

16 Αυγούστου 2016

## **Αλκοόλ στην εφηβεία: Πόσο χρονών ξεκινούν να πίνουν οι έφηβοι;**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



H

κατανάλωση αλκοόλ στην εφηβεία εξακολουθεί να αποτελεί ένα σημαντικό κοινωνικό πρόβλημα όχι μόνο στην Ευρώπη αλλά και σε ολόκληρο τον κόσμο. Όσον αφορά στη χώρα μας, τα Ελληνόπουλα ξεκινούν να πίνουν αλκοόλ γύρω στην

ηλικία των 12 ετών, σύμφωνα με στοιχεία της Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού» και άλλων ερευνών (Τσουμάκας Κ, Μίχα Π, Ζερβουδάκη Α). Οπως επίσης προκύπτει από τα πιο πρόσφατα στατιστικά δεδομένα από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) το 30% των εφήβων στην Ελλάδα δηλώνει ότι πίνει κάποιο αλκοολούχο ποτό μία ή δύο φορές την εβδομάδα. Ο μέσος όρος ηλικίας για τα αγόρια που ξεκινάνε να πίνουν είναι τα 11 έτη και για τα κορίτσια τα 13, ενώ το 20% περίπου των εφήβων παραδέχεται ότι έχει μεθύσει πάνω από τρεις φορές μέσα σε μία χρονιά. Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ στον εφηβικό πληθυσμό παρουσιάζει αυξητική τάση από το 1998 έως το 2007 (ποσοστά 11.7% και 14.8% αντίστοιχα).

Ενώ στους μαθητές στην Ευρώπη η μύρα αποτελεί το κυρίαρχο ποτό, στην Ελλάδα πρώτα σε προτίμηση (24.8%) έρχονται τα ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ (ουίσκι, βότκα). Σημαντική είναι ακόμη η πληροφορία ότι το αλκοόλ είναι η πρώτη εξαρτησιογόνος ουσία που δοκιμάζουν οι έφηβοι (μέσος όρος ηλικίας : 13.2 έτη).

Το αλκοόλ μπορεί να προσφερθεί για πρώτη φορά σε μια οικογενειακή γιορτή ή και από φίλους. Οι έφηβοι πίνουν συνήθως το Σαββατοκύριακο, στα πάρτι με φίλους, σε μικρές ή μεγάλες ομάδες φίλων ή στο σπίτι φίλου όταν λείπουν οι γονείς του. Η χρήση και κατάχρηση αλκοόλ στην εφηβεία είναι φαινόμενο πολυπαραγοντικό. Εξαρτάται από γενετικούς παράγοντες και την κληρονομικότητα, την ευαλωτότητα της προσωπικότητας, την οικογένεια και τη λειτουργικότητά της, ενώ σημαντικό ρόλο στην εφηβεία παίζει και η πίεση από τους συνομηλίκους (peer pressure).

Η εφηβεία;

Η εφηβεία αποτελεί από μόνη της μία περίοδο επαναστατικότητας, πειραματισμού και σημαντικής επιρροής από τους συνομηλίκους, αναφέρει η Άρτεμις Κ. Τσίτσικα Επίκουρη Καθηγήτρια Παιδιατρικής - Εφηβικής Ιατρικής Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών. Οι έφηβοι αρέσκονται να ακολουθούν «μόδες», να αποδεικνύουν στους συνομηλίκους τους ότι είναι θαραλλέοι, τολμηροί και να υιοθετούν συμπεριφορές ενηλίκων. Οι έφηβοι είναι ευάλωτοι στις υπερβολές και συχνά τους είναι δύσκολο να αυτοοριοθετούνται με αποτέλεσμα να φτάνουν σε ακραίες συμπεριφορές που συμπεριλαμβάνουν και τη χρήση και κατάχρηση αλκοολούχων ποτών. Επιπλέον, η χρήση αλκοόλ μπορεί να μειώσει το άγχος τους, να τους διευκολύνει κοινωνικά και να τους βοηθήσει να λειτουργήσουν σεξουαλικά. Ας μην ξεχνάμε ότι η χρήση αλκοόλ είναι καθόλα νόμιμη και συχνά παρουσιάζεται από τα ΜΜΕ με πολύ γοητευτικό τρόπο, χωρίς να αναφέρονται ή να τονίζονται οι αρνητικές συνέπειες της κατάχρησης.

Πώς πρέπει να αντιδράσουν οι οικογένειες;

Το κλειδί για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της κατάστασης έγκειται στη σωστή ενημέρωση των γονέων, οι οποίοι κατακλύζονται από αντιφατικές πληροφορίες σχετικά με την επικινδυνότητα της χρήσης ουσιών από τους νέους. Οι ίδιοι οι γονείς θα πρέπει να γνωρίζουν ότι η δική τους στάση απέναντι στο αλκοόλ αποτελεί πρότυπο για τη συμπεριφορά που θα αναπτύξει ο/η έφηβος/η. Καλό είναι να αποφεύγονται τακτικές εκφοβισμού, να ενθαρρύνεται ο αυτοσεβασμός του εφήβου και να αποθαρρύνονται οι συμπεριφορές χρήσης αλκοόλ επισημαίνοντας στον/ην έφηβο τις συνέπειες που θα τον/ην οδηγήσουν σε καταστάσεις αμηχανίας ή ντροπής.

**Πηγή:** [mothersblog.gr](http://mothersblog.gr)