



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ**



Μουσείο Ιατρικής

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ- ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ- ΤΜΗΜΑ  
ΙΑΤΡΙΚΗΣ  
ΜΟΥΣΕΙΟ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΡΗΤΗΣ**

**Ηράκλειο 14/12/2016**

**ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ**

«ΕΘΙΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ. ΕΝΑΣ ΕΠΙ ΤΗΣ ΟΥΣΙΑΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ ΓΙΑ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ»

Με μεγάλη συμμετοχή εκπαιδευτικών, μαθητών και γονέων, πραγματοποιήθηκε η εκδήλωση με θέμα : «Εθιστικές Ουσίες, ένας επί της ουσίας διάλογος για τις σύγχρονες προκλήσεις» που διοργανώθηκε από το Μουσείο Ιατρικής Κρήτης, το Πειραματικό Λύκειο Ηρακλείου και το Γραφείο Σχολικών Δραστηριοτήτων της Β' θμιας Εκπαίδευσης την Παρασκευή 9 Δεκεμβρίου 2016 στην αίθουσα Ανδρόγεω. Τη συζήτηση συντόνισε ο Δ/ντής του Μουσείου Ιατρικής καθηγητής κ. Ι. Μουζάς. Χαιρετισμούς απηύθυναν: ο Δ/ντής του Πειραματικού Λυκείου Ηρακλείου κ. Δ. Καλυκάκης και η υπεύθυνη του Γραφείου Σχολικών Δραστηριοτήτων της Β' θμιας Εκπαίδευσης, κ. Α. Ζαχαράτου.

Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν οι κ.κ Εκπρόσωπος του Σεβασμιωτάτου Αρχιεπισκόπου Κρήτης, ο Αντιπεριφερειάρχης Ηρακλείου κ. Ε Κουκιαδάκης, και η Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Πολιτικής Δ. Ηρακλείου κ. Μ. Καναβάκη. Το παρόν τους έδωσαν μέλη της Πανεπιστημιακής κοινότητας, ενώ από τη Δ/νση Β' θμιας Εκπαίδευσης συμμετείχαν οι Σχολικοί σύμβουλοι κ. Γ. Στριλιγκάς και Β. Καλοκύρη.

Ο κ. **Παναγής**, καθηγητής Ψυχολογίας και Πρόεδρος του Τμήματος Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης, στην εισήγησή του με θέμα « Εθιστικές ουσίες: ευχαρίστηση ή χειροπέδες στον εγκέφαλο?» αναφέρθηκε στην πρόοδο που έχει συντελεστεί τα τελευταία χρόνια στην κατανόηση του νευρωνικού υποστρώματος του εθισμού από ψυχοτρόπους ουσίες. Ειδικότερα: Ο εθισμός σε ουσίες είναι μια χρόνια υποτροπιάζουσα νόσος του εγκεφάλου, που χαρακτηρίζεται από επίμονη και καταναγκαστική συμπεριφορά αναζήτησης και λήψης ουσιών. Δεδομένου ότι αυτή η διαταραχή έχει καταστρεπτικές συνέπειες τόσο για το ίδιο το άτομο όσο και για την κοινωνία, ένα μεγάλο μέρος της έρευνας που πραγματοποιείται έχει ως στόχο την εξιχνίαση των συμπεριφορικών και νευρωνικών παραγόντων που συμβάλουν στη μετάβαση από την ελεγχόμενη ή περιστασιακή στην επίμονη και καταναγκαστική χρήση ουσιών. Η χρήση εθιστικών ουσιών ξεκινά και συντηρείται σε μεγάλο βαθμό από τις ηδονικές-ευφοριογόνους δράσεις των ουσιών. Παραδόξως, μολονότι το νευροφαρμακολογικό προφίλ μεταξύ των εθιστικών ουσιών είναι διαφορετικό, οι οξείες ενισχυτικές δράσεις τους διαμεσολαβούνται από την ενεργοποίηση ενός μείζονος εγκεφαλικού συστήματος:

του μεσομεταιχμιακού-μεσοφλοιϊκού ντοπαμινεργικού συστήματος. Παρ' όλα αυτά, η υπέρμετρη λήψη αυτών των ουσιών προκαλεί μακροχρόνιες νευροπροσαρμογές σε διάφορες εγκεφαλικές περιοχές αυτού του κυκλώματος, οι οποίες και αποτελούν τη βάση της μετάβασης από την ελεγχόμενη ή περιστασιακή στην καταναγκαστική χρήση. Αντιστοίχως, τα κύρια συμπτώματα που χαρακτηρίζουν τον εθισμό σχετίζονται με παθολογικές δυσλειτουργίες συγκεκριμένων εγκεφαλικών κυκλωμάτων και ενδογενών ουσιών. Σε ότι αφορά τους εφήβους, των οποίων ο εγκέφαλος δεν έχει αναπτυχθεί πλήρως, φαίνεται να είναι περισσότερο ευάλωτοι στις δράσεις των εθιστικών ουσιών. Τέλος, σε μερικά άτομα που έχουν εθιστεί σε ουσίες δυσλειτουργούν περιοχές του μετωπιαίου φλοιού, που φυσιολογικά διαμεσολαβούν για τη λήψη αποφάσεων και την αναστολή της συμπεριφοράς. Προσδοκούμε ότι η συνεχιζόμενη νευροεπιστημονική έρευνα θα διευρύνει τις γνώσεις μας για τη νευρωνική βάση της εθιστικής συμπεριφοράς και θα αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε και αντιμετωπίζουμε τον εθισμό.

Στη συνέχεια, ο αναπληρωτής καθηγητής Πνευμονολογίας της Ιατρικής Σχολής, καθηγητής, κ. **Ν. Τζανάκης** ανέπτυξε το θέμα : **«Οι οικογενειακές συνήθειες καπνίσματος και αλκοόλ & η σχέση τους με το κάπνισμα των νέων»**

Όπως επεσήμανε ο κ. Τζανάκης:

«Η έναρξη της καπνιστικής συνήθειας και της κατανάλωσης αλκοόλ στους νέους, φαίνεται να σχετίζεται στενά με την ύπαρξη καπνιστών και ποτών στο άμεσο οικογενειακό περιβάλλον (γονείς/αδέλφια) καθώς και στο στενό οικογενειακό περιβάλλον. Ειδικότερα:

- Μελέτες δείχνουν ότι η καπνιστική συνήθεια των ενηλίκων και των στενών συγγενών των εφήβων παίζει σημαντικό ρόλο στην έναρξη του καπνίσματος από αυτούς. Η σημαντικότερη επίδραση έναρξης καπνίσματος στα παιδιά είναι πόσοι από πέντε καλύτερους φίλους τους καπνίζουν.
- Τα κορίτσια έφηβοι έχοντας έναν επισιτήριο φίλο που καπνίζει είναι εννέα φορές πιθανότερο να ξεκινήσουν το κάπνισμα.
- Μια μελέτη έδειξε ότι 80% της πρώτης εμπειρίας καπνίσματος εμφανίστηκε παρουσία φίλων που κάπνιζαν.

Οι γονείς που καπνίζουν και πίνουν μπορεί να εκλαμβάνονται σαν πρότυπα για τα παιδιά τα οποία μπορεί ευκολότερα να οδηγηθούν να καπνίζουν και να συνεχίσουν να καπνίζουν εντός ενός φιλικού ή ανεκτικού οικογενειακού περιβάλλοντος.

Για να εκτιμηθεί η σχέση των οικογενειακών συνηθειών κατανάλωσης αλκοόλ και καπνίσματος με την έναρξη αυτών στους εφήβους πραγματοποιήθηκε μελέτη στα πλαίσια του προγράμματος ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑΣ INTEREG IIIA ΕΛΛΑΔΑ-ΚΥΠΡΟΣ, "Καμπάνια ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης των νέων για την πρόληψη της εξάρτησης από το αλκοόλ και το κάπνισμα". Φορέας υλοποίησης του έργου: Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Λασιθίου. Υποέργο: Διανομή/ανάλυση ερωτηματολογίου σε μαθητές δημοτικών, γυμνασίων, λυκείων του νομού Λασιθίου (Υπεύθυνος Ν. Τζανάκης, Ιατρική σχολή Πανεπιστήμιο Κρήτης).

Στην μελέτη αποδείχτηκε ότι τα παιδιά οικογενειών που οι γονείς καπνίζουν έχουν 10 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να γίνουν καπνιστές. Επίσης παιδιά οικογενειών που καταναλώνουν καθημερινά αλκοόλ έχουν 3,5 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να γίνουν εξαρτημένοι καπνιστές. Με βάση την μελέτη αυτή μεγάλο ποσοστό εφήβων (25%) έχει υιοθετήσει την τακτική έως και καθημερινή

κατανάλωση αλκοόλ. Το 90% των εφήβων που έχει υιοθετήσει την συνήθεια του πότη ανήκει σε οικογένειες που πίνουν αλκοόλ σε καθημερινή βάση.»

Είναι εμφανές από τα παραπάνω ότι στην περιοχή μας η καπνιστική συνήθεια όπως και αυτή της συχνής κατανάλωσης αλκοόλ από την οικογένεια σχετίζεται και συμβάλλει στην υιοθέτηση αυτών των συνηθειών από τους εφήβους. 'Όσον αφορά στη χρήση του ηλεκτρονικού τσιγάρου, μελέτες αποδεικνύουν τη μεγάλη αύξηση της χρήσης του του ηλεκτρονικού τσιγάρου ιδιαίτερα στις νεαρές ηλικίες, γεγονός που καταρρίπτει το μύθο της ασφάλειας του.»

Στην κατανάλωση αλκοόλ και στις βλαβερές του συνέπειες ειδικά για τα παιδιά και τους εφήβους, αναφέρθηκε ο **κ. Γρινάκης**, ψυχίατρος – συνεργάτης του Αλκοολογικού Ιατρείου του ΠαΓΝΗ.

Στην ομιλία του με θέμα « Ταιριάζει το ποτό στην εφηβεία», ο κ. Γρινάκης επεσήμανε ότι ο αναπτυσσόμενος εγκέφαλος στο παιδί και τον έφηβο επηρεάζεται από την κατανάλωση αλκοόλ: τα κέντρα προσοχής, μνήμης, δημιουργικότητας δεν αναπτύσσονται το ίδιο όπως χωρίς αλκοόλ. Έφηβοι που καταναλώνουν αλκοόλ έχουν χαμηλότερες επιδόσεις στα μαθήματα, κάνουν συχνότερα απουσίες, είναι πιο συχνά καπνιστές και χρήστες κάνναβης, κοκαΐνης και ηρωΐνης, Η ξεκάθαρη σύσταση από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας είναι: όχι αλκοόλ μέχρι την ηλικία των 18 ετών.

Ο κύκλος ομιλιών έκλεισε με την κ. Μ. Χριστοδουλάκη, νομικό, υπεύθυνη της Γραμμής Safeline του Ινστιτούτου Πληροφορικής I.T.E, η οποία ανέπτυξε ένα σύγχρονο θέμα αιχμής, τις Εξαρτήσεις από το Διαδίκτυο.

Όπως επεσήμανε η **κ. Χριστοδουλάκη**: "Στην παρούσα κατάσταση δεν υπάρχει ομοφωνία στην επιστημονική κοινότητα για το αν υφίσταται ο όρος "εθισμός στο διαδίκτυο", ούτε αυτός συγκαταλέγεται στη λίστα των ψυχιατρικών νοσημάτων. Ωστόσο, ερευνητές όρισαν ως εθισμό στο διαδίκτυο τη χρήση του Internet για πάνω από 5 ώρες ημερησίως. Η χρήση του διαδικτύου πάνω από 10 ώρες εβδομαδιαίως, θέτει το παιδί σε κίνδυνο εθισμού. Ευάλωτες ηλικίες για το φαινόμενο είναι κυρίως η εφηβεία. Για να πούμε αν ένα παιδί είναι εθισμένο στο διαδίκτυο θα πρέπει να εξετάσουμε το είδος της ενασχόλησης κατά την πλοήγηση και όχι μονάχα τη διάρκειά της. Τα συμπτώματα του εθισμού που πρέπει να προβληματίσουν τους γονείς είναι κυρίως ψυχολογικά και σωματικά. Ο ρόλος των γονιών στην πρόληψη και αντιμετώπιση είναι μεγάλος. Είναι πολύ σπουδαία η επιβολή ορίων στα παιδιά από μικρή ηλικία καθώς επίσης και η υπόδειξη εναλλακτικών δραστηριοτήτων. Τέλος, το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς διαδικτύου, διαθέτει τη γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης helpline (<http://www.helpline.gr>), η οποία απευθύνεται σε μικρούς και μεγάλους προκειμένου να λάβουν καθοδήγηση για την αντιμετώπιση του φαινομένου."

Στο πνεύμα αυτό, η θεατρική ομάδα του ΠΛΗ υπό το συντονισμό των καθηγητών κ.κ Μ. Πολυχρονάκη και Χ. Δημητρακόπουλου, έδωσε το δικό της δυναμικό παρόν με μια ιδιαίτερη θεατρική παράσταση:

Δέκα μαθητές απέδωσαν μοναδικά επί σκηνής το θεατρικό έργο του Αρκά «Εχθροί εξ αίματος».

Οι μαθητές αποκάλυψαν, μέσα από τον απολαυστικό «εμφύλιο» μεταξύ των Οργάνων του ανθρώπινου σώματος με τις αντεγκλήσεις, τις αντιπαραθέσεις τους και τους ξεκαρδιστικούς διάλογους, την άλλη πλευρά των πραγμάτων, όπως και το ότι ζωή και θάνατος είναι οι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος, η υγεία και η αρρώστια, το δράμα και η κωμωδία.

Χρωμάτισαν το έργο με τη δική τους αίσθηση του χιούμορ, τη δική τους ματιά στην κοινωνία που βρίσκεται σε «κώμα», τη δική τους απάντηση σε όσα στραβά

και ανάποδα συμβαίνουν γύρω τους. Τέλος, το μουσικό δρώμενο με τους μαθητές Χ. Πάτερου και Γ. Φανουράκη έκλεισε την εκδήλωση χαρίζοντας στο κοινό υπέροχες μελωδικές στιγμές.

Με τη συνάντηση αυτή φαίνεται να τίθενται οι βάσεις για τη δημιουργία ενός δικτύου συνεργασίας ανάμεσα σε εκπαιδευτικούς, γονείς, και μαθητές ως μια οργανωμένη απάντηση απέναντι σε πρακτικές που οδηγούν στον εθισμό και την εξάρτηση μέσα από την κατανάλωση ψυχοτρόπων- εθιστικών ουσιών.

Σε περιόδους κρίσης άλλωστε, ολοένα πιο επιτακτική γίνεται η ανάγκη να διατηρήσουμε τις αξίες μας και να θωρακίσουμε τις κοινωνικές δομές (οικογένεια, σχολείο) απέναντι στα καθημερινά αδιέξοδα και στις προκλήσεις.

Τα ονόματα των παιδιών της θεατρικής ομάδας περιλαμβάνονται στην πρόσκληση

<http://museum.med.uoc.gr/drasthriothtes-nea.php>