θρόμβωση του αίματος και τα νεφρά παύουν να λειτουργούν.
 - (β) Προϋπάρχουσες καρδιακές παθήσεις ή άσθμα.
 - (γ) Παραισθήσεις λόγω της επιρροής της ναρκωτικής ουσίας.
 - (δ) Καταστροφή του ήπατος.
- Μπορεί να προκαλέσει σπασμούς, εγκεφαλικό επεισόδιο και ισχυρούς πόνους στο στήθος.
- Επίσης, μπορεί να προκαλέσει ναυτία, αδυναμία προσανατολισμού, οπτικές αλλοιώσεις και απώλεια συντονισμού.
- Ιδιαίτερα κινδυνεύουν οι άνθρωποι που πάσχουν από παθήσεις της καρδιάς ή άσθμα και όσοι έχουν υψηλή πίεση.
- Η τακτική χρήση προκαλεί ανορεξία και απώλεια βάρους, καθώς η ουσία αυτή μειώνει την όρεξη.
- Μπορεί να προκαλέσει κατάθλιψη, ανησυχία, κρίσεις πανικού και παρανοειδείς αντιδράσεις.
- Ο συνδυασμός του «έκσταση» με αλκοόλ κάνει πιο πιθανή την καρδιακή προσβολή.
- Το συναισθηματικό «άνοιγμα» που προκαλεί η ουσία μπορεί να οδηγήσει σε σεξουαλική επαφή χωρίς τις απαραίτητες προφυλάξεις.

Μακροπρόθεσμα αποτελέσματα

Είναι δύσκολο να γνωρίζουμε ακριβώς τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα της χρήσης του «έκσταση», επειδή ξεκίνησε σχετικά πρόσφατα. Εφόσον η ουσία αυτή προέρχεται από αμφεταμίνες, είναι πολύ πιθανό να έχει τη δυνατότητα να προκαλεί ψυχολογική εξάρτηση. Υπάρχουν, επίσης, στοιχεία που φανερώνουν ότι οι χρήστες της ουσίας αποκτούν ανοχή σ' αυτή και σταδιακά χρειάζονται μεγαλύτερες δόσεις για να επιτυγχάνουν τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Μερικοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι η χρήση του «έκσταση» μπορεί να προκαλέσει εγκεφαλική βλάβη.

«Έκσταση» και εγκυμοσύνη

Οι έγκυες γυναίκες δε θα πρέπει να κάνουν χρήση της ουσίας, επειδή το «έκσταση» επηρεάζει τα κύτταρα του εγκεφάλου, το ρυθμό της καρδιάς, την πίεση και προκαλεί ανορεξία.

«Έκσταση» και νομοθεσία

Η κατοχή του «έκσταση» είναι παράνομη. Απαγορεύεται η πώληση ή διάθεσή του, ακόμα κι από γιατρούς.



ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΣΤΑΔΙΑ

Ναταλί

- 12 ετών** Είναι ένα ευγενικό, ευχάριστο, ευαίσθητο και ειλικρινές κορίτσι. Στο σχολείο έχει καλές επιδόσεις, δεν τη νοιάζει όμως πολύ. Ο βασικότερος λόγος που της αρέσει το σχολείο είναι το γεγονός ότι έχει πολλούς φίλους και φίλες. Όταν βγαίνει το βράδυ έξω με τους φίλους της, καπνίζει. Μία φορά μάλιστα ήπια και μπύρα, όταν γνώρισε μία καινούργια παρέα. Οι γονείς της δε γνωρίζουν ούτε ότι καπνίζει ούτε ότι πίνει.
- 15 ετών** Αρχίζει να έχει προβλήματα στο σχολείο, γιατί δεν προσέχει και πηγαίνει στα μαθήματα αδιάβαστη. Έχει γνωρίσει μερικούς καινούργιους φίλους, διατηρεί όμως σχέσεις και με κάποια παιδιά από την παλιά της παρέα. Πίνει, καπνίζει τσιγάρα, αλλά και χασίς και είναι απόλυτα σίγουρη ότι δεν πρόκειται να πάρει ηρωίνη. Μεθάει αρκετές φορές. Οι γονείς της δεν έχουν ιδέα για όλα αυτά, μόνο που κάποια στιγμή ανακαλύπτουν ότι γυρίζει σπίτι μεθυσμένη. Της μιλούν για το ποτό και εκείνη υπόσχεται ότι δε θα συνεχίσει.
- 18 ετών** Συλλαμβάνεται για κλοπή. Καταδικάζεται με αναστολή. Αρχίζει να κάνει χρήση ηρωίνης, συνεχίζει να πίνει και παίρνει οποιαδήποτε άλλη ουσία, όταν ξεμένει από ηρωίνη. Αποκτά παιδί. Νιώθει απελπισμένη, αλλά πιστεύει ότι το μωρό και η σχέση της θα τη βοηθήσουν. Δεν έχει σταθερή δουλειά.
- 21 ετών** Δεν έχει πια καλές σχέσεις με κανέναν. Κατηγορείται για ληστεία. Εκκρεμεί καταδίκη σε βάρος της. Το παιδί της μένει με τους γονείς της. Η ζωή της έχει καταληφθεί από το πάθος της για τα ναρκωτικά. Νιώθει απόγνωση. Η οικογένειά της της προτείνει να ξεκινήσει θεραπεία.

Ερωτήσεις

1. Πώς άλλαξε η ζωή της Ναταλί από τότε που ήταν 12 ετών;
2. Από πότε άρχισαν να πηγαίνουν άσχημα τα πράγματα;
3. Θα μπορούσαν να ήταν διαφορετικά; Με ποιον τρόπο;



Μάθημα 17 Φυλλάδιο 1β

ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΣΤΑΔΙΑ

Μιχάλης

- 12 ετών** Είναι ένα ευγενικό, ευχάριστο, ευαίσθητο και έντιμο αγόρι. Στο σχολείο έχει καλές επιδόσεις, όμως δεν τον ενδιαφέρει πολύ. Αυτό που του αρέσει περισσότερο απ' όλα στο σχολείο είναι η παρέα του. Όταν βγαίνει έξω με τους φίλους του καπνίζει κι ένα βράδυ ήπια και μπύρα. Οι γονείς του δε γνωρίζουν ότι πίνει και καπνίζει.
- 15 ετών** Στο σχολείο αρχίζουν τα προβλήματα γιατί δεν προσέχει και πάει στα μαθήματα αδιάβαστος. Έχει γνωρίσει μία καινούργια παρέα αλλά διατηρεί επαφές και με δυο παιδιά από την αρχική του παρέα. Καπνίζει τσιγάρα και χασίς, πίνει, αλλά είναι σίγουρος πως δεν πρόκειται να αρχίσει την ηρωίνη. Συχνά γυρίζει σπίτι μεθυσμένος. Οι γονείς του δε γνωρίζουν τίποτα απ' όλα αυτά, αλλά προσέχουν, μια - δυο φορές, ότι έχει πιεί. Του κάνουν μία συζήτηση για το ποτό κι εκείνος υπόσχεται να μην ξαναπιεί.
- 18 ετών** Συλλαμβάνεται για κλοπή. Καταδικάζεται με αναστολή. Αρχίζει την ηρωίνη και συνεχίζει να πίνει. Όταν δε βρίσκει ηρωίνη, κάνει χρήση οποιασδήποτε εξαρτησιογόνου ουσίας. Αποκτά παιδί. Νιώθει απελτισμένος, αλλά πιστεύει πως το παιδί και η σχέση του θα τον βοηθήσουν. Δεν έχει σταθερή δουλειά.
- 21 ετών** Δεν τα πάει καλά με κανέναν. Κατηγορείται για ληστεία και η καταδίκη εκκρεμεί. Η ζωή του ολόκληρη έχει κυριευθεί από το πάθος του για τα ναρκωτικά. Βρίσκεται σε απόγνωση. Η οικογένειά του του προτείνει να αρχίσει θεραπεία.

Ερωτήσεις

1. Πώς άλλαξε η ζωή του Μιχάλη από τότε που ήταν 12 ετών;
2. Πότε άρχισαν να μην πηγαίνουν τα πράγματα καλά;
3. Θα μπορούσαν να είναι διαφορετικά; Με ποιον τρόπο;



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΡΩΙΝΗ

Σωστό ή Λάθος; (Σημειώστε με Σ για το σωστό και Λ για το λάθος)

1. Η κατοχή ηρωίνης είναι παράνομη. _____
2. Μία φορά είναι αρκετή για να εξαρτηθεί ο χρήστης από την ηρω-
ίνη. _____
3. Αν οι σύριγγες που χρησιμοποιούνται είναι καθαρές, η ηρωίνη
είναι ακίνδυνη. _____
4. Η ηρωίνη παράγεται από μορφίνη, η οποία προέρχεται από το
όπιο παπαρούνας. _____
5. Η χρήση ηρωίνης μπορεί να οδηγήσει σε βία. _____
6. Η ηρωίνη προκαλεί εξάρτηση. _____
7. Η ένεση ηρωίνης είναι αιτία μετάδοσης του ιού του AIDS. _____



Μάθημα 17
Φυλλάδιο 3

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΡΩΙΝΗ

Τι είναι η ηρωίνη;

Η ηρωίνη είναι το πιο διαδεδομένο παράγωγο του όπτιου και βρίσκεται σε μορφή σκόνης. Η χρήση της ηρωίνης γίνεται με τρεις τρόπους: «σνιφάρισμα» (από τη μύτη), κάπνισμα και ενέσιμη χρήση (ενδοφλέβια ή ενδομυϊκά).

Αποτελέσματα

Το άτομο που κάνει χρήση ηρωίνης αισθάνεται υπνηλία και έχει ένα συναίσθημα ευτυχίας και ηρεμίας και μυς χαλαρωμένους. Όταν γίνεται τακτική χρήση και η ποσότητα ηρωίνης στον οργανισμό αυξάνεται, το άτομο έχει ανάγκη την ουσία κάθε 4 - 6 ώρες. Διαφορετικά, εμφανίζονται τα συμπτώματα στέρησης που είναι ναυτία, εμετός, διάρροια, κράμπες, σπασμοί και συμπτώματα ισχυρού κρυολογήματος.

Όταν γίνεται συστηματική χρήση, η εξάρτηση από την ουσία επέρχεται σε διάστημα λίγων εβδομάδων. Κι ενώ αρχικά η χρήση αποσκοπεί στην απόκτηση γαλήνης και ευτυχίας, στη συνέχεια γίνεται αναγκαία για να μπορεί ο χρήστης να νιώθει «φυσιολογικός».

Μία δόση ηρωίνης κοστίζει πολύ ακριβά.

Μία από τις βασικές παρενέργειες της ένεσης ηρωίνης είναι ο κίνδυνος μόλυνσης, που μπορεί να προκληθεί από μη αποστειρωμένες βελόνες και μολυσμένα σύνεργα. Ο χρήστης μπορεί να κολλήσει τον ιό του AIDS, ή και ηπατίτιδα, η οποία προσβάλλει το συκώτι. Η υπερβολική δόση προκαλεί θάνατο.



ΔΡΟΜΟΣ ΧΩΡΙΣ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ

Ιστορία Πρώτη

Είμαι τοξικομανής σε φάση απεξάρτησης. Έχουν περάσει τρία χρόνια από τότε που σταμάτησα να κάνω χρήση ουσιών και σκοπεύω να συνεχίσω έτσι. Πέρυσι αποφάσισα να κάνω το τεστ για το AIDS, για να απαλλαγώ κι από αυτή τη σκέψη, επειδή έκανα ενέσεις ηρωίνης για μεγάλο χρονικό διάστημα και δύο άτομα από εκείνα που συναναστρεφόμουν ήταν φορείς του ιού. Όταν ανακάλυψα πως κι εγώ ήμουν φορέας του ιού του AIDS κόντεψα να τρελαθώ. Ήμουν πολύ θυμωμένος, επειδή τους τελευταίους μήνες ένιωθα, για πρώτη φορά στη ζωή μου, ότι είχα αποκτήσει τον έλεγχο του εαυτού μου και ξαφνικά αισθάνθηκα ότι κάποιος μού είχε κλέψει αυτό το συναίσθημα.

Υπάρχουν ακόμα φορές που νιώθω θυμωμένος, αλλά εξακολουθώ να ζω χωρίς να παίρνω ναρκωτικά και δεν αφήνω το γεγονός ότι είμαι φορέας του ιού του AIDS να καταστρέφει τη ζωή μου.

Ερωτήσεις και συζήτηση

1. Ποια είναι η άποψή σου γι' αυτή την περίπτωση;
2. Τι αισθάνεσαι για το συγκεκριμένο άτομο;
3. Τι αισθάνεσαι σχετικά με το AIDS;



ΔΡΟΜΟΣ ΧΩΡΙΣ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ

Ιστορία Δεύτερη

Για μένα είναι πολύ αργά να ακούω συμβουλές σχετικά με τα ναρκωτικά: πολύ αργά για να γυρίσω το ρολόι πίσω. Δεν είμαι ούτε «τοξικομανής», ούτε ομοφυλόφιλος, κι όμως έχω AIDS. Πριν πολλά χρόνια έπινα και κάπνιζα χασίς τα Σαββατοκύριακα, με την παρέα μου. Μία φορά, ένας απ' την παρέα μου, έφερε έναν τύπο μαζί του, ο οποίος ήταν χρήστης ηρωίνης και σχεδίαζαν να κάνουν μαζί μία ένεση. Για να τους εντυπωσιάσω, έκανα κι εγώ, αν και φοβόμουν τις βελόνες. Συνέχισα να κάνω ενέσεις για μερικούς μήνες, όποτε συναντούσα αυτή την παρέα. Αυτή ήταν η μόνη περίοδος της ζωής μου που έκανα χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.

Έχουν περάσει αρκετά χρόνια από τότε και σήμερα το μέλλον με τρομάζει. Αυτό που με στενοχωρεί περισσότερο είναι ότι τίποτα απ' όλα αυτά δε θα είχε συμβεί, αν είχα ακούσει εκείνη τη φωνούλα που μου έλεγε «Μη, είναι πολύ επικίνδυνο, πολύ τρομακτικό, πολύ άσχημο». Αντίθετα, ακολούθησα το πλήθος.

Ερωτήσεις

1. Ποια είναι η άποψή σου για την περίπτωση αυτή;
2. Τι αισθάνεσαι γι' αυτό το άτομο;
3. Τι αισθάνεσαι σχετικά με το AIDS;



Μάθημα 18
Φυλλάδιο 1

ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΜΟΥ

[Ο στόχος είναι το τελικό σημείο ενός αγώνα, μίας επιδίωξης, μίας φιλοδοξίας ή ενός προορισμού].

Συμπλήρωσε τις παρακάτω προτάσεις με ειλικρίνεια. Χρησιμοποίησε όσες λέξεις θέλεις...

Αυτό που περιμένω, περισσότερο απ' όλα, στη ζωή είναι _____

Ελπίζω να μη χρειαστεί ποτέ να _____

Τα χρήματα _____

Αν ποτέ μου προσφέρουν παράνομες εξαρτησιογόνες ουσίες _____

Θα χρησιμοποιήσω εξαρτησιογόνες ουσίες αν _____



Θέλω να εργαστώ ως _____

Θα ήθελα τα παιδιά μου να είναι _____

Θα ήθελα να με θυμούνται οι άλλοι για _____

Θα ήθελα να γνωρίσω ανθρώπους οι οποίοι _____

Αν οι φίλοι μου καπνίζουν, θα _____

Αν οι φίλοι μου πίνουν, θα _____

Η μεγαλύτερή μου προσδοκία για τον επόμενο χρόνο είναι _____

