

- Οι επιπτώσεις της κατανάλωσης αλκοόλ από εφήβους έχει πολλαπλές συνέπειες για την υγεία.
- Και η παραμικρή δόση αλκοόλ έχει βλαβερή επίδραση στο συκώτι και παράλληλα προκαλεί νευρολογικές φθορές.
- Ακόμα και η μικρή κατανάλωση αλκοόλ μειώνει την ικανότητα συγκέντρωσης και επιβαρύνει τη λειτουργία της μνήμης.
- Ο έφηβος που πίνει είναι πολύ πιθανό να αναπτύξει επιθετική συμπεριφορά ή αντιθέτως μπορεί να δεχτεί αδιαμαρτύρητα τη βιαιότητα ή τη σεξουαλική παρενόχληση από άλλους.
- Η συνήθεια της κατανάλωσης αλκοόλ μπορεί να καταστήσει τον έφηβο στον εθισμό, στο να γίνει πιο ευάλωτος στη δοκιμή ή ακόμα και στη χρήση παράνομων ουσιών.
- Η κατανάλωση αλκοόλ από τον έφηβο προκαλεί ή και «κρύβει» πιο σοβαρά προβλήματα, όπως η κατάθλιψη.

*Στην εφηβική ηλικία το αλκοόλ μειώνει τη σχολική απόδοση, την ικανότητα απορρόφησης της γνώσης και τη συγκέντρωση. Η κατανάλωση αλκοόλ σε αυτές τις ηλικίες έχει δραματική επίδραση στην προσωπικότητα, προκαλεί ευερεθιστότητα, εχθρικότητα και επιθετικότητα, αυξάνοντας τον κίνδυνο πειραματισμού και με άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες. Επίσης, οι έφηβοι που πίνουν έχουν περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν από πνιγμό, πτώσεις ή αυτοκινητικά ατυχήματα.*

*Ο λόγος ο οποίος οδηγεί τους εφήβους στην κατανάλωση αλκοόλ είναι γιατί πιέζονται από το κοινωνικό τους περιβάλλον. Όταν οι έφηβοι δέχονται πιέσεις για να καταναλώσουν αλκοόλ μπορεί να αισθάνονται θυμό, άγχος, ενοχές, αίσθηση δειλίας και απογοήτευση σχετικά με τον εαυτό τους. Έτσι καταλήγουν να κάνουν πράξεις που κανονικά δεν θα τις έπρατταν και οι λόγοι είναι αρκετοί: ο φόβος της απόρριψης ή ότι θα χάσουν ένα φίλο, η επιθυμία να αρέσουν ή και να φαίνονται μεγαλύτεροι και η αποφυγή του χλευασμού. Επιπλέον, αρκετοί είναι οι νέοι οι οποίοι πέφτουν στον πειρασμό να πιουν αλκοόλ με την παρέα τους επειδή δεν είναι σίγουροι τι θέλουν ή επειδή δεν γνωρίζουν πώς να χειριστούν την κατάσταση.*

*Παρ' όλα αυτά, υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης του προβλήματος. Κάθε νέος δεν πρέπει να διστάζει να αρνηθεί κάτι που δεν εγκρίνει. Να λέει όχι κατηγορηματικά (δισταγμοί και παύσεις αφήνουν χώρο στους άλλους να συνεχίσουν την πίεση). Αντί για αλκοόλ να επιλέγει μη αλκοολούχα ποτά. Εναλλακτικά, μπορεί να βρει ενδιαφέρουσες δραστηριότητες με άλλες παρέες (παιχνίδια, σπορ, ψυχαγωγία).*

**Ποιοι οι κίνδυνοι από την κατανάλωση αλκοόλ από έναν έφηβο;****Βραχυπρόθεσμες συνέπειες**

- Χαμηλή επίδοση στο σχολείο ή την εργασία
- Ατυχήματα, τραυματισμούς (από όχημα, πτώσεις, πνιγμούς, εγκαύματα, από εμπλοκή σε καυγά)
- Ανάμιξη σε καυγά, εμπλοκή σε ληστεία ή προβλήματα με τις Αρχές
- Σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλάξεις ή επαφή που μετάνιωσε την επόμενη ημέρα.

**Ριψοκίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά, Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα και Εγκυμοσύνη**

Η υψηλή κατανάλωση αλκοόλ κατά την εφηβεία σχετίζεται με:

- Υψηλότερο κίνδυνο για επαφή χωρίς προφυλάξεις
- Μεγαλύτερο αριθμό σεξουαλικών συντρόφων
- Υψηλότερο ποσοστό σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων
- Αυξημένη πιθανότητα εγκυμοσύνης
- Αυξημένη συχνότητα εκτρώσεων

**Επιθετικότητα και σεξουαλική κακοποίηση**

Είτε ως θύτης είτε ως θύμα, ένας έφηβος είναι πιθανότερο να συμμετάσχει σε μια επίθεση ή σεξουαλική κακοποίηση αν βρίσκεται υπό την επήρεια μέθης. 30% των βίαιων επιθέσεων και 15-20% των σεξουαλικών κακοποιήσεων συμβαίνουν υπό την επήρεια αλκοόλ.

**Παχυσαρκία και λοιπή εμφάνιση**

- Το αλκοόλ περιέχει τις ίδιες περίπου θερμίδες με το καθαρό λίπος, συνεπώς η κατανάλωση αλκοόλ οδηγεί σε αύξηση του βάρους και μπορεί να οδηγήσει τον έφηβο σε παχυσαρκία, σε μια περίοδο μάλιστα που η εξωτερική του εμφάνιση παίζει κυρίαρχο ρόλο στην αυτοεκτίμησή του.
- Το αλκοόλ, επιπλέον, είναι διουρητικό και αφυδατώνει το σώμα, κάνοντας το δέρμα να δείχνει ωχρο και γκριζο. Τέλος, το αλκοόλ επηρεάζει τον ύπνο και οδηγεί σε χρόνια κόπωση.

**Μακροπρόθεσμες συνέπειες****Ηπατική βλάβη:**

Φαίνεται ότι ακόμα και η πιο μέτρια κατανάλωση κατά την εφηβεία μπορεί να οδηγήσει σε βλάβη στο συκώτι του εφήβου, αυξάνοντας τις πιθανότητες για μακροχρόνια προβλήματα κατά την ενήλικη ζωή, όπως κίρρωση.

**Ανάπτυξη του εγκεφάλου:**

Οι περιοχές του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνες για την συμπεριφορά, τα συναισθήματα, τη λογική και την κρίση αναπτύσσονται ακόμα κατά την εφηβεία. Η κατανάλωση αλκοόλ κατά την περίοδο αυτή μπορεί να επηρεάσει μακροπρόθεσμα την μνήμη, την ικανότητα μάθησης, τις αντιδράσεις και το εύρος της προσοχής. Μελέτες δείχνουν ότι το αλκοόλ είναι νευροτοξικό ιδιαίτερα για την περιοχή του ιππόκαμπου που σχετίζεται με την μνήμη.

**Αλκοολισμός στην ενήλικη ζωή**

Η συχνή κατανάλωση αλκοόλ κατά την εφηβεία φαίνεται πως σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο για αλκοολισμό μετά την ενηλικίωση. Η συσχέτιση αυτή φαίνεται να είναι ισχυρότερη όσο περισσότερη είναι η κατανάλωση κατά την εφηβεία και όσο πιο νωρίς ξεκινά η επαφή με το αλκοόλ.

Μελέτες δείχνουν πως νέοι που ξεκινούν να πίνουν πριν τα 15 έτη έχουν 4 φορές περισσότερες πιθανότητες να έχουν εξάρτηση από το αλκοόλ στη μετέπειτα ζωή του.

- *Ένα άτομο που ξεκινά τη χρήση από την αρχή της εφηβείας του, έχει τέσσερις φορές μεγαλύτερες πιθανότητες να αποκτήσει εξάρτηση από το αλκοόλ, σε σχέση με κάποιον που περιμένει να ενηλικιωθεί μέχρι να αρχίσει να πίνει.*



### Ποια θέματα χειρίζεται:

- Ουσίες εξάρτησης
- Σχέσεις γονέων-εφήβων
- Σχέσεις εφήβων-εφήβων
- Οικογενειακά θέματα
- Σχολικά θέματα: σχολική αποτυχία/εγκατάλειψη
- σχέσεις καθηγητών-μαθητών
- σχέσεις μαθητών- μαθητών
- σχολικό εκφοβισμό
- Κοινωνικά θέματα: απομόνωση, αντικοινωνική συμπεριφορά κ.α.
- Άγχος
- Κατάθλιψη
- Πένθος
- Άλλα θέματα που μπορεί να απασχολούν τους καλούντες



Σκοπός του Προγράμματος Ψυχοκοινωνικής Ενδυνάμωσης Νέων «Μικρή Άρκτος» είναι η ανάπτυξη και ενδυνάμωση της προσωπικότητας, η καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων, η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης και η ενδυνάμωση του ατόμου ώστε να μπορεί να αντιμετωπίσει με επιτυχία τις προκλήσεις της καθημερινότητας.

Μέσα από τις ομάδες ψυχοεκπαίδευσης και τα βιωματικά εργαστήρια, οι νέοι που συμμετέχουν, έχουν την ευκαιρία να ανακαλύψουν και να αναδείξουν τις προσωπικές τους ικανότητες και δεξιότητες, να εντοπίσουν και να διορθώσουν τυχόν αδυναμίες, να συζητήσουν τους προβληματισμούς τους και να αναζητήσουν λύσεις για αυτά που τους απασχολούν.

Οι δράσεις του προγράμματος απευθύνονται σε νέους ηλικίας 16 έως 35 ετών οι οποίοι επιθυμούν να συμμετέχουν ως άτομα, αλλά και σε οργανωμένα σύνολα και ομάδες που επιθυμούν να προσφέρουν στα μέλη τους την ευκαιρία συμμετοχής σε ομάδες προσωπικής ανάπτυξης και ενδυνάμωσης (π.χ. Οργανώσεις Νεολαίας, Αθλητικά και Πολιτιστικά Σωματεία, Κοινοτικές & Δημοτικές Αρχές κοκ). Οι υπηρεσίες προσφέρονται ΔΩΡΕΑΝ κατόπιν επικοινωνίας με τα τηλέφωνα: 97725204, 25443078 & 25443080 ή με υποβολή ηλεκτρονικού μηνύματος στη διεύθυνση: [lpavliou@onek.rog.cy](mailto:lpavliou@onek.rog.cy)