

ΕΘΙΣΜΟΣ

Κατηγορίες:

- Τσιγάρο
- Καφές
- Φαγητό
- Σεξουαλική επαφή

Εθισμός στο τσιγάρο

- Το τσιγάρο αποτελείται από μικρά κομμάτια επεξεργασμένου καπνού που είναι τυλιγμένα σε χαρτί. Έχει κυλινδρικό σχήμα και μπορεί να έχει στο ένα του άκρο επιστόμιο με φίλτρο. Το μήκος του δεν υπερβαίνει τα 120 χιλιοστά και η διάμετρός του τα 10 χιλιοστά. Το τσιγάρο χρησιμοποιείται για το κάπνισμα.

Τι προκαλεί το τσιγάρο

- Η διαδικασία της ρουφηξιάς ή τζούρας προκαλεί ρεύμα αέρα από το καιόμενο τμήμα του τσιγάρου (καύτρα) και έτσι η καύση του προχωρά σταδιακά προς το άκρο από το οποίο το τσιγάρο κρατείται. Το τσιγάρο σιγά σιγά μετατρέπεται σε στάχτη, η οποία τινάζεται με τον αντίχειρα ή με το δείκτη του χεριού που το κρατάει σε σταχτοδοχείο ή στο κενό. Το κυριότερο προϊόν της καύσης είναι η πίσσα, αλλά έχει βρεθεί ότι στους πνεύμονες του καπνιστή μεταφέρονται εκτός από την πίσσα και άλλες 4.000 περίπου χημικές ενώσεις, τοξικές ή μη.



- Η νικοτίνη που περιέχει το τσιγάρο ενέχεται για την εμφάνιση πολλαπλών παθήσεων, που εμφανίζονται είτε στη στοματική κοιλότητα, είτε σε βλενογόνους άλλων εντωβάθει οργάνων. Η δράση της είναι πολυσχιδής και εκτείνεται από αλλοιώσεις επιφανειακού χαρακτήρα, όπως λ.χ. η νικοτινική στοματίτιδα, έως την πρόκληση χρόνιων καταστάσεων, όπως η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, αλλά, το χειρότερο, οδηγεί στην εμφάνιση κακοήθων όγκων, με κυριότερους τον καρκίνο του λάρυγγα και του πνεύμονα.

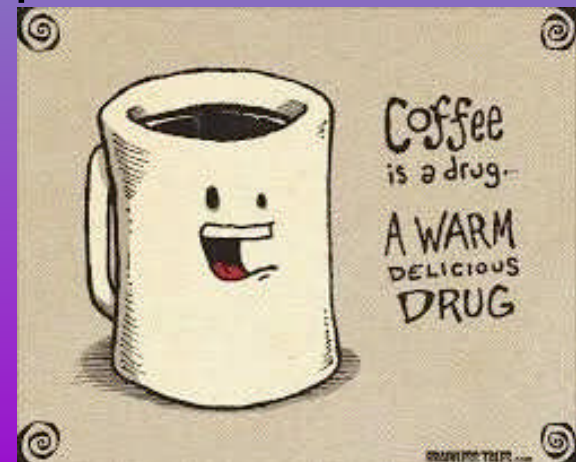
Συμβουλές για να κόψετε το τσιγάρο

- 1) Μην κουβαλάτε μαζί σας τσιγάρα.
- 2) Να είστε υπερήφανος που δεν καπνίζετε
- 3) Άφθονοι χυμοί φρούτων τις πρώτες τρεις ημέρες. Θα βοηθήσουν στον καθαρισμό του σώματός σας από τη νικοτίνη.
- 4) Για να αποφύγετε την αύξηση βάρους, τρώτε λαχανικά και φρούτα αντί των γλυκών.



Εθισμός στον καφέ

Όταν πίνουμε καφέ, η καφεΐνη που περιέχει ενεργεί στον εγκέφαλο και αυξάνει τα επίπεδα της ντοπαμίνης. Η ντοπαμίνη είναι ένα νευροδιαβιβαστής που δραστηριοποιεί το κέντρο ευχαρίστησης του εγκεφάλου. Ο καφές προκαλεί εθισμό. Ερευνητές από το πανεπιστήμιο Johns Hopkins στη Βαλτιμόρη, υποστηρίζουν ότι ακόμη και ένα φλιτζάνι καφέ την ημέρα, είναι δυνατόν να προκαλεί εθισμό.



Ο εθισμός της καφεΐνης

- Τα άτομα που είναι εθισμένα στην καφεΐνη, όταν δεν πάρουν τη δόση τους, είναι δυνατόν παρουσιάσουν τα ακόλουθα συμπτώματα που είναι σημεία στέρησης καφεΐνης:
- Πονοκέφαλο
- Κούραση
- Δυσκολίες συγκέντρωσης
- Ναυτία, εμετό
- Μείωση του επιπέδου παραγωγικότητας και αποδοτικότητας
- Κατάθλιψη

- Σε έρευνες με εθισμένους στην καφεΐνη, φάνηκε ότι όταν δεν παίρνουν τον πρωινό τους καφέ, 50% παρουσιάζουν πονοκέφαλους ενώ 13% είναι τόσο άσχημα που τους κάνει να χάνουν χρόνο από την εργασία τους.
- Η συνεχής κατανάλωση καφέ προκαλεί συνήθεια στις επιδράσεις της καφεΐνης. Ο οργανισμός χρειάζεται όλο και πιο ψηλές δόσεις, για να φτάσει στα ίδια επίπεδα ευχαρίστησης, ενέργειας και αποδοτικότητας.
- Τα άτομα που νιώθουν ότι πρέπει να μειώσουν την κατανάλωση τους σε καφέ, πρέπει να το κάνουν σταδιακά για να αποφύγουν τα δυσάρεστα συμπτώματα της στέρησης.
- ο εθισμός στον καφέ δεν μπορεί να συγκριθεί και δεν έχει τα ίδια καταστροφικά σωματικά, ψυχικά και κοινωνικά αποτελέσματα όπως ο εθισμός στο αλκοόλ, στο τσιγάρο και στα ναρκωτικά

Εθισμός στο φαγητό

- Ο εθισμός στο φαγητό είναι ένας μη ιατρικός όρος που αναφέρεται στην έντονη επιθυμία κατανάλωσης ενός συγκεκριμένου φαγητού ή είδους, στο οποίο είναι δύσκολο να αντισταθούμε.



Τα αίτια της υπερφαγίας

➤ Η τάση εμμονής με το φαγητό προάγεται από τα Μ.Μ.Ε με τις αλλεπάλληλες εκπομπές μαγειρικής.

Η συναισθηματική παραμέληση στην παιδική ηλικία, η κριτική από τους γονείς συχνά συμβάλλουν στην ανάγκη αναζήτησης υποκατάστατων.

Πώς μπορεί κάποιος να σταματήσει την υπερφαγία ;

- **Δημιουργικότητα**: Είναι χρήσιμο να δείτε αναλυτικά ποιοι τομείς της ζωής σας υποφέρουν και τι μπορείτε να κάνετε για να δώσετε περισσότερα στον εαυτό σας, από εκείνα που πραγματικά έχετε ανάγκη.
- **Αυτοεκτίμηση**: Για να είναι οι δίαιτες αποτελεσματικές μακροπρόθεσμα, θα πρέπει το άτομο να ανακτήσει την αυτοεκτίμησή του.
- **Επιμονή**: Τα προγράμματα διαίτας και άσκησης είναι απαραίτητα και καλό είναι να σχεδιαστούν με τη βοήθεια ειδικών.

Εθισμός στη σεξουαλική επαφή

- Ο εθισμός στο σεξ είναι μια πραγματική ψυχική διαταραχή η οποία μπορεί να επηρεάζει σοβαρά την κοινωνική, οικογενειακή και επαγγελματική ζωή των ατόμων που υποφέρουν.

- Υπολογίζεται ότι 3% έως 5% των ενηλίκων πάσχουν από ψυχαναγκαστική σεξουαλική συμπεριφορά. Η διαταραχή αυτή παρουσιάζεται περισσότερο στους άνδρες παρά στις γυναίκες.
- Οι γυναίκες που πάσχουν δεν μπορούν να υπολογιστούν με ακρίβεια. Λόγω των κοινωνικών επιπτώσεων οι γυναίκες δεν αποκαλύπτουν το πρόβλημα με την ίδια ευκολία που μπορεί να το κάνουν οι άνδρες. Για το λόγο αυτό είναι πολύ πιθανόν ότι ο πραγματικός αριθμός των γυναικών που πάσχουν είναι μεγαλύτερος από αυτόν που σήμερα είναι γνωστός.

Συμπτώματα της ψυχαναγκαστικής σεξουαλικής συμπεριφοράς

- Η σεξουαλική συμπεριφορά γίνεται προβληματική διότι συνοδεύεται από έμμονες ιδέες, επηρεάζει τις καθημερινές δραστηριότητες, επηρεάζει τις σχέσεις με τους άλλους
- Ύπαρξη πολλαπλών σεξουαλικών συντρόφων ή εξωσυζυγικών σχέσεων
- Σεξουαλικές επαφές με σειρά από άγνωστους συντρόφους συμπεριλαμβανομένων και των κοινών γυναικών
- Χρήση τηλεφωνικών υπηρεσιών που προσφέρονται για σκοπούς σεξ
- Σαδιστικές ή μαζοχιστικές σεξουαλικές πράξεις οι οποίες προκαλούν σεξουαλική διέγερση διαμέσου της πρόκλησης ή αποδοχής πόνου κατά το σεξ
- Επίδειξη των σεξουαλικών οργάνων σε κοινούς χώρους (επιδειξιμανία).

~Τέλος~

- Θανάσης Γκίκας
- Εργκίσα Αλιαί
- Ευτυχία Γεραγώτη
- Ισιδώρα Κατσίλα