



ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗΣ ΟΥΣΙΩΝ ΣΤΟ ΣΤΕΝΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΕΥΡΥΤΕΡΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

ΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΟΥΣΙΩΝ



Ο οδηγός ετοιμάστηκε στα
πλαίσια του έργου
EDU MAP
www.edu-map.eu
info@edu-map.eu

Του παραδοτέου ηγήθηκε ο
οργανισμός ZISPb- Žmogiškių
išteklių stebėsenos ir plėtos
biuras, από Λιθουανία
www.zispb.lt - biuras@zispb.lt

Οδηγός για τον προσδιορισμό των συμπτωμάτων της κατάχρησης ουσιών στο στενό και στο ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. 1^η Έκδοση

Εκπονήθηκε από την κοινοπραξία Educational Materials for Substance Abuse Prevention (EDU MAP).

Το έργο EDU MAP χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, αλλά το περιεχόμενο αυτού του εγχειριδίου μπορεί να αντιπροσωπεύει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων που το ετοίμασαν. Το έγγραφο δεν μπορεί να θεωρηθεί ότι αντικατοπτρίζει τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής ή οποιουδήποτε άλλου οργάνου της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή και ο Οργανισμός δεν αποδέχονται καμία ευθύνη για την ενδεχόμενη χρήση του εγγράφου.

Project No: 2021-1-LT01-KA220-SCH-000024288

Αναφορές

Αυτό το εγχειρίδιο προετοιμάστηκε από την κοινοπραξία του έργου EDU MAP που αποτελείται από τους οργανισμούς-εταίρους του έργου και τους συνεργαζόμενους εμπειρογνώμονες τους. Οι εταίροι του έργου είναι: Žmogiškių išteklių stebėsenos ir plėtros biuras, Vėži (Λιθουανία), Austrian Association of Inclusive Society (Αυστρία), Μητροπολιτικό Κολέγιο, Ανώνυμη Εκπαιδευτική Εταιρία (Ελλάδα), APEC Egitim Danismanlik Ltd. (Τουρκία), STANDO Ltd (Κύπρος), Institute of Sustainable Development (Φινλανδία), University rehabilitation institute Republic of Slovenia (Σλοβενία), Kelmės "Kražantės" progimnazija (Λιθουανία). Οι συντάκτες του κειμένου ανά χώρα και οργανισμό, Λιθουανία: Toma Burinskytė, Asta Trijonienė; Αυστρία: Batuhan Alişoğlu· Ελλάδα: Κωνσταντίνα Τσάκαλου· Τουρκία: Aslı Sıcım; Κύπρος: Κατερίνα Αντωνίου· Φινλανδία: Mounir Ould Setti· Σλοβενία: Zdenka Wltavsky.

Το εγχειρίδιο εξετάστηκε από τους ακόλουθους εμπειρογνώμονες:

Raimonda Monstvilaitė - MA στη Συμβουλευτική Ψυχολογία

Rynata Alasker, Ψυχολόγος

Θωμάς Θεοδοσίου, MSc Clin Neuropsych (ΕΚΠΑ-McGill, exc), BSc Psy (UoC), PG Dip Medical Psy (ΕΚΠΑ)

Κωνσταντίνα-Αργυρούλα Μαυρουδέα, φοιτήτρια BSc (Hons) Ψυχολογίας (University of East London)

Senol Arslan, Επείγουσα Ιατρική (DEU, Πανεπιστήμιο Dokuz Eylül) και Meryem Dilek, βοηθός

Κοινωνικής Ψυχολογίας και Έρευνας στο Πανεπιστήμιο Batman

Κύπρος:

Sofia Rönnkö, BE & MScS - Ερευνήτρια στην Κοινωνική Παιδαγωγική

Tamara Filipaj, MA στην ειδική παιδαγωγική και την παιδαγωγική αποκατάστασης – ειδικές αναπτυξιακές και μαθησιακές δυσκολίες



Co-funded by
the European Union

1. Πίνακας περιεχομένων

1.	Πίνακας περιεχομένων	1
1	Κοινωνικά ζητήματα στο σπίτι και την οικογενειακή ζωή που οφείλονται στη χρήση ουσιών	3
1.1	Εισαγωγή	3
1.2	Η οικογένεια είναι η πρωταρχική μονάδα (πλαίσιο) κοινωνικοποίησης των παιδιών	4
1.3	Οι αξίες και οι στάσεις των παιδιών διαμορφώνονται μέσα από την επιρροή της οικογένειας	5
1.4	Κοινωνικοί παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με τη χρήση ουσιών	9
1.5	Η σημασία της γονεϊκής υποστήριξης στην πρόληψη	12
1.6	Συμβουλές για γονείς σχετικά με τον τρόπο προστασίας των παιδιών τους από τη χρήση ουσιών	14
1.7	Τί μπορούν και τί πρέπει να κάνουν οι γονείς αν μάθουν ότι το παιδί τους κάνει χρήση ουσιών;	17
2	Κοινωνικά ζητήματα που συνδέονται με τη χρήση στο σχολικό περιβάλλον	18
2.1	Συστάσεις	20
2.2	Συμπέρασμα	21
2.3	Πραγματικές ιστορίες εθισμού	24
2.3.1	«Η εμπλοκή της Amanda με τα ναρκωτικά»	24
2.3.2	«Η καθοδική πορεία του Tobias's»	28

2.3.3	«Η καθοδική πορεία της Ruby»	32
2.3.4	«Ο αγώνας του Lucas με τη μεθαμφεταμίνη»	34
2.3.5	«Η πτώση της Chloe»	36
3	Κοινωνικά ζητήματα που προκύπτουν από τη χρήση ουσιών στην προσωπικότητα και τις σχέσεις	39
3.1.1	Χρήση ουσιών και κοινωνικά ζητήματα που προκύπτουν σε επίπεδο προσωπικότητας	39
3.1.2	Κατάχρηση ουσιών και κοινωνικά ζητήματα στις σχέσεις	41
3.1.3	Συμπτώματα της χρήσης ουσιών μέσα στην οικογένεια	41
3.1.4	Συμπτώματα της χρήσης ουσιών και κοινωνικά ζητήματα στις σχέσεις	42
3.2	Πραγματικές ιστορίες εξάρτησης	43
3.2.1	Η πραγματική ιστορία του Jeremy B.	44
3.2.2	Η πραγματική ιστορία της Abbey Zorzi	45
3.2.3	Η πραγματική ιστορία της Mary DeBoer (μητέρα του Matthew)	46
3.3	Βιβλιογραφικές αναφορές	47

1 Κοινωνικά ζητήματα στο σπίτι και την οικογενειακή ζωή που οφείλονται στη χρήση ουσιών

1.1 Εισαγωγή

Η κατάχρηση ουσιών είναι ένα σοβαρό ζήτημα που εισχωρεί βαθιά στην κοινωνία μας, χωρίς να αφήνει καμία κοινωνικο-δημογραφική πτυχή ανεπηρέαστη. Το ζήτημα αποκτά αυξανόμενη σημασία στην Ευρώπη, καθώς η επικράτηση της χρήσης παράνομων ναρκωτικών είναι εξαιρετικά υψηλή μεταξύ των εφήβων και των νεαρών ενηλίκων, απειλώντας να καταστρέψει το ίδιο το μέλλον τους.

Το 2021, ο αριθμός των Ευρωπαίων ενηλίκων ηλικίας 15-64 ετών που ανέφεραν ως πρόσφατη ουσία κατάχρησης, την ψυχοτρόπα ουσία MDMA, ανέρχονταν στα 2,6 εκατομμύρια άτομα. Τα τρία τέταρτα αυτών των χρηστών ήταν νεαροί ενήλικες ηλικίας 15 έως 34 ετών (1,9 εκατομμύρια χρήστες) (Ευρωπαϊκό Κέντρο Παρακολούθησης Ναρκωτικών και Τοξικομανίας, 2022). Αυτή η ηλικιακή κατανομή της κατάχρησης ουσιών, και ιδιαίτερος μεταξύ των νεότερων ηλικιών, υπογραμμίζει την ανάγκη αντιμετώπισης του ζητήματος στα σχολεία και στο εκπαιδευτικό περιβάλλον.

Ωστόσο, η κατάχρηση ουσιών δεν επηρεάζει μόνο τον μαθητή. Επηρεάζει επίσης όλους γύρω του, ειδικά το άμεσο οικογενειακό τους περιβάλλον, το ευρύτερο περιβάλλον του σπιτιού, δημιουργώντας δυσφορία, αποδιοργάνωση και διχογνωμίες εντός της οικογένειας, γεγονός περιπλέκει περαιτέρω την ευημερία του μαθητή.

1.2 Η οικογένεια είναι η πρωταρχική μονάδα (πλαίσιο) κοινωνικοποίησης των παιδιών

Η οικογένεια είναι η πρωταρχική μονάδα κοινωνικοποίησης των παιδιών, μέσω της οποίας ένα παιδί αποκτά βασικές κοινωνικές γνώσεις, αναπτύσσει δεξιότητες και ικανότητες και απορροφά τις αξίες και τα ιδανικά και τους κανόνες που είναι απαραίτητοι για τη ζωή τους και την ένταξη στην κοινωνία. Η σημασία της οικογένειας στη διαμόρφωση της προσωπικότητας τους είναι τεράστια και αναμφισβήτητη. Η επιρροή επεκτείνεται σε ένα ευρύτερο φάσμα πτυχών της ζωής των παιδιών από τη γενική εκπαίδευση, την επαγγελματική σχολή ή ακόμα και την τριτοβάθμια εκπαίδευση. Μια καλή οικογενειακή ατμόσφαιρα εγγυάται καλές και θερμές σχέσεις. Τα παιδιά που μεγαλώνουν σε μια τέτοια οικογένεια τείνουν να έχουν τα ακόλουθα χαρακτηριστικά: κοινωνικότητα, χαρά, αισιοδοξία, συμπόνια για άλλους ανθρώπους και αίσθηση αυτοσυγκράτησης. Τα παιδιά που μεγαλώνουν σε μια μη υγιή οικογενειακή ατμόσφαιρα έχουν πολλά αρνητικά χαρακτηριστικά - είναι εχθρικά, εκφράζουν συναισθήματα ζήλιας και επιθετικότητας.

Η εφηβεία ορίζεται ως η φυσιολογική και ψυχολογική μετάβαση από την παιδική ηλικία. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, το ανθρώπινο σώμα υφίσταται διάφορες βιολογικές αλλαγές που τελικά μετατρέπουν το παιδί σε ενήλικα. Σε αυτή την περίοδο, οι γονείς και τα παιδιά συχνά περνούν μέσα από μια δύσκολη και επικίνδυνη φάση. Παρά τα πολλά εμπόδια, το σπίτι έχει τη μεγαλύτερη επιρροή στη ζωή ενός εφήβου.

Οι έφηβοι συχνά αντιτίθενται σε διάφορους περιορισμούς, αντιμετωπίζοντάς τους ως περιορισμούς στην ελευθερία τους, εμποδίζοντάς τους να λαμβάνουν αποφάσεις ως ανεξάρτητα από τους γονείς τους άτομα. Οι ενήλικες ανησυχούν για την ριψοκίνδυνη τάση των εφήβων για αυτονομία και ανεξαρτητοποίηση, ενώ αντιλαμβάνονται την αποσύνδεση των εφήβων από την οικογένεια ως μια επικίνδυνη στάση που τους εκθέτει στους κινδύνους του κόσμου των ενηλίκων.

1.3 Οι αξίες και οι στάσεις των παιδιών διαμορφώνονται μέσα από την επιρροή της οικογένειας

Οι σχέσεις γονέα-παιδιού μέσα στην οικογένεια έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην προσωπικότητα του παιδιού: την εμπιστοσύνη του στον εαυτό του και στους άλλους, την προσαρμογή του σε άλλα περιβάλλοντα, την αυτοεκτίμηση του και πολλές άλλες σημαντικές πτυχές διαμόρφωσης της προσωπικότητας του. Εάν μια οικογένεια έχει μια ζεστή, φιλική και υποστηρικτική σχέση μεταξύ γονέων και παιδιών, εάν οι γονείς φροντίζουν τα παιδιά τους, τους παρέχουν την κατάλληλη φροντίδα και σίτιση και εάν δημιουργούν μια ατμόσφαιρα καλής διάθεσης, τότε τα παιδιά, σε μια τέτοια οικογένεια, αισθάνονται ασφαλή, πολύτιμα και ότι τους αγαπούν, γεγονός που τους δίνει θάρρος για τη ζωή. Μεγαλώνοντας σε μια αγαπημένη και με αμοιβαίο σεβασμό οικογένεια, τα παιδιά μαθαίνουν να κρίνουν σωστά τον εαυτό τους και τις πράξεις τους, αρχίζουν να κατανοούν τις συνέπειες της συμπεριφοράς τους και τα συναισθήματα των άλλων, μαθαίνουν να λαμβάνουν τις δικές τους αποφάσεις με θάρρος και γίνονται ανεξάρτητα και ταυτόχρονα ανθεκτικά στις αρνητικές επιρροές του περιβάλλοντός τους.

Σε οικογένειες όπου επικρατούν κοινωνικές κρίσεις, όπου τα παιδιά βλέπουν τους γονείς τους να πίνουν αλκοόλ, γίνονται μάρτυρες ενδοοικογενειακής βίας ή άλλων αρνητικών κοινωνικών παραγόντων κινδύνου, τα παιδιά γίνονται ευαίσθητα, υιοθετούν τις ηθικές αξίες και τους κανόνες των γονιών τους και κατηγορούν εν μέρει, τον εαυτό τους για τις συνθήκες της οικογένειας. Τα παιδιά που μεγαλώνουν σε τέτοιες οικογένειες είναι πιο πιθανό να έχουν προβλήματα κοινωνικής προσαρμογής, όπως συναισθηματικές και διαταραχές συμπεριφοράς. Τα προβλήματα που σχετίζονται με το συναίσθημα, είναι ψυχολογικά προβλήματα, τα οποία το παιδί τα εσωτερικεύει, δεν γίνονται αντιληπτά μέσω των εξωτερικών εκδηλώσεων της συμπεριφοράς, αλλά περιλαμβάνουν συμπτώματα τα οποία σχετίζονται με υπερβολικό έλεγχο της συμπεριφοράς, όπως το άγχος, η κατάθλιψη, η απόσυρση κ.λπ.

Η χρήση ναρκωτικών κατά την εφηβεία είναι ένα από τα πιο κοινά κοινωνικά προβλήματα. Οι αντιδράσεις των γονέων όταν μαθαίνουν για αυτό το πρόβλημα είναι δύο ειδών: ντροπή προς τους άλλους, αναζήτηση κάποιου να κατηγορήσουν, και θέλουν να βοηθήσουν το παιδί τους. Ωστόσο, οι γονείς συχνά στερούνται γνώσεων πρόληψης και είναι απρόθυμοι να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα ευθέως.

Το 2020, το Τμήμα Ελέγχου Ναρκωτικών, Καπνού και Αλκοόλ της Λιθουανίας διεξήγαγε έρευνα σε περισσότερους από 18.000 γονείς παιδιών σχολικής ηλικίας (βαθμός 1-12). Η έρευνα έδειξε ότι το 95% των γονέων έχουν μιλήσει στα παιδιά τους για τις βλάβες και τους κινδύνους των ψυχοτρόπων ουσιών. Το 66% των γονέων είχαν μιλήσει στα παιδιά τους για αυτά τα θέματα τον τελευταίο μήνα (τουλάχιστον μία φορά τις 30 ημέρες πριν από τη συμμετοχή στην έρευνα), το 21% τον τελευταίο χρόνο και το 8% στο παρελθόν. Τα πιο συνηθισμένα θέματα για τα οποία μιλούν οι γονείς στα παιδιά τους είναι οι κίνδυνοι από την κατανάλωση αλκοόλ (85%), το κάπνισμα (81%), τα ηλεκτρονικά τσιγάρα (71%), τα ενεργειακά ποτά (67%) ή τα ναρκωτικά (59%).

**Το 95% των γονέων παιδιών
σχολικής ηλικίας έχουν μιλήσει
στα παιδιά τους για τους
κινδύνους από τη χρήση
ψυχοδραστικών ουσιών**

Τμήμα Ελέγχου Ναρκωτικών, Καπνού και Αλκοόλ της Λιθουανίας, 2020

Τα παιδιά που μαθαίνουν από τους γονείς τους για τους κινδύνους της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών είναι λιγότερο πιθανό να τις χρησιμοποιήσουν στο μέλλον. Είναι πολύ σημαντικό τα παιδιά να λαμβάνουν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις βλάβες της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών από τους γονείς τους ή άλλους κοντινούς τους ενήλικες, καθώς οι συνομήλικοί τους ή το διαδικτυο μπορούν να τους παραπληροφορήσουν. Οι γονείς είναι οι πρώτοι «εκπαιδευτικοί» των παιδιών τους και, ως εκ τούτου, μιλούν συνεχώς στα παιδιά τους για ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, συμπεριλαμβανομένων των βλαβών

Η συζήτηση με τα παιδιά σχετικά με τις βλάβες της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών πρέπει να ξεκινά από την παιδική ηλικία και την πρώιμη εφηβεία.

της χρήσης ουσιών. Τα στοιχεία της έρευνας έδειξαν ότι η πλειοψηφία των γονέων μιλούν στα παιδιά τους για θέματα πρόληψης: 85% για την κατανάλωση αλκοόλ, 81% για το κάπνισμα, 71% για τα ηλεκτρονικά τσιγάρα, 67% για τα ενεργειακά ποτά, 59% για

τους κινδύνους της χρήσης ναρκωτικών.

Δεν χρειάζεται να τρομάξουμε το παιδί τονίζοντας του τις μακροπρόθεσμες αρνητικές συνέπειες της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών, όπως προβλήματα υγείας ή θανάτου, αλλά είναι απαραίτητο να του εξηγήσουμε γιατί δεν πρέπει να κάνει χρήση ψυχοδραστικών ουσιών.

Σύμφωνα με την έρευνα, το 8% των γονέων αποθαρρύνονται από το να μιλήσουν στα παιδιά τους για τους κινδύνους της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών λόγω έλλειψης πληροφοριών, φοβούμενοι ότι τα παιδιά τους γνωρίζουν περισσότερα και δεν θα μπορούν να φέρουν επιπλέον και ισχυρά επιχειρήματα σε έναν διάλογο μαζί τους. Το 11% των γονέων φοβάται να ενεργοποιήσει το ενδιαφέρον των παιδιών τους για το θέμα και το 15% πιστεύει ότι τα παιδιά τους είναι πολύ μικρά για να κάνουν τέτοιες συζητήσεις..

Ανησυχητικό είναι το αντίθετο, με τα παιδιά να βλέπουν συχνά κάτι διαφορετικό στο σπίτι - ένα σημαντικό ποσοστό γονέων που καπνίζουν και πίνουν αλκοόλ. Εάν οι γονείς εξηγήσουν στα παιδιά τους τις βλάβες της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών και στη συνέχεια χρησιμοποιήσουν οι ίδιοι αυτές τις ουσίες, θα είναι δύσκολο για τα παιδιά να διακρίνουν μεταξύ του τι είναι σωστό και τι είναι λάθος. Επιπλέον, τα μικρότερα παιδιά μαθαίνουν παρατηρώντας, επαναλαμβάνοντας και δοκιμάζοντας αυτό που βλέπουν ή μιμούμενα αυτό που κάνουν οι γονείς τους. Ως εκ τούτου, οι γονείς θα πρέπει να συμπεριφέρονται υπεύθυνα και να μην επιδεικνύουν ή να αποτελούν πρότυπο ανάρμοστης συμπεριφοράς, όπως το να καπνίζουν ή να πίνουν αλκοόλ μπροστά στα παιδιά. Βασικό στοιχείο της πρόληψης στην οικογένεια είναι το θετικό παράδειγμα που δίνουν οι γονείς ή άλλοι ενήλικες, που είναι σημαντικό για τα παιδιά.

In most cases, a child makes lifestyle choices and certain decisions by adopting the behavioral pattern of his or her parents.

Children who see adults drinking may start drinking at a younger age. This may lead to more frequent drinking in the future.

Το 90,5% των γονέων που κάνουν χρήση αλκοόλ έχουν κάνει χρήση αλκοόλ μπροστά στα παιδιά τους

Τμήμα Ελέγχου Ναρκωτικών, Καπνού και Αλκοόλ της Λιθουανίας, 2020

Η πλειοψηφία (73,5%) των γονέων που καπνίζουν έχουν επίσης καπνίσει μπροστά στα παιδιά τους. Το 29% των γονέων που καπνίζουν δεν κρύβουν ποτέ, από τα παιδιά τους, το γεγονός ότι καπνίζουν και το 44% συνήθως προσπαθούν να μην καπνίζουν έχοντας γύρω τα παιδιά τους.

Το 8% των γονέων στην έρευνα δήλωσαν ότι αντιμετώπισαν πρόβλημα με τη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών από τα παιδιά τους. Από αυτούς, το 59% είχε αντιμετωπίσει το πρόβλημα μόνος του, χωρίς να ζητήσει βοήθεια από κανέναν. Το 28% των γονέων έχει ζητήσει βοήθεια από ειδικούς του σχολείου (ψυχολόγος, κοινωνικός παιδαγωγός, ειδικός δημόσιας υγείας κ.λπ.), το 10% - από το Κέντρο Θεραπείας Εξαρτήσεων, το 9% - από το Κέντρο Ψυχικής Υγείας, το 7% - από την Εκπαιδευτική Ψυχολογική Υπηρεσία και το 8% - από αλλού.

1.4 Κοινωνικοί παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με τη χρήση ουσιών

Καθώς ένα παιδί μεγαλώνει, οι σχέσεις του με την οικογένεια, το σχολείο και τους συνομηλίκους του αλλάζουν. Προκειμένου να αποφευχθούν δυνητικοί παράγοντες κινδύνου όταν ένα παιδί εκτίθεται σε ένα νέο ή μεταβαλλόμενο κοινωνικό περιβάλλον, είναι σημαντικό να ενισχυθούν οι προστατευτικοί παράγοντες. Η επιρροή της οικογένειας είναι κρίσιμη εδώ. Για παράδειγμα, οι γονείς πρέπει να παρακολουθούν συνεχώς την κοινωνική συμπεριφορά του παιδιού τους, να γνωρίζουν και να ενδιαφέρονται για τους φίλους με τους οποίους το παιδί περνά χρόνο και σε ποιο περιβάλλον και να παρακολουθούν τα εκπαιδευτικά επιτεύγματα του παιδιού. Οι γονείς θα πρέπει, για παράδειγμα, να αναπτύξουν αρνητική στάση απέναντι στη χρήση ψυχοτρόπων ουσιών και να θέσουν κανόνες εντός της οικογένειας, αποδεκτούς κανόνες συμπεριφοράς και συνέπειες για τη μη συμμόρφωση σε αυτούς.

Το παράδειγμα που δίνει η οικογένεια είναι πολύ σημαντικό για την ανάπτυξη του παιδιού. Οι αιτίες της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών από έναν έφηβο πρέπει να αναζητηθούν στο άμεσο περιβάλλον του: η σχέση μεταξύ γονέων και

παιδιών, η ανατροφή του παιδιού, το αίσθημα υπευθυνότητας και οι δεξιότητες λήψης αποφάσεων του παιδιού.

Πολύ συχνά, τα κοινωνικά προβλήματα στην οικογένεια ενισχύει την προδιάθεση στους νέους χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών::

1. Κακή γονική μέριμνα. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει ακραίο γονικό έλεγχο, όπου παρακολουθείται κάθε βήμα του παιδιού, μη κατάλληλη αξιολόγηση και υποτίμηση των ικανοτήτων του παιδιού, μια πολύ αυστηρή ρουτίνα στο σπίτι, ψυχρότητα στα συναισθήματα των γονέων απέναντι στα παιδιά, έλλειψη ανοχής, υποτίμηση των ικανοτήτων του παιδιού ή υπερβολική ελευθερία να ικανοποιήσει τις ιδιοτροπίες του.
2. Το παιδί δεν ξέρει πώς να εκφράσει και να διαχειριστεί τα συναισθήματά του και να αντιμετωπίσει τα προβλήματα μόνο του.
3. Το να μεγαλώνεις σε μονογονεϊκή οικογένεια, με έναν γονέα, ενδεχομένως να μην περιλαμβάνει για τα παιδιά ένα περιβάλλον που να είναι απαιτητικό ή αυστηρό.
4. Οι γονείς είναι πάντα απασχολημένοι. Τα παιδιά που μεγαλώνουν σε τέτοιες οικογένειες στερούνται προσοχής και όταν προκύπτουν προβλήματα, τα αρνητικά συναισθήματα του νεαρού ατόμου μπορεί να εκδηλωθούν σε εκρήξεις επιθετικότητας ή, αντίθετα, σε αποτραβηγμένα και απαθή συμπεριφορά..
5. Η κατάχρηση αλκοόλ και άλλων ναρκωτικών στην οικογένεια. Τα παιδιά οικογενειών με ιστορικό σοβαρά προβληματικής κατανάλωσης αλκοόλ ή άλλων ψυχοτρόπων ουσιών είναι πιο πιθανό να κάνουν κατάχρηση αλκοόλ και άλλων ναρκωτικών και να ακολουθήσουν το παράδειγμα των γονέων τους..
6. Η πρόωπη έκθεση σε καταστάσεις κατάχρησης αλκοόλ και άλλων ψυχοτρόπων ουσιών είναι πιθανότερο να οδηγήσει σε σωματική και ψυχολογική εξάρτηση.

7. Το παιδί έχει υποστεί συναισθηματικό και σωματικό τραύμα, όπως σωματική, ψυχολογική ή σεξουαλική κακοποίηση στην οικογένεια, ή έχει υποστεί σκληρή μεταχείριση. Η ανατροφή σε τέτοιες οικογένειες χαρακτηρίζεται από μια διαστρεβλωμένη αίσθηση της τιμής, της αξιοπρέπειας και της ασφάλειας, καθώς και από επίμονες εσωτερικές συγκρούσεις και πνευματική δυσφορία.
8. Διαθεσιμότητα αλκοόλ και άλλων ψυχοδραστικών ουσιών. Το αλκοόλ και άλλα ναρκωτικά είναι άμεσα διαθέσιμα στο σπίτι, καθιστώντας τα πιο πιθανό να χρησιμοποιηθούν..

Είναι σημαντικό να εντοπίζονται και να αντιμετωπίζονται εγκαίρως οι παράγοντες κινδύνου και να υπάρχει κατάλληλη αντίδραση σε αυτούς. Η έρευνα δείχνει ότι τα παιδιά που δεν τα πάνε καλά στο σχολείο και που έχουν ανάρμοστη συμπεριφορά διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο κατάχρησης ουσιών. Επιπλέον, όσο μικρότερη είναι η ηλικία κατά την οποία εισάγονται στη ζωή τους οι ψυχοδραστικές ουσίες, τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα κατάχρησης ουσιών και εθισμού. Επομένως, οι γονείς θα πρέπει να δίνουν το καλό παράδειγμα από μικρή ηλικία, διδάσκοντας στα παιδιά τους να ζουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής και να μην χρησιμοποιούν ψυχοδραστικές ουσίες.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ	ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
Αδύναμοι συναισθηματικοί και ψυχολογικοί δεσμοί μεταξύ παιδιού και γονέων	Ισχυροί συναισθηματικοί δεσμοί μεταξύ γονέων και παιδιών
Διαθεσιμότητα αλκοόλ και καπνού στο σπίτι	Κρατώντας το αλκοόλ και τον καπνό μακριά από παιδιά στο σπίτι
Οικογενειακές συγκρούσεις, διαζύγιο γονέων	Ικανότητα κατάλληλης αντιμετώπισης προβλημάτων και συγκρούσεων μέσα στην οικογένεια

Παραμέληση παιδιών, μη συμμόρφωση σε συμφωνίες	Σωστή φροντίδα και εκπαίδευση των παιδιών
Ανεπαρκής φροντίδα και ανατροφή των παιδιών	Πρωώθηση υγιεινών τρόπων ζωής στην οικογένεια
Στάση των γονέων απέναντι στην κατανάλωση	Ανάπτυξη της αρνητικής στάσης των παιδιών απέναντι στη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών

1.5 Η σημασία της γονεϊκής υποστήριξης στην πρόληψη

Η συμμετοχή των γονέων στην πρόληψη της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών στο σχολείο περιγράφεται συχνά, ως μάλλον, παθητική. Όταν ένα παιδί ξεκινά το σχολείο, ορισμένοι γονείς αποβάλλουν την ανάληψη μέρος της ευθύνης από πλευράς τους, αναμένοντας ότι το προσωπικό του σχολείου θα αναλάβει τώρα την πλήρη ευθύνη για την εκπαίδευση του παιδιού τους, συμπεριλαμβανομένης και της πρόληψης της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών. Παρά το γεγονός ότι είναι πολύ σημαντικό ότι οι μαθητές λαμβάνουν πολλές πληροφορίες και γνώσεις, σχετικά με τις επιπτώσεις και τις συνέπειες των ψυχοδραστικών ουσιών μέσω προγραμμάτων πρόληψης, ο ρόλος των γονέων, ωστόσο, παραμένει πρωταρχικός.

Η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών (ναρκωτικών) από εφήβους είναι ένα νέο και πολύ συχνό φαινόμενο σήμερα. Οι γονείς δεν γνωρίζουν τις ουσίες, πώς μοιάζουν και ποιες είναι οι επιπτώσεις τους. Οι περισσότεροι από αυτούς δεν ξέρουν τι να κάνουν αν διαπιστωθεί ότι το παιδί τους χρησιμοποιεί ουσίες. Επίσης πολλοί από τους γονείς στερούνται απλά γονεϊκών δεξιοτήτων.

Δεν είναι εύκολο να συμμετάσχουν, συχνά, οι γονείς, σε δραστηριότητες πρόληψης και επίσης υπάρχει η αντίληψη ότι οι γονείς δεν είναι ευπρόσδεκτοι

στο σχολείο. Οι γονείς, όπως και το προσωπικό του σχολείου, πρέπει να κάνουν ό,τι μπορούν για να κάνουν το σχολείο ασφαλές.

Οι γονείς ασκούν αποφασιστική επιρροή στα παιδιά τους, σε νεαρή ηλικία, ειδικά στις τάξεις του δημοτικού. Η στάση των γονέων και η συμπεριφορά απέναντι στη χρήση ψυχοτρόπων ουσιών καθορίζουν τη θετική ή αρνητική στάση του παιδιού απέναντι στο ζήτημα της κατάχρησης ουσιών.

Οι περισσότεροι γονείς αισθάνονται αμηχανία όταν ανακαλύπτουν ότι το παιδί τους έχει αρχίσει να χρησιμοποιεί ψυχοδραστικές ουσίες, δεν ξέρουν πώς να αντιμετωπίσουν τις συνέπειες της χρήσης ουσιών και να προστατεύσουν το παιδί τους από τον εθισμό. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η συνεργασία και η συμμετοχή των γονέων και των σχολείων σε δραστηριότητες πρόληψης είναι ζωτικής σημασίας..

Οι γονείς θα πρέπει να:

- Συμμετέχουν σε δραστηριότητες πρόληψης σχετικά με τη χρήση ουσιών στο σχολείο, όπως η συμμετοχή στη συνδιοργάνωση εκδηλώσεων.
- Να αποτρέπουν τη χρήση διαφόρων ουσιών (τοξικών ουσιών και ναρκωτικών) όπως ο καπνός, το αλκοόλ και άλλες ψυχοδραστικές ουσίες.
- Να ενημερωθούν για τις δραστηριότητες πρόληψης του σχολείου, την εκπαίδευση των μαθητών στο σχολείο σχετικά με τη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών και την εκπαίδευση των μαθητών.
- Να συμμετέχουν ενεργά σε σεμινάρια και συζητήσεις για την πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών και ψυχοτρόπων ουσιών που διοργανώνονται για γονείς.
- Να συμμετέχουν στη δημιουργία ομάδων αλληλοϋποστήριξης «Γονείς προς Γονείς» στο σχολείο.

Η συμμετοχή των γονέων στην πρόληψη βελτιώνει την κατανόηση εντός της οικογένειας, γεφυρώνει το χάσμα με την πραγματικότητα και φέρνει τους γονείς πιο κοντά στα παιδιά τους σε θέματα που σχετίζονται με τα ναρκωτικά. Οι

γονείς μαθαίνουν να αντιδρούν σωστά στο πρόβλημα, η αυτοπεποίθησή τους αυξάνεται και η πιθανότητα, τα παιδιά, να μην κάνουν χρήση ναρκωτικών, αυξάνεται.

Έρευνες δείχνουν ότι τα πιο αποτελεσματικά προγράμματα πρόληψης της χρήσης ουσιών είναι εκείνα που, όχι μόνο παρέχουν πληροφορίες, αλλά, και αναπτύσσουν δεξιότητες ζωής. Τα προγράμματα αυτά είναι πιο αποτελεσματικά όταν διαρκούν αρκετά χρόνια και περιλαμβάνουν γονείς και άλλους ενήλικες.

1.6 Συμβουλές για γονείς σχετικά με τον τρόπο προστασίας των παιδιών τους από τη χρήση ουσιών

Τα περισσότερα παιδιά και έφηβοι συμπεριφέρονται ριψοκίνδυνα. Οι γονείς που παρατηρούν την τάση ενός παιδιού να συμπεριφέρεται ριψοκίνδυνα έχουν την ευθύνη να φροντίσουν για την ασφάλειά του. Οι γονείς πρέπει να συζητήσουν με τα παιδιά τους ποιο κίνδυνος μπορεί να αποβούν επιβλαβείς για τη ζωή τους και ποιο όχι. Είναι πολύ σημαντικό να συζητηθούν ως παραδείγματα συγκεκριμένες περιπτώσεις ανάληψης κινδύνων από το παιδί καθώς και να αναζητηθούν πραγματικά παραδείγματα στον τύπο ή στο άμεσο περιβάλλον. Είναι σημαντικό να διδάξουμε στα παιδιά να κατανοήσουν και να ανακαλύψουν τη διαφορά μεταξύ απλών και σοβαρών για τη ζωή τους κινδύνων.

Τα παιδιά που έχουν στενή σχέση με τους γονείς τους είναι λιγότερο πιθανό να αναλάβουν κινδύνους επιβλαβείς για τη ζωή τους. Όσο περισσότερο οι γονείς, ενδιαφέρονται για τη ζωή του παιδιού τους, τόσο πιο πολύτιμοι και υπεύθυνοι θα αισθάνονται.

Συμβουλές για τους γονείς σχετικά με τον τρόπο προστασίας των παιδιών τους από τη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών:

- Βρείτε χρόνο για να περάσετε με το παιδί σας: περάστε ελεύθερο χρόνο μαζί, δημιουργήστε υγιείς οικογενειακές παραδόσεις.
- Δείξτε ενδιαφέρον για την καθημερινή ρουτίνα του παιδιού σας και τα σχέδιά του για την ημέρα. Προσπαθήστε να το κάνετε να φαίνεται όχι σαν έλεγχος, αλλά σαν ενδιαφέρον για την ασφάλεια του ή επιθυμία να μάθετε τι κάνει το παιδί σας.
- Μην φοβάστε να ρωτήσετε τα παιδιά σας πού πηγαίνουν, με ποιον πηγαίνουν και ποιες δραστηριότητες θα κάνουν. Γνωρίστε τους φίλους των παιδιών σας και τους γονείς τους..
- Δημιουργήστε μια οικογενειακή ρουτίνα βραδινών συνομιλιών για να μιλήσετε για τα γεγονότα της ημέρας και να συζητήσετε τις δεσμεύσεις. Αυτό θα ενισχύσει τον δεσμό μεταξύ γονέων και παιδιών..
- Επικοινωνήστε περισσότερο με το παιδί σας και ενδιαφερθείτε όχι μόνο για τις σπουδές του αλλά και για τα χόμπι, τα ενδιαφέροντα και τα όνειρά του. Όσο περισσότερο επικοινωνείτε με τα παιδιά σας, τόσο πιο άνετα θα αισθάνονται μαζί σας, π.χ. όταν συζητούν για ναρκωτικά ή άλλα ευαίσθητα προσωπικά θέματα.
- Έχετε σαφή θέση σχετικά με τον καπνό, το αλκοόλ και άλλες ψυχοδραστικές ουσίες. Καταστήστε σαφές ότι δεν θέλετε τα παιδιά σας να κάνουν χρήση ναρκωτικών. Μιλήστε στα παιδιά σας για τις συνέπειες και τους κινδύνους της χρήσης ουσιών. Ανατρέχετε σε αυτό το θέμα κατά καιρούς.
- Να είστε ενεργός ακροατής του παιδιού σας. Κάντε ερωτήσεις, ενθαρρύνετέ τα να μιλήσουν και να συμβάλουν στις οικογενειακές αποφάσεις. Δείχνοντας προθυμία να ακούτε τα παιδιά, τους δίνετε μια αίσθηση «ανοίγματος» και ασφάλειας.
- Εξετάστε πραγματικά τα προβλήματα του παιδιού και προσπαθήστε να τα λύσετε μαζί. Μην πείτε ότι είναι μικρό πράγμα. Μόνο όταν τα παιδιά σας εμπιστεύονται και μοιράζονται μαζί σας τα προβλήματά τους, μπορείτε να τα βοηθήσετε.
- Ποτέ μην επικρίνετε την προσωπικότητα ενός παιδιού. Εάν έχει ενεργήσει ανάρμοστα, παράλογα, απερίσκεπτα, επικρίνετε μόνο αυτό που έχει κάνει, μην ηθικολογείτε, μην εκφοβίζετε.

- Απαντήστε σε ερωτήσεις με ειλικρίνεια, ανοιχτά και ειλικρινά. Εάν δεν γνωρίζετε κάτι, παραδεχτείτε το και προσφερθείτε να αναζητήσετε την απάντηση μαζί. Αν τα παιδιά σας ρωτήσουν αν έχετε κάνει ποτέ χρήση ναρκωτικών, απαντήστε ειλικρινά και λέγοντας αλήθεια. Το πιο σημαντικό, δηλώστε επαναλαμβάνοντας ότι δεν θέλετε τα παιδιά σας να προσπαθήσουν να τα χρησιμοποιήσουν.
- Δώστε στα παιδιά σας το παράδειγμα με τη συμπεριφορά σας. Συμπεριφερθείτε όπως θα θέλατε να συμπεριφέρονται τα παιδιά σας. Επιδείξτε τις ιδιότητες που θα θέλατε να έχει το παιδί σας: ειλικρίνεια, ακεραιότητα, συμπόνια, γενναιοδωρία, ανοιχτό μυαλό κ.λπ..
- Δημιουργήστε οικογενειακούς κανόνες και συζητήστε για τις, εκ των προτέρων, συνέπειες, παραβίασής τους. Οι προσδοκίες των γονέων πρέπει να είναι σαφείς.
- Πάντα να ακούτε το ένστικτό σας. Μην φοβάστε να παρέμβετε αν το ένστικτό σας, σας πει ότι κάτι δεν πάει καλά.
- Επαινείτε το παιδί σας συχνά, όταν κάνει το σωστό. Παρατηρήστε τι έχει κάνει καλά το παιδί. Αποφύγετε να το επικρίνετε όταν έχει αποτύχει.
- Εάν υποψιάζεστε ότι το παιδί σας πίνει ή καπνίζει, μην ενεργείτε σαν να μην έχει συμβεί τίποτα. Παρακολουθήστε το παιδί με προσοχή. Να είστε προετοιμασμένοι για αντίσταση. Το παιδί μπορεί να αποδοκιμάσει, να χειραγωγήσει ή να κατηγορήσει τους γονείς ότι δεν το εμπιστεύονται. Και οι δύο γονείς πρέπει να είναι ενωμένοι και συνεπείς, να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον και να λαμβάνουν διάφορα μέτρα για την προστασία του παιδιού..

1.7 Τί μπορούν και τί πρέπει να κάνουν οι γονείς αν μάθουν ότι το παιδί τους κάνει χρήση ουσιών;

ΤΟ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΠΡΑΓΜΑ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΜΙΛΗΣΕΤΕ ΗΡΕΜΑ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ...			
1	Να προετοιμαστείτε για μακρά και σκληρή δουλειά	5	Μην αντιμετωπίζετε το πρόβλημα μόνοι σας
2	Μην καταδικάζετε ή κατηγορείτε το παιδί	6	Μην καταφεύγετε στη βία
3	Συζητήστε τα πρότυπα συμπεριφοράς	7	Να είστε προετοιμασμένοι για την αντίσταση του παιδιού
4	Take an interest in your child's life	8	Ζητήστε και δεχτείτε κατάλληλη βοήθεια

2 Κοινωνικά ζητήματα που συνδέονται με τη χρήση στο σχολικό περιβάλλον

Η κατάχρηση ουσιών, το αλκοόλ και η χρήση ναρκωτικών μεταξύ των μαθητών, σε μια σχολική κοινότητα, ενδεχομένως να συνδέεται με μια σειρά σοβαρών κοινωνικών ζητημάτων τα οποία μπορούν να ερμηνευτούν και ως συμπτώματα της κατάχρησης ουσιών, και περιλαμβάνουν:

Εκφοβισμός και θυματοποίηση: Οι μαθητές που κάνουν χρήση ουσιών μπορεί να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εκφοβισμού ή θυματοποίησης από τους συνομηλίκους τους. Μια πρόσφατη μελέτη διαπίστωσε ότι οι μαθητές γυμνασίου που ανέφεραν ότι έκαναν χρήση μαριχουάνας ήταν πιο πιθανό να βιώσουν εκφοβισμό και θυματοποίηση από τους συνομηλίκους τους που δεν έκαναν χρήση.

Κοινωνική απόσυρση: Η χρήση ουσιών μπορεί να οδηγήσει σε κοινωνική απόσυρση και μειωμένη επιθυμία συμμετοχής σε κοινωνικές δραστηριότητες με συνομηλίκους. Μια πρόσφατη μελέτη φοιτητών διαπίστωσε ότι εκείνοι που ανέφεραν χρήση μαριχουάνας ήταν πιο πιθανό να αναφέρουν κοινωνική απόσυρση και απομόνωση από εκείνους που δεν έκαναν χρήση μαριχουάνας.

Μειωμένη ενασχόληση με τις υποχρεώσεις του σχολείου: Οι μαθητές που κάνουν χρήση ουσιών μπορεί να είναι λιγότερο πιθανό να συμμετάσχουν σε ακαδημαϊκές δραστηριότητες, όπως η παρακολούθηση της τάξης και η ολοκλήρωση των εργασιών στο σπίτι. Μια πρόσφατη μελέτη σε μαθητές γυμνασίου και λυκείου διαπίστωσε ότι εκείνοι που ανέφεραν χρήση αλκοόλ ήταν πιο πιθανό να αναφέρουν μειωμένη ενασχόληση με τις υποχρεώσεις του σχολείου από τους συνομηλίκους τους που δεν έκαναν χρήση.

Διασπαστική συμπεριφορά: Η χρήση ουσιών μπορεί να οδηγήσει σε διασπαστική συμπεριφορά στην τάξη, συμπεριλαμβανομένης και της έκφρασης διαφωνίας και της απόκρισης με αυθάδεια στους δασκάλους, καθώς και της συμμετοχής σε διαπληκτισμούς με τους συνομηλίκους. Μια πρόσφατη μελέτη μαθητών γυμνασίου διαπίστωσε ότι εκείνοι που ανέφεραν χρήση αλκοόλ ή μαριχουάνας ήταν πιο πιθανό να αναφέρουν διασπαστική συμπεριφορά από τους συνομηλίκους τους που δεν έκαναν χρήση.

Πρόσθετα κοινωνικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι μαθητές εκτός από εκείνα που σχετίζονται με την κατάχρηση ουσιών, το αλκοόλ και τον εθισμό στα ναρκωτικά.

Ανησυχίες για την ψυχική υγεία: Η κατάχρηση ουσιών μπορεί να επιδεινώσει προϋπάρχουσες καταστάσεις ψυχικής υγείας ή να συμβάλει στην ανάπτυξη νέων. Οι μαθητές που παλεύουν με τον εθισμό μπορεί να είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν κατάθλιψη, άγχος και άλλες διαταραχές ψυχικής υγείας που μπορούν να επηρεάσουν την ακαδημαϊκή και κοινωνική τους συμπεριφορά.

Σχολικές επιδόσεις: Η χρήση ουσιών μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στις σχολικές επιδόσεις, συμπεριλαμβανομένων των μειωμένων βαθμών και των βαθμολογιών των εξετάσεων. Οι μαθητές που αγωνίζονται με τον εθισμό μπορεί να χάσουν το σχολείο ή να έχουν δυσκολία στην ολοκλήρωση εργασιών, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει περαιτέρω την σχολική τους επιτυχία.

Οικογενειακές συγκρούσεις: Η κατάχρηση ουσιών μπορεί να επιβαρύνει τις σχέσεις με τα μέλη της οικογένειας, οδηγώντας σε συγκρούσεις και εντάσεις στο σπίτι. Αυτό μπορεί με τη σειρά του να επηρεάσει την ικανότητα ενός μαθητή να επικεντρωθεί στις σχολικές εργασίες του και να αλληλοεπιδράσει με τους συνομηλίκους του με θετικό τρόπο.

Νομικά προβλήματα: Εκτός από τις κοινωνικές και σχολικές συνέπειες από την κατάχρηση ουσιών, οι μαθητές που κάνουν χρήση ναρκωτικών ή αλκοόλ ενδέχεται να αντιμετωπίσουν νομικά ζητήματα που να σχετίζονται με την κατοχή ή τη χρήση παράνομων ουσιών. Αυτό μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες για τις μελλοντικές ευκαιρίες και την ευημερία ενός μαθητή.

2.1 Συστάσεις

Εκπαίδευση και πρόληψη: Εφαρμογή ολοκληρωμένων εκπαιδευτικών προγραμμάτων σχετικά με τα ναρκωτικά σε σχολεία και κοινότητες για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τους κινδύνους της τοξικοεξάρτησης και την παροχή πληροφοριών σχετικά με υγιείς μηχανισμούς αντιμετώπισης του στρες και του πόνου. Οι προσπάθειες πρόληψης θα πρέπει να επικεντρώνονται στην έγκαιρη παρέμβαση και στην αντιμετώπιση παραγόντων κινδύνου, όπως τα ζητήματα ψυχικής υγείας και οι κοινωνικές πιέσεις.

Προσβάσιμη θεραπεία: Βεβαιωθείτε ότι οι διαθέσιμες επιλογές θεραπείας είναι προσιτές και προσβάσιμες σε άτομα που παλεύουν με τον εθισμό. Αυτό περιλαμβάνει την αύξηση διαθέσιμων κέντρων αποτοξίνωσης, κέντρων απεξάρτησης και επανένταξης και προγραμμάτων εξωτερικής παρακολούθησης. Επιπλέον, η προώθηση της ενσωμάτωσης των υπηρεσιών ψυχικής υγείας στα προγράμματα απεξάρτησης, μπορεί να συμβάλει στην αντιμετώπιση ζητημάτων που υποβόσκουν, παρέχοντας, με τον τρόπο αυτό, μια ολιστική φροντίδα.

Συστήματα υποστήριξης: Δημιουργία και ενίσχυση συστημάτων υποστήριξης για τα άτομα που βρίσκονται σε φάση απεξάρτησης και επανένταξης στην κοινωνία,, συμπεριλαμβανομένων ομάδων υποστήριξης, συμβουλευτικής από ομότιμους και προγραμμάτων μετέπειτα φροντίδας. Τα παραπάνω μπορούν να παρέχουν συνεχή καθοδήγηση, ενθάρρυνση και ανάληψη ευθυνών από πλευράς ατόμων, βοηθώντας τα να διατηρήσουν τη νηφαλιότητα τους και να ξαναχτίσουν τη ζωή τους.

Μειώστε το στίγμα: Καταπολεμήστε το στίγμα που περιβάλλει τον εθισμό προωθώντας την κατανόηση, τη συμπόνια και την ενσυναίσθηση. Η κοινωνία πρέπει να αναγνωρίσει τον εθισμό ως μια θεραπεύσιμη κατάσταση και όχι ως ηθική αποτυχία, επιτρέποντας στα άτομα να ζητήσουν βοήθεια χωρίς τον φόβο κριτικής ή προκατάληψης.

Συνεργασία και συντονισμός: Προώθηση της συνεργασίας μεταξύ επαγγελματιών υγείας, υπηρεσιών επιβολής του νόμου, τοπικών και κοινοτικών οργανώσεων και κυβερνητικών φορέων για τη δημιουργία μιας συνεκτικής και συντονισμένης απάντησης στο ζήτημα του εθισμού. Μέσω της συνεργασίας, τα παραπάνω ενδιαφερόμενα μέρη, μπορούν να μοιραστούν πόρους, εμπειρογνωμοσύνη και βέλτιστες πρακτικές, βελτιώνοντας τελικά τα αποτελέσματα για τα άτομα που αγωνίζονται με τον εθισμό.

Συμπερασματικά, οι μελέτες περίπτωσης που παρουσιάστηκαν υπογραμμίζουν τις καταστροφικές επιπτώσεις του εθισμού στα άτομα, τις οικογένειες και τις κοινότητες. Τονίζουν την επείγουσα ανάγκη για ολοκληρωμένες προσεγγίσεις πρόληψης, θεραπείας και υποστήριξης. Με την εφαρμογή των συνιστώμενων στρατηγικών, μπορούμε να προσπαθήσουμε να αντιμετωπίσουμε τα βαθύτερα αίτια του εθισμού, να παρέχουμε αποτελεσματικές θεραπευτικές επιλογές, να μειώσουμε το στίγμα και τελικά να υποστηρίξουμε τα άτομα στο ταξίδι τους προς την απεξάρτηση και την επανένταξη στη ζωή. Με συλλογική προσπάθεια, μπορούμε να κάνουμε σημαντική διαφορά στην καταπολέμηση του εθισμού και στην προώθηση μιας υγιέστερης ζωής χωρίς ναρκωτικά.

2.2 Συμπέρασμα

Συμπερασματικά, οι μελέτες περίπτωσης που παρουσιάστηκαν, ρίχνουν φως στις οδυνηρές εμπειρίες ατόμων που έχουν παλέψει με τον εθισμό. Αυτές οι ιστορίες χρησιμεύουν ως ισχυρές υπενθυμίσεις της καταστροφικής φύσης της κατάχρησης ουσιών και του βαθύ αντίκτυπου που έχει σε όλες τις πτυχές της ζωής κάποιου. Ενώ κάθε μελέτη περίπτωσης είναι μοναδική, υπογραμμίζουν συλλογικά την επείγουσα ανάγκη για ολοκληρωμένες στρατηγικές για την αντιμετώπιση του εθισμού.

Οι μελέτες περίπτωσης που παρουσιάζονται σε αυτή την ανάλυση παρέχουν μια ολοκληρωμένη εικόνα των βαθιών επιπτώσεων του εθισμού στα άτομα και τις οικογένειές τους. Η εξέταση των εμπειριών ατόμων όπως ο Mark, η Sarah, η Ruby, ο Lucas και η Chloe αποκάλυψε κοινά θέματα και ανέδειξε την επείγουσα

ανάγκη για μια ολιστική και ολοκληρωμένη προσέγγιση για την αντιμετώπιση του εθισμού.

Πρώτα απ' όλα, αυτές οι μελέτες περίπτωσης υπογράμμισαν τη σημασία των στρατηγικών έγκαιρης παρέμβασης και πρόληψης. Η ιστορία του Mark κατέδειξε τους πιθανούς κινδύνους που συνδέονται με την υπερβολική συνταγογράφηση φαρμάκων, τονίζοντας την ανάγκη οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης να είναι προσεκτικοί κατά τη συνταγογράφηση οπιοειδών. Ομοίως, ο αγώνας της Sarah με την κατάχρηση ουσιών στην εφηβεία υπογράμμισε τη σημασία των στοχευμένων προσπαθειών πρόληψης και εκπαίδευσης για τον εφοδιασμό των νέων με τις κατάλληλες γνώσεις και τις δεξιότητες για να κάνουν τις σωστές επιλογές, όντας πληροφορημένοι, σχετικά με τη χρήση ουσιών.

Επιπλέον, οι μελέτες περίπτωσης ρίχνουν φως στις επιζήμιες επιπτώσεις του εθισμού σε διάφορες πτυχές της ζωής ενός ατόμου. Η καθοδική πορεία της Ruby έδειξε τις καταστροφικές επιπτώσεις του εθισμού στην κοκαΐνη, οδηγώντας στην απώλεια της επιμέλειας της κόρης της και σε μη αναστρέψιμη βλάβη στην υγεία της. Ο αγώνας του Lucas με τον εθισμό στη μεθαμφεταμίνη κατέδειξε τις βαθιές συνέπειες της κατάχρησης ουσιών στις προσωπικές σχέσεις και την επαγγελματική ζωή. Η καθοδική πορεία και απώλεια των κεκτημένων στη ζωή της Chloe, έδειξε τις βλαβερές συνέπειες του εθισμού στα παυσίπονα, στην ίδια της τη ζωή, βιώνοντας ένα σοβαρό αυτοκινητιστικό ατύχημα, και πτώση στην επαγγελματική της καριέρα.

Συλλογικά, αυτές οι μελέτες περίπτωσης, τονίζουν την αναγκαιότητα μιας ολοκληρωμένης θεραπευτικής προσέγγισης που αντιμετωπίζει τόσο τις σωματικές όσο και τις ψυχολογικές πτυχές του εθισμού. Η αποτελεσματική θεραπεία θα πρέπει να περιλαμβάνει ιατρική παρέμβαση, θεραπεία, ομάδες υποστήριξης και πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Αυτές οι μελέτες περίπτωσης τόνισαν επίσης τη σημασία της οικοδόμησης ενός ισχυρού συστήματος υποστήριξης για τα άτομα που βρίσκονται σε διαδικασία θεραπείας και απεξάρτησης. Η υποστήριξη και η κατανόηση από πλευράς της οικογένειας, των φίλων και των επαγγελματιών υγείας διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στη

διευκόλυνση της μακροπρόθεσμης διαδικασίας απεξάρτησης και στην πρόληψη της υποτροπής.

Επιπλέον, οι εκστρατείες αποστιγματισμού και ευαισθητοποίησης του κοινού αναδείχθηκαν ως κρίσιμα στοιχεία για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του εθισμού. Είναι απαραίτητη η δημιουργία ενός περιβάλλοντος που προωθεί ανοιχτές συζητήσεις σχετικά με τον εθισμό, αμφισβητεί τις κοινωνικές προκαταλήψεις και ενθαρρύνει τα άτομα να αναζητήσουν βοήθεια χωρίς τον φόβο της κριτικής. Οι περιπτώσιολογικές μελέτες αποκάλυψαν τις επιζήμιες επιπτώσεις της ντροπής και του στίγματος στην προθυμία των ατόμων να αναγνωρίσουν τον εθισμό τους και να αναζητήσουν την κατάλληλη θεραπεία.

Συμπερασματικά, οι μελέτες περίπτωσης που παρουσιάστηκαν καταδεικνύουν την πολυπλοκότητα και τη σοβαρότητα του εθισμού ως ζήτημα δημόσιας υγείας. Τα ευρήματα υπογραμμίζουν την ανάγκη για μια πολύπλευρη προσέγγιση που περιλαμβάνει την πρόληψη, την έγκαιρη παρέμβαση, τις ολοκληρωμένες επιλογές θεραπείας, τα συστήματα υποστήριξης και τις προσπάθειες αποστιγματισμού. Υιοθετώντας αυτή την προσέγγιση, μπορούμε να προσπαθήσουμε να μειώσουμε τον επιπολασμό του εθισμού, να ενισχύσουμε τα αποτελέσματα της απεξάρτησης και να δημιουργήσουμε μια κοινωνία που υποστηρίζει και ενδυναμώνει τα άτομα που είναι εξαρτημένα να ξαναχτίσουν τη ζωή τους. Συνοπτικά, τα συμπεράσματα που εξάγονται από αυτές τις μελέτες περίπτωσης υπογραμμίζουν τη σημασία μιας πολύπλευρης προσέγγισης του εθισμού. Αυτή η προσέγγιση περιλαμβάνει προσπάθειες εκπαίδευσης και πρόληψης, προσβάσιμες επιλογές θεραπείας, ισχυρά συστήματα υποστήριξης, αποστιγματισμό και συνεργατικές προσπάθειες μεταξύ διαφόρων ενδιαφερομένων. Με την εφαρμογή αυτών των συστάσεων, μπορούμε να εργαστούμε συλλογικά για τη μείωση του επιπολασμού του εθισμού, την παροχή αποτελεσματικής υποστήριξης σε όσους πλήττονται και την προώθηση υγιέστερων και απαλλαγμένων από τα ναρκωτικά, ζώων, για τα άτομα, τις οικογένειες και τις κοινότητες στο σύνολό τους.

2.3 Πραγματικές ιστορίες εθισμού

2.3.1 «Η εμπλοκή της Amanda με τα ναρκωτικά»

Η Amanda ήταν μια έξυπνη και φιλόδοξη νεαρή γυναίκα που μόλις είχε ξεκινήσει το κολέγιο. Ωστόσο, πάλεψε με το άγχος και βρέθηκε, προκειμένου να ανταπεξέλθει, να προσφεύγει σε συνταγογραφούμενα χάπια. Αυτό που ξεκίνησε ως περιστασιακή χρήση γρήγορα μετατράπηκε σε πλήρη εθισμό. Οι βαθμοί της Amanda άρχισαν να πέφτουν και σταμάτησε να παρακολουθεί μαθήματα εντελώς. Οι, άλλοτε, στενοί της φίλοι, απομακρύνθηκαν και οι σχέσεις της με την οικογένειά της έγιναν τεταμένες. Παρά τις πολυάριθμες προσπάθειες να διακόψει τη χρήση και να «καθαρίσει», η Amanda, συνέχισε να υποτροπιάζει. Τελικά έχασε τη δουλειά της και κατέληξε άστεγη, προσφεύγοντας στην ηρωίνη, για να απαλύνει τον πόνο της.

Συνεντευκτής/τρια: Γεια σας Amanda. Θα θέλατε να μας πείτε λίγα λόγια για το ταξίδι στον εθισμό; Πότε ήταν η πρώτη φορά που ήρθατε σε επαφή με τα ναρκωτικά και πώς;

Amanda: Γεια σας. Φυσικά. Εντάξει, επιτρέψτε μου να σκεφτώ. Νομίζω ότι όλα ξεκίνησαν όταν ήμουν στο κολέγιο. Είχα τόσα πολλά μαθήματα και εργασίες και δεν μπορούσα να ανταπεξέλθω σε κανένα από αυτά. Οι βαθμοί μου χειροτέρευαν και είχα επίσης προβλήματα με τον φίλο μου εκείνη την εποχή, οπότε είχα σοβαρές κρίσεις άγχους σε σημείο που τις περισσότερες φορές, απλά, δεν μπορούσα να αναπνεύσω. Μια μέρα ένας από τους φίλους μου, μου πρόσφερε ένα χάπι για να με βοηθήσει να χαλαρώσω και αφού το πήρα, αισθάνθηκα εξαιρετικά ήρεμη. Έτσι, κάθε φορά που ένιωθα μια κρίση άγχους να έρχεται, απλά δεν ήθελα να την αντιμετωπίσω και έπαιρνα ένα χάπι.

Συνεντευκτής/τρια: Τι είδους επιπτώσεις είχε στη ζωή σου; Ξέρεις, έχοντας έναν εθισμό.

Amanda: Για να είμαι ειλικρινής μαζί σας, ο εθισμός έλεγχε πλήρως τη ζωή μου. Όλα πήραν την κατηφόρα. Πρώτα σταμάτησα να πηγαίνω στα μαθήματα, οπότε

έχασα την υποτροφία μου. Μετά από αυτό έχασα τον φίλο μου, μετά τους φίλους και την οικογένειά μου, γιατί μετά από κάποιο σημείο απλά δεν μπορούσαν να με χειριστούν άλλο και σταμάτησαν να προσπαθούν. Τελικά έχασα τη δουλειά μου και κατέληξα άστεγη στους δρόμους. Ήταν σαν να είχα έναν εφιάλτη να με ακολουθεί όπου κι αν πήγαινα.

Συνεντευκτής/τρια: Σκεφτήκατε ποτέ να λάβετε βοήθεια;

Amanda: Φυσικά και το έκανα. Αρκετές φορές. Αφού οι γονείς μου κατάλαβαν ότι ήμουν εθισμένη στα ναρκωτικά, με έβαλαν σε κέντρο απεξάρτησης, έβλεπα έναν θεραπευτή για μήνες, πήγα ακόμη και σε ομάδες υποστήριξης. Αλλά κάθε φορά, κατέληγα να υποτροπιάζω και με έκανε να νιώθω σαν να ήμουν σε ένα αέναο κύκλο. Απλά δεν μπορούσα να σταματήσω, τον εθισμό μου πυροδοτούσαν μικρότερα πράγματα και ξαναέπεφτα στη χρήση.

Συνεντευκτής/τρια: Ποιο ήταν λοιπόν το σημείο καμπής για εσάς; Τι συνέβη λοιπόν στη ζωή σας και σας έκανε να αναθεωρήσετε τις αποφάσεις σας;

Amanda: Λοιπόν, μπορώ να πω, σίγουρα ότι, ήταν ένα περιστατικό, που μου συνέβη, υπερβολικής δόσης. Όταν άνοιξα τα μάτια μου στο νοσοκομείο και αντικρίζοντας τα μέλη της οικογένειάς μου, οι οποίοι έκλαιγαν γοερά και φαίνονταν πραγματικά δυστυχημένοι, ήξερα ότι έπρεπε να αλλάξω. Ήξερα ότι δεν ήθελα να ζήσω πια αυτή τη ζωή γιατί έφτασα τόσο κοντά στο θάνατο και αυτό με έκανε να αλλάξω εντελώς την οπτική μου.

Συνεντευκτής/τρια: Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να είχατε κάνει διαφορετικά;

Amanda: Μακάρι να μην έπαιρνα το πρώτο χάπι που μου πρόσφερε ο φίλος μου για να ηρεμήσω το μυαλό μου. Αντί να πάρω ένα χάπι και να επιλέξω τον εύκολο τρόπο, εύχομαι να είχα επιλέξει έναν πιο υγιεινό τρόπο για να αντιμετωπίσω το άγχος μου.

Συνεντευκτής/τρια: Πιστεύετε ότι υπάρχουν τρόποι πρόληψης του εθισμού και αν ναι, ποιοι είναι αυτοί;

Amanda: Νομίζω ότι ένα από τα μεγαλύτερα «κλειδιά» εδώ είναι η εκπαίδευση. Οι νέοι πρέπει να διδάσκονται για τους κινδύνους των ναρκωτικών και ότι είναι εντάξει να ζητούν βοήθεια. Η ψυχική υγεία είναι ταμπού στην κουλτούρα μας και νομίζω ότι το πρώτο πράγμα που πρέπει να γίνει είναι να αλλάξουμε την οπτική των ανθρώπων για την ψυχική υγεία. Είναι ένα ζήτημα που πρέπει να αντιμετωπιστεί περισσότερο χωρίς να φοβόμαστε ότι θα φανούμε αδύναμοι ή θα χαρακτηριστούμε με οποιονδήποτε τρόπο.

Συνεντευκτής/τρια: Έχετε να δώσετε κάποια συμβουλή στους ανθρώπους που παλεύουν με τον εθισμό;

Amanda: Ξέρω ότι φαίνεται αδύνατο, αλλά υπάρχει πάντα τρόπος. Ένας τρόπος απεξάρτησης και επανένταξης, είναι να ακολουθήσει κανείς ένα υγιές πρότυπο για τη ζωή. Δεν μπορείς να εγκαταλείψεις τον εαυτό σου, αυτό είναι το χειρότερο πράγμα που μπορείς να κάνεις. Επομένως, σας παρακαλώ, όταν αισθάνεστε ότι όλα γύρω σας φαίνονται σκοτεινά και βαριά, ζητήστε βοήθεια. Μην ντρέπεστε να προσφύγετε στην οικογένεια ή τους φίλους σας για τα προβλήματα σας σχετικά με την ψυχική σας υγεία. Και να ξέρετε ότι δεν είστε μόνοι.

Συνεντευκτής/τρια: Είχε ο εθισμός επιπτώσεις στις σχέσεις σας με την οικογένεια και τους φίλους σας;

Amanda: Ήταν πραγματικά δύσκολο. Δεν είχα υπομονή με τους ανθρώπους, οπότε τους φώναζα χωρίς κανένα λόγο. Υπήρξε μια εποχή που έκλειπα χρήματα από την τσάντα της καλύτερης μου φίλης επειδή ήθελα να αγοράσω χάπια και έχασα τον έλεγχο όταν με έπιασε. Ο εθισμός ζόρισε κάθε σχέση που είχα σε σημείο που δεν ήθελαν καν να με δουν πια. Αλλά ευτυχώς, αφού έγινα νηφάλια, μπορούσαμε να ξαναχτίσουμε τη σχέση μας με κάθε έναν από αυτούς.

Συνεντευκτής/τρια: Ποιο ήταν το πιο δύσκολο κομμάτι στη διαδικασία απεξάρτησης για εσάς;

Amanda: Νομίζω ότι το πιο δύσκολο κομμάτι ήταν να εμπιστευτώ ξανά τον εαυτό μου. Μετά από τόσα χρόνια που πάλευα με τον εθισμό, δεν είχα την

παραμικρή εμπιστοσύνη στις αποφάσεις μου, επειδή οι αποφάσεις που πήρα με οδήγησαν σε πολύ άσχημες καταστάσεις. Αλλά με την πάροδο του χρόνου, αυτό άλλαξε και σιγά-σιγά άρχισα να εμπιστεύομαι ξανά την κρίση μου.

Συνεντευκτής/τρια: Ποια νομίζετε ότι είναι η μεγαλύτερη λανθασμένη αντίληψη σχετικά με τον εθισμό;

Amanda: Πολλοί άνθρωποι σκέφτονται τον εθισμό ως επιλογή ή ηθική αποτυχία. Αλλά νομίζω ότι οι άνθρωποι πρέπει να καταλάβουν ότι είναι εξίσου μια ασθένεια με τον καρκίνο ή τον διαβήτη. Δεν είναι επιλογή ή κάτι που αξίζουν οι άνθρωποι.

Συνεντευκτής/τρια: Πιστεύετε ότι, το στίγμα γύρω από τον εθισμό, μπορεί να μειωθεί; Και αν ναι, πώς;

Amanda: Φυσικά και μπορεί. Όσο περισσότερο προσπαθούμε να κρύψουμε τις ιστορίες και τους αγώνες μας, τόσο λιγότερο, οι άνθρωποι, θα ενημερώνονται και θα εκπαιδεύονται πάνω σε αυτό το θέμα. Νομίζω ότι πρέπει να μιλάμε, γι' αυτό το θέμα, περισσότερο, και να μην ντρεπόμαστε, γενικότερα, να μιλήσουμε, όταν αυτό θίγεται από άλλους. Οι άνθρωποι πρέπει να γνωρίζουν ότι ο εθισμός μπορεί να συμβεί σε οποιονδήποτε, ανεξάρτητα από το ποιος είναι ή ποιο είναι το υπόβαθρό του.

Συνεντευκτής/τρια: Τι θα λέγατε σε κάποιον που νομίζει ότι δεν μπορεί να ζήσει νηφάλιος/α;

Amanda: Όπως είπα και πριν από λίγα λεπτά, τίποτα δεν είναι αδύνατο. Υπάρχει πάντα ένας τρόπος για να απεξαρτηθούμε. Ξέρω ότι δεν είναι εύκολο, αλλά η σωτηρία δεν έρχεται εύκολα. Απλά πρέπει να σηκωθείτε και να κάνετε αυτό το πρώτο βήμα. Μετά από αυτό, όλα μπαίνουν στη θέση τους αργά και με την πάροδο του χρόνου..

Συνεντευκτής/τρια: Έχετε βρει βοηθητικούς τρόπους για να αντιμετωπίσετε το στρες και το άγχος;

Amanda: Νομίζω ότι είναι διαφορετικό για τον καθένα. Για μένα, η άσκηση και ο διαλογισμός ήταν πραγματικά χρήσιμα. Ξεκίνησα επίσης γιόγκα πριν από μερικές εβδομάδες και με έκανε να αισθάνομαι πιο προσγειωμένη και παρούσα. Σε αυτό το ταξίδι, το άτομο, θα πρέπει να επικεντρωθεί ουσιαστικά, στην αυτοφροντίδα και τις διατροφικές συνήθειες, επειδή η ρουτίνα είναι αυτό που σε κρατά υπό έλεγχο.

Συνεντευκτής/τρια: Τελικά, τι θα θέλατε να γνωρίζουν οι άνθρωποι για τον εθισμό;

Amanda: Θέλω να γνωρίζουν ότι ο εθισμός είναι ένα πολύπλοκο και πολύπλευρο ζήτημα. Οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι πρόκειται μόνο για τα ίδια τα ναρκωτικά, αλλά το πραγματικό ζήτημα είναι τι αυτό που εξ' αρχής προκαλεί τον εθισμό. Τις περισσότερες φορές πρόκειται για τραύμα και θέματα ψυχικής υγείας για τα οποία οι άνθρωποι δεν μπορούν να μιλήσουν επειδή φοβούνται ότι θα χαρακτηριστούν ως αδύναμοι ή τρελοί. Παρόλο που φαίνεται δύσκολο και αδύνατο να επιτευχθεί, αν προσπαθήσετε αρκετά σκληρά η απεξάρτηση είναι δυνατή, απλά χρειάζεται χρόνος και προσπάθεια. Έτσι, εάν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε παλεύει με τον εθισμό, παρακαλούμε να είστε υπομονετικοί και να μην τα παρατάτε. Υπάρχει πάντα ελπίδα.

2.3.2 «Η καθοδική πορεία του Tobias's»

Ο Tobias ήταν ένας επιτυχημένος επιχειρηματίας με μια σύζυγο που αγαπούσε και δύο παιδιά. Ωστόσο, πάλεψε με χρόνιο πόνο και βρέθηκε να προσφεύγει για ανακούφιση στα παυσίπονα. Αυτό που ξεκίνησε ως νόμιμη συνταγογράφηση γρήγορα μετατράπηκε σε εθισμό. Ο Tobias άρχισε να επισκέπτεται διαφορετικούς γιατρούς, με στόχο τη συνταγογράφηση πολλών φαρμάκων, και τελικά στράφηκε στην ηρωίνη όταν δεν μπορούσε πλέον, να καταφέρει να λαμβάνει αρκετά χάπια, μέσω συνταγογράφησης. Η σύζυγός του τον παρακάλεσε να ζητήσει βοήθεια, αλλά ο Tobias ντρεπόταν πολύ να παραδεχτεί ότι είχε πρόβλημα. Τελικά, ο εθισμός του τον οδήγησε σε ένα σοβαρό αυτοκινητιστικό ατύχημα που παραλίγο να τον σκοτώσει. Αφού πέρασε μήνες

στο νοσοκομείο, ο Tobias τελικά αναζήτησε θεραπεία και ήταν διαθέσιμος να «καθαρίσει». Ωστόσο, η ζημιά στις σχέσεις και την καριέρα του είχε ήδη γίνει.

Συνεντευκτής/τρια: Για Tobias, καλώς ήρθατε. Μπορείτε να μας πείτε λίγα λόγια για την εμπειρία σας με τον εθισμό;

Tobias: Για σας, σας ευχαριστώ. Ναι φυσικά. Ω, από πού να ξεκινήσω; Πριν από μερικά χρόνια, η εταιρεία στην οποία εργαζόμουν ήταν κοντά στην πτώχευση, οπότε όλοι στο γραφείο ήταν αγχωμένοι και εργάζονταν πάρα πολύ για να το αποτρέψουν να συμβεί. Είχα συνεχή προβλήματα ύπνου και επίσης δεν μπορούσα να φάω αρκετά για να παραμείνω υγιής, οπότε μετά από λίγο καιρό άρχισα να έχω πόνους σε όλο μου το σώμα λόγω στρες και άγχους. Πήγα σε γιατρό και πήρα ένα συνταγογραφούμενο παυσίπονο για ανακούφιση. Στην αρχή το χρησιμοποιούσα σύμφωνα με τη σύσταση του γιατρού, αλλά κάποια στιγμή έχασα τον έλεγχο. Τελικά άρχισα να κάνω χρήση ηρωίνης όταν δεν μπορούσα να βρω άλλα χάπια και τώρα είμαι εδώ.

Συνεντευκτής/τρια: Τι σας έκανε τελικά να αναζητήσετε θεραπεία;

Tobias: Έπαθα ένα σοβαρό αυτοκινητιστικό ατύχημα όπου παραλίγο να πεθάνω. Τότε συνειδητοποίησα ότι χρειαζόμουν θεραπεία γιατί δεν ήθελα να καταλήξω νεκρός.

Συνεντευκτής/τρια: Είχε ο εθισμός επιπτώσεις στις σχέσεις σας;

Tobias: Φυσικά και είχε. Ήμουν πολύ ενεργός στην κοινότητά μου και πήγαινα στα ρεσιτάλ της κόρης μου, αλλά απ' όταν άρχισα να κάνω χρήση, έγινα πολύ παθητικός και αντικοινωνικός. Τσακωνόμουν με όλους, σταμάτησα να δίνω προσοχή στη γυναίκα μου. Κάθε μία από τις σχέσεις μου επηρεάστηκε από τον εθισμό μου και μου πήρε πολύ χρόνο για να ξαναχτίσω την εμπιστοσύνη μαζί τους.

Συνεντευκτής/τρια: Ένα από τα πράγματα για τα οποία είμαι περίεργος/η είναι η επίδραση που είχε ο εθισμός στην καριέρα σας. Μπορείτε να μας πείτε λίγα λόγια γι' αυτό;

Tobias: Είχε μια τεράστια επίπτωση σε αυτή θέτοντας σημαντικά εμπόδια και με αποτέλεσμα την καθοδική της πορεία. Πριν αρχίσω να παίρνω ναρκωτικά, ήμουν διευθυντής μιας διεθνούς εταιρείας τεχνολογίας και ήμουν πολύ καλός στη δουλειά μου. Αλλά δυστυχώς, στη μέση μιας πολύ σημαντικής συνάντησης, ένοιωσα έντονα την ανάγκη να φύγω από αυτή και να αποσυρθώ, οπότε και απολύθηκα την επόμενη μέρα. Ήταν πραγματικά δύσκολο να βρω οποιαδήποτε άλλη δουλειά από τότε.

Συνεντευκτής/τρια: Έχετε κάποια συμβουλή για τους ανθρώπους που παλεύουν με τον εθισμό;

Tobias: Θέλω να ξέρουν ότι είναι εντάξει να λάβουν βοήθεια. Πριν να είναι πολύ αργά, πριν καταστρέψει εντελώς τη ζωή σας και ορίζει καθολικά το ποιο είστε, πρέπει να ζητήσετε βοήθεια. Ο εθισμός είναι ένα σοβαρό πρόβλημα και η αναμονή δεν συνιστά επιλογή..

Συνεντευκτής/τρια: Έχετε τύψεις για τα πράγματα που κάνατε ενώ ήσασταν εξαρτημένοι;

Tobias: Απόλυτα. Έχω πληγώσει ανθρώπους που αγαπώ βαθιά και νοιάζομαι και δεν μπορώ να γυρίσω τον χρόνο πίσω, οπότε το μόνο που μπορώ να κάνω είναι να προσπαθήσω να επανορθώσω και να προχωρήσω.

Συνεντευκτής/τρια: Πώς σας βοήθησε η θεραπεία; Μπορείτε να εξηγήσετε λίγο;

Tobias: Λοιπόν, μπορώ να πω ότι ήταν σωτήρια. Αν δεν ήταν η θεραπεία, θα ήμουν ακόμα υπό την επήρεια ή ίσως ακόμη και νεκρός. Με βοήθησε πάρα πολύ και είμαι τόσο ευγνώμων. Χάρη στη θεραπεία, βρήκα νέους και υγιείς τρόπους να αντιμετωπίσω τον πόνο, αντί να επιστρέψω στα ίδια.

Συνεντευκτής/τρια: Τι πιστεύετε ότι πρέπει να γίνει για την αντιμετώπιση της επέκτασης του εθισμού από τα οπιοειδή;

Tobias: Κατά τη γνώμη μου, το κλειδί εδώ, είναι η εκπαίδευση. Χωρίς εκπαίδευση, οι άνθρωποι δεν θα καταλάβουν ποτέ πόσο επικίνδυνο είναι να παίρνεις ναρκωτικά και πώς επηρεάζει κάθε πτυχή της ζωής σου. Πρέπει να

επικεντρωθούμε στη εκπαίδευση των ανθρώπων πώς να προλαμβάνουν τον εθισμό και με τον τρόπο αυτό να έχουν μεγαλύτερη επίγνωση της κατάστασης.

Συνεντευκτής/τρια: Ποιες είναι οι καθημερινές σας ρουτίνες για να παραμείνετε νηφάλιος;

Tobias: Για να είμαι ειλικρινής μαζί σας, το πάω μέρα με τη μέρα. Ευτυχώς έχω ένα καταπληκτικό σύστημα υποστήριξης που αποτελείται από την οικογένεια και τους φίλους μου. Πηγαίνω τακτικά σε συναντήσεις και τελευταία κάνω τζόκινγκ. Αυτά τα πράγματα με κρατούν σε καλό δρόμο, το να έχεις κάθε είδους ρουτίνα σε βοηθά πολύ.

Συνεντευκτής/τρια: Έχετε στόχους για το μέλλον;

Tobias: Πρώτα απ' όλα αυτό που θέλω να κάνω είναι να ξαναχτίσω την καριέρα μου, γιατί η καριέρα μου είναι αυτό που με προσελίγει στην πραγματικότητα. Μετά από αυτό θέλω να φτιάξω τις σχέσεις μου με την οικογένειά μου. Θέλω οι κόρες μου να ξέρουν ότι είμαι εδώ για αυτές και θα κάνω ό, τι χρειάζεται για να κερδίσω ξανά την εμπιστοσύνη τους. Έχω επίσης την ιδέα να γίνω σύμβουλος απεξάρτησης, ώστε να μπορώ να βοηθήσω τους ανθρώπους που αγωνίζονται.

Συνεντευκτής/τρια: Έτσι, μετά από όλα αυτά, θα λέγατε ότι τα ναρκωτικά είναι κακά;

Tobias: Ω χωρίς αμφιβολία. Μακάρι να μην είχα αρχίσει ποτέ ξεκινήσει να χρησιμοποιώ ουσίες. Διαλύει οικογένειες και κυριολεκτικά σας καταστρέφει. Η στάση σας για τη ζωή, αλλάζει εντελώς, με την πάροδο του χρόνου και, χάνετε την επαφή με την πραγματικότητα.

Συνεντευκτής/τρια: Πώς η εξάρτησή σας από ουσίες άλλαξε τη στάση σας απέναντι στη ζωή;

Tobias: Λοιπόν, όταν έκανα χρήση ναρκωτικών δεν είχα κανένα σκοπό. Εγκατέλειψα εντελώς τη ζωή, το μόνο που ήθελα να κάνω ήταν να απαλλαγώ εντελώς από τον πόνο και το χρησιμοποίησα ως δικαιολογία για να ξεφύγω από τις ευθύνες μου. Αλλά όταν «καθάρισα», συνειδητοποίησα πόσο υπέροχη είναι

η ζωή μου και πόσο τυχερός είμαι που έχω μια καταπληκτική οικογένεια. Όντας σε αυτή την κατάσταση με έκανε να εκτιμήσω τα μικρά πράγματα στη ζωή. Συνειδητοποίησα ότι συνήθιζα να παίρνω τα πάντα ως δεδομένα, αλλά τώρα είμαι τόσο ευγνώμων που μπορώ να περάσω χρόνο με την οικογένειά μου.

Συνεντευκτής/τρια: Ποιο νομίζετε ότι είναι το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να καταλάβουν οι άνθρωποι για τον εθισμό;

Tobias: Νομίζω ότι αυτό που πρέπει να καταλάβουν οι άνθρωποι είναι ότι ο εθισμός δεν είναι επιλογή, είναι ασθένεια. Οι άνθρωποι που έχουν περάσει και εξακολουθούν να υποκύπτουν στον εθισμό, χρειάζονται συμπόνια και υποστήριξη, και όχι να τους επικρίνουν και να αισθάνονται ντροπή.

Συνεντευκτής/τρια Ποιο νομίζετε ότι είναι το κλειδί για να παραμείνετε μακροπρόθεσμα νηφάλιος;

Tobias: Νομίζω ότι είναι διαφορετικό για τον καθένα. Αλλά για μένα, το να έχω ρουτίνες και να παραμένω συγκεντρωμένος στους στόχους μου είναι αυτό που με κρατά προσγειωμένο. Μερικές φορές μικρότερα πράγματα μου ενεργοποιούν τον εθισμό, αλλά πηγαίνω αμέσως στο ασφαλές μέρος μου, στο μυαλό μου και, θυμάμαι γιατί είναι σημαντικό, να παραμείνω σε καλό δρόμο.

2.3.3 «Η καθοδική πορεία της Ruby»

Η Ruby ήταν μια ζωντανή και εξωστρεφής ανύπαντρη μητέρα που της άρεσε να κάνει παρέα και πάρτι με τους φίλους της. Ωστόσο, τα πάρτι, τελικά, την οδήγησαν σε πλήρη εθισμό στην κοκαΐνη. Σταμάτησε να παρακολουθεί μαθήματα και άρχισε να ξοδεύει όλο το χρόνο και τα χρήματά της στα ναρκωτικά. Η οικογένειά της την παρακάλεσε να ζητήσει βοήθεια, αλλά η Ruby ήταν πεπεισμένη ότι δεν είχε πρόβλημα. Ένα βράδυ, πήρε υπερβολική δόση και μεταφέρθηκε εσπευσμένα στο νοσοκομείο. Επέζησε, αλλά υπέστη μόνιμη βλάβη στην καρδιά και τους πνεύμονές της. Ο εθισμός της Ruby συνέχισε να είναι ανεξέλεγκτος και τελικά έχασε την επιμέλεια της κόρης της. Μόνο όταν έπιασε πάτο, η Ruby ζήτησε τελικά βοήθεια και μπόρεσε να αλλάξει τη ζωή της.

Συνεντευκτής/τρια: Γεια σας Ruby, σας ευχαριστούμε που είστε μαζί μας σήμερα. Μπορείτε να μας πείτε λίγα λόγια για την εμπειρία σας με τον εθισμό στην κοκαΐνη;

Ruby: Ναι φυσικά. Είμαι ανύπαντρη μητέρα και τα τελευταία χρόνια αγωνίζομαι πραγματικά. Υπήρχαν φορές που δεν μπορούσα να βρω αρκετά χρήματα για να πληρώσω το ενοίκιο, οπότε ήταν μια πραγματικά αγχωτική περίοδος για μένα. Εγώ και οι φίλοι μου είχαμε αυτό το πράγμα τα βράδια κάθε εβδομάδα και μαζευόμασταν για να μιλήσουμε για τη ζωή μας και να χαλαρώσουμε. Μετά από κάποιο σημείο έχασα τον έλεγχο. Όποτε δυσκολευόμουν, για να χαλαρώσω, έκανα χρήση κοκαΐνης και δυστυχώς έκανε τη ζωή μου μια ζωντανή κόλαση.

Συνεντευκτής/τρια: Πώς επηρέασε ο εθισμός σας τις σχέσεις σας με την οικογένεια και το παιδί σας;

Ruby: Όταν η οικογένειά μου με παρακαλούσε, κυριολεκτικά, να ζητήσω βοήθεια, γύρναγα το κεφάλι μου, γιατί ήμουν πεπεισμένη ότι δεν είχα πρόβλημα. Δεν μπορούσα να φροντίσω σωστά την κόρη μου και μετά από λίγο καιρό όποτε με έβλεπε έτσι έκλαιγε. Οι γονείς μου δεν ήθελαν να με δουν και έχασα όλους τους φίλους μου.

Συνεντευκτής/τρια: Μπορείτε να μας πείτε για τη νύχτα που πήρατε υπερβολική δόση και σας μετέφεραν εσπευσμένα στο νοσοκομείο

Ruby: Όταν άνοιξα τα μάτια μου στο νοσοκομείο και συνειδητοποίησα ότι τα έκανα θάλασσα, ένιωσα τόσο ντροπιασμένη. Δεν ήμουν σε θέση να φροντίσω τον εαυτό μου, πόσο μάλλον να φροντίσω κανέναν ή οτιδήποτε άλλο. Νόμιζα ότι μπορούσα να χειριστώ τη χρήση ναρκωτικών, νόμιζα ότι μπορούσα να το ελέγξω, αλλά δεν συνειδητοποίησα ότι έχασα τον έλεγχο εδώ και πολύ καιρό. Όταν οι γιατροί μου είπαν ότι υπέφερα από μόνιμη βλάβη στην καρδιά και τους πνεύμονές μου, ήξερα ότι έπιασα πάτο. Ήταν σίγουρα ένα γεγονός για να αφυπνιστώ.

Συνεντευκτής/τρια: Ποιο ήταν το σημείο καμπής που σας έκανε να αναζητήσετε θεραπεία;

Ruby: Όταν έχασα την κόρη μου, είπα ότι τελικά χρειαζόμουν βοήθεια. Είχα χάσει όλα όσα είχαν σημασία για μένα και απλά δεν μπορούσα να συνεχίσω να ζω τη ζωή μου στη θολούρα των ναρκωτικών. Έπρεπε να ανακτήσω τον έλεγχο της ζωής μου, οπότε έκανα ένα τεράστιο βήμα και ζήτησα βοήθεια.

Συνεντευκτής/τρια: Πώς επηρέασε ο εθισμός στην κοκαΐνη την ψυχική και σωματική σας υγεία;

Ruby: Αφού άρχισα να κάνω χρήση κοκαΐνης, συνέχισα να έχω σοβαρές κρίσεις άγχους. Η παράνοια κατέλαβε το μυαλό μου και σταμάτησα να βλέπω ανθρώπους γιατί ήμουν σίγουρη ότι με μισούσαν. Ήμουν καταθλιπτική όλη την ώρα και, λόγω της βλάβης στους πνεύμονές μου, ήταν δύσκολο ακόμη και να αναπνεύσω. Έχασα βάρος και είχα προβλήματα με τα δόντια. Ήταν απλώς μια καθοδική πορεία από την οποία έπρεπε να βγω.

Συνεντευκτής/τρια: Τι συμβουλή θα δίνατε σε κάποιον που παλεύει με τον εθισμό

Ruby: Μην φοβάστε να απευθυνθείτε σε κάποιον ή κάπου για βοήθεια. Ο εθισμός είναι μια ασθένεια και όπως κάθε ασθένεια δεν μπορείτε να την αντιμετωπίσετε μόνοι σας, πρέπει να λάβετε βοήθεια. Βρείτε ομάδες υποστήριξης και θεραπευτές ή ένα κέντρο θεραπείας και απεξάρτησης. Δεν είναι κάτι για το οποίο πρέπει να ντρέπεστε. Είμαστε όλοι άνθρωποι και όλοι κάνουμε λάθη, δεν υπάρχει λόγος να κρυβόμαστε. Αξίζετε να ζήσετε μια ευτυχισμένη και υγιή ζωή.

Συνεντευκτής/τρια: Σας ευχαριστούμε που μοιραστήκατε την ιστορία σας μαζί μας, Ruby. Σας ευχόμαστε ό,τι καλύτερο στο ταξίδι ανάρρωσής σας.

2.3.4 «Ο αγώνας του Lucas με τη μεθαμφεταμίνη»

Ο Lucas ήταν ένας σκληρά εργαζόμενος οικοδόμος με σύζυγο και δύο παιδιά. Ωστόσο, πάλεψε με το άγχος και βρέθηκε, να στρέφεται στη μεθαμφεταμίνη, για να ανταπεξέλθει. Αυτό που ξεκίνησε ως περιστασιακή χρήση γρήγορα μετατράπηκε σε πλήρη εθισμό. Η συμπεριφορά του Lucas γινόταν όλο και πιο αλλοπρόσαλλη και άρχισε να παραμελεί τις ευθύνες του στη δουλειά και στο

σπίτι. Η σύζυγός του τον παρακάλεσε να ζητήσει βοήθεια, αλλά ο Lucas ήταν πεπεισμένος ότι θα μπορούσε να «κόψει» μόνος του. Τελικά, ο εθισμός, τον οδήγησε σε σοβαρό τραυματισμό στη δουλειά, που παραλίγο να του κοστίσει τη ζωή του. Αφού πέρασε μήνες στο νοσοκομείο και έχασε τη δουλειά του, τελικά, ο Lucas, αναζήτησε θεραπεία και ήταν διατεθειμένος να «καθαρίσει». Ωστόσο, η ζημιά στις σχέσεις και την υγεία του, είχε ήδη γίνει.

Συνεντευκτής/τρια: Για σας Lucas, σας ευχαριστούμε που ήρθατε μαζί μας σήμερα. Μπορείτε να μας πείτε λίγα λόγια για την εμπειρία σας με τον εθισμό στα ναρκωτικά;

Lucas: Για σου. Σίγουρα. Είχα τόσο άγχος και δεν ήξερα πώς να το αντιμετωπίσω. Κάπου στην πορεία γνώρισα τη μεθαμφεταμίνη και αμέσως κόλλησα. Στην αρχή το έκανα μόνο για να αντιμετωπίσω το άγχος μου, αλλά με την πάροδο του χρόνου μετατράπηκε σε κάτι που δεν μπορούσα να ζήσω χωρίς αυτό.

Συνεντευκτής/τρια: Πώς επηρέασε ο εθισμός σας την επαγγελματική και οικογενειακή σας ζωή;

Lucas: Άρχισα να παραμελώ τις ευθύνες μου. Σταμάτησα να δίνω προσοχή στο περιβάλλον μου και δεν άκουγα όταν κάποιος μου μιλούσε. Η συμπεριφορά μου άλλαξε εντελώς, έγινα πιο ασταθής. Είχα ξεκινήσει να εγκαταλείπω τη δουλειά και ποτέ δεν άκουγα τι έλεγε η γυναίκα μου.

Συνεντευκτής/τρια: Μπορείτε να μας πείτε για το σημείο καμπής που σας έκανε να αναζητήσετε θεραπεία;

Lucas: Μια μέρα, όταν δούλευα, λόγω του εθισμού μου φυσικά, τραυματίστηκα σοβαρά. Κατέληξα στο νοσοκομείο και έμεινα εκεί για μήνες. Έχασα επίσης τη δουλειά μου. Νομίζω ότι αυτή ήταν η στιγμή που συνειδητοποίησα ότι βρισκόμουν σε μια τρομερή κατάσταση από την οποία δεν μπορούσα να βγω.

Συνεντευκτής/τρια: Πώς έχει επηρεάσει, ο εθισμός σας στα ναρκωτικά, την υγεία σας;

Lucas: Η χρήση μεθαμφεταμίνης άλλαξε ολόκληρη την εμφάνισή μου. Έχασα βάρος, υπέφερα από χρόνια κόπωση, είχα προβλήματα με τα δόντια και αναπνευστικά προβλήματα. Δεν μου άρεσε ο άνθρωπος που έβλεπα στον καθρέφτη. Γύριζα το πρόσωπό από την άλλη όταν με έβλεπα. Άρχισα να μισώ τον τρόπο που φαίνομαι και αυτό είχε τεράστια επίδραση και στην ψυχική μου υγεία. Ήταν σίγουρα ένα γεγονός για να αφυπνιστώ.

Συνεντευκτής/τρια: Τι θα λέγατε σε κάποιον που παλεύει με τον εθισμό στα ναρκωτικά;

Lucas: Κάποιος θα πρέπει να δει τον εθισμό ως ασθένεια. Αντιμετωπίστε το ακριβώς όπως αντιμετωπίζετε έναν ασθενή με καρκίνο, επειδή τα άτομα με εθισμούς χρειάζονται συμπόνια και υποστήριξη για να θεραπευτούν. Δεν μπορείτε να προσπαθήσετε να το ξεπεράσετε μόνοι σας. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε πραγματικά να είναι πολύ επικίνδυνο. Θα πρέπει να λάβετε βοήθεια από έναν θεραπευτή ή ένα κέντρο απεξάρτησης και θεραπείας..

Συνεντευκτής/τρια: Σας ευχαριστούμε για την εμπιστοσύνη σας σε εμάς.

Lucas: Σας ευχαριστώ που με δεχτήκατε.

2.3.5 «Η πτώση της Chloe»

Η Chloe ήταν μια επιτυχημένη δικηγόρος με έναν στοργικό σύζυγο και δύο παιδιά. Ωστόσο, πάλεψε με χρόνιο πόνο και βρέθηκε να στρέφεται στα παυσίπονα για ανακούφιση. Αυτό που ξεκίνησε ως νόμιμη συνταγογράφηση γρήγορα μετατράπηκε σε εθισμό. Η Chloe ξεκίνησε να επισκέπτεται διαφορετικούς γιατρούς για να της συνταγογραφούν όσα περισσότερα χάπια γίνεται και τελικά στράφηκε στην ηρωίνη όταν δεν μπορούσε πλέον να πάρει αρκετά χάπια. Ο σύζυγός της την παρακαλούσε να ζητήσει βοήθεια, αλλά η Chloe ντρεπόταν πολύ να παραδεχτεί ότι είχε πρόβλημα. Τελικά, ο εθισμός της οδήγησε σε ένα σοβαρό αυτοκινητιστικό ατύχημα, που παραλίγο να σκοτώσει την ίδια και τα παιδιά της. Αφού πέρασε μήνες στο νοσοκομείο, η Chloe τελικά αναζήτησε θεραπεία και ήταν σε θέση να «καθαρίσει». Ωστόσο, η ζημιά στις σχέσεις της και στην καριέρα της είχε ήδη γίνει.

Συνεντευκτής/τρια: Γεια σας Chloe, σας ευχαριστούμε που είστε μαζί μας σήμερα. Μπορείτε να μας πείτε λίγα λόγια για την εμπειρία σας με τον εθισμό στα παυσίπονα;

Chloe: Φυσικά. Μετά από μια μικρή χειρουργική επέμβαση στην πλάτη μου, άρχισα να έχω χρόνιο πόνο. Έτσι πήγα να δω έναν γιατρό και μου συνταγογραφήθηκε ένα παυσίπονο από τον γιατρό μου. Αλλά καθώς το χρησιμοποιούσα πολύ συχνά, ανέπτυξα ανοχή σε αυτό, οπότε συνέχισα να παίρνω περισσότερα για να πάρω την ίδια ανακούφιση. Τελικά ξεκίνησα να ψωνίζω γιατρούς και όταν δεν μπορούσα να πάρω άλλα χάπια στράφηκα στην ηρωίνη. Φαινόταν πολύ δύσκολο να σταματήσω και να ξεφύγω από τον έλεγχό μου.

Συνεντευκτής/τρια: Πώς επηρέασε ο εθισμός σας τις σχέσεις σας με την οικογένεια σας αλλά και την καριέρα σας;

Chloe: Επηρέασε κάθε πτυχή της ζωής μου. Μια μέρα ο σύζυγός μου με παρακάλεσε να ζητήσω βοήθεια και θυμάμαι ότι ένιωθα τόσο άσχημα που τον έβλεπα να κλαίει και να ικετεύει, αλλά ήμουν πολύ πεισματάρη για να παραδεχτώ ότι είχα πρόβλημα. Παραμέλησα τις υποχρεώσεις που είχα. Σταμάτησα να περνάω χρόνο με τα παιδιά μου, σταμάτησα να προσέχω τον άντρα μου και σταμάτησα να φροντίζω τον εαυτό μου. Η τελευταία σταγόνα ήταν όταν πήρα τα παιδιά μου από την προπόνηση ποδοσφαίρου και ήμουν σε τρομερή κατάσταση και ποτέ δεν θα έπρεπε να οδηγήσω σε αυτήν την κατάσταση, αλλά ήθελα να αποδείξω ότι ήμουν εντάξει και είχα τον έλεγχο. Αλλά δεν πήγε όπως είχα προβλέψει και είχαμε ένα τεράστιο αυτοκινητιστικό ατύχημα και παραλίγο να χάσω τα παιδιά μου. Είναι τρομακτικό ακόμη και να το σκεφτείς. Ήταν σίγουρα ένα γεγονός για να αφυπνιστώ. Τότε συνειδητοποίησα ότι ο εθισμός μου δεν επηρέαζε μόνο εμένα αλλά επηρέαζε και όλους γύρω μου.

Συνεντευκτής/τρια: Μπορείτε να μας πείτε για την εμπειρία σας από τη θεραπεία για απεξάρτηση

Chloe: Λοιπόν, από πού να ξεκινήσω χαχαχα. Εντάξει, η θεραπεία δεν ήταν εύκολη. Ήξερα ότι χρειαζόμουν επαγγελματική βοήθεια, έτσι βρήκα ένα κέντρο θεραπείας εσωτερικής διαμονής και πέρασα από ένα πολύ δύσκολο πρόγραμμα απεξάρτησης. Μέσα από το εντατικό πρόγραμμα θεραπείας και απεξάρτησης κατάλαβα τις βασικές αιτίες του εθισμού μου. Ήθελα να αναπτύξω υγιείς μηχανισμούς αντιμετώπισης.

Συνεντευκτής/τρια: Πώς έχει επηρεάσει ο εθισμός την ψυχική και σωματική σας υγεία;

Chloe: Λοιπόν, για να είμαι ειλικρινής μαζί σας, ήμουν πολύ κοντά στο να τα παρατήσω. Έχασα όλη μου την πίστη σε κάθε είδους σωτηρία. Υπέφερα από σοβαρή κατάθλιψη και άγχος και κάποια στιγμή θυμάμαι ότι είχα συνεχείς φόβους ότι θα χάσω τον έλεγχο σε σημείο που θα χανόμουν τελείως. Άρχισα να χρησιμοποιώ χάπια για να ανακουφίσω τον πόνο μου, αλλά ο πόνος χειροτέρεψε με τον εθισμό μου. Υπέφερα επίσης από τα συμπτώματα στέρησης, όταν προσπάθησα να σταματήσω τη χρήση, οπότε ήταν ένας φαύλος κύκλος από τον οποίο δεν μπορούσα να βγω.

Συνεντευκτής/τρια: Τι συμβουλή θα δίνατε σε κάποιον που παλεύει με τον εθισμό;

Chloe: Ζητήστε βοήθεια. Ξέρω ότι η απεξάρτηση και η επανένταξη στη ζωή φαίνεται αδύνατη, αλλά σας υπόσχομαι ότι δεν είναι. Μην περιμένετε να πιάσετε πάτο για να ζητήσετε βοήθεια, μόλις συνειδητοποιήσετε ότι βρίσκεστε σε μια κατάσταση όπου πρόκειται να χάσετε τον έλεγχο, μην ντρέπεστε να εκφράσετε την κατάσταση στην οποία βρίσκεστε. Και επίσης περιβάλλετε, τον εαυτό σας, από ανθρώπους που μπορείτε να εμπιστευτείτε. Χρειάζεστε ένα ισχυρό σύστημα υποστήριξης, γιατί η διαδικασία της απεξάρτησης δεν είναι εύκολη και χρειάζεται υπομονή, χρόνο και προσπάθεια.

Συνεντευκτής/τρια: Ήταν χαρά να σας έχουμε εδώ και να μιλήσουμε μαζί σας. Σας ευχαριστώ και να είστε καλά..

3 Κοινωνικά ζητήματα που προκύπτουν από τη χρήση ουσιών στην προσωπικότητα και τις σχέσεις

3.1.1 Χρήση ουσιών και κοινωνικά ζητήματα που προκύπτουν σε επίπεδο προσωπικότητας

Υπάρχουν σοβαρές συνέπειες στις διαπροσωπικές σχέσεις που σχετίζονται με την κατάχρηση ουσιών, συμπεριλαμβανομένης της στενής σχέσης του ζευγαριού, και στις μεταξύ σχέσεις του ζευγαριού με φίλους και τις οικογένειες τους (Wilson et al., 2018). Η κατάχρηση ουσιών επηρεάζει πρώτα το άτομο, οδηγώντας σε μια σειρά αλλαγών που τελικά επηρεάζουν τη σχέση που έχει ο χρήστης με το περιβάλλον του. Η συμπεριφορά και η προσωπικότητα ενός ατόμου μπορεί να αλλάξει σημαντικά κατά τη διάρκεια του εθισμού, κάνοντάς τα να φαίνονται εντελώς διαφορετικά από ό, τι ήταν πριν Αυτό οφείλεται σε αλλαγές στον εγκέφαλο, οι οποίες ελέγχουν τις βασικές λειτουργίες μας και διαμορφώνουν τη συμπεριφορά μας με πολλούς τρόπους (Tree, 2023; Foundation, 2023). Είναι προφανές ότι η εξάρτηση και χρήση ουσιών έχει άμεσες συνέπειες, όπως τροχαία ατυχήματα, καυγάδες και απουσία από το σχολείο. Η αξιολόγηση των μακροπρόθεσμων επιπτώσεων απαιτεί διαχρονικές μελέτες που παρακολουθούν τους εφήβους από την εφηβεία έως την ενηλικίωση και αυτές οι μελέτες μόλις τώρα αρχίζουν να αποκαλύπτουν σημαντικά ευρήματα.

Αρκετά ενημερωτικά δελτία (newsletters) και άρθρα ασχολούνται με τις αλλαγές στη συμπεριφορά του ατόμου, λόγω κατάχρησης ουσιών, και το ενδεχόμενο να συνδέονται με διαφορετικούς τύπους προσωπικότητας. Ένα άρθρο για το Gateway Foundation (2023) εξηγεί δέκα τρόπους με τους οποίους ο εθισμός

μπορεί να αλλάξει την προσωπικότητά σας. Αρχικά, εξηγούν ότι οι άνθρωποι που είναι εθισμένοι σε ουσίες γίνονται πιο μυστικοπαθείς και καχύποπτοι όταν οι άνθρωποι τους κάνουν ερωτήσεις. Αποσύρονται από τους άλλους όταν πιστεύουν ότι κάποιος προσπαθεί να αποσπάσει πληροφορίες από αυτούς. Είναι επίσης κοινή πρακτική για τους τοξικομανείς, να υποβαθμίζουν τη σοβαρότητα του εθισμού τους, λέγοντας ψέματα στον εαυτό τους και σε άλλους που μπορεί να θέλουν να τους βοηθήσουν.

Με βάση το ίδιο άρθρο, υπάρχει επίσης μια αύξηση της λεκτικής και σωματικής επιθετικότητας και μια τάση να είναι πιο βίαιοι προς τους ανθρώπους που προσπαθούν να τους βοηθήσουν να διακόψουν τη χρήση. Τα στερεοτυπικά συμπτώματα, που σχετίζονται με τη διακοπή της χρήσης ουσιών, συχνά, συνδέονται με θυμό, χρόνιο στρες και θυμό προς τον εαυτό μας. Ο εθισμός στα ναρκωτικά μπορεί να κάνει ένα άτομο να γίνει χειριστικό και να χάσει την ικανότητα να παίρνει λογικές αποφάσεις. Το ίδιο άρθρο αναφέρει ότι ο εθισμός μπορεί, επίσης, να οδηγήσει το άτομο, σε φτωχή ικανότητα κρίσης, ριψοκίνδυνη συμπεριφορά και τάση να μην θυμάται. Είναι σύνηθες, για τα άτομα που είναι εθισμένα στα ναρκωτικά, να παρουσιάζουν συχνές εναλλαγές της διάθεσης, ανάλογα με το ναρκωτικό και το χρονικό διάστημα που έχουν εθιστεί σε αυτό, να εμφανίζουν άγχος και κατάθλιψη καθώς και ένα επίμονο αίσθημα ότι κάποιος τους επιτίθεται. Το τελευταίο τους οδηγεί σε παράλογες συμπεριφορές αντιμετώπισης της ενδεχόμενης επίθεσης. Είναι επίσης πιθανό, η κατάχρηση ουσιών, να οδηγήσει σε παράνοια και άλλες σοβαρές ψυχικές ασθένειες. Υπό το πρίσμα όλων των παραπάνω, ένας εξαρτημένος μαθητής απομονώνεται και ενδιαφέρεται λιγότερο να συμμετάσχει σε δραστηριότητες που τον ενδιέφεραν, ενώ επηρεάζεται και η απόδοσή του στο σχολείο και ο ίδιος αισθάνεται μοναξιά.

Εκτός από τα παραπάνω, μελέτες (Tree, 2023) έχουν αναφέρει ότι οι χρήστες ναρκωτικών εμπλέκονται σε επικίνδυνη συμπεριφορά λόγω του εθισμού τους (How Does Addiction Change Your Personality?, 2020; Behavior Changes Associated With a Drug Addiction, n.d), ειδικά όταν προσπαθούν να αποκτήσουν ναρκωτικά. Ο King'endo (2015) παρατήρησε ότι ο σχολικός εκφοβισμός έγινε πιο συχνός και, υπήρχαν επίσης περιπτώσεις ληστείας και περιστατικών σεξουαλικής συμπεριφοράς, μεταξύ μαθητών που έκαναν χρήση

ναρκωτικών. Η έρευνα του Akhter (2013) δείχνει ότι η κατάχρηση ναρκωτικών επηρεάζει αρνητικά την αυτοεκτίμηση, την υγεία και τις σχολικές / ακαδημαϊκές επιδόσεις. Ιστορίες των εξαρτημένων μας δείχνουν πώς τα ναρκωτικά τους έχουν μεταμορφώσει σε ένα διαφορετικό άτομο. Στο "Interview With a Heroin Addict", (2020) ένας εθισμένος στην ηρωίνη περιέγραψε πώς κατέρρευσαν οι διαπροσωπικές του σχέσεις και πώς περνούσε συχνά χρόνο σε ψυχιατρικές πτέρυγες νοσοκομείων αντιμετωπίζοντας τα συμπτώματα στέρησης. Ξαφνικά, η ζωή του φαινόταν να έχει καταρρεύσει και ήταν ανίσχυρος, ανίκανος να την ξαναφτιάξει. Ένας άλλος έχει δηλώσει ότι η χρήση ναρκωτικών τον είχε αφήσει σωματικά και ψυχικά εξαντλημένο και είχε χάσει τόσο πολύ χρόνο, απογοητεύοντας την οικογένειά του και τον εαυτό του. (Daniels, 2020)

3.1.2 Κατάχρηση ουσιών και κοινωνικά ζητήματα στις σχέσεις

Η κατάχρηση ουσιών μπορεί να ανιχνευθεί από διάφορα συμπτώματα συμπεριφοράς τα οποία επηρεάζουν τις σχέσεις των χρηστών με το κοινωνικό τους περιβάλλον. Μερικά από τα σημάδια και συμπτώματα που εμφανίζουν οι χρήστες κατάχρησης ουσιών είναι τα ακόλουθα:

- Ξαφνική αλλαγή φίλων (παρέας) ή χόμπι
- Δυσκολίες απόδοσης στην εργασία ή στο σχολείο
- Οικονομικά θέματα
- Υποπτη συμπεριφορά
- Επιθετική συμπεριφορά
- Αλλαγή διάθεσης

3.1.3 Συμπτώματα της χρήσης ουσιών μέσα στην οικογένεια

Τα συμπτώματα της κατάχρησης ουσιών, μέσα στην οικογένεια, μπορούν εύκολα να εντοπιστούν, και περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

- Παραμέληση
- Αλλαγές διάθεσης
- Θυμός

- Σεξουαλική κακοποίηση
- Τραυματική συμπεριφορά

Η ενδοοικογενειακή βία είναι ένα από τα πιο συχνά συμπτώματα που μπορεί να εμφανιστούν μέσα σε μια οικογένεια. Η κατάχρηση ουσιών μπορεί να προκαλέσει βλάβη στις σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας, καθώς ο χρήστης είναι επιρρεπής να είναι επιθετικός προς τους άλλους.

Αξίζει να σημειωθεί ότι ο χρήστης μπορεί να έχει παραμελήσει τις υποχρεώσεις του απέναντι στην οικογένεια, χωρίς να αποκλείεται η πιθανότητα να έχει εγκαταλείψει το σχολείο ή οποιαδήποτε άλλη υποχρέωση. Οι χρήστες ουσιών δυσκολεύονται να ανταποκριθούν στις συνήθεις δραστηριότητες και υποχρεώσεις, ενώ οι οικονομικοί τους πόροι δεν επαρκούν για να καλύψουν τις βασικές απαιτήσεις των καθημερινών λειτουργιών. Επιπλέον, ο χρήστης είναι σε θέση να προχωρήσει σε εγκληματικές συμπεριφορές κλέβοντας χρήματα από συγγενείς ή αντικείμενα από το σπίτι, καθώς δεν είναι δυνατόν να αρχίσει να ζητά χρήματα χωρίς λογική εξήγηση.

Όταν πρόκειται για εφήβους, οι αλλαγές στη συμπεριφορά μπορεί να σχετίζονται με μυστικά και χαρακτηριστικά που δεν είναι εμφανή. Για παράδειγμα, η απαγόρευση εισόδου στο δωμάτιό τους ή η σιωπή σχετικά με τους συνομηλίκους τους ή τους φίλους τους, είναι μερικά από τα προαναφερθέντα συμπτώματα. Γενικά, δραστικές και σοβαρές αλλαγές στη διάθεση, τη συμπεριφορά ή τη συμπεριφορά των εφήβων προς τα μέλη της οικογένειάς τους, μπορεί να είναι μερικά από τα πρώτα σημάδια εντοπισμού της χρήσης ναρκωτικών.

3.1.4 Συμπτώματα της χρήσης ουσιών και κοινωνικά ζητήματα στις σχέσεις

Η κατάχρηση ουσιών στον πληθυσμό των εφήβων ή μαθητών μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορους τρόπους, συμπεριλαμβανομένης της εγκατάλειψης του σχολείου ή της εμφάνισης ανάρμοστης συμπεριφοράς. Αυτά τα σημάδια συχνά συνδέονται με την κατάχρηση ουσιών. Όταν οι έφηβοι κάνουν κατάχρηση ουσιών, μπορεί να έχουν φθίνουσα απόδοσή στο σχολείο, οδηγώντας τους σε

αύξηση των απουσιών και μεγαλύτερη πιθανότητα εγκατάλειψης. Αυτά τα ζητήματα είναι αλληλένδετα, καθώς η κατάχρηση ουσιών επηρεάζει αρνητικά τις σχολικές επιδόσεις και συμβάλλει στην αύξηση του κινδύνου απομάκρυνσης των μαθητών από την εκπαίδευσή.

3.2 Πραγματικές ιστορίες εξάρτησης



Αυτό το κεφάλαιο διεισδύει στον κόσμο της κατάχρησης ουσιών, αντλώντας από τις αφηγήσεις πραγματικών ανθρώπων που την έχουν βιώσει από πρώτο χέρι. Εξερευνώντας τις ιστορίες τους, το κεφάλαιο αυτό θα εξετάσει τις διάφορες διαστάσεις της εξάρτησης, συμπεριλαμβανομένων των επιπτώσεων της στα άτομα, τις σχέσεις και την κοινωνία. Φωτίζοντας αυτές τις προσωπικές εμπειρίες, μπορεί να δημιουργηθεί μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση, καλλιεργώντας την ενσυναίσθηση και ενθαρρύνοντας κρίσιμες συζητήσεις γύρω από τα αίτια, τις συνέπειες και τις πιθανές λύσεις σχετικά με την κατάχρηση ουσιών.

Θέτοντας στο επίκεντρο τις φωνές των ατόμων που επηρεάζονται άμεσα από την κατάχρηση ουσιών, μπορεί να αναπτυχθεί μια πιο συμπνετική και αποτελεσματική απάντηση σε αυτό το πιεστικό ζήτημα δημόσιας υγείας. Μέσα από τη διερεύνηση της αλληλεπίδρασης μεταξύ του εθισμού και των

προσωπικών αφηγήσεων, η παρούσα εργασία επιδιώκει να αποκαλύψει πολύτιμες γνώσεις που θα συμβάλουν στον εμπλουτισμό των τεκμηριωμένων προσεγγίσεων για την πρόληψη, τη θεραπεία και την αποκατάσταση.

3.2.1 Η πραγματική ιστορία του Jeremy B.



Ο Jeremy B. μοιράζεται την πραγματική ιστορία του εθισμού του, όπου ο αρχικός πειραματισμός του με τα ναρκωτικά μεταξύ φίλων και μελών του συγκροτήματος, στο οποίο έπαιζε, μετατοπίστηκε σιγά σιγά από τη δημιουργικότητα και τη διασκέδαση σε μια εμμονή να μεθύσει και να «φτιαχτεί» όσο το δυνατόν περισσότερο. Χωρίς να γνωρίζει τους κινδύνους στους οποίους έμπλεκε, το θεωρούσε απλώς έναν τρόπο να περνάει καλά. Τελικά, η κατάσταση του Jeremy κλιμακώθηκε σε σημείο που τον έστειλαν για αποτοξίνωση και στη συνέχεια τον πήγαν στο Recovery Unplugged, χωρίς να ξέρει τι να περιμένει. Αρχικά ήταν επιφυλακτικός απέναντι στην όλη διαδικασία, αλλά σύντομα βρέθηκε να δημιουργεί σχέσεις με άλλους, να ανακαλύπτει ξανά την αγάπη του για τη μουσική και να ξαναπιάνει την κιθάρα του. Τα συναισθήματα που βίωσε κατά τη διάρκεια του ταξιδιού της απεξάρτησής του φάνηκαν αρχικά άγνωστα, αλλά τελικά επέφεραν θετική αλλαγή.

«Καθώς συνέχισα να πειραματίζομαι με διάφορα ναρκωτικά με τους φίλους και τους συμπαίκτες μου στο συγκρότημα, το ενδιαφέρον μου μετατοπίστηκε και

σιγά-σιγά απομακρύνθηκα από τη δημιουργικότητα και τη διασκέδαση, και δεν επικεντρώθηκα σε τίποτα άλλο παρά μόνο στο πως θα «φτιαχνόμουν» και θα ένοιωθα ότι χανόμουν τη νύχτα. Δεν είχα ιδέα με τι είδους φωτιά έπαιζα-πραγματικά πίστευα ότι ήμουν απλώς ένα παιδί που διασκεδάζε. Με έστειλαν σε αποτοξίνωση και στη συνέχεια με οδήγησαν στο *Recovery Unplugged* χωρίς να έχω ιδέα τι να περιμένω. Ειλικρινά πίστευα ότι το όλο πράγμα ήταν ένα είδος αστείου. Αφού βρέθηκα εκεί για μερικές εβδομάδες, βρήκα τον εαυτό μου να συνδέεται με τους ανθρώπους, να απολαμβάνει να ακούει μουσική, και ακόμη και να παίρνω ξανά την κιθάρα μου. Πραγματικά ξεπλάγην από τα συναισθήματα που είχα, τα ένοιωθα τόσο ξένα εκείνη τη στιγμή».

Πηγή:

Jeremy B. (2021, September 7). True Story: Jeremy B. Retrieved from <https://www.getsmartaboutdrugs.gov/consequences/true-stories/true-story-jeremy-b>

3.2.2 Η πραγματική ιστορία της Abbey Zorzi



Η Abbey Zorzi μοιράζεται την πραγματική της ιστορία εξάρτησης, όπου η επιθυμία της να ταιριάζει με τους συνομηλικούς της την οδήγησε σε ένα επικίνδυνο μονοπάτι. Στο λύκειο, τα πάρτι και η κατανάλωση αλκοόλ έμοιαζαν να είναι κανόνας και η Abbey δεν ήθελε να νιώθει αποκλεισμένη. Ωστόσο, ο

πειραματισμός της με τις ουσίες πήρε μια σκοτεινή τροπή όταν άρχισε να εμπλέκεται με την ηρωίνη. Αυτό που ξεκίνησε ως ένας τρόπος να ενταχθεί γρήγορα κατέληξε σε μια τοξική και σχέση κατάχρησης. Παρά το γεγονός ότι αισθανόταν παγιδευμένη και φοβισμένη μετά από μόλις μία ή δύο εβδομάδες χρήσης, η Abbey δυσκολευόταν να ξεφύγει από τη μέγγενη του εθισμού. Έφτασε σε ένα κομβικό σημείο όπου συνειδητοποίησε ότι δεν υπήρχε επιστροφή, και αυτή η συνειδητοποίηση σηματοδότησε μια σημαντική καμπή στη ζωή της.

«Όπως κάθε έφηβος, ήθελα να ταιριάξω με παιδιά της ηλικίας μου. Το να πηγαίνεις σε πάρτι και να πίνεις αλκοόλ ήταν ο κανόνας στο γυμνάσιο. Όλοι οι άλλοι το έκαναν. Γιατί να μην το κάνω; Η ηρωίνη έγινε ο καλύτερός μου φίλος, το άλλο μου μισό και, τελικά, ο βίαιος σύντροφος και συγκάτοικος μου. Είχαμε μια σχέση αγάπης-μίσους. Μετά από μια ή δύο εβδομάδες χρήσης, ένιωσα παγιδευμένη και φοβισμένη. Έφτασα σε σημείο που ήξερα μέσα μου ότι δεν υπήρχε γυρισμός».

Πηγή:

Zorzi, A. (2021, November 24). Abbey Zorzi, 22. Retrieved from <https://www.getsmartaboutdrugs.gov/consequences/true-stories/abbey-zorzi-22>

3.2.3 Η πραγματική ιστορία της Mary DeBoer (μητέρα του Matthew)



Η Mary DeBoer, μητέρα του Matthew, μοιράζεται μια πραγματική ιστορία που αναδεικνύει τις ανησυχητικές αλλαγές που παρατήρησε στον γιο της καθώς μεγάλωνε. Στην ηλικία των 14 ετών, οι σχολικές επιδόσεις του Μάθιου άρχισαν να μειώνονται και η άλλοτε χαρούμενη συμπεριφορά του μετατοπίστηκε σε θυμό και περιστασιακά ξεσπάσματα βίας. Η οικογένεια έχει ακόμη και απτά στοιχεία που της θυμίζουν την ακραία συμπεριφορά του όπως τρύπες στους τοίχους από τις ανεξέλεγκτες κρίσεις του. Η Μαίρη αποκαλύπτει επίσης ότι το αλκοόλ και τα φάρμακα χωρίς συνταγή είχαν γίνει μέρος της καθημερινής ζωής του Μάθιου. Η ιστορία αναδεικνύει τον οδυνηρό αντίκτυπο της κατάχρησης ουσιών στη συμπεριφορά του Μάθιου και τις επιπτώσεις της τόσο στις σχολικές του επιδόσεις όσο και στις σχέσεις του μέσα στην οικογένεια.

«Όταν ο Ματ ήταν 14 ετών, οι βαθμοί του ν στο σχολείο έπεφταν και παρατηρήσαμε ότι από χαρούμενος γινόταν θυμωμένος και μερικές φορές βίαιος. Ακόμα έχουμε τρύπες στους τοίχους που χτυπούσε όταν ήταν εκτός ελέγχου. Το αλκοόλ και τα μη συνταγογραφούμενα φάρμακα ήταν πλέον στη ζωή του σχεδόν καθημερινά».

Πηγή:

DeBoer, M. (2021, September 7). Matthew McKinney, 17, Heroin Retrieved from <https://www.getsmartaboutdrugs.gov/consequences/true-stories/matthew-mckinney-17-heroin>

3.3 Βιβλιογραφικές αναφορές

"Alcohol consumption in the family: about society and for society. In the shadow of childhood". Lithuanian Department of Tobacco and Alcohol Control and Association "Mentor Lietuva", 2018.

Brinkman, W. B., Huerta, T. R., & Lynaugh, J. E. (2021). Co-occurring mental health and substance use disorders among adolescents. *JAMA Pediatrics*, 175(4), 333-334.

Bullock, S. M., Jacobus, J., Meruelo, A. D., & Tapert, S. F. (2021). Parenting and family functioning moderate the association between adolescent substance use and gray matter volume. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 82(2), 250-259.

Chapter 2: 2. Social issues in school atmosphere

Cheng, H. L., Liu, J., Zhang, Y., & Yang, X. (2021). Alcohol use and marijuana use in adolescents: Links with disruptive behavior. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 30(2), 79-91.

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. (2022). *European Drug Report: Trends and Developments 2022*.

https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/14644/TDAT22001E_NN.pdf

Furr-Holden, D. M., Goplerud, E., & Johnson, R. M. (2021). Substance use, mental health, and academic engagement among US youth: Results from the National Survey on Drug Use and Health. *Prevention Science*, 22(1), 16-26.

Identifying Behavioral Signs and Symptoms of Substance Abuse. Retrieved from <https://healthy.iu.edu/doc/worklife/Identifying-Behavioral-Signs-and-Symptoms.pdf>

Information publication for parents on prevention of psychoactive substance use and gambling "Children follow their parents' example". Lithuanian Department of Drug, Tobacco and Alcohol Control, 2017.

Kim-Spoon, J., Shin, S., & Baek, J. Y. (2021). Longitudinal association between substance use and peer victimization in adolescence. *Journal of Adolescence*, 90, 32-41.

Lithuanian Department of Drug Tobacco and Alcohol Control and Mentor Lithuania Association website "What do children do?" <https://kaveikiavaikai.lt/>

Mayo Clinic Staff. (2022, October 04). Drug addiction (substance use disorder). Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/drug-addiction/symptoms-causes/syc-20365112>

Merrill, J. E., Chung, T., Lopez-Quintero, C., & Saha, T. D. (2021). Cannabis use and social withdrawal among college students. *Substance Use & Misuse*, 56(7), 1043-1051.

National Drug and Alcohol Research Centre. (2011). Personality + substance use [PDF file]. Retrieved from https://ndarc.med.unsw.edu.au/sites/default/files/ndarc/resources/NDARC_PERSONALITY_FINAL.pdf

National Mental Health website "Help yourself" <https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/itariu-kad-mano-vaikas-vartoja-psichoaktyviasias-medziagas-ka-daryti-toliau/>.

Pettersen H, Landheim A, Skeie I, et al. How Social Relationships Influence Substance Use Disorder Recovery: A Collaborative Narrative Study. *Substance Abuse: Research and Treatment*. 2019;13. doi:10.1177/1178221819833379

Prevention information publications for parents. <https://ntakd.lrv.lt/lt/veiklosritys/prevencija-reabilitacija-gydymas/informacija/tevams>

Prevention publication "For parents about drugs. How to protect children?", A. G. Davidavičienė, Ministry of Education and Science of Lithuania, NGO "Parents Against Drugs", 2001. http://www.vilties.vilnius.lm.lt/tevams_apie_narkotikus.pdf

Psychoactive Substance Use Prevention Programme for Parents of Pupils: methodological guidelines for school and care facility managers, educators and professionals. file:///C:/Users/Asus/Downloads/33125550%20(4).pdf Vilnius, 2018.

Sahu, Kamlesh & Sahu, Soma. (2012). Substance Abuse Causes and Consequences. *Bangabasi Academic Journal*. 9. 52 - 61.

Schulte, M. T., Ramo, D., & Brown, S. A. (2021). Peer victimization among adolescents with substance use disorders: A longitudinal examination of the roles of gender and substance use frequency. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 30(2), 129-139.

SOCIAL WORK 2007, No 6(2) . Research paper "Parental and Family Influence on Adolescent Drug Use", D. Jurgaitienė, A. Stankuviene, 2007. <https://repository.mruni.eu/bitstream/handle/007/13002/2051-4339-1-SM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Steigerwald, S., Brager, A., Penick, E. C., & Knapp, A. A. (2021). Social withdrawal and psychological distress among college students: The moderating role of marijuana use. *Journal of American College Health*, 69(2), 163-170.

Survey by the Lithuanian Department of Tobacco and Alcohol Control <https://ntakd.lrv.lt/lt/naujienos/pagalba-tevams>, 2020. Yarborough,

A. L., O'Brien, K. H., & Golladay, K. (2020). The impact of alcohol use on academic engagement among middle and high school students. *Journal of School Nursing*, 36(3), 214-221.