



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

# Κλινική Αλκοολογία

**Ενότητα:** Η πρόληψη των προβλημάτων που σχετίζονται με το αλκοόλ

Μουζάς Ιωάννης  
Τμήμα Ιατρικής Πανεπιστημίου Κρήτης



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



# Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται στην άδεια χρήσης Creative Commons και ειδικότερα

*Αναφορά – Μη εμπορική Χρήση – Όχι Παράγωγο Έργο v.3.0*

*(Attribution – Non Commercial – Non-derivatives v.3.0 )*



*[ή επιλογή ενός άλλου από τους έξι συνδυασμούς]*

*[και αντικατάσταση λογότυπου άδειας όπου αυτό έχει μπει (σελ. 1, σελ. 2 και τελευταία)]*

- Εξαιρείται από την ως άνω άδεια υλικό που περιλαμβάνεται στις διαφάνειες του μαθήματος, και υπόκειται σε άλλου τύπου άδεια χρήσης. Η άδεια χρήσης στην οποία υπόκειται το υλικό αυτό αναφέρεται ρητώς.

# Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Πανεπιστήμιο Κρήτης**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



# Πρόληψη στην Αλκοολογία

---

Εισαγωγή σε θέματα πρόληψης

# Όροι και έννοιες

---

- *Κατάχρηση.* Όρος σχετικός, μπορεί να μεταβάλλεται ανάλογα με την νομοθεσία, την κοινωνία κλπ
- *Επιστημονική προσέγγιση: χρήση ή κατανάλωση και αποτελέσματα ή συνέπειες*

# Είδη παρεμβάσεων πρόληψης

---

- Ενημερωτική, εκπαιδευτική πρόληψη (πχ εβδομάδα πρόληψης)
- «Περιοριστική» πρόληψη (περιορισμοί στην διάθεση αλκοολούχων ποτών)

# Γενικές αρχές παρεμβάσεων πρόληψης

---

- Ειδικές δράσεις σχεδιασμένες για τους γονείς
- Καλλιέργεια της ικανότητας για άρνηση και κοινωνική επάρκεια (coping)
- Μακροπρόθεσμος σχεδιασμός
- Σε όλη την οικογένεια
- Κανόνες για περιορισμό της κατανάλωσης
- Επί τόπου στο σχολείο προσέγγιση όλων των παιδιών
- Κόστος / όφελος
- Προσαρμογή στην τοπική κοινότητα

# Προστατευτικοί παράγοντες στην πρόληψη

---

- Δυνατοί οικογενειακοί δεσμοί
- Παρακολούθηση από τους γονείς της συμπεριφοράς των παιδιών
- Σαφείς κανόνες συμπεριφοράς που γίνονται σεβαστοί από την οικογένεια
- Καλή απόδοση στο σχολείο και δυνατοί δεσμοί με θεσμούς (πχ θρησκευτικούς)



# Παράγοντες κινδύνου στην πρόληψη

---

- Προβληματικό οικογενειακό περιβάλλον, χρήση ουσιών
- Έλλειψη δεσμών μεταξύ γονέων-παιδιών, γονική ανεπάρκεια
- Απρόσφορη συμπεριφορά στην τάξη (δειλία, επιθετικότητα)
- Κακή επίδοση στο σχολείο
- Παρέες με συνομήλικους με παραβατική συμπεριφορά
- Έγκριση της χρήσης στο οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον, στην παρέα και την τοπική κοινότητα

# «Περιοριστική» πρόληψη

---

- Διάθεση αλκοόλ σε ανηλίκους
- Αύξηση φορολογίας και τιμών αλκοολούχων ποτών
- Παρέμβαση στις επιχειρήσεις που πουλούν ή σερβίρουν αλκοόλ
- Ωράριο και τόποι διάθεσης αλκοόλ
- Παρέμβαση πρόληψης με σκοπό την τροποποίηση και βελτίωση της νομοθεσίας και των στρατηγικών σχετικά με την κατανάλωση αλκοόλ

# Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση

---

- Ημέρα πρόληψης
- Απρίλιος, μήνας πρόληψης
- Παιδικό βιβλίο
- Θεατρικά δρώμενα (Ο μάγος Πι-Νο)
- Υλικό για την τάξη (από την εθνική καμπάνια ευαισθητοποίησης για τα ναρκωτικά, Ο κήπος με τις 11 γάτες)

# Ο Μάγος Τι-Νο

## Ο φρουτίνης και ο Πινούλης



Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ  ΑΓΓΕΛΟΣ ΣΙΔΕΡΗΣ

# Ενημερωτική πρόληψη

---

- Αύξηση της γνώσης και της δύναμης της απόφασης
- Τροποποίηση της άποψης, της στάσης και της συμπεριφοράς
- Η διαπροσωπική σχέση είναι απαραίτητη σε κάθε προσπάθεια αλλαγής στάσης και συμπεριφοράς

ΜΑΘΕ  
ΓΙΑ ΤΟ  
ΑΛΚΟΟΛ



# Πού θα εφαρμοστεί η ενημερωτική πρόληψη;

---

- Σχολείο (αγωγή υγείας)
  - Εκπαίδευση διατροφής
  - Πρόληψη εξαρτήσεων
  - Πρόληψη αλκοόλ
- Οδήγηση
  - Σχολές οδήγησης
  - Σχολείο (αγαπητό θέμα για τα παιδιά)
  - Ελεύθερος χρόνος
- Χώροι διασκέδασης



# Πού θα εφαρμοστεί η ενημερωτική πρόληψη; 2

---

- Εργαζόμενοι
  - Εργατικά κέντρα, οργανώσεις εργαζομένων
  - Ιατροί εργασίας
  - Εργοδότες, ενώσεις εργοδοτών
- Γυναίκες
  - Γυναίκες και εγκυμοσύνη
  - Γυναίκες και προβλήματα που σχετίζονται με το αλκοόλ
- Υγειονομικοί
  - Ευαισθητοποίηση, μετεκπαίδευση, έγκαιρη διάγνωση και πρώιμη παρέμβαση



# Μήνυμα της παρέμβασης πρόληψης

---

- Απευθύνεται σε όλους και όχι μόνο σε άτομα με προβλήματα από το αλκοόλ
- Αλκοόλ ως παράγων κινδύνου (συμφωνία ως προς την θέση αυτή)

ΜΑΘΕ



ΓΙΑ



ΤΟ



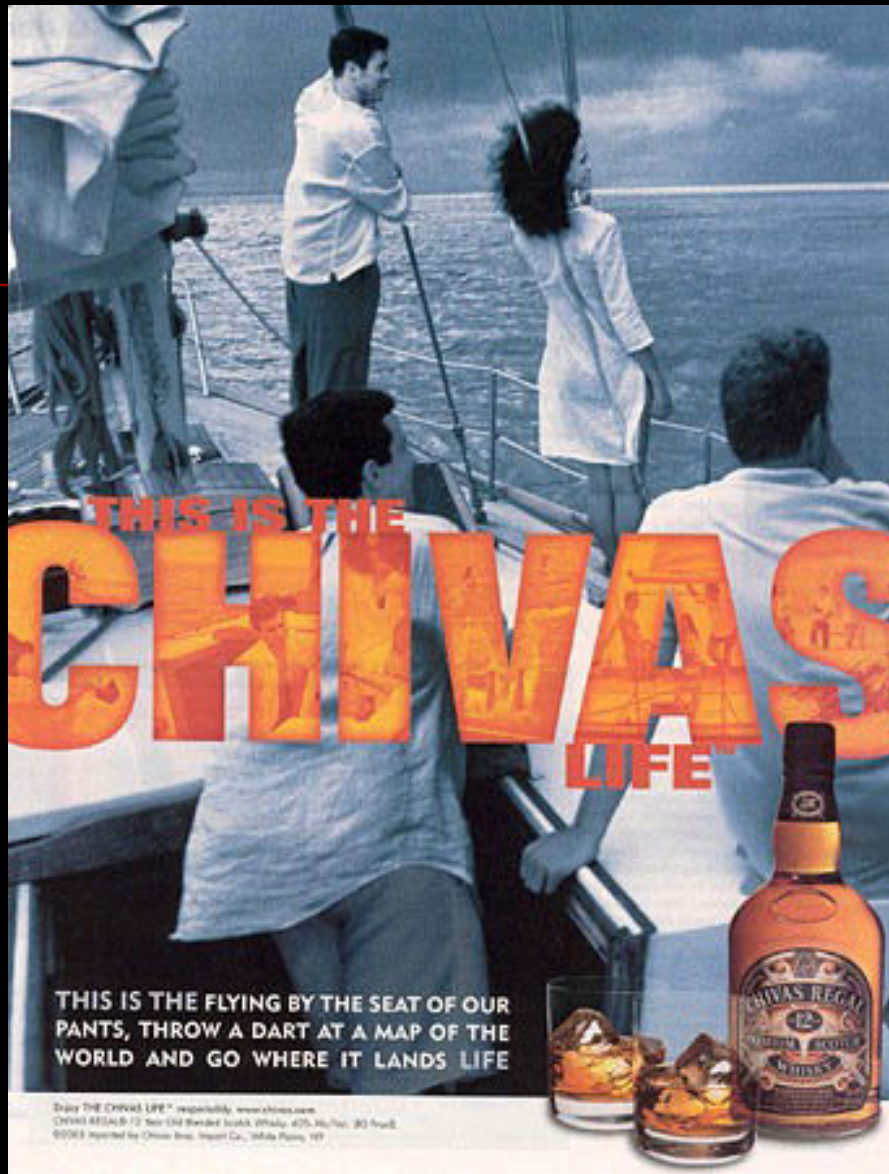
ΑΛΚΟΟΛ



# Μηνύματα στην παρέμβαση πρόληψης

---

- **Ασφάλεια** Βρείτε δυνατά μηνύματα, όπου όλοι συμφωνούν (πχ οδήγηση)
- **Ελευθερία** Διαφήμιση, πολιτισμός, σεξουαλικότητα,πίστεις, ψεύτικοι μύθοι.
- **Παραβατικότητα, παρορμητισμός** Νέοι, σχολείο, διασκέδαση, αθλητικά γεγονότα
- **Προφύλαξη** Εγκυμοσύνη, γαλουχία, φαρμακευτική αγωγή, γήρας



THIS IS THE  
**CHIVAS**  
LIFE

THIS IS THE FLYING BY THE SEAT OF OUR  
PANTS, THROW A DART AT A MAP OF THE  
WORLD AND GO WHERE IT LANDS LIFE

Enjoy THE CHIVAS LIFE™ responsibly. [www.chivas.com](http://www.chivas.com)  
CHIVAS REGAL 12 Year Old Scotch Whisky 40% Alc/Vol. 80 Proof  
©2003 Imported by Chivas Regal Import Co., White Plains, NY



# ΠΡΟΛΗΨΗ

---

- Γνώση του κινδύνου
- Γνώση των αποτελεσμάτων της χρήσης αλκοόλ
- Τροχαία και εργατικά ατυχήματα, ατυχήματα στο σπίτι
- Εκπαίδευση σε θέματα αλκοολογίας (σχολείο, ελεύθερος χρόνος)
- Μέσα ενημέρωσης

- 
- Προώθηση τρόπου ζωής, κουλτούρας
  - «Κουλτούρα του ποτού»
  - Γνώση του κινδύνου που σημαίνει το αλκοόλ για μας και για αυτούς που είναι κοντά μας

# Μήνυμα, slogan

---

- Λιγότερο είναι καλύτερα
- Μάθε για το αλκοόλ
- Ξέρεις τι πίνεις; Περισσότερο γνωρίζεις, λιγότερο κινδυνεύεις

ΣΛΟΓΚΑΝ ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΩΤΑ 10 ΧΡΟΝΙΑ

- Μέτρα τα ποτήρια γιατί μετράνε!

ΣΛΟΓΚΑΝ ΠΟΥ ΠΡΟΣΤΙΘΕΝΤΑΙ

un bicchiere tira l'altro.  
L'alcol è la causa principale  
di cirrosi epatica.  
Tanto a te non capita.

prima di metterti in macchina.  
Oltre 50mila incidenti stradali  
sono causati dall'alcol.  
Tanto a te non capita.

h 21.00

Bevi. Cena di pesce.  
Ci sta bene un bianco frizzantino.  
Le statistiche dicono che l'alcol causa  
il 10% delle malattie.  
Tanto a te non capita.

h 17.00

Bevi. Happy Hour con i colleghi.  
È il compleanno di Marco.  
Non pensare che 300.000 infortuni sul  
lavoro in Italia sono causati dall'alcol.  
Tanto a te non capita.

h 19.00

Bevi. Finalmente l'aperitivo con Anna...  
Dimentica che lo scorso anno  
l'alcol ha causato la morte di 55.000  
giovani europei. Tanto a te non capita.

Ogni bicchiere che bevi si somma a quelli che hai già bevuto.

**Conta i bicchieri, perché loro contano.**



# Νέοι και πρόληψη

---

- Οι νέοι προτιμούν πιο επιθετικά μηνύματα
- Διαφορετική πραγματικότητα ως προς τον τρόπο και τους κανόνες επικοινωνίας
- Σημαντικό μήνυμα: η «απώλεια ελέγχου»

# IO C'ERO

FINO A UN BICCHIERE FA



# IO C'ERO

FINO A UN BICCHIERE FA



# Μήνυμα ανάλογα με τον στόχο

---

- Διαφορετικά μηνύματα ανάλογα με την υποομάδα όπου απευθυνόμαστε
- Άτομα με προβλήματα από το αλκοόλ, συγγενείς, οδηγοί, γυναίκες κλπ
- Μορφή του μηνύματος-ενημερωτικού υλικού: αφίσα, φέιγ-βολάν, έντυπα, μπλουζάκια, κάρτες, αντικείμενα χρήσης (στυλό, πορτ κλε κλπ)

# Μερικοί κανόνες

---

- Τονίστε την περιπλοκότητα του προβλήματος
- Μην χρησιμοποιείτε αρνητικά μηνύματα
- Στην παρέμβαση περιλάβετε άτομα-εθελοντές που δεν έχουν προβλήματα με το αλκοόλ
- Ενεργοποιείστε μικτές ομάδες παρέμβασης
- Περιλάβετε φορείς της κοινότητας, εθελοντικούς φορείς, αθλητικούς και πολιτιστικούς συλλόγους



**Not everyone who gets hit  
by a drunk driver dies.**



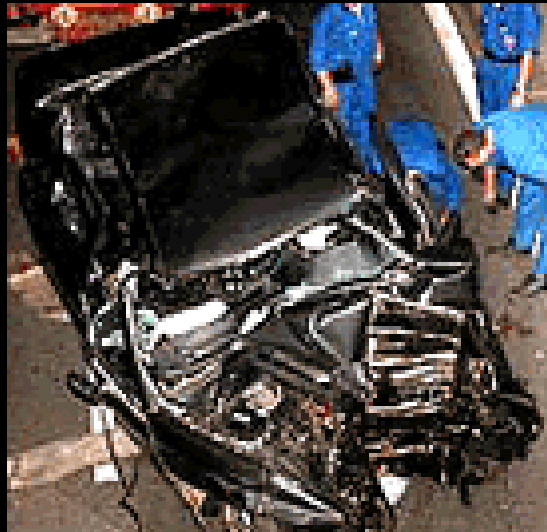
Jacqueline Saburido was 20 years old when the car she was riding in was hit by a drunk driver. Today, at 23, she is still working to put her life back together.

Learn more at [www.TexasDUI.org](http://www.TexasDUI.org)

**DON'T DRINK & DRIVE**

**Save a Life**

Texas Department of Public Safety • Texas Alcoholic Beverage Commission • Texas Sunday Call • Partnership for a Drug-Free Texas • Smart Communities Alcohol and Drug Abuse • © Texas Department of Transportation



**Unfortunately,  
even a princess  
isn't safe with  
a drunk driver**

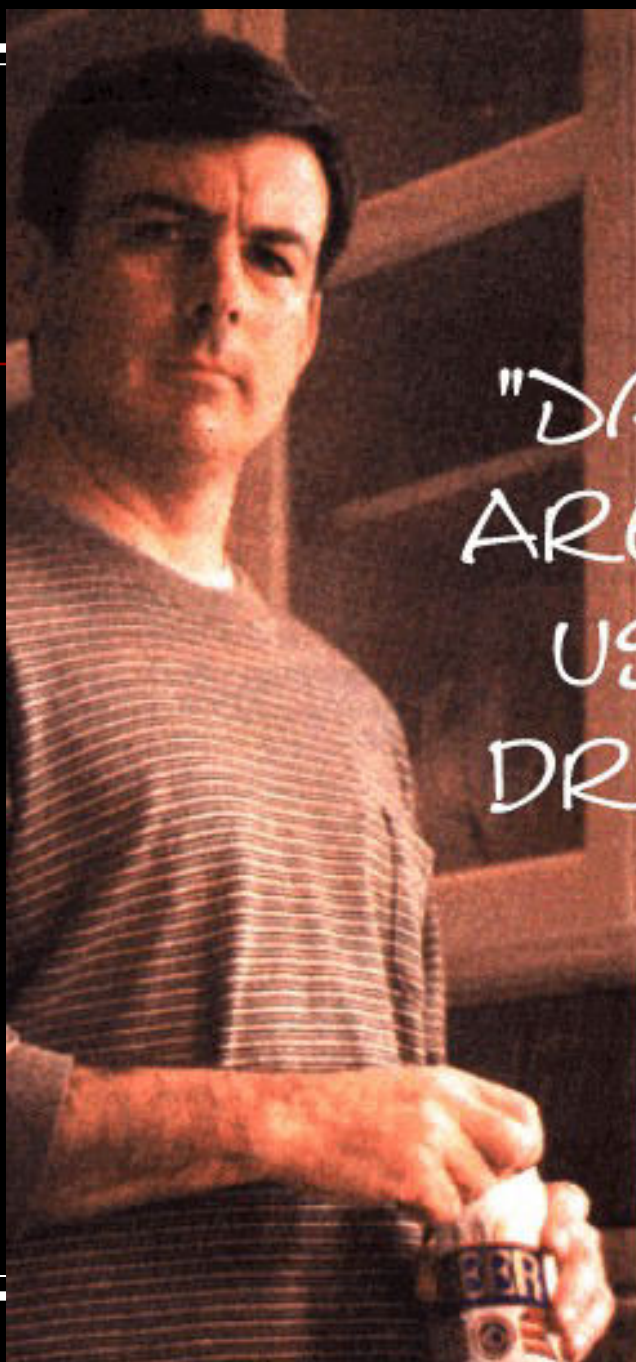


## STREGATO DA UN ECCESSO D'INFLUSSO.

**BEVI, BEVI SEMPRE PIÙ, SMODATAMENTE.** Ogni goccia ti anegherà la memoria. Ogni goccia ti corroderà il fegato. Lentamente ti indolirai e diventerai impotente. Ogni anno in Italia l'abuso di alcol causa 55.000 morti, 300.000 infortuni sul lavoro, 50.000 incidenti stradali, il 10% delle malattie che colpiscono l'individuo. Non scegliere la prima causa di morte tra i giovani uomini europei. Non subire l'influsso dell'alcol. Difenditi, con una logica moderazione, da questa forza oscura che può determinare il tuo destino.

**+ BEVI ALCOL + DIVENTI SPIRITO**





"DADDY!  
ARE YOU  
USING  
DRUGS?"

# Βασικοί κανόνες σε παρεμβάσεις πρόληψης

---

- Βασιστείτε σε επιστημονικά δεδομένα
- Βασιστείτε σε αναγνωρισμένες, καλές πρακτικές
- Συνδυάστε, για μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα, περιοριστική και ενημερωτική πρόληψη