



Αλκοόλ - ένας δυνατός έρωτας

Στους περισσότερους ανθρώπους, η λέξη «αλκοολικός» φέρνει στο νου την **εικόνα** ενός άνδρα που περιφέρεται άσκοπα στους δρόμους μεθυσμένος, ατημέλητος και αποξενωμένος από την οικογένεια και τους φίλους του.

Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, η τηλεόραση και οι κινηματογραφικές ταινίες, έχουν επί σειρά ετών συμβάλλει στην προώθηση μιας τέτοιας εικόνας, που όμως **μόνο σε μικρό ποσοστό αντιπροσωπεύει** την πραγματικότητα όσων υποφέρουν από προβλήματα που σχετίζονται με οιοπνευματώδεις ουσίες.

Αντίθετα, οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα της κατάχρησης οιοπνεύματος σήμερα, **είναι άνθρωποι της διπλανής πόρτας**, φαινομενικά υγιείς, παντρεμένοι, εργαζόμενοι και των δύο φύλων, που κρύβουν την αδυναμία τους στο ποτό πίσω από τις κλειστές πόρτες του οικογενειακού και κοινωνικού τους περιγύρου.

Και αυτοί οι ίδιοι μπορεί να μην έχουν επίγνωση του μεγέθους του προβλήματος που αντιμετωπίζουν, ίσως επειδή ο αλκοολισμός, για πολύ κόσμο **ορίζεται σε σχέση με την κοινωνική προσαρμοστικότητα**, με το κατά πόσο δηλαδή ένας άνθρωπος συνεχίζει να δουλεύει και να κάνει έστω και υποτυπώδεις επαφές με άτομα του περιβάλλοντός του, με σχετική επιτυχία και περιστασιακή νηφαλιότητα: αν καταφέρνει να φαίνεται εντάξει και να μην ενοχλεί τους διπλανούς του, τότε όλα είναι ακόμα «καλά».

Ακριβώς γι' αυτόν το λόγο, η κατάχρηση οιοπνεύματος είναι ένα σύνθετο πρόβλημα -δεν αναγνωρίζει ηλικία, φύλο, κοινωνική θέση ή μορφωτικό επίπεδο, δεν αξιολογείται σε σχέση με την ποσότητα κατανάλωσης και οι άνθρωποι που υποφέρουν από αυτό **δεν παρουσιάζουν όλοι το ίδιο μοντέλο συμπεριφοράς**.

Η κατάχρηση οιοπνεύματος είναι ένα σοβαρό **κοινωνικό θέμα**, που αφορά όλους μας, παρόλο που η κοινωνία έχει αποδειχθεί εντυπωσιακά ανεκτική απέναντι σε αυτό, σε σχέση την κατάχρηση άλλων ουσιών, ας πούμε.

Ένα παράδειγμα ανεκτικότητας είναι οι λανθασμένες αντιλήψεις που έχουν οι άνθρωποι σχετικά με τις παρενέργειες της οιοποσίας.

Πολλοί πιστεύουν πως η κατανάλωση οιοπνεύματος με γεμάτο στομάχι προλαμβάνει το μεθύσι, ενώ από την άλλη, οι άνθρωποι **ενθαρρύνονται να πίνουν** από πολύ μικρή ηλικία για διάφορους λόγους, π.χ. ως ένδειξη «ανδρισμού» ή «ωριμότητας».

Εξετάζοντας τους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι κάνουν κατάχρηση αλκοόλ, θα ήταν σκόπιμο να ξεκινήσουμε από τις αιτίες για τις οποίες οι άνθρωποι ξεκινούν να πίνουν ευθύς εξ αρχής.

Οι άνθρωποι αρχίζουν να πίνουν επειδή το αλκοόλ προωθείται κοινωνικά ως ουσία που μπορεί να προσφέρει **ψυχική ευφορία**.

Τηλεοπτικές εικόνες θέλουν μικρούς και μεγάλους να πίνουν σε συνθήκες χαράς, γλεντιού, να το χρησιμοποιούν ως γρήγορο μέσο για να αισθανθούν καλύτερα, να «ανέβουν», να διασκεδάσουν ή ακόμα και να ξεχάσουν τα προβλήματα που τους απασχολούν.

Μέσα από τη μίμηση που οδηγεί στη συνήθεια, οι άνθρωποι ξεκινούν την ανεξέλεγκτη χρήση οινοπνεύματος από πολύ μικρή ηλικία, επειδή αυτό είναι αποδεκτή κοινωνική συμπεριφορά ή επειδή νομίζουν πως μπορούν ευκολότερα να πετύχουν κάποια πράγματα: η γλώσσα «λύνεται», οι αντιστάσεις και τα ήθη «χαλαρώνουν», οι άνθρωποι μοιράζονται για λίγες ώρες την ίδια ψευδαίσθηση.

Άλλοι τρόποι διασκέδασης δεν ενθαρρύνονται στο βαθμό που ενθαρρύνεται η χρήση αλκοόλ, ενώ στην Ελλάδα δεν ισχύουν νόμοι που να βάζουν φρένο σε αυτήν την πρακτική.

Σε ορισμένες περιοχές μάλιστα, όπως για παράδειγμα την Κρήτη, η χρήση αλκοόλ αποτελεί ένδειξη «αντρείοσύνης», ενώ συντροφεύει τους ανθρώπους στις πιο ομαδικές τους εκδηλώσεις, όπως π.χ. το κούρεμα των προβάτων και τα ρακοκάζανα, σε τέτοιο βαθμό, που πολλές φορές γίνεται δύσκολο για κάποιους να παρεκκλίνουν από τη νόρμα.

Σταδιακά, προσπαθώντας να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της ομάδας τους, οι άνθρωποι πιέζονται στο να συνεχίσουν να πίνουν, επειδή νομίζουν πως έτσι θα γίνουν περισσότερο αρεστοί, αγαπητοί ή επιθυμητοί από την ομήγυρή τους.

Επιπλέον, προβλήματα που μπαίνουν στη μέση και τους **φορτίζουν συναισθηματικά**, επιτείνουν τη χρήση αλκοόλ και τη φτάνουν να γίνεται μόνιμη: όλες οι έγνοιες που προκύπτουν στη ζωή, π.χ. οι δυσκολίες στη δουλειά, οι κάθε λογής απώλειες και κυρίως η ματαίωση, συνοψίζονται για κάποιους ανθρώπους σε ένα ποτήρι και συνάμα «εξαφανίζονται» στη θέα του πάτου ενός μπουκαλιού.

Το πρόβλημα της κατάχρησης οινοπνεύματος δεν αφορά μόνο στους ανθρώπους που μπορούν να αντέξουν τεράστιες ποσότητες αλκοόλ σε λίγο χρονικό διάστημα, που υποφέρουν από κενά μνήμης και άλλα οργανικά προβλήματα μετά από παρατεταμένη κατανάλωση και των οποίων οι κοινωνικές σχέσεις και η επαγγελματική δραστηριότητα επηρεάζονται, ως αποτέλεσμα της τακτικής τους με το ποτό.

Θα έλεγε κανείς πως υπάρχουν διαβαθμίσεις πάνω στο ίδιο πρόβλημα, που όμως όλες χρίζουν άμεσης προσοχής κι αντιμετώπισης.

Το πρόβλημα ξεκινάει από τη στιγμή που η χρήση γίνεται επαναλαμβανόμενη και συστηματική και προκύπτει σαν επενέργεια του οργανισμού στο περιβάλλον.

Αυτό σημαίνει πως οι άνθρωποι είναι περισσότερο πιθανό να συνεχίσουν να πίνουν πολύ, εφόσον αυτή η τακτική τους είναι συνδεδεμένη με ευχάριστες αναμνήσεις του παρελθόντος, π.χ. μια προσωπική επιτυχία.

Το ποτό γίνεται τότε, το μέσο για την **επίτευξη μελλοντικών επιτυχιών** ή την αποφυγή αποτυχίας.

Ταυτόχρονα, τους βοηθάει να «κουκουλώσουν», έστω και για λίγο, κάποιες εσωτερικές συγκρούσεις που, αν έβγαιναν στην επιφάνεια, θα τους γεννούσαν ερωτηματικά και θα τους προκαλούσαν τεράστια προβλήματα: π.χ. κατά την περίοδο της εφηβείας, από την οποία ξεκινά και η κατανάλωση αλκοόλ, οι νέοι άνθρωποι βασανίζονται από χαμηλή αυτοπεποίθηση που πηγάζει από τον τρόπο με τον οποίο βλέπουν τον εαυτό τους.

Ελλείπει συμβουλευτικής υποστήριξης και σωστής ενημέρωσης, το αλκοόλ «ξεσηκώνει» τα νεαρά παιδιά, «τους δίνει φτερά», όπως άλλωστε διατείνονται και γνωστές διαφημίσεις.

Η παραδοχή του προβλήματος εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις οργανικές αντοχές, την ιδιοσυγκρασία και τα ψυχικά αποθέματα του καταναλωτή.

Έτσι μπορεί να περάσει μεγάλο χρονικό διάστημα προτού καταλάβουμε ή/και δεχτούμε ότι κάποιο αγαπημένο μας πρόσωπο αντιμετωπίζει πρόβλημα με το αλκοόλ και ακόμα περισσότερο διάστημα προτού αποφασίσουμε από κοινού να κάνουμε κάτι γι' αυτό.

Αρκετοί καταναλωτές οινοπνεύματος κατορθώνουν, αρχικά τουλάχιστον, να το κρατήσουν κρυφό.

Στην Ελλάδα δεν εφαρμόζεται κανένα επίσημο πρόγραμμα για την πρόληψη του αλκοολισμού, ούτε γίνεται συστηματική ενημέρωση στο σχολείο για τους κινδύνους που κρύβει η κατανάλωση οινοπνεύματος.

Ακόμα περισσότερο όμως, δεν ισχύουν νόμοι οι οποίοι να απαγορεύουν την αγορά και κατανάλωση αλκοόλ από νεαρά άτομα ή να ελέγχουν τις μερίδες αλκοόλ που μοιράζουν οι εργαζόμενοι στα μπαρ, όπως γίνεται σε άλλες χώρες.

Αυτό έχει διπλό αρνητικό αποτέλεσμα: αφενός γίνεται ανεξέλεγκτη και πολλές φορές καταναγκαστική χρήση οινοπνεύματος.

Από την άλλη, κάποιος που αποφασίζει να κόψει το ποτό, πρέπει μόνος του και έχοντας ελάχιστους συμπαραστάτες να ψάξει να βρει το δρόμο του γυρισμού.

Αρκετές φορές πρέπει να παλέψει με το ίδιο του το σπίτι, αφού προσπαθώντας να καταπολεμήσει την όρεξη για ποτό, συναντάει αντίσταση από τους ίδιους τους συγγενείς του (που φυλάγουν για παράδειγμα τη ρακή στο ντουλάπι «για να φιλέψουν το μουςαφίρη, όταν έρθει»).

Επειδή η χρήση αλκοόλ μπορεί να δημιουργήσει αισθήματα πληρότητας και ευφορίας, είναι πιθανό να μετατραπεί σε ένα πολύ ισχυρό όπλο ενάντια σε όλα αυτά που δεν μπορούν να ειπωθούν ανοιχτά -να γίνει ο πιο δυνατός “έρωτας”.

Υπάρχουν αρκετές ομάδες που βοηθούν στη στήριξη ατόμων που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα του αλκοολισμού, καθώς και στη στήριξη των συγγενών τους.

Οι ομάδες αυτές, έχοντας χαρακτήρα συμβουλευτικό, δημιουργούν ένα «δίκτυο» ψυχολογικής στήριξης των εξαρτημένων ατόμων και των οικογενειών τους, που έχει ως στόχο τη σωστή ενημέρωσή τους σχετικά με τον αλκοολισμό, τις καταστροφικές συνέπειές του και τα εμπόδια που βρίσκονται στο δρόμο για την απεξάρτηση.

Επιπλέον, οι ομάδες αυτές στοχεύουν στην ενίσχυση των δυνάμεων που επηρεάζουν θετικά την πορεία της οικογένειας, που μειώνουν το άγχος και τις ενοχές και βοηθούν τα μέλη της να επικοινωνήσουν μεταξύ τους ελεύθερα.