

## Μαθητές που αντιμετωπίζουν προβλήματα Ψυχικής Υγείας

### Εθισμός



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission. This publication and all its contents reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.  
[Project number: 562184-EPP-1-2015-1-CY-EPPKA3-PI-FORWARD]

## Εθισμός



### Οδηγίες για την τάξη (έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας)

- 1. Παραπέμπτε το μαθητή για τον οποίο έχετε ανησυχίες στο κατάλληλο μέλος του προσωπικού ή την Ομάδα Στήριξης Μαθητών.** Όταν οι μαθητές έχουν θέματα πέραν από τους επαγγελματικούς τομείς εμπειρίας μας, πρέπει να τους παραπέμπουμε σε εκείνους που έχουν την εμπειρία και τους πόρους για να βοηθήσουν. Αυτό μπορεί να είναι το πιο σημαντικό βήμα για να βοηθήσει κανείς ένα μαθητή προς το δρόμο του για ανάκαμψη. (Lang, E., 2011).
- 2. Συζητήστε με τον προϊστάμενό σας, όπως θα κάνατε με κάθε ιατρικό ζήτημα των μαθητών.** Βεβαιωθείτε ότι έχετε μιλήσει με την Ομάδα Στήριξης Μαθητών. Θα σας δώσουν συγκεκριμένες συμβουλές και οδηγίες, καθώς θα στηρίζετε το μαθητή να επανεισαχθεί στην τάξη. Η δράση σύμφωνα με τις συμβουλές και τις οδηγίες είναι ο καλύτερος τρόπος να προχωρήσετε, ώστε να είστε σίγουροι ότι δεν υπερβαίνετε τα όρια και ότι κάνετε την καλύτερη δυνατή δουλειά για το συμφέρον του μαθητή (Gartens, B., 2015).
- 3. Ενθαρρύνετε το μαθητή και υπογραμμίστε τις περιοχές στις οποίες αυτός / αυτή επιτυγχάνει.** Η καλλιέργεια εμπιστοσύνης βοηθάει τους μαθητές να ξεπεράσουν τις αρνητικές, αυτο-περιοριζόμενες σκέψεις που έχουν πολλοί κατά τη διαδικασία ανάκαμψης (Lang, E., 2011).
- 4. Αναστοχαστείτε με τους μαθητές και βοηθήστε τους να κατανοήσουν τη διαχείριση του χρόνου.** Ο εθισμός διακόπτει την προσωπική ανάπτυξη και έτσι, όσοι βρίσκονται σε κατάσταση ανάκαμψης από τον εθισμό, μπορεί να έχουν τάση για παρορμητικότητα και/ή έλλειψη σεβασμού ορίων. Μπορεί επίσης, η ανάληψη μεγάλου όγκου υποχρεώσεων να οδηγήσει στην αποθάρρυνση από την αποτυχία και την υπερβολική δουλειά. Ένα χρήσιμο εργαλείο στην οπτικοποίηση, είναι ένα ημερολόγιο ή μια ατζέντα, για να επισημαίνουν πόσο χρόνο ξοδεύουν για διάφορες εργασίες (Lang, E., 2011).
- 5. Να είστε επιεικής με μαθητές που υποφέρουν από εξάρτηση σε θέματα παρακολούθησης επισκέψεων και απουσίας για μεγάλες χρονικές περιόδους.** Οι μαθητές που πάσχουν από εθισμό, συχνά πρέπει να παρακολουθήσουν συμβουλευτικές συνεδρίες εκτός του σχολείου ή να περάσουν χρόνο σε ένα κέντρο θεραπείας και φροντίδας για να εστιάσουν περισσότερο στην ανάκαμψή τους. Το να λάβει ο μαθητής την απαραίτητη βοήθεια είναι σημαντικότερο από όλα τα υπόλοιπα σχολικά θέματα. Επεκτείνετε τις προθεσμίες, προσφέρετε επιπλέον βοήθεια και αφιερώστε χρόνο και υπομονή (Gatens, P., 2015).
- 6. Καταστρώστε ένα σχέδιο για την πιθανότητα ενός μαθητή σε ανάκαμψη από έναν εθισμό να υποτροπιάσει.** Κάποιοι μαθητές γλιστράνε ξανά στον εθισμό, οπότε είναι σημαντικό να επικοινωνήσετε με την Ομάδα Στήριξης Μαθητών του σχολείου σας, για να παρακολουθήσετε την πρόοδό τους. Όλα τα σχολεία έχουν αυστηρές πολιτικές σχετικά με τη χρήση ναρκωτικών και κατανάλωσης οινόπνευματων και πρέπει να κοινοποιήσετε τις ανησυχίες σας στη διοίκηση του σχολείου σας (Gatens, P., 2015).

7. **Εργαστείτε με μαθητές που προσπαθούν να αναρρώσουν από τη νόσο τους, παρόλο που είναι συχνά δύσκολο και απογοητευτικό.** Δεν μπορείς να εγγυηθείς ότι οι μαθητές που ασχολούνται με τον εθισμό θα γίνουν καθαροί και νηφάλιοι και θα παραμείνουν έτσι, αλλά μπορείς να εξασφαλίσεις ότι η βοήθεια που δίνεις στην τάξη σου δίνει τις καλύτερες πιθανότητες (Gatens, P., 2015).



## Οδηγίες στο επίπεδο του σχολείου (έμφαση σε μεθόδους διδασκαλίας)

### Κοινότητα

1. **Δημιουργήστε μια Ομάδας Στήριξης Μαθητών** για να βοηθήσει στη διασφάλιση των αναγκών στήριξης των μαθητών και να είναι σε θέση να συνεχίσουν να έχουν πρόσβαση σε πλήρη εκπαίδευση και να βοηθήσουν το προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτούς τους μαθητές. Οι ομάδες στήριξης μαθητών είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της ύπαρξης συστημάτων, πολιτικών και διαδικασιών για την παροχή βοήθειας στους μαθητές με ανάγκες υποστήριξης.
2. **Δημιουργήστε ανοικτές συνεργατικές σχέσεις με κατάλληλες τοπικές εγκαταστάσεις και παρόχους υπηρεσιών** για να στηρίζετε τους νέους στην ανάκαμψη τους. Καθιερώστε ένα σύστημα παραπομπής παρέχει χώρο για τους επαγγελματίες θεραπευτές να συναντηθούν με τους νέους όταν είναι απαραίτητο (Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., 2002).
3. **Εξασφαλίστε ότι οι σχολικοί σύμβουλοι συνεργάζονται στενά με τους συμβούλους θεραπείας και ότι το προσωπικό θεραπείας παρέχει επίσης εκθέσεις προόδου στο προσωπικό του σχολείου.** Εντοπίστε τις ανάγκες του νεαρού ατόμου σε συνεννόηση με όλους τους ενδιαφερόμενους και θέστε σε εφαρμογή τις κατάλληλες παρεμβάσεις. Εάν το νέο άτομο λαμβάνει θεραπεία σε κλειστό περιβάλλον (οίκο φροντίδας) και πλησιάζει ο χρόνος του εξιτηρίου, καταστρώστε ένα σχέδιο επανένταξης για να επιτρέψετε όσο το δυνατόν πιο ομαλή μετάβαση. (Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., 2002).

### Προσαρμογές Εκπαιδευτικού Προγράμματος

1. **Βεβαιωθείτε ότι παρέχεται μια ολοκληρωμένη εκπαίδευση, τόσο κοινωνική όσο και σωματική, καθώς και αγωγή υγείας, ως μέρος του σχολικού προγράμματος σπουδών.** Όπως και σε άλλους τομείς προσωπικής και κοινωνικής εκπαίδευσης - όπως η σεξουαλική αγωγή, η αγωγή υγείας, το πένθος και η προστασία των παιδιών - η πρόληψη, όπου είναι δυνατόν, είναι καλύτερη από τη θεραπεία. Ως σχολείο, ρωτήστε: Τι μπορούμε να κάνουμε για να προωθήσουμε μια υγιή εικόνα εαυτού και να εξοπλίσουμε τους νέους με την αυτοπεποίθηση και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για να χειριστούν προβληματικές καταστάσεις χωρίς να βιώνουν μη διαχειρίσιμα επίπεδα άγχους; (Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., 2002).

2. **Η πρόληψη, και ιδιαίτερα η πρόληψη που σχετίζεται με τα ναρκωτικά, έχει νόημα μόνο εάν παρέχεται ως μέρος ενός ολοκληρωμένου προγράμματος** που αφορά την υγεία και την ευημερία των νέων σε ένα σχολείο. Εκπαιδεύστε και στηρίξτε τους διδάσκοντες ή τους παρόχους της συγκεκριμένης μάθησης για το πρόγραμμα πρόληψης. Παρέχετε υποστήριξη για την ανάπτυξη, την παρακολούθηση, την αναθεώρηση και την τελειοποίηση στο προσωπικό του σχολείου (Ljubljana, 2012).

## Πειθαρχία

1. **Δημιουργήστε μια Ομάδας Στήριξης Μαθητών** για να βοηθήσει να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές με τις ανάγκες στήριξης είναι σε θέση να συνεχίσουν να έχουν πρόσβαση σε πλήρη εκπαίδευση και να βοηθήσουν το προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτούς τους μαθητές. Οι ομάδες στήριξης μαθητών είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της ύπαρξης συστημάτων, πολιτικών και διαδικασιών για την παροχή βοήθειας στους μαθητές με ανάγκες υποστήριξης.
2. **Βεβαιωθείτε ότι η συμμετοχή στην Ομάδα Στήριξης Μαθητών περιλαμβάνει τη σχολική διοίκηση, το σχολικό σύμβουλο, τους συντονιστές ειδικών αναγκών, τους διευθυντές του έτους, το στελεχιακό προσωπικό και τους εκπαιδευτικούς με ειδικούς ρόλους.** Προσκαλέστε εμπειρογνώμονες από εξωτερικούς φορείς και γονείς όποτε είναι απαραίτητο (Εκπαιδευτικό εργαλείο, NEDA, 2016 & Τμήμα Εκπαίδευσης και Δεξιοτήτων, κατευθυντήριες γραμμές της Ιρλανδίας).

## Γονείς / Σύλλογοι Γονέων

1. **Δημιουργήστε μια Ομάδας Στήριξης Μαθητών** για να βοηθήσει να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές με τις ανάγκες στήριξης είναι σε θέση να συνεχίσουν να έχουν πρόσβαση σε πλήρη εκπαίδευση και να βοηθήσουν το προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτούς τους μαθητές. Οι ομάδες στήριξης μαθητών είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της ύπαρξης συστημάτων, πολιτικών και διαδικασιών για την παροχή βοήθειας στους μαθητές με ανάγκες υποστήριξης.
2. **Βεβαιωθείτε ότι η συμμετοχή στην Ομάδα Στήριξης Μαθητών περιλαμβάνει τη σχολική διοίκηση, το σχολικό σύμβουλο, τους συντονιστές ειδικών αναγκών, τους διευθυντές του έτους, το στελεχιακό προσωπικό και τους εκπαιδευτικούς με ειδικούς ρόλους.** Προσκαλέστε εμπειρογνώμονες από εξωτερικούς φορείς και γονείς όποτε είναι απαραίτητο (Εκπαιδευτικό εργαλείο, NEDA, 2016 & Τμήμα Εκπαίδευσης και Δεξιοτήτων, κατευθυντήριες γραμμές της Ιρλανδίας).

## Ασφάλεια

1. **Δημιουργήστε μια Ομάδας Στήριξης Μαθητών** για να βοηθήσει να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές με τις ανάγκες στήριξης είναι σε θέση να συνεχίσουν να έχουν πρόσβαση σε πλήρη εκπαίδευση και να βοηθήσουν το προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτούς τους μαθητές. Οι ομάδες στήριξης μαθητών είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της ύπαρξης συστημάτων, πολιτικών και διαδικασιών για την παροχή βοήθειας στους μαθητές με ανάγκες υποστήριξης.

2. **Βεβαιωθείτε ότι η συμμετοχή στην Ομάδα Στήριξης Μαθητών περιλαμβάνει τη σχολική διοίκηση, το σχολικό σύμβουλο, τους συντονιστές ειδικών αναγκών, τους διευθυντές του έτους, το στελεχιακό προσωπικό και τους εκπαιδευτικούς με ειδικούς ρόλους.** Προσκαλέστε εμπειρογνώμονες από εξωτερικούς φορείς και γονείς όποτε είναι απαραίτητο (Εκπαιδευτικό εργαλείο, NEDA, 2016 & Τμήμα Εκπαίδευσης και Δεξιοτήτων, κατευθυντήριες γραμμές της Ιρλανδίας).
3. **Αναπτύξτε μια Πολιτική Ψυχικής Υγείας στο σχολείο, για την προώθηση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας.** Αυτή η πολιτική θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη για όλες τις σχετικές αποφάσεις που, σχετίζονται με τις διαδικασίες και τα συστήματα για την ευημερία των μαθητών. Εξασφαλίστε ότι οι ανάγκες των μαθητών που πάσχουν από εθισμό αντανακλώνται σε αυτές τις πολιτικές και διαδικασίες.
4. **Καθιερώστε ένα «Ασφαλές Πρόσωπο» και μια «Ασφαλή Θέση» στο σχολείο για τις στιγμές που ο μαθητής αισθάνεται κατακλυσμένος, από οποιαδήποτε αιτία.** Στην ιδανική περίπτωση, αυτό το άτομο θα πρέπει να είναι σύμβουλος σχολείου ή άλλο πρόσωπο με τα κατάλληλα προσόντα. Επιλέξτε ένα μέρος που είναι επαρκώς ιδιωτικό, ώστε να απομακρύνεται από την περιττή προσοχή άλλων υπαλλήλων και μαθητών.
5. Αναπτύξτε Πολιτικές και Διαδικασίες για τη χρήση αυτού του χώρου και ενημέρωση όλων των ενδιαφερόμενων φορέων.
6. **Εξασφαλίστε ότι οι σχολικοί σύμβουλοι συνεργάζονται στενά με τους συμβούλους θεραπείας και ότι το προσωπικό θεραπείας παρέχει επίσης εκθέσεις προόδου στο προσωπικό του σχολείου.** Εντοπίστε τις ανάγκες του νεαρού ατόμου σε συνεννόηση με όλους τους ενδιαφερόμενους και θέστε σε εφαρμογή τις κατάλληλες παρεμβάσεις. Εάν το νέο άτομο λαμβάνει θεραπεία σε κλειστό περιβάλλον (οίκο φροντίδας) και πλησιάζει ο χρόνος του εξιτηρίου, καταστρώστε ένα σχέδιο επανένταξης για να επιτρέψετε όσο το δυνατόν πιο ομαλή μετάβαση (Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., 2002).

## Σχολικά Διαλείμματα

**Παρέχετε πάντοτε επίβλεψη για τους μαθητές που αναρρώνουν από τον εθισμό.**

## Προγραμματισμός Εκδηλώσεων

**Βεβαιωθείτε ότι παρέχεται μια ολοκληρωμένη εκπαίδευση τόσο κοινωνική, όσο και σωματική και υγείας ως μέρος του σχολικού προγράμματος σπουδών.** Όπως και σε άλλους τομείς προσωπικής και κοινωνικής εκπαίδευσης - όπως η εκπαίδευση σε σχέση με το φύλο και τη σχέση, για την υγεία, το πένθος και την προστασία των παιδιών - η πρόληψη, όπου είναι δυνατόν, είναι καλύτερη από τη θεραπεία. Ως σχολείο, ρωτήστε: Τι μπορούμε να κάνουμε για να προωθήσουμε μια υγιή εικόνα εαυτού και να εξοπλίσουμε τους νέους με την αυτοπεποίθηση και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για να χειριστούν προβληματικές καταστάσεις χωρίς να βιώνουν μη διαχειρίσιμα επίπεδα άγχους; (Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., 2002).

## Υποστήριξη Μαθητών



1. **Δημιουργήστε μια Ομάδας Υποστήριξης Μαθητών** για να βοηθήσει να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές με τις ανάγκες υποστήριξης είναι σε θέση να συνεχίσουν να έχουν πρόσβαση σε πλήρη εκπαίδευση και να βοηθήσουν το προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτούς τους μαθητές. Οι ομάδες υποστήριξης μαθητών είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της ύπαρξης συστημάτων, πολιτικών και διαδικασιών για την παροχή βοήθειας στους μαθητές με ανάγκες υποστήριξης.
2. **Βεβαιωθείτε ότι η συμμετοχή στην Ομάδα Υποστήριξης Μαθητών περιλαμβάνει τη σχολική διοίκηση, το σχολικό σύμβουλο, τους συντονιστές ειδικών αναγκών, τους διευθυντές του έτους, το στελεχιακό προσωπικό και τους εκπαιδευτικούς με ειδικούς ρόλους.** Προσκαλέστε εμπειρογνώμονες από εξωτερικούς φορείς και γονείς όποτε είναι απαραίτητο. (Εκπαιδευτικό εργαλείο, NEDA, 2016 & Τμήμα Εκπαίδευσης και Δεξιοτήτων, κατευθυντήριες γραμμές της Ιρλανδίας)
3. **Βεβαιωθείτε ότι παρέχεται μια ολοκληρωμένη εκπαίδευση τόσο κοινωνική, όσο και σωματική και υγείας ως μέρος του σχολικού προγράμματος σπουδών.** Όπως και σε άλλους τομείς προσωπικής και κοινωνικής εκπαίδευσης - όπως η εκπαίδευση σε σχέση με το φύλο και τη σχέση, για την υγεία, το πένθος και την προστασία των παιδιών - η πρόληψη, όπου είναι δυνατόν, είναι καλύτερη από τη θεραπεία. Ως σχολείο, ρωτήστε: Τι μπορούμε να κάνουμε για να προωθήσουμε μια υγιή εικόνα εαυτού και να εξοπλίσουμε τους νέους με την αυτοπεποίθηση και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για να χειριστούν προβληματικές καταστάσεις χωρίς να βιώνουν μη διαχειρίσιμα επίπεδα άγχους; (Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., 2002).
4. **Αναπτύξτε μια Πολιτική Ψυχικής Υγείας στο σχολείο, για την προώθηση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας.** Αυτή η πολιτική θα πρέπει να ενημερώνει όλες τις σχετικές αποφάσεις που σχετίζονται με τις διαδικασίες και τα συστήματα για την ευημερία των μαθητών. Εξασφαλίστε ότι οι ανάγκες των μαθητών που πάσχουν από εθισμό αντανakλώνται σε αυτές τις πολιτικές και διαδικασίες.
5. **Δημιουργήστε ένα Ασφαλές Πρόσωπο και Ασφαλή Θέση στο σχολείο για τις στιγμές που ο μαθητής αισθάνεται κατακλυσμένος, από όποια αιτία.** Στην ιδανική περίπτωση, αυτό το άτομο θα πρέπει να είναι σύμβουλος σχολείου ή άλλο πρόσωπο με τα κατάλληλα προσόντα. Επιλέξτε μια τοποθεσία που είναι επαρκώς ιδιωτική ώστε να απομακρύνεται από την περιττή προσοχή άλλων υπαλλήλων και μαθητών.
6. **Αναπτύξτε Πολιτικές και Διαδικασίες για τη χρήση αυτού του χώρου και ενημέρωση όλων των ενδιαφερόμενων φορέων.**
7. **Δημιουργήστε ανοικτές συνεργατικές σχέσεις με κατάλληλες τοπικές εγκαταστάσεις και παρόχους υπηρεσιών για να στηρίζετε τους νέους στην ανάκαμψη τους.** Καθιερώστε ένα σύστημα παραπομπής παρέχει χώρο για τους επαγγελματίες θεραπευτές να συναντηθούν με τους νέους όταν είναι απαραίτητο (Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., 2002).
8. **Εξασφαλίστε ότι οι σχολικοί σύμβουλοι συνεργάζονται στενά με τους συμβούλους θεραπείας και ότι το προσωπικό θεραπείας παρέχει επίσης εκθέσεις προόδου στο προσωπικό του σχολείου.** Εντοπίστε τις ανάγκες του νεαρού ατόμου σε συνεννόηση με όλους τους ενδιαφερόμενους και θέστε σε εφαρμογή τις κατάλληλες παρεμβάσεις. Εάν το

νέο άτομο λαμβάνει θεραπεία σε κλειστό περιβάλλον (οίκο φροντίδας) και πλησιάζει ο χρόνος του εξιτηρίου, καταστρώστε ένα σχέδιο επανένταξης για να επιτρέψετε όσο το δυνατόν πιο ομαλή μετάβαση. (Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., 2002).

9. **Η πρόληψη, και ιδιαίτερα η πρόληψη που σχετίζεται με τα ναρκωτικά, έχει νόημα μόνο εάν παρέχεται ως μέρος ενός ολοκληρωμένου προγράμματος** που αφορά την υγεία και την ευημερία των νέων σε ένα σχολείο. Εκπαιδεύστε και στηρίξτε τους διδάσκοντες ή τους παρόχους της συγκεκριμένης μάθησης για το πρόγραμμα πρόληψης. Παρέχεται υποστήριξη για την ανάπτυξη, την παρακολούθηση, την αναθεώρηση και την τελειοποίηση στο προσωπικό του σχολείου. (Ljubljana, 2012).
10. **Παρέχετε πάντοτε επίβλεψη για τους μαθητές που αναρρώνουν από τον εθισμό.**

## Επαγγελματική Ανάπτυξη Δασκάλων/Καθηγητών

**Η πρόληψη, και ιδιαίτερα η πρόληψη που σχετίζεται με τα ναρκωτικά, έχει νόημα μόνο εάν παρέχεται ως μέρος ενός ολοκληρωμένου προγράμματος** που αφορά την υγεία και την ευημερία των νέων σε ένα σχολείο. Εκπαιδεύστε και στηρίξτε τους διδάσκοντες ή τους παρόχους της συγκεκριμένης μάθησης για το πρόγραμμα πρόληψης. Παρέχεται υποστήριξη για την ανάπτυξη, την παρακολούθηση, την αναθεώρηση και την τελειοποίηση στο προσωπικό του σχολείου. (Ljubljana, 2012).

## Προγραμματισμός

**Βεβαιωθείτε ότι παρέχεται μια ολοκληρωμένη εκπαίδευση, τόσο κοινωνική όσο και σωματική, καθώς και αγωγή υγείας, ως μέρος του σχολικού προγράμματος σπουδών.** Όπως και σε άλλους τομείς προσωπικής και κοινωνικής εκπαίδευσης - όπως η σεξουαλική αγωγή, η αγωγή υγείας, το πένθος και η προστασία των παιδιών - η πρόληψη, όπου είναι δυνατόν, είναι καλύτερη από τη θεραπεία. Ως σχολείο, ρωτήστε: Τι μπορούμε να κάνουμε για να προωθήσουμε μια υγιή εικόνα εαυτού και να εξοπλίσουμε τους νέους με την αυτοπεποίθηση και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για να χειριστούν προβληματικές καταστάσεις χωρίς να βιώνουν μη διαχειρίσιμα επίπεδα άγχους; (Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., 2002).

## Υποστηρικτική βιβλιογραφία

Ο εθισμός ορίζεται από την επιμονή να χρησιμοποιείται μια ουσία ή την επανάληψη μιας συγκεκριμένης συμπεριφοράς, που σας κάνει να αισθάνεστε καλά ή να αποφύγετε τα κακά συναισθήματα. Υπάρχουν δύο τύποι εθισμού: σωματικός και ψυχολογικός.

Το μοτίβο δεν χρειάζεται να είναι σοβαρό για να θεωρείται εθισμός. Υπάρχουν και ήπιες εξαρτήσεις.

### Σωματικός εθισμός

Αυτό συμβαίνει μετά από μια ουσία που χρησιμοποιείται τόσο πολύ που στην πραγματικότητα μεταβάλλει τη χημεία του σώματος. Το σώμα αναπτύσσει μια ανάγκη για ένα συγκεκριμένο φάρμακο που πρέπει να τροφοδοτείται συνεχώς. Εάν η ανάγκη δεν τροφοδοτηθεί, το σώμα βιώνει

στέρηση (στερητικό σύνδρομο), οδηγώντας σε μια σειρά από δυσάρεστα συμπτώματα μέχρι να τροφοδοτηθεί πάλι αυτή η ανάγκη.

### Ψυχολογικός εθισμός

Αυτό συμβαίνει όταν ο εγκέφαλος είναι εθισμένος σε μια συγκεκριμένη ουσία ή συμπεριφορά που «τον ανταμείβει», δηλαδή δημιουργώντας μια αίσθηση «ευφορίας». Ο νους είναι ισχυρός και ως εκ τούτου ένας εθισμένος εγκέφαλος μπορεί να παράγει φυσικές εκδηλώσεις στέρησης, συμπεριλαμβανομένων λαιμαργίας, ευερεθιστότητας, αϋπνίας και κατάθλιψης.

Όταν πρόκειται για το αλκοόλ, τη νικοτίνη και τα παράνομα ναρκωτικά, είναι δυνατό να αναπτυχθεί ένας φυσικός εθισμός, ένας ψυχολογικός εθισμός ή ένα μίγμα και των δύο.

### Ποια είναι τα σημάδια;

Παρόλο που διαφορετικοί άνθρωποι μπορούν να αναπτύξουν οποιοδήποτε είδος εθισμού, τα προειδοποιητικά σημάδια είναι αρκετά παρόμοια και περιλαμβάνουν:

- Μια ανθυγιεινή εστίαση στην απόκτηση / συνέχιση της ουσίας / συμπεριφοράς
- Εξαίρεση άλλων δραστηριοτήτων που δεν σχετίζονται με τη χρήση της ουσίας
- Έξοδοι, κυρίως με σκοπό τη χρήση της ουσίας
- Απαίτηση για περισσότερη ουσία / συμπεριφορά για να αποκτήσουν τα ίδια αισθήματα ευφορίας
- Παράβλεψη άλλων τομέων της ζωής, συμπεριλαμβανομένων των σχέσεων, της υγείας ή της εργασίας.

(Reachout.com)

## Ιστοσελίδες και Εκθέσεις Ευρωπαϊκής Ένωσης

Το ReachOut.com είναι μια διαδικτυακή υπηρεσία για την ψυχική υγεία των νέων.

[www.reachout.com/inform-yourself/alcohol-drugs-and-addiction/other-addictions/what-is-addiction/](http://www.reachout.com/inform-yourself/alcohol-drugs-and-addiction/other-addictions/what-is-addiction/)

### Αναφορές

Lang, E., (2011) *Advising Students in Recovery from Addiction*, *Academic Advising Today*, 34(4)

Gatens, B., (2015) *Helping Students Cope with Addiction: Tips for Teachers*, *From the Principal's Office* (<http://education.cu-portland.edu/category/blog/principals-office/>)

Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., (2002) *Residential Adolescent Substance Abuse Treatment: Recommendations for Collaboration Between School Health and Substance Abuse Treatment Personnel*, *Journal of School Health*, 72(9), 363-367

Sussman, S., (2011) *Preventing and Treating Substance Abuse Among Adolescents*, *The Prevention Researcher*, 18(2), 3-7

*Guidelines and Recommendations for School-Based Prevention*, Ljubljana (2012)