

**ΑΛΚΟΟΛ**

**ΚΑΙ**

**ΑΣΚΗΣΗ**

ΟΡΙΣΜΟΙ  
ΣΤΟΙΧΕΙΑ  
ΙΣΤΟΡΙΚΗ  
ΑΝΑΔΡΟΜΗ  
10<sup>ο</sup>  
ΑΛΚΟΟΛΙΚΩΝ

ΣΤΥΛΙΑΝΟΥ  
ΜΑΡΙΑ,  
MSc,  
Γυμνάστρια 10<sup>ο</sup>  
Αλκοολικών,  
Ψ.Ν.Α.

# ΑΛΚΟΟΛ

Ο όρος «αλκοόλ» προέρχεται από την αραβική λέξη “al kohl”. Η επιστημονική του ονομασία είναι αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη. Έχει τον χημικό τύπο  $C_2H_5OH$ .

# ΕΘΙΣΜΟΣ

Όταν κάποιος χρησιμοποιεί το **αλκοόλ** παραπάνω από το κανονικό σε ποσότητα ή οποιαδήποτε άλλη ψυχοτρόπο ουσία (αλκοόλ, ψυχοδραστικές ουσίες, φάρμακα) ο οργανισμός του σταδιακά συνηθίζει σε αυτήν και κάθε φορά θέλει παραπάνω ακόμα ποσότητα με αποτέλεσμα στο τέλος να μην αντέχει καθόλου χωρίς αυτή την ουσία και μάλιστα χωρίς τεράστιες ποσότητες από αυτήν, κάτι που ονομάζεται **εθισμός**. Ο εθισμός είναι μία νόσος του εγκεφάλου και όπως άλλες οργανικές νόσοι επηρεάζει τη λειτουργία του αντίστοιχου ιστού.

# ΕΞΑΡΤΗΣΗ Η΄ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

Το DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - Fourth Edition) ορίζει ένα άτομο εξαρτημένο από το αλκοόλ αν κάνει χρόνια χρήση και κατάχρηση περισσότερο από 80 γραμμάρια αιθυλικής αλκοόλης σε ημερήσια βάση. Για παράδειγμα, ένα ποτήρι μπύρα (330 ml με περιεκτικότητα 5% οινοπνεύματος) ισοδυναμεί με 13 γραμμάρια αιθανόλης, ένα ποτήρι κρασί ή σαμπάνια (210 ml με περιεκτικότητα 10% οινοπνεύματος) ισοδυναμεί με 16 γραμμάρια αιθανόλης και μια μεζούρα ούζου ή ουίσκι (40 ml με περιεκτικότητα 40% οινοπνεύματος) ισοδυναμεί με 14 γραμμάρια αιθανόλης.

# ΕΞΑΡΤΗΣΗ Η΄ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

Εξάρτηση ή αλκοολισμό έχει αυτός που έχει ολοκληρωτική εξάρτηση από το αλκοόλ μετά από μακροχρόνια κατανάλωση σε υπερβολικό βαθμό οινοπνεύματος και είναι παθολογική η σχέση του αλκοολικού με το αλκοόλ. Πλέον θεωρείται ασθένεια.

# ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ - ΙΣΤΟΡΙΚΑ

Ο όρος **αλκοολισμός** εμφανίζεται για πρώτη φορά στα τέλη της δεκαετίας του 1840 από έναν Ολλανδό ιατρό και η ερμηνεία του σηματοδοτεί τη δηλητηρίαση από το αλκοόλ που σαν βασικό χαρακτηριστικό έχει την οξεία και χρόνια μέθη (Μπικηρόπουλος Θ., 2015). Ο αλκοολισμός σχετίζεται άμεσα με την εξάρτηση του ατόμου από το αλκοόλ, η οποία ορίζεται από την ανοχή, δηλαδή την ανάγκη για σημαντικά αυξημένες ποσότητες αλκοόλ.

# ΤΟ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟ ΑΤΟΜΟ

Ο Kraus (1983) αναφέρει ότι τα **εξαρτημένα άτομα** χαρακτηρίζονται από τάση για πολύ χαμηλή αυτοπεποίθηση, μεγάλο βαθμό εξάρτησης από τους άλλους, εύκολο εκνευρισμό. Οι ψυχολογικοί μηχανισμοί άμυνας και προσαρμογής του οργανισμού τους, είναι συχνά όπως της εφηβείας, απαιτούν άμεση ικανοποίηση, δεν έχουν αρκετή αίσθηση του χρόνου και δεν είναι ικανοί να σχεδιάσουν αποτελεσματικά για το μέλλον..... είναι παθητικοί όσον αφορά τη χρήση του ελεύθερου χρόνου τους και συνήθως δε συμμετέχουν σε οργανωμένα προγράμματα αναψυχής.

# ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ

**Απεξάρτηση** είναι η ηθελημένη προσπάθεια οριστικής διακοπής και θεραπείας από το αλκοόλ. Καθοριστικό ρόλο στο θέμα της απεξάρτησης παίζει η έγκαιρη επισήμανση και διάγνωση του αλκοολισμού. Σκοπός της απεξάρτησης είναι η πλήρης αποχή από τη χρήση αλκοόλ και το πρώτο και κύριο βήμα είναι η παραδοχή του προβλήματος από τον ίδιο τον αλκοολικό και η θέληση για θεραπεία.



# ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ

Οι πρώτες μελέτες που ερευνούν την επίδραση της **άσκησης** σε χρήστες ψυχοτρόπων ουσιών και κυρίως **αλκοόλ** γίνονται τη δεκαετία του 1970 και ερευνούν κυρίως την επίδραση των προγραμμάτων άσκησης στη φυσική κατάσταση.

# ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ

Η γενικότερη προτροπή των θεραπευτών προς τα εξαρτημένα από ουσίες άτομα για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής (Marlatt, 1985) έχει στρέψει τους θεραπευτές στη διερεύνηση εναλλακτικών μεθόδων αντιμετώπισης της εξάρτησης όπως είναι η **φυσική άσκηση** (Donaghy & Mutrie, 1999. Donaghy et al., 1991. Read & Brown, 2003). Η θεραπεία με την εφαρμογή της φυσικής άσκησης προϋποθέτει σωματική προσπάθεια και δέσμευση από το άτομο. Επίσης, η φυσική άσκηση, εάν εφαρμοσθεί σωστά και αποφευχθούν τραυματισμοί επιφέρει λιγότερες παρενέργειες συγκριτικά με οποιαδήποτε άλλη φαρμακευτική αγωγή.

# ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ

Είναι αναγκαίο να τονισθεί ότι για τα θετικά αποτελέσματα των προγραμμάτων άσκησης είναι συνετός ένας συνδυασμός συχνότητας, έντασης και διάρκειας. Τα προγράμματα πρέπει να περιέχουν ασκήσεις που βελτιώνουν την καρδιοαναπνευστική ικανότητα και τη μυική δύναμη και αντοχή συνδυάζοντας την αερόβια άσκηση με την κυκλική άσκηση με αντιστάσεις.

Η άσκηση δεν πρέπει να είναι πολύ έντονη και ανταγωνιστική, διότι αυτό θα επιφέρει αντίθετα αποτελέσματα . (Zschucke et all. 2012).

Σε άτομα κατά την απεξάρτηση χορηγούνται διάφορα φάρμακα (ναλτρεξόνη) τα οποία μπορεί να έχουν διάφορες παρενέργειες, όπως πονοκέφαλος και αίσθημα κόπωσης. Τα προγράμματα άσκησης μπορούν να ανακουφίσουν αυτά τα συμπτώματα.

# ΑΣΚΗΣΗ

Η άσκηση μπορεί να αποτελέσει ένα από τα βασικά στοιχεία της πρόληψης, της διαδικασίας απεξάρτησης και της κοινωνικής επανένταξης, συμβάλλοντας στη βελτίωση της κοινωνικότητας, της φυσικής κατάστασης, της αυτοπεποίθησης και των νέων ενδιαφερόντων του απεξαρτώμενου ατόμου.

## Ο ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ

Ο γυμναστής πρέπει να διαθέτει προσιτό χαρακτήρα, υπομονή και επιμονή, προκειμένου να αποτελέσει παράδειγμα προς μίμηση. Πρέπει να αποτελεί πηγή παρακίνησης και μετάδοσης ζωτικότητας.

# 10<sup>ο</sup> ΑΛΚΟΟΛΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ - ΒΡΑΧΕΙΑ ΝΟΣΗΛΕΙΑ

## α) Φάση προετοιμασίας

κατά την προετοιμασία οι θεραπευόμενοι παρακολουθούν ομάδες διάρκειας δύο (2) μηνών στο συμβουλευτικό σταθμό, που σκοπό έχουν την ενημέρωση και την προετοιμασία των υποψηφίων.

# 10<sup>ο</sup> ΑΛΚΟΟΛΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ - ΒΡΑΧΕΙΑ ΝΟΣΗΛΕΙΑ

β) ενδονοσοκομειακή νοσηλεία (10<sup>ο</sup> αλκοολικών)

κατά τη διάρκεια του προγράμματος, διάρκειας τριών (3) μηνών καταβάλλεται προσπάθεια μέσω ατομικών και ομαδικών θεραπευτικών παρεμβάσεων να αποσαφηνιστούν οι λόγοι που οδήγησαν στην εξάρτηση. Μετά την παρέλευση ενάμιση (1,5) μήνα εισάγεται επόμενη ομάδα. Έτσι, συνυπάρχουν δύο (2) ομάδες σε διαφορετική θεραπευτική φάση.

# 10<sup>ο</sup> ΑΛΚΟΟΛΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ - ΒΡΑΧΕΙΑ ΝΟΣΗΛΕΙΑ

## γ) Φάση επανένταξης

αφού ολοκληρωθεί με επιτυχία η παρακολούθηση του κλειστού προγράμματος νοσηλείας, ο θεραπευόμενος παρακολουθεί εβδομαδιαίες ομάδες επανένταξης στο συμβουλευτικό σταθμό, διάρκειας τριών (3) μηνών

ΣΑΣ  
ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ

