

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΝΟΜΟΥ ΡΕΘΥΜΝΗΣ
σε συνεργασία με τον Οργανισμό κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ)

Σχήμα Λόγου

τεύχος 3ο

Εξαρτημένοι από το internet

Η σημασία της ομάδας
των συνομιλητών
στη ζωή του εφήβου

ΜΥΘΟΙ & ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Μερικοί μύθοι
για τα club drugs

Η παιδική παχυσαρκία και
οι διατροφικές συνήθειες
της οικογένειας



Σχήμα Λόγου

Το περιοδικό εκδίδεται από το Κέντρο Πρόληψης
κατά των Ναρκωτικών Νομού Ρεθύμνης.

Συντακτική Ομάδα

Βάμβουκα Ελένη
Ζουρμπάκη Κατερίνα
Λίτανα Άρια
Μπαγά Νίκη
Παπαγιαννάκη Κατερίνα
Τσαγκαράκης Ο. Μιχάλης

Υπεύθυνη ύλης

Ζουρμπάκη Κατερίνα

Για το τεύχος αυτό συνεργάστηκαν

Βερικοκάκη Έφη
Βογιατζάκης Στέλιος
Καφετζή Μαρία
Κουρτίδου Λουιλούδα
Μαστοράκη Στεφάνια
Μπενάκης Ανδρέας
Σπιθούρη Γωγώ
Χαρωνίτης Χάρης

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΝΟΜΟΥ ΡΕΘΥΜΝΗΣ

αστική, μη κερδοσκοπική εταιρία
σε συνεργασία με τον Οργανισμό
κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ),
Δημοκρατίας 32 (έναντι ΟΑΕΔ)

Μέλη της εταιρίας είναι:

Νομαρχία Ρεθύμνης
Δήμος Ρεθύμνου
Ιερά Μητρόπολη Ρεθύμνου και Αυλοποτάμου
Ιερά Μητρόπολη Λάμπης και Σφακίων
Κέντρο Κοινωνικής Παρέμβασης Ρεθύμνου
ΕΛΜΕΡ
Γεωπονικός Σύλλογος Ρεθύμνου
Δικηγορικός Σύλλογος Ρεθύμνου
Φαρμακευτικός Σύλλογος Ρεθύμνου
Ιατρικός Σύλλογος Ρεθύμνου
Οδοντιατρικός Σύλλογος Ρεθύμνου
Εργατικό Κέντρο Ρεθύμνου
Λύκειο Ελληνίδων
Δήμος Κουρτών
Δήμος Φοίνικα
Δήμος Αρκαδίου
Δήμος Ανωγείων
Εμπορικό Βιομηχανικό Επιμελητήριο Ρεθύμνου
Ένωση Ποδοσφαιριστικών
Σωματείων Ρεθύμνου

Σχεδιασμός – Εκτύπωση:

Καλαϊτζάκης
ΕΚΔΟΣΕΙΣ / ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ...

5ο χιλμ. επαρχ. οδού Ρεθύμνου – Αμαρίου, Ρεθύμνο 741 00

Τηλ. 28310 27617, 28310 27517 Fax: 28310 27615

e-mail: info@kaloitzakis.net

Ηλ. σελιδοποίησης: Μαρία Ευαγγελίδου

Αγαπητοί αναγνώστες,

Όταν ξεκινήσαμε την προσπάθεια για την έκδοση του περιοδικού, θέσαμε ως στόχο να συναντηθούμε, να συνεργαστούμε και να μιλήσουμε μαζί σας.

Δύο χρόνια, 24 συνεργάτες και 113 σελίδες μετά, θεωρούμε ότι έχει επιτευχθεί ένα μεγάλο μέρος του αρχικού μας στόχου.

Το τεύχος αυτό έχει γραφτεί σχεδόν εξ ολοκλήρου από εθελοντές συνεργάτες του Κέντρου Πρόληψης και το ύψος αποτελεί μια σύνθεση πραγμάτων που εκείνοι και εμείς θεωρούμε σημαντικά και μας αφορούν όλους.

Έτσι, θα διαβάσετε για θέματα που αναφέρονται στις εξαρτήσεις και το πώς μπορούν να επιρεάσουν την ζωή μας, στη σημασία που έχει η ομάδα των συνομηλίκων στη ζωή του εφήβου, στην αξία της άσκησης και της διατροφής για τα παιδιά και τέλος, για θέματα που αφορούν εναλλακτικές προτάσεις ζωής.

Σας ευχόμαστε καλή ανάγνωση

Η επιστημονική ομάδα του Κέντρου Πρόληψης

Σχήμα
Λόγου



ΑΡΘΡΟ

3

Εξαρτημένοι από το internet

Η σημασία της ομάδας
των συνομιλητών στη ζωή του εφήβου

6

ΜΥΘΟΙ & ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

11

Μερικοί μύθοι για τα club drugs

ΥΓΕΙΑ

Η παιδική παχυσαρκία και οι διατροφικές
συνήθειες της οικογένειας

15

22

Η αξία της άσκησης στα παιδιά

ΜΑΡΤΥΡΙΑ

Η χρήση ουσιών μέσα στην οικογένεια

25

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

27

Art of Living: Παρουσίαση προγράμματος
επανένταξης νέων χρηστών
και φυλακισμένων

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

CDs – DVDs – ΒΙΒΛΙΑ

32

Εξαρτημένοι από το internet

της Μαρίας Καφετζή, φοιτήτριας Φ.Κ.Σ.

Ο «εθισμός στο internet» αποτελεί ένα νέο είδος εθισμού και αναφέρεται σε άτομα που περνούν πολύ χρόνο μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή τους, με αποτέλεσμα να παραμελούν άλλους τομείς της ζωής τους.

Καθώς το internet εξαπλώνεται, αυτού του είδους η κατάσταση, που στο παρελθόν συναντιόταν κυρίως ανάμεσα στους φανατικούς του internet (τους γνωστούς hackers), αρχίζει τώρα να αφορά το ευρύ κοινό. Ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι ανακαλύπτουν το internet και διαπιστώνουν ότι μπορούν να δημιουργήσουν μια εναλλακτική κοινωνική ζωή μέσα στο διαδίκτυο.

Πρόβλημα εξάρτησης εκτιμάται ότι αντιμετωπίζει σήμερα το 5-10% των χρηστών του internet παγκοσμίως. Πρόκειται δηλαδή για ένα μεγάλο σύγχρονο πρόβλημα, δεδομένου ότι ο αριθμός των ατόμων που είναι συνδεδεμένοι με το διαδίκτυο έχει ξεπεράσει το ένα δισ. Η εξάρτηση από το internet μάλιστα αναγνωρίζεται πλέον από τη ψυχιατρική κοινότητα σαν ξεχωριστή διαταραχή (Internet Addiction Disorder – Διαταραχή Εξάρτησης από το Ίντερνετ), η οποία χρήζει εξειδικευμένης αντιμετώπισης, όπως κάθε άλλη εξαρτητική συμπεριφορά. Στην Ελλάδα, αν και οι χρήστες δεν ξεπερνούν το 17% του πληθυσμού, έχουν καταγραφεί κρούσματα εξάρτησης, κυρίως σε έφηβους και φοιτητές.

Τα άτομα που είναι εξαρτημένα από το internet παρουσιάζουν άγχος και ανησυχία εάν δεν συνδεθούν με το διαδίκτυο έστω και μια φορά την ημέρα. Επίσης, συχνά δεν κοιμούνται αν πρώτα δεν κοιτάξουν τα e-mail τους, δεν ελέγξουν το περιεχόμενο μιας σειράς ιστοσελίδων και δεν διαβάσουν τα νεότερα από τις συζητήσεις που

συμμετέχουν στα διάφορα forums. Επιπλέον, περνούν αρκετές ώρες καθημερινά στο internet και συχνά αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στους «εικονικούς» τους φίλους – άτομα που δεν έχουν δει ποτέ στη ζωή τους – από τους πραγματικούς. Αυτό είναι το γενικό προφίλ των εξαρτημένων από το internet, μιας πολυπληθούς ομάδας χρηστών για τους οποίους η καθημερινή χρήση του διαδικτύου δεν αποτελεί απλά ένα εργασιακό εργαλείο ή έστω έναν αθώο τρόπο διασκέδασης, αλλά ένα πάθος.

Έρευνες έχουν δείξει ότι η εξαρτητική σχέση με το internet οδηγεί σε δυσκολίες σε



σημαντικούς τομείς της ζωής των ατόμων αυτών, όπως το σχολείο, το πανεπιστήμιο, την εργασία και τις σχέσεις. Για παράδειγμα, φοιτητές εξαρτημένοι από το internet εμφάνισαν σημαντικά ακαδημαϊκά προβλήματα, καθώς έχαναν πολύ χρόνο με το να «σερφάρουν» σε ιστοσελίδες, να συζητάνε στα διάφορα chat rooms και να παίζουν παιχνίδια στο διαδίκτυο. Συχνά δεν μπορούσαν να ελέγξουν τη χρήση, που είχε ως αποτέλεσμα χαμηλούς βαθμούς και χαμένες εξεταστικές. Με παρόμοιο τρόπο πλήττονται συχνά οι σχέσεις (φιλικές και συντροφικές) και η εργασία του ατόμου. Στις προαναφερόμενες έρευνες, τα ίδια τα άτομα που είναι εξαρτημένα από το internet αναγνωρίζουν τις αρνητικές επιπτώσεις που αυτό έχει για τη ζωή τους. Όμως, η πλησιοψηφία αυτών είτε δεν αναφέρει καμία επιθυμία να ελαττώσει τη χρήση, είτε προσπαθεί ανεπιτυχώς να την ελέγξει. Μάλιστα, συχνά αναφέρουν ότι λαχταρούν μια «δόση» περιήγησης στο internet όπως ο καπνιστής λαχταρά ένα τσιγάρο.

Έχουν αναγνωριστεί από ειδικούς μια σειρά από συμπτώματα που μπορεί να υποδηλώνουν μια εξαρτητική σχέση με το internet, τα οποία παρατίθενται εδώ με σκοπό να αναρωτηθούμε για τη σχέση που έχουμε δημιουργήσει με τον υπολογιστή και το διαδίκτυο. Συγκεκριμένα, αν κάποιος παρουσιάζει τα περισσότερα από τα παρακάτω συμπτώματα και αντιδράσεις ίσως να χρειάζεται να επαναπροσδιορίσει τη σχέση με το internet και να αναζητήσει βοήθεια από κάποιον ειδικό γιατί τα αίτια πιθανώς είναι βαθύτερα και πιο ουσιαστικά.

ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ:

- Τους απασχολεί συνέχεια το internet.
- Νιώθουν την ανάγκη να χρησιμοποιούν το internet όλο και περισσότερο.
- Έχουν κάνει επανειλημμένες και ανεπιτυχείς προσπάθειες να ελέγξουν, να μειώσουν, ή να σταματήσουν τη χρήση του internet.
- Αισθάνονται συμπτώματα στέρησης (όπως ανησυχία, νευρικότητα ή κακή διάθεση) όταν προσπαθούν να περιορίσουν την χρήση του internet.
- Παραμένουν συνδεδεμένοι στο δίκτυο περισσότερη ώρα από όση σκόπευαν αρχικά.
- Παραμελούν ή θέτουν σε κίνδυνο τις σχέσεις, τη δουλειά ή τις σπουδές τους εξαιτίας του internet.
- Έχουν πει ψέματα αρκετές φορές για τον πραγματικό χρόνο που αφιερώνουν στο internet.
- Χρησιμοποιούν το internet για να ξεφύγουν από τα προβλήματα και να αισθανθούν καλύτερα.




ΜΕΡΙΚΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΜΦΑΝΙΣΤΟΥΝ ΕΙΝΑΙ:

- Συνεχίζουν να χρησιμοποιούν το δίκτυο ακόμα κι αν πρέπει να πληρώσουν υψηλούς τηλεφωνικούς λογαριασμούς.
- Έχουν κάνει δραστικές αλλαγές στο πρόγραμμά τους (μείωση ύπνου, κοινωνικών δραστηριοτήτων κ.τ.λ.) για να αφιερώσουν περισσότερο χρόνο στο δίκτυο.
- Νευριάζουν όταν τους διακόπτουν ενώ είναι βυθισμένοι στο internet.
- Ο υπερβολικός χρόνος που αφιερώνουν στο δίκτυο κάνει τους ανθρώπους του στενού περιβάλλοντός τους να αισθάνονται ενοχλημένοι ή απογοητευμένοι μαζί τους.
- Αισθάνονται ενοχές ή άγχος για τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούν το internet.

Τελικά, ίσως είναι χρήσιμο να αντιμετωπίσει κανείς την εξάρτηση από το internet με τον ίδιο τρόπο που αντιμετωπίζονται όλες οι εξαρτήσεις. Έτσι, ο βασικότερος λόγος που αναπτύσσει κανείς μία εξάρτηση (είτε αυτή είναι το internet, είτε τα τυχερά παιχνίδια, είτε κάποια ψυχοδραστική ουσία) είναι η δυσκολία του ατόμου να αντιμετωπίσει τα δύσκολα συναισθήματά του, όπως μοναξιά, λήθη, απογοήτευση. Όλες οι σχέσεις εξάρτησης είναι ένα σύμπτωμα πίσω από το οποίο υπάρχει ένας άνθρωπος, που δυσκολεύεται να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τα προβλήματα στη ζωή του. Έτσι, για την πρόληψη της εξάρτησης από το internet δεν αρκεί μονάχα να γνωρίζουμε τα όρια χρήσης και κατάχρησης, ούτε αρκεί η ουσιαστική ενημέρωση. Αυτό που είναι σημαντικό είναι να μάθουν τα άτομα τρόπους για να αντεπεξέρχονται στις προκλήσεις και τις δυσκολίες της ζωής.

Η πρόληψη είναι μία διαδικασία εκπαίδευσης σε προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες που ενδυναμώνει τα άτομα ώστε να μπορούν να διαχειρίζονται καθημερινές δύσκολες καταστάσεις, να αντιστέκονται στις πιέσεις, να αναγνωρίζουν τις ικανότητές τους και να επιλέγουν θετικές στάσεις ζωής. Έχει σημασία λοιπόν, να θυμόμαστε πόσο σημαντικό είναι να περνάμε το χρόνο μας έξω από το σπίτι με άλλες δραστηριότητες, όπως είναι ο αθλητισμός, η μουσική και πράγματα που μας ενδιαφέρουν, ενισχύοντας την ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων στην πραγματική ζωή. Η βελτίωση των σχέσεων και της επικοινωνίας με τους άλλους ανθρώπους, καθώς και η εύρεση εναλλακτικών τρόπων διασκέδασης θα βοηθήσει ώστε να μην υπάρχει η ανάγκη να περνάει κανείς τόσο χρόνο μπροστά σ' έναν υπολογιστή. Με αυτό τον τρόπο θα καταφέρουμε να αντιμετωπίσουμε καλύτερα την απομόνωση, την έλλειψη επικοινωνίας και ποιοτικού χρόνου, καθώς και το άγχος και τις φοβίες για τον κόσμο και τους κινδύνους του, που κυριαρχούν στις μέρες μας.

As θυμόμαστε ότι το internet είναι ένα επίτευγμα της εποχής μας που μπορεί να μας προσφέρει πολλά. Έχει σημασία λοιπόν να κρατήσουμε κάθε θετικό που διαθέτει, έχοντας ταυτόχρονα στο μυαλό μας και σαφή όρια για τη χρήση του. 

Η σημασία της ομάδας των συνομηλίκων στη ζωή του εφήβου

της **Στεφανίας Μαστοράκη, κοινωνιολόγου**

Στο παρόν άρθρο θα μιλήσουμε για την ομάδα των συνομηλίκων, την φιλική παρέα και το πόσο σημαντική είναι για τη ζωή ενός νέου.

Αρκετοί είναι οι γονείς που απορούν γιατί το παιδί τους θέλει να περνάει περισσότερο χρόνο με την παρέα του από ό,τι μαζί τους, σε βαθμό μάλιστα να αισθάνονται ότι τα παιδιά τους βάζουν τους φίλους πιο πάνω από αυτούς και από την οικογένεια. Δυσκολεύονται να συνειδητοποιήσουν ότι εκείνα μεγαλώνουν και έχουν ανάγκη να διευρύνουν τον κύκλο τους και να κάνουν ένα βήμα παραπέρα προς τον έξω κόσμο, μακριά από την οικογενειακή εστία και την προστασία που αυτή προσφέρει. Από την άλλη μεριά, στη σύγχρονη κοινωνία ελλοχεύουν τόσο πολλοί κίνδυνοι, ώστε δικαιολογημένα οι γονείς ανησυχούν για τις παρέες των παιδιών και για το πού μπορούν αυτές να τα οδηγήσουν. Αυτό που συνήθως κάνουν οι γονείς, που έχουν παιδιά στην εφηβεία, είναι ότι τα αντιμετωπίζουν άλλες φορές σαν παιδιά κι άλλες σαν ενήλικες. Στην πρώτη περίπτωση, θεωρούν ότι δε μπορούν να προστατεύσουν τον εαυτό τους, με αποτέλεσμα να γίνονται υπερπροστατευτικοί και να μην τα αφήνουν να ακολουθήσουν μια ομαλή πορεία προς την ενηλικίωση. Στη δεύτερη περίπτωση, ζητάνε από αυτά να συμπεριφέρονται ως ώριμα άτομα και να τους απασχολούν

προβλήματα και ζητήματα που απασχολούν τους μεγάλους, με αποτέλεσμα να είναι πολύ αυστηροί και επικριτικοί απέναντί τους, πράγμα που οδηγεί σε συγκρούσεις και, σε ακραίες περιπτώσεις, στην πλήρη αποξένωση γονιών και παιδιών. Αυτό που χρειάζεται, όπως και σε όλες τις περιπτώσεις, είναι ψυχραιμία και να αφήσουμε κατά μέρος τον πανικό και την υπερβολή σε σχέση με τους πραγματικούς ή φανταστικούς κινδύνους που συνεπάγονται οι «παρέες». Σε μια τέτοια ψυχραιμη στάση βοηθάει η γνώση της λειτουργίας των πρωτογενών αυτών κοινωνικών ομάδων που είναι οι φιλικές παρέες. Για αυτό, πριν να παρουσιάσουμε τα «κέρδη» αλλά και τις «ζημιές» που μπορεί να έχει η συμμετοχή του εφήβου σε μια ομάδα συνομηλίκων, κρίνουμε σκόπιμο να αναφέρουμε κάποια πράγματα για την «ταυτότητα» των κοινωνικών ομάδων.

Η πλειοψηφία των κοινωνιολόγων θεωρεί την ανθρώπινη ομαδικότητα ως αναγκαία και παντοδύναμη. Με αφετηρία την Αριστοτελική ρήση ότι ο άνθρωπος είναι «φύσει κοινωνικό όν», οι περισσότεροι κοινωνιολόγοι θεωρούν την ομαδική συνύπαρξη και την ανάγκη για συλλογική αντιμετώπιση

των προβλημάτων ως μια τάση η οποία είναι έμφυτη στον άνθρωπο.

Ήδη από την στιγμή της γέννησής του ο άνθρωπος εισέρχεται σε ομάδα—αυτή της οικογένειας— και μεγαλώνοντας, σε κάθε φάση της ζωής του, γίνεται μέλος όλο και περισσότερων ομάδων, όπως οι φιλικές παρέες, η σχολική τάξη, η φοιτητική κοινότητα, η πολιτική οργάνωση, ο πολιτιστικός σύλλογος της περιοχής που ζει κ.λπ.

Οι ομάδες των συνομηλικών ανήκουν στην κατηγορία των ομάδων που ο Αμερικάνος κοινωνιολόγος Cooley ονομάζει «πρωτογενείς ομάδες». Το κύριο χαρακτηριστικό των ομάδων αυτών είναι η αμεσότητα των επαφών μεταξύ των μελών, η ανάπτυξη ισχυρών συναισθηματικών δεσμών και η συνεχής προσωπική συνύπαρξη και αλληλεπίδραση. Στις πρωτογενείς ομάδες, εξαιτίας της έλλειψης τυπικών σχέσεων, ο ρόλος που ο καθένας κατέχει σε αυτές είναι απαλλοτριωμένος από περιορισμούς που απορρέουν από τους κοινωνικούς θεσμούς της εκάστοτε κοινωνίας. Αντίθετα, αυτό που επικρατεί είναι ο αυθορμητισμός, η αμεσότητα και η ελευθεριότητα της δράσης. Μέσα στην οικογένεια και την παρέα ο καθένας από εμάς μπορεί να εκφραστεί ελεύθερα, να αστειευτεί, να μοιραστεί μυστικά, να συμπεριφερθεί άνετα, παραβαίνοντας τους κανόνες «καλής συμπεριφοράς», αποβάλλοντας το στείρο καθωσπρητισμό. Για το λόγο αυτό οι πρωτογενείς ομάδες διαδραματίζουν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της κοινωνι-

κής φύσης του ατόμου και εξηγούν σε μεγάλο ποσοστό την καθολικότητα και τη διαρκή παρουσία τους.

Ο έφηβος ως ένα αναπτυσσόμενο άτομο με δυναμισμό, ζωντάνια και με κυρίαρχο το στοιχείο της αμφισβήτησης, επιθυμεί να είναι ένα ενεργητικό παρά ένα παθητικό μέλος της κοινωνίας και η συμμετοχή του σε μια ομάδα του προσδίδει ακριβώς την ενεργητικότητα και την ανάληψη πρωτοβουλιών που επιθυμεί για τον εαυτό του.

* Τι είναι αυτό λοιπόν που κερδίζει ο νέος όντας μέλος μιας ομάδας;

* Τι κινδύνους διατρέχει από αυτήν;

Αυτό το οποίο οδηγεί αρχικά τον έφηβο στο να ενταχθεί σε μια ομάδα συνομηλικών είναι η κατανόηση που μπορεί να βρει μέσα σε αυτήν στα διάφορα προβλήματα που αντιμετωπίζει. Ο έφηβος καλείται να προσαρμοστεί τόσο στις σωματικές και ψυχολογικές αλλαγές του εαυτού του, όσο και στις απαιτήσεις του έξω κόσμου οι οποίες αυξάνονται και αλλάζουν συνεχώς με γρήγορο ρυθμό. Η καινούργια κατάσταση την



οποία βιώνει, μπορεί να του δημιουργήσει άγχος, φοβίες, ανασφάλεια κ.α. Ο έφηβος λοιπόν θέλει γύρω του άτομα της ηλικίας του που βιώνουν τις ίδιες ανησυχίες, τις ίδιες αγωνίες, τις ίδιες ελπίδες, τα ίδια όνειρα. Νιώθει την ανάγκη να μοιράζεται μαζί τους τις ανασφάλειές του, να τους κάνει κοινωνούς των προβλημάτων του και βοηθούς στην αντιμετώπισή τους. Για παράδειγμα, ένας νέος θα μιλήσει με μεγαλύτερη ευκολία στους φίλους του για τις αλλαγές που παρουσιάζονται στο σώμα του και κυρίως στη γενετήσια περιοχή από ό,τι στους γονείς του, με τους οποίους ίσως να νιώθει άβολα να το συζητήσει. Παρομοίως εάν έχει κάποια προβλήματα με τον ερωτικό του σύντροφο θα ζητήσει τη γνώμη φίλων, που ενδεχομένως βιώνουν κάτι ανάλογο, οπότε μπορούν να ανταλλάξουν απόψεις προκειμένου να βρουν μια λύση. Άλλο παράδειγμα είναι οι συχνές συγκρούσεις με τους γονείς για ζητήματα που αφορούν την εξωτερική του εμφάνιση (ντύσιμο, κούρεμα, σκουλαρίκια κ.λπ.) ή το ωράριο παραμονής εκτός σπιτιού· το πιθανότερο είναι ότι στην παρέα θα υπάρχουν και άλλα άτομα που βιώνουν ακριβώς το ίδιο πρόβλημα, που όταν ακούν το φίλο τους να τους αφηγείται το διάλογο που είχε με τους γονείς του στο σπίτι είναι σα να ακούν τους δικούς τους γονείς. Όταν υπάρχει λοιπόν τέτοια ταύτιση σε ότι αφορά διάφορα ζητήματα που απασχολούν τη ζωή των εφήβων είναι λογικό να υπάρχει προσκόλληση στην ομάδα γιατί εκεί θα βρουν την κατανόηση που δε μπορούν να έχουν από τους

γονείς τους. Η απορία των γονιών «μα καλά τι λένε κάθε μέρα και τόση ώρα μεταξύ τους» μπορεί να λυθεί αν λάβουν υπόψη τα παραπάνω. Λένε αυτά για τα οποία συνεχώς μαλώνουν μαζί τους. Λένε επίσης αυτά που τους συμβαίνουν για πρώτη φορά στη ζωή τους, που για τον κόσμο των μεγάλων είναι κομμάτι της καθημερινότητας και τα θεωρούν ασήμαντα μπροστά στα πραγματικά προβλήματα της ζωής, αλλά για τον κόσμο των εφήβων είναι πρωτόγνωρα και θέλουν να περάσουν ατελείωτες ώρες κουβεντιάζοντάς τα.

Επίσης, η ομάδα των συνομηλικών αποτελεί για τους εφήβους την πρώτη διαφυγή από την εξουσία της οικογένειας. Η εφηβεία έχει ταυτιστεί με την περίοδο της επανάστασης, της αμφισβήτησης, της ρήξης με το κατεστημένο. Συχνά ο έφηβος αρνείται να συμμορφωθεί με διάφορους παραδοσιακούς θεσμούς και πρακτικές που, ως τότε, δεχόταν και υπηρετούσε αδιαμαρτύρητα, όπως π.χ. να πηγαίνει στην εκκλησία και μάλιστα με ευπρεπή ενδυμασία, φούστα (και όχι πολύ κοντή) για τα κορίτσια και κουστούμι για τα αγόρια. Η παρέα των φίλων λειτουργεί ως φυγή από τον κόσμο των «πρέπει». Η ομάδα των φίλων, ως εξωθεσμική περιοχή κοινωνικής δράσης, σε συνδυασμό με την απουσία της άμεσης επιβλεψής των ενηλίκων, αφήνει ένα περιθώριο ελεύθερης δράσης στους εφήβους και τους καθιστά άτομα ανεξάρτητα, να δράσουν σαν να ήταν ενήλικοι. Ανάμεσα στα μέλη της παρέας αναπτύσσεται ένας συμβολικός κώδικας επικοινωνίας, ο οποίος περιλαμβάνει τη χρήση

λήξεων και εκφράσεων που οι ενήλικες δε μπορούν να καταλάβουν, αλλά και διάφορες εκφράσεις του σώματος, οι οποίες είναι ικανές να περάσουν μηνύματα που οι «άλλοι» δε μπορούν να συλλάβουν. Δημιουργώντας λοιπόν μια «υποκοιμήτριά» νιώθουν ότι προτάσσουν αντίσταση στον κόσμο των ενηλίκων, διατηρώντας την ατομικότητα και την ιδιαιτερότητά τους. Έτσι, αρκετές φορές ένα εκκεντρικό κούρεμα μπορεί μόνο και μόνο να έχει ως στόχο να δηλώσει με σαφή τρόπο στους γονείς ή την κοινωνία γενικότερα ότι είναι ένα αυτόνομο άτομο, που έχει δικαίωμα να αποφασίζει το ίδιο για την εξωτερική του εμφάνιση και όχι ο μπαμπάς ή ο παπάς της ενορίας.

Ένας ιδιαίτερα σημαντικός ρόλος της ομάδας των συνομηλίκων είναι η διαμόρφωση της κοινωνικής ταυτότητας των εφήβων. Στην φιλική παρέα επικρατεί μια «ομοιογένεια» σε ότι αφορά την ηλικία, τα βιώματα, τις αγωνίες, γεγονός που συσπειρώνει τα άτομα. Τα μέλη της ομάδας αποκτούν την αίσθηση της ομαδικότητας. Δημιουργείται ομαδικό πνεύμα και ισχυροί δεσμοί που λειτουργούν ευεργετικά στην ομαλή ανάπτυξη και κοινωνικοποίηση των νέων. Με τη συμμετοχή στην ομάδα έχουμε το πέρασμα από το «εγώ» στο «εμείς» και τα άτομα γίνονται σύνολο. Αυτή η αλλαγή σηματοδοτεί και την αποκρυστάλλωση της κοινωνικής ταυτότητας του εφήβου. Στην ομάδα, ο νέος αναλαμβάνει κάποιους ρόλους και μέσα από αυτούς ανακαλύπτει τον εαυτό του. Η φιλική παρέα γίνεται ο χώρος

όπου το άτομο αποκτάει κοινωνική επίγνωση των σχέσεων με τους άλλους, ανακαλύπτει τα όρια του εαυτού του αλλά και τα όρια των άλλων. Μακριά από τον προστατευτισμό της οικογένειας, εκτίθεται στην κριτική των συνομηλίκων του η οποία αρκετές φορές μπορεί να είναι εποικοδομητική βοηθώντας τον να αλλιάξει την συμπεριφορά του και τις προτιμήσεις του λαμβάνοντας υπόψη και την ύπαρξη τρίτων προσώπων. Ο έφηβος μέσα στην ομάδα μαθαίνει να μοιράζεται, να αφογκράζεται το διπλανό του, να αναθεωρεί τις απόψεις του, να βλέπει και την άλλη πλευρά του νομίσματος· με άλλα λόγια μαθαίνει να λειτουργεί συλλογικά και όχι με γνώμονα τον εαυτό του.

Η ένταξη όμως στην ομάδα συνεπάγεται την ομαδική ταύτιση, την τήρηση ορισμένων κανόνων και, πολλές φορές, την υπακοή στην ομαδική βούληση. Άμεσα απαιτείται η συμμόρφωση προς την ομάδα η οποία σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να είναι καταλυτική για τη ζωή του νέου. Η ομάδα μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να ασκεί τέτοια πίεση που να εξαλείφει τις ατομικές επιλογές. Έρευνες έχουν δείξει πως υπάρχει μια τάση συμμόρφωσης προς τους άγραφους νόμους της ομάδας. Από τη στιγμή που μια ομάδα πάρει κάποια απόφαση, κάθε διαφοροποίηση μπορεί να σχολιασθεί αρνητικά. Για παράδειγμα, ενώ μέχρι την πρώτη γυμνασίου ένα παιδί τρώει φαγητό από το σπίτι, κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, ξαφνικά δηλώνει ότι προτιμά να το αγοράζει από το κυλικείο αντί να το παίρνει από το σπίτι.

Οι δικαιολογίες που θα χρησιμοποιήσει είναι πολλές, όπως ότι βαριέται να το κουβαλάει, ότι το τoστ την ώρα που το τρώει έχει κρυώσει κ.α. Η πραγματικότητα όμως είναι άλλη. Από την παρέα του είναι το μοναδικό παιδί που έχει σπιτικό φαγητό και αυτό το κάνει να νιώθει άβολα, ειδικά μετά από τα πειράγματα των συνομηθίκων του ότι είναι «μαμόθρεφτο». Υπάρχουν όμως και παραδείγματα που η επιρροή της ομάδας μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στον έφηβο. Μια σθώα «πλάκα» που θα ξεκινήσει από την προτροπή κάποιων φίλων στην ομάδα μπορεί να έχει δυσάρεστες συνέπειες για τους ίδιους ή και για άλλα άτομα. Ένα άλλο παράδειγμα αρνητικής επίδρασης της ομάδας είναι η περίπτωση του καπνίσματος. Συχνά οι έφηβοι προκειμένου να αποδείξουν ότι «μεγάλωσαν», υιοθετούν τις συνήθειες των μεγάλων, όπως το κάπνισμα και το αλκοόλ. Μπορεί κάποιο παιδί να μη θέλει να καπνίσει, αλλά το κάνει από φόβο ότι οι άλλοι θα το κοροϊδέψουν.

Οι πλέον αρνητικές όμως συνέπειες που απορρέουν από τον ιδιότυπο καταναγκασμό που ασκεί μια ομάδα μπορεί να είναι η χρήση ναρκωτικών και η σύσταση συμμοριών, που ως στόχο έχουν να τρομοκρατούν άλλες

ομάδες συνομηθίκων ή να εκδηλώνουν παραβατικές συμπεριφορές. Αρκετοί νέοι δοκιμάζουν ναρκωτικά για πρώτη φορά όταν κάποιος από την παρέα που αποτελεί πρότυπο ή που τον εμπιστεύονται, τους προτρέπει να το κάνουν. Συχνά το κάνουν από φόβο μήπως θεωρηθούν «ξενέρωτοι».

Παραδείγματα σαν αυτά που αναφέραμε μπορεί να βρει κανείς πολλά. Αυτό όμως δεν πρέπει να θεωρηθεί ο κανόνας. Οι ακραίες παραβατικές συμπεριφορές εκδηλώνονται σε ομάδες (παράνομου ή εγκληματικού χαρακτήρα), στις οποίες εντάσσονται κυρίως έφηβοι που αντιμετωπίζουν σημαντικές δυσκολίες.

Εν κατακλείδι, η συμμετοχή ενός εφήβου σε μια ομάδα συνομηθίκων κατά κανόνα συντελεί στη δημιουργική ενσωμάτωσή του στην κοινωνία. Ο έφηβος ως μέλος της ομάδας αποκτά ταυτότητα, μια θέση, ένα ρόλο και αποκτά εμπειρία των κοινωνικών σχέσεων. Κατ' αυτόν τον τρόπο, η ομάδα του προσδίδει ένα νόημα ύπαρξης καλύπτοντάς τον σε μεγάλο βαθμό κοινωνικά αλλά και συναισθηματικά. Έχει σημασία οι γονείς να δείξουν κατανόηση και υπομονή απέναντι στην επαναστατική φύση των παιδιών τους και κυρίως να τους δείξουν ότι εμπιστεύονται τις επιλογές τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Γεωργιάδης Παναγιώτης (1979), *Ψυχολογία του εφήβου*, Αθήνα: παραδόσεις μαθημάτων.
Κουρκούτας Ηλίας (2001), *Η ψυχολογία του εφήβου*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
Κρασσανάκης Γεώργιος (1986), *Η Εφηβεία, Ψυχοπαιδαγωγική Θεώρηση*, Αθήνα: Αφοί Σμυρνωτάκη.
Τάτσος Νικόλαος (1991), *Κοινωνιολογία*, τομ.2, Αθήνα: Οδυσσεύς.

Μερικοί μύθοι για τα club drugs

Ολοένα αυξανόμενες διαστάσεις παίρνει το φαινόμενο της χρήσης ψυχοδιεργητικών συνθετικών ουσιών στα στέκια της νεολαίας. Τα επονομαζόμενα club drugs (ναρκωτικά του σαββατοκύριακου) καταναλώνονται κυρίως κατά τη διάρκεια διασκέδασης στα club από τους νέους. Είναι φτηνά, εύκολα προσβάσιμα και μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές βλάβες στην υγεία. Την ίδια στιγμή οι νέοι δεν έχουν επίγνωση των κινδύνων που κρύβουν τα συνθετικά ναρκωτικά. Οι πιο διαδεδομένες ουσίες είναι η Έκσταση (MDMA), Αμφεταμίνη, Μεθαμφεταμίνη (speed, ice), LSD, Κεταμίνη, Νιτρίτες και Ψιλοκυβίνη. Το πιο επικίνδυνο με τις ουσίες αυτές είναι ότι σε συνδυασμό με το αλκοόλ ή και άλλες ουσίες μπορούν να προκαλέσουν ακόμα και το θάνατο.



ΜΥΘΟΣ

Τα club drugs είναι καινούρια, μοντέρνα και απόλυτα ασφαλή

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

- ✘ Οι αμφεταμίνες αποτελούν τη βάση για τα περισσότερα συνθετικά ναρκωτικά. Παρασκευάστηκαν το 1887 αλλά οι θεραπευτικές τους ιδιότητες ανακαλύφθηκαν το 1927 (ως ανορεκτικά, στη θεραπεία άσθματος κ.α.). Απο τα τέλη της δεκαετίας του '70 δεν παρασκευάζονται πια φαρμακευτικά και βρίσκονται μόνο στην παράνομη αγορά. Μια μεγάλη ποικιλία λοιπόν συνθετικών ουσιών, ήδη γνωστών (αμφεταμίνη) αλλά και νέων (μεθαμφεταμίνη), κατασκευάζονται πλέον σε παράνομα εργαστήρια. Στην πραγματικότητα, οι ουσίες αυτές προϋπήρχαν και κυκλοφορούσαν σήμερα με ολοένα και πιο ανανεωμένη μορφή.
- ✘ Τα club drugs εμπλουτίζονται συνεχώς· έτσι, νέες ουσίες και νέες παραλλαγές της ίδιας ουσίας εμφανίζονται. Συνήθως κυκλοφορούν σε μορφή χρωματιστών χαπιών με διάφορα σχέδια (αστέρια, πεταλούδες) ή σε κάψουλες. Συνδέθηκαν με μουσικά κινήματα όπως της acid μουσικής και της rave κουλτούρας.
- ✘ **Μπορεί να νομίζει ότι είναι ακίνδυνα, όμως έχουν σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία και υπάρχει κίνδυνος για** θερμοπληξία, ασφυξία, δύσπνοια, αφυδάτωση, ταχυκαρδία, απώλεια του ελέγχου των μυών και των κινήσεων, θολή όραση, κακή αντίληψη της πραγματικότητας.

- ✘ Η χρήση μπορεί να προκαλέσει απώλεια μνήμης και συνείδησης, άγχος, πανικό, κατάθλιψη, κώμα ή ακόμα και το θάνατο.
- ✘ Με τη συχνή χρήση μπορούν μακροπρόθεσμα να καταστραφούν τα εγκεφαλικά κύτταρα, αλλοιώνονται οι αισθήσεις, προκαλούνται παραισθήσεις και ψυχωτικά επεισόδια, φθείρονται τα μέρη εκείνα του εγκεφάλου που ελέγχουν τη μνήμη και τη σκέψη, μειώνεται η κρίση και ελαττώνεται ο συντονισμός των κινήσεων.

ΜΥΘΟΣ

Το ecstasy σε κάνει πιο χαρούμενο, σε βοηθάει να έρθεις πιο κοντά στους φίλους και να επικοινωνήσεις πιο ευκολα μαζί τους

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

- ✘ Ecstasy είναι το χημικό όνομα μιας ουσίας που είναι γνωστή ως MDMA και βασικό συστατικό του είναι η αμφεταμίνη. Το χάπι αρχίζει να επιδρά περίπου μισή ώρα μετά τη λήψη. Η επίδραση φτάνει στο αποκορύφωμα της σε 1 ½ ώρα και διαρκεί 4 περίπου ώρες.
- ✘ Δημιουργεί ένα αίσθημα ηρεμίας αυξάνοντας ταυτόχρονα την ενεργητικότητα, μια (παρ)αίσθηση οικειότητας διευκολύνοντας έτσι τις διαπροσωπικές σχέσεις για όση ώρα διαρκεί η επίδραση.
- ✘ Η επιθετικότητα και οι βίαιες τάσεις μειώνονται.
- ✘ Μειώνονται οι αναστολές και είναι πιθανό να συνδεθείς με ανθρώπους που δε θα συναναστρεφόσουν υπό άλλες συνθήκες και να κάνεις πράγματα για τα οποία στη συνέχεια θα μετανιώσεις.
- ✘ **«Σε ανεβάζει»... Ναι, αλλά μετά σε «έρχνει» πολύ περισσότερο.**

Μετά το τέλος της επίδρασης της ecstasy ακολουθεί το «σπασίμο» ή «crash» με δυσάρεστα συμπτώματα, όπως: έντονη κόπωση και αδιαθεσία, κατάθλιψη, άγχος, παράνοια, διαταραχές του ύπνου που συνεχίζονται ακόμα και εβδομάδες μετά.



Μερικά χάπια μπορείς να τα βρεις εύκολα από φίλους χωρίς να «μηδέξεις»

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

- ✘ Όλα τα γνωστά συνθετικά ναρκωτικά βρίσκονται μέσα στις λίστες των απαγορευμένων από το νόμο ουσιών. Αυτό σημαίνει ότι ακόμα και οι δοσοληψίες που γίνονται μεταξύ φίλων είναι παράνομες και ο νόμος δεν διαφοροποιεί τις «επαγγελματικές» από τις «κοινωνικές» συναλλαγές.
- ✘ Ακόμα και οι φίλοι σου δεν γνωρίζουν τι περιέχουν πραγματικά τα χάπια που παίρνεις, από ποια ουσία έχουν παραχθεί, που φτιάχτηκαν και πόσο επικίνδυνα είναι, αφού παρασκευάζονται σε παράνομα αυτοσχέδια εργαστήρια. Μπορεί λοιπόν να είναι εύκολη η πρόσβαση στις ουσίες, όμως κανείς δεν μπορεί να εγγυηθεί για την «καθαρότητα» τους.
- ✘ **Το πόσο δυνατό ή επικίνδυνο θα είναι κάθε φορά, είναι κάτι που δεν μπορείς να το ξέρεις από πριν.**

Δεν θα πάθεις τίποτα αν κάνεις χρήση μια στο τόσο (π.χ. κάθε Σαββατοκύριακο) – μπορείς να το ελέγξεις

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

- ✘ Παρόλο που νομίζεις ότι μπορείς να ελέγξεις την κατάσταση κάνοντας χρήση με μέτρο, είναι πιθανό να εξαρτηθείς από την χρήση των ουσιών αυτών.
- ✘ Η συστηματική χρήση (ακόμα και χρήση του Σαββατοκύριακου), προκαλεί ανοχή και πολύ μεγάλη ψυχική εξάρτηση.
- ✘ Η εξάρτηση έχει να κάνει με την έντονη και συνεχή ανάγκη του ατόμου για τη χρήση της ουσίας. Το άτομο όχι μόνο δεν μπορεί να σταματήσει τη χρήση, αλλά χρειάζεται ολοένα και περισσότερο να την αυξάνει, για να έχει τα αρχικά αποτελέσματα, δηλαδή αναπτύσσει ανοχή.
- ✘ Οι ουσίες αυτές, παράγουν μια πολύ δυνατή κατάσταση ψυχικής εξάρτησης και το άτομο είναι εύκολο να χάσει τον έλεγχο, όσον αφορά «το πότε και το πόσο της χρήσης». Αυτό συμβαίνει γιατί τη θέση της ευφορίας παίρνει μια κατάσταση κατάθλιψης και **το άτομο είναι αναγκασμένο να κάνει ξανά χρήση, ώστε να επαναληφθούν τα επιθυμητά αποτελέσματα. Έτσι ρισκάρει να εθιστεί!**

Δεν είναι επικίνδυνο να συνδυάσεις τα club drugs μεταξύ τους ή και με αλκοόλ

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

- ✘ Είναι εξαιρετικά επικίνδυνο να αναμειγνύονται τα club drugs μεταξύ τους ή και με το αλκοόλ, επειδή η μία ουσία ενισχύει την δράση της άλλης.
- ✘ Ο συνδυασμός είναι πολλές φορές θανατηφόρος γιατί η υψηλή αύξηση της θερμοκρασίας μπορεί να προκαλέσει σοβαρές βλάβες σε οργανικά συστήματα (καρδιά, νεφρούς, μυς) καθώς και αφυδάτωση.
- ✘ **Το να κάνεις χρήση οποιασδήποτε ουσίας είναι ρίσκο! Το ανακάτεμά τους απλά αυξάνει τον κίνδυνο!**

Όλοι οι νέοι κάνουν κάποτε χρήση χαπιών για να διασκεδάσουν

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

- ✘ Η αλήθεια είναι ότι δεν κάνουν όλοι οι νέοι χρήση χαπιών για να περάσουν καλά· όμως ακόμα και εκείνοι που το κάνουν για να διασκεδάσουν, ίσως θεωρούν ότι είναι η μόνη επιλογή που έχουν για μια ξέφρενη βραδιά με πολύ χορό και κέφι στα club.
- ✘ Πολλές φορές θεωρείται ότι η διασκέδαση και η χρήση χαπιών πάνε μαζί και δεν νοείται το ένα χωρίς το άλλο. Όμως υπάρχουν πολλοί νέοι που έχουν αποφασίσει ότι μπορούν να περνάνε καλά, παίρνοντας θετική ενέργεια και χαρά από τους φίλους τους είτε σε κάποιο club ή μια συναυλία, είτε σε ένα ήσυχο περιβάλλον με ωραία ατμόσφαιρα και κουβεντούλα.

Οι εναλλακτικές επιλογές υπάρχουν για τον καθένα μας. Είναι σημαντικό να βρεις κίνητρα για να περνάς καλά τόσο με τον εαυτό σου όσο και με την παρέα σου, χωρίς να θεωρείς ότι η χρήση ουσιών είναι ο μόνος τρόπος. Άλλωστε, δυνατές εμπειρίες μπορείς να έχεις όταν ασχολείσαι με πράγματα που σου αρέσουν, βγαίνεις έξω με τους φίλους σου, αστειεύεσαι και απολαμβάνεις κάθε στιγμή από την ζωή σου...



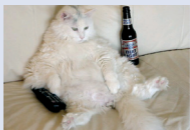
Η παιδική παχυσαρκία και οι διατροφικές συνήθειες της οικογένειας

του **Χάρη Χαρωνίτη**, διαιτολόγου – διατροφολόγου

Τι είναι παχυσαρκία

Παχυσαρκία θεωρείται η παθολογική κατάσταση κατά την οποία υπερβολική ποσότητα λίπους συσσωρεύεται κυρίως κάτω από το δέρμα (υποδόριο) αλλά και σε διάφορα όργανα του σώματος.

Το INKA – Ινστιτούτο Καταναλωτών-καταγράφει την παιδική παχυσαρκία και την αλματώδη αύξησή της ως «βραδυφλεγή βόμβα» και δεν έχει άδικο. Η παχυσαρκία θεωρείται η επιδημία της εποχής και λόγω των σοβαρών προβλημάτων που αυτή δημιουργεί (στεφανιαία νόσο, διαβήτης,



υπερλιπιδαιμίες κ.ά.) πρέπει να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά από τους υπεύθυνους φορείς. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας η παχυσαρκία αποτελεί μία από τις τρεις σημαντικότερες αιτίες θανάτου για τους κατοίκους των «αναπτυγμένων χωρών» του Δυτικού Κόσμου.

Παιδική παχυσαρκία

Διαβάζοντας την παρακάτω μικρή ιστορία, θα καταλάβουμε ότι στην άσχημη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών σήμερα, ιδιαίτερο ρόλο παίζει ο «βομβαρδισμός» των διαφόρων διαφημίσεων από τα μέσα ενημέρωσης αλλά θα κατανοήσουμε και τη σημαντική ευθύνη των γονέων, που άλλες φορές από άγνοια και άλλες φορές για να τα «ευχαριστήσουν» ή αλλιώς να μην τα δυσαρεστήσουν, ωθούν τα παιδιά τους σε

κακές διατροφικές επιλογές αλλά και συνήθειες γενικότερα που οδηγούν στην παχυσαρκία.

Παιδική παχυσαρκία
Τα παιδιά μας σήμερα
και αύριο

Η Άννα άνοιξε τα μάτια της και πετάχτηκε από το κρεβάτι. Ήταν Σάββατο πρωί –και η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται– θα έβλεπε κινούμενα σχέδια και θα έφτιαχνε μόνη της το πρωινό της. Έτρεξε στο σαλόνι και κάθισε μπροστά στην τηλεόραση. Το αγαπημένο της καρτούν την πε-

ρίμενε με υπέροχες ιστορίες γέλιου και γενναιοτήτας. Έπειτα κινούμενοι ήρωες που έμοιαζαν μεταξύ τους, της μιλούσαν για τα δημητριακά που έπρεπε οπωσδήποτε να είναι μέρος ενός υγιεινού πρωινού. Αυτό έκανε την εξάχρονη Άννα να συνειδητοποιήσει την πείνα της και έτρεξε στην κουζίνα. Είχε πει στη μάνα της να αγοράσει τα καινούρια δημητριακά που είχε δει στην τηλεόραση την περασμένη εβδομάδα. Έβγαλε το γάλα από το ψυγείο και γέμισε μόνι της το μπολ με δημητριακά. Δεν χρειάζεται καν να ξηγήσει τη μαμά. Σε λίγο η Άννα ροκάνιζε ευχαριστημένη τα πασπαλισμένα με ζάχαρη δημητριακά παρακολουθώντας κινούμενα σχέδια. Δεν γνώριζε ότι το σώμα της χρειαζόταν καλύτερο υλικό για να αρχίσει τη μέρα της. Δεν της είχε κανείς ότι τα δημητριακά και το γάλα ήταν ένα μόνο μέρος του υγιεινού πρωινού – η διαφήμιση έδειχνε για λίγο ένα τραπέζι που είχε πάνω πορτοκαλάδα, γάλα, ψημένες φέτες ψωμί και δημητριακά. Η Άννα όπως τα περισσότερα μικρά παιδιά δεν θυμόταν τι άλλο παρουσίαζε το διαφημιστικό – ή μήπως ήταν κινούμενα σχέδια; Αν τη ρωτούσαν ούτε γι' αυτό δεν ήταν σίγουρη.

Αφού καταβρόχθισε τα δημητριακά της, άνοιξε ένα αναψυκτικό με γεύση πορτοκαλί. Η πορτοκαλάδα πρέπει να περιλαμβάνεται στο πρωινό έτσι δεν είναι; Ήπие το αναψυκτικό της και συνέχισε να κάθεται σαν υπνωτισμένη μπροστά στην τηλεόραση. Το κουτάκι με τα 340ml αναψυκτικού που δεν περιείχε καν πραγματική πορτοκαλάδα ανέβασε τον ημερήσιο «προϋπολογισμό» ζάχαρης της Άννας σχεδόν στα ύψη.

Αργότερα όταν η μαμά και ο μπαμπάς σκώθηκαν πήγαν όλοι μαζί για τις συνθησισμένες δουλειές του σαββατοκύριακου. Στη μικρή άρесе πολύ αυτό γιατί σχεδόν πάντα σταματούσαν σε κάποιο φαστ φουντ. Ήταν μάλιστα πολύ περήφανη που την άφηναν να διαλέγει σε ποιο εστιατόριο θα έτρωγε η οικογένεια. Από το πρωί ήξερε ότι θα την ρωτούσαν και προσπαθούσε να αποφασίσει πιο είχε καλύτερα παιχνιδάκια.

Το μεσημέρι ο μπαμπάς της πάκκαρε στο πρώτο φαστ φουντ που συνάντησαν. Έτρεξε χαρούμενη στο ταμείο και παράγγειλε ένα παιδικό γεύμα – χάμπουργκερ, τηγανιτές πατάτες, αναψυκτικό και ένα τέλειο παιχνιδάκι! Έφαγε αφηρημένη, παίζοντας με το παιχνίδι της. Αναπαράστηκε με το νέο της απόκτημα μια περιπέτεια που είχε δει εκείνο το πρωί στην τηλεόραση. Αυτό που η Άννα και οι γονείς της δεν είχαν καταλάβει ήταν ότι εκείνη είχε ήδη φάει πάνω από το ένα τρίτο του λίπους που δεν έπρεπε να καταναλώσει σε μια μέρα. Μερικές ώρες αργότερα ενώ ολόκληρη η οικογένεια βρισκόταν στο εμπορικό κέντρο, ο μπαμπάς της μύρισε φρεσκοψημένα ψωμάκια κανέλας. Η Άννα άρχισε να χοροπηδάει ενθουσιασμένη. Ήξερε ότι ο μπαμπάς θα αγόραζε ένα για τον καθένα, **πάντα** το έκανε. Ακόμα και το μικρότερο ψωμάκι όμως περιείχε τεράστια δόση ζάχαρης και κορεσμένου λίπους. Χωρίς να το ξέρει το σώμα της ήδη άρχισε να αποθηκεύει στρώσεις λίπους στις αρτηρίες της.

Η τελευταία στάση ήταν στο σούπερ μάρκετ. Και αυτό άρесе στην Άννα γιατί

εκεί υπήρχαν προϊόντα με έντονα χρώματα· μερικά διακοσμημένα με τους αγαπημένους της ήρωες και έδιναν δωρεάν μπισκότα σε όλα τα παιδιά κάτω των δώδεκα.

Βρήκε το μεγαλύτερο ζαχαρωτό που είχε δει ποτέ. Ακριβώς δίπλα στα ταμεία. Υπήρχαν επίσης και παγωμένα αναψυκτικά και αφού άρπαξε ένα μπισκότο από το ζαχαροπλασείο του σουπερ μάρκετ –η μαμά είπε πως δεν ήταν ευγενικό να πάρει δύο– η Άννα βοήθησε στα ψώνια. Διάλεξε ένα πακέτο μπισκότα με υπέροχους νάνους ζωγραφισμένους στη συσκευασία, κρακεράκια σε σχήμα ψαριών, δημητριακά με τους Φλίνστοουνς πάνω στο κουτί, ένα δίλιτρο μπουκάλι με αναψυκτικό, δυο ντόνατς και η μαμά είπε ότι –αλλά ο μαμπάς είπε ναι!– μια σοκολάτα στο ταμείο. Στο δρόμο για το σπίτι την άφησαν να φάει μόνο ένα ντόνατ και εκείνη διάλεξε το πιο γλυκό.

Πίσω στο σπίτι η Άννα θρονιάστηκε ξανά μπροστά στην τηλεόραση, ενώ η μαμά άρχισε να ετοιμάζει το βραδινό. Ένας φίλος χτύπησε την πόρτα και της ζήτησε να βγουν έξω να παίξουν· «όχι ευχαριστώ» είπε εκείνη, «έχει μια από τις αγαπημένες μου εκπομπές». Επιστρέφοντας στον καναπέ, πήρε την Μπάρμπι της, για να της κάνει παρέα την ώρα που έβλεπε την τηλεόραση.

Μακαρόνια από κονσέρβα, σαλάτα, άσπρο ψωμί και αναψυκτικό περίμεναν την Άννα όταν πήγε στο τραπέζι. Ήταν ήδη λίγο φουσκωμένη από το ντόνατ οπότε παραμέρισε τα μακαρόνια, έφαγε το ψωμί και τσίμπησε λίγη σαλάτα. «Αν φας τα μακαρόνια σου, θα φας και

λίγο παγωτό σοκολάτα που μόλις αγοράσαμε», είπε η μαμά της. Η μικρή ξαναζωντάνεψε, λάτρευε το παγωτό. Με λίγη προσπάθεια, έφαγε το υπόλοιπο φαγητό της. Καμάρωνε που πάντα κατάρferνε να φάει το επιδόρπιο, ακόμη και όταν ήταν χορτάτη.

Μετά το δείπνο η Άννα έβγαλε το παιχνιδάκι από το παιδικό γεύμα του φαστ φουντ. Πίεσε την πλαστελίνη στο καλούπι για να φτιάξει χάμπουργκερ, τηγανιτές πατάτες και μιλισέικ σοκολάτα. Έπειτα έβαλε τις πατάτες μέσα σε ένα κουτάκι –μινιατούρα– και τις πήγε στη μαμά της.

— Κοίτα μαμά, σου έφτιαξα τηγανιτές πατάτες, της είπε με περηφάνια.

— Μμμ! το αγαπημένο μου φαγητό!!, είπε η μαμά την ώρα που έκανε ότι τις έτρωγε για να γελάσουν.

— Μπορούμε να φάμε πάλι στο φαστ φουντ αύριο; ρώτησε η Άννα. Θέλω και άλλο παιχνίδι.

— Και βέβαια θα πάμε, απάντησε η μαμά ενώ σέρβιρε το παγωτό στην κόρη της.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Οι έξυπνες διαφημίσεις παρέσυραν ένα κοριτσάκι να φάει φαγητά που βλάπτουν την υγεία. Έφαγε περίπου τη διπλάσια ποσότητα λίπους –και μάλιστα κορεσμένου– και ζάχαρης σε σχέση με αυτή που χρειαζόταν ημερησίως. Τα δωρεάν παιχνίδια επηρεάζουν τις διατροφικές της επιλογές. Η υψηλή κατανάλωση ζάχαρης σκότωνε την όρεξή της και εκείνη μάθαινε να αγνοεί το μήνυμα του σώματος της «έχω γεμίσει». Η σύνδεση των

παιχνιδιών με τα φαστ φουντ την έκανε να έχει συνέχεια το μυαλό της σε ανθυγιεινές τροφές. Και επιπλέον διαπιστώνεται συνεχώς από έρευνες, ότι η αυξημένη τηλεθέαση συσχετίζεται θετικά με την εμφάνιση της παχυσαρκίας.

Τα παιδιά μας λοιπόν, είναι ό,τι τρώνε, τι άλλο θα μπορούσαν να είναι;

Όλες οι ουσίες με τις οποίες το σώμα λειτουργεί και αναπτύσσεται, προέρχονται από τις τροφές. Η διατροφή ιδιαίτερα στους νέους ανθρώπους παίζει σημαντικό ρόλο στην αύξηση του βάρους και στη μετέπειτα **παρουσία ή μη χρόνιων ασθενειών**. Όσο προχωρά η έρευνα πάνω σε αυτό το θέμα τόσο πιο ξεκάθαρη γίνεται η σχέση αυτή. Η διατροφή που είναι **πλούσια** σε κορεσμένα λίπη, χοληστερίνη, ζάχαρη και αλάτι και φτωχή σε βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και ίνες συνδέεται με το υψηλό ποσοστό παχυσαρκίας, χρόνιων ασθενειών, ακόμα και κάποιων εκ γενετής ανεπαρκειών.

Τα αποτελέσματα των ερευνών είναι στ' αλήθεια τραγικά. Παιδιά ακόμα και κάτω των 12 ετών **αναπτύσσουν διαβήτη τύπου 2**, μια πάθηση που κανονικά πλήττει άτομα ηλικίας άνω των 40!!!

Και αυτό συμβαίνει γιατί όλο και περισσότερα παιδιά σήμερα είναι παχύσαρκα, γεγονός που δημιουργεί προδιάθεση για την ασθένεια. Αυτά τα παιδιά αντιμετωπίζουν ένα αβέβαιο μέλλον. Εκτός από το ενδεχόμενο καρδιακής προσβολής και εξασθένησης της

όρασης, οι διαβητικοί έρχονται αντιμέτωποι και με άλλες επιπλοκές, συμπεριλαμβανομένων καρδιακών παθήσεων, ολικής τύφλωσης, νεφρικής ανεπάρκειας, ενώ μερικές φορές κινδυνεύουν ακόμα και να ακρωτηριαστούν.

Μία σύντομη καταγραφή των προβλημάτων που τα υπέρβαρα παιδιά είναι πιθανό να αντιμετωπίσουν:

- ✗ Διαβήτης τύπου 2
- ✗ Υπέρταση
- ✗ Υψηλά επίπεδα χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων
- ✗ Άσθμα
- ✗ Απόρριψη από τους φίλους
- ✗ Διακρίσεις από καθηγητές και άλλους ενήλικους
- ✗ Αρνητική ιδέα για τον εαυτό τους και χαμηλή αυτοεκτίμηση

Επιπλέον στο μέλλον πιθανόν να έρθουν αντιμέτωπα με:

- ✗ Καρδιοπάθεια
- ✗ Υπέρταση
- ✗ Εγκεφαλικό
- ✗ Κάποια είδη καρκίνου
- ✗ Αρθρίτιδα
- ✗ Προβλήματα στη χοληδόχο κύστη
- ✗ Άπνοια κατά τη διάρκεια του ύπνου
- ✗ Πρόωρο θάνατο

Οι χρόνιες ασθένειες χρειάζονται πολύ χρόνο να αναπτυχθούν και μπορεί να δημιουργούν προβλήματα στην υγεία για πολλά χρόνια.

Στις μικρότερες ηλικίες οι θάνατοι παχύσαρκων ατόμων οφείλονται κυρίως σε έμφραγμα μυοκαρδίου, εγκεφαλικά επεισόδια, σακχαρώδη διαβήτη, καρκίνο, ατυχήματα, θρομβοφλεβιτίτιδες κ.ά. Μια περίπτωση χρόνιων ασθενειών είναι η οστεοπόρωση και η αρθρίτιδα.

Η παχυσαρκία συνδέεται άμεσα με πολλές από αυτές τις νόσους.

Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των παιδιών

Στην επιλογή από τα παιδιά των τροφίμων, που θα καταναλώσουν, σπουδαίο ρόλο παίζουν οι παρακάτω παράγοντες:

➔ Η γεύση, η υφή, η θερμοκρασία, η οσμή, το σχήμα του φαγητού και ο τρόπος που προσφέρεται μέσα στο πιάτο. Τα παιδιά φαίνεται να προτιμούν τα ζουμερά, αλλήλα και τραγανιστά τρόφιμα με έντονα χρώματα που ξεχωρίζουν μέσα στο πιάτο.

➔ Οι γονείς, μέσω της διατροφικής συμπεριφοράς που προσπαθούν να καλλιιεργήσουν στο παιδί τους, **συχνά χρησιμοποιούν την ανταμοιβή ή την τιμωρία. Εκφράσεις όπως «Δε θα παίξεις», αν δεν φας όλο το φαγητό σου» ή «Θα σου πάρω παγωτό, αν φας όλο το φαγητό σου!»** είναι πολύ συνηθισμένες και συχνά μαθαίνουν στα παιδιά να χρησιμοποιούν το φαγητό για να πετύχουν αυτό που θέλουν. Αν και με αυτό τον τρόπο πετυχαίνουν οι γονείς τον άμεσο στόχο τους, μακροπρόθεσμα έχουν τα αντίθετα αποτελέσματα.

Η πυραμίδα της διατροφής



- ➔ Τα μηνύματα που δέχονται κυρίως από την τηλεόραση, όπως είδαμε και παραπάνω. Δυστυχώς τα περισσότερα τρόφιμα που διαφημίζονται στην τηλεόραση είναι πολύ χαμηλής θρεπτικής αξίας.
- ➔ Οι διαιτητικές συνήθειες των συνομηλίκων τους. Η επίδραση αυτή φαίνεται εντονότερα από τα τρόφιμα που καταναλώνει στο κυλικείο ή στις σχολικές εκδρομές και στις παιδικές γιορτές.

Διατροφικές συστάσεις για τα παιδιά

Διατροφικές συστάσεις

Ισορροπημένη διατροφή στην παιδική ηλικία

Το καθημερινό διατολόγιο του παιδιού θα πρέπει να περιλαμβάνει:

- ➔ 3-4 φρούτα είτε ωμά, είτε ποτοποιημένα, είτε σαν χυμό
- ➔ 3-4 μερίδες γαλακτοκομικών δηλαδή γάλα, γιαούρτι, τυρί
- ➔ Τουλάχιστον 1 μερίδα λαχανικά, σαλάτα με το γεύμα.

Μια φορά την εβδομάδα καλό είναι να καταναλώνονται όσπρια και μια φορά ψάρι, ενώ το κρέας και το κοτόπουλο να αποτελούν κύριο γεύμα 2-4 φορές.

Τα παιδιά νηπιακής και προσχολικής ηλικίας προτιμούν να τρώνε μικρές μερίδες και να καταναλώνουν συχνότερα γεύματα. Τα περισσότερα παιδιά τρώνε

4-6 φορές την ημέρα. Τα διάφορα μικρογεύματα που καταναλώνουν θα πρέπει να επιλέγονται ορθά από τους γονείς έτσι ώστε να έχουν μεγάλη θρεπτική πυκνότητα και να μην ευνοούν την ανάπτυξη τερηδόνας.

Η σημασία του πρωινού είναι πολύ μεγάλη ιδιαίτερα για τα παιδιά σχολικής ηλικίας, αφού έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που δεν τρώνε πρωινό έχουν μικρότερη επίδοση στο σχολείο και δείχνουν κουρασμένα. Στα παιδιά της ίδιας ηλικίας εξάλλου σημαντικό κομμάτι της καθημερινής διατροφής τους παίζουν τα τρόφιμα που αγοράζουν από το κυλικείο. Καθώς τα κυλικεία συνήθως δε διαθέτουν κατάλληλα τρόφιμα για τα παιδιά, καλό είναι τα παιδιά να προμηθεύονται από το σπίτι το καθημερινό τους κολατσιό.

Τι πρέπει να γίνει;

Η λύση στο πρόβλημα της παχυσαρκίας τόσο για τα παιδιά όσο και για τους ενήλικες είναι σύνθετο και δύσκολο. Δεν είναι θέμα μόνο να πείσουμε και να πείσουμε τα παιδιά να μην τρώνε πολύ. Είναι ένα πρόβλημα που για ναλυθεί απαιτεί την παρέμβαση της πολιτείας, του σχολείου, των γονέων και να δοθεί ιδιαίτερο βάρος στην πρόληψη.

Οι γονείς

- ➔ Όσον αφορά τους γονείς θα πρέπει να πάρουν ένα πιο ενεργό ρόλο για το τι τρώνε τα παιδιά τους στο σπίτι αλλά και στο σχολείο. Πρέπει


από μικρά να τα εκπαιδεύσουν σε όλες τις γεύσεις και όλα τα τρόφιμα ώστε να είναι αποδεκτά από αυτά αργότερα. Το μαγειρεμένο φαγητό με τη σαλάτα θα πρέπει να υπάρχει καθημερινά (ή σχεδόν καθημερινά) στο τραπέζι και η λύση του «έτοιμου φαγητού» θα πρέπει να περιορίζεται σε ελάχιστες ειδικές μέρες, όταν οι υποχρεώσεις δεν αφήνουν χρονικά περιθώρια για μαγείρεμα στο σπίτι.

- ➔ Επίσης να συζητάνε μαζί τους για το τι τρώνε στο σχολείο ή στις εξόδους τους, ώστε να μη μάθουν τα παιδιά στην εύκολη επιλογή του fast food και της υποκατάστασης του σπιτικού φαγητού από χαμηλής θρεπτικής αξίας τρόφιμα.
- ➔ Να μάθουν τα παιδιά να τρώνε σαλάτες και φρούτα, να προτιμούν τους φυσικούς χυμούς από τα αναψυκτικά, να προτιμούν μια φέτα ψωμί με μέλι από μια τυρόπιτα και να τρώνε εξίσου τα όσπρια με το κρέας.
- ➔ Η παχυσαρκία δεν είναι μόνο αποτέλεσμα της κακής διατροφής αλλά και της περιορισμένης άσκησης και θα πρέπει να ωθήσουν τα παιδιά να γίνουν πιο δραστήρια

(περισσότερο παιχνίδι και λιγότερο τηλεόραση). Τελευταία στοιχεία έχουν δείξει μεγάλη αύξηση των ωρών τηλεθέασης, που δυστυχώς σχετίζεται με αύξηση του ποσοστού παχυσαρκίας.

Οι γονείς θα πρέπει να ασχολούνται περισσότερο με τη διατροφή των παιδιών τους, να ελέγχουν τακτικά το βάρος τους και να ενημερώνονται από ειδικούς.

Η πολιτεία

Μεγάλη η ευθύνη και της πολιτείας αφού ο έλεγχος στα κυλικεία, η εφαρμογή των ειδικών μαθημάτων πάνω σε θέματα διατροφής, ο περιορισμός των διαφημίσεων των αλυσίδων «έτοιμου φαγητού», καθώς και των επιβαρυντικών σνακ (γαριδάκια, σοκολάτες, μπισκότα, χυμοί και αναψυκτικά), ειδικά σε ώρες τηλεθέασης παιδικής ζώνης θα μπορούσε να συμβάλει στη μείωση της παχυσαρκίας στις παιδικές ηλικίες στοχεύοντας στην πρόληψη αλλά και στη σωστή ενημέρωση. Δεν πρέπει να ξεχνούμε ότι ένα παχύσαρκο παιδί έχει κατά 1/3 μεγαλύτερες πιθανότητες να γίνει παχύσαρκος ενήλικας με όλες τις επιπλοκές που αναφέραμε πριν. 

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Σώστε το Παιδί σας από την Παχυσαρκία (Gayle Povis Alleman, M.S., R.D)
Στοιχεία Ειδικής Διατροφής (Αμερικάνου Μ. – Καρμίν Β. – Παπακόστα Χ.)

Η αξία της άσκησης για τα παιδιά

του **Ανδρέα Ι. Μπενάκη**, Εκπαικτικού Φυσικής Αγωγής

Τα πλεονεκτήματα και τα ευεργετικά αποτελέσματα της άσκησης έχουν αποτελέσει αντικείμενο πληθώρας ερευνών, οι οποίες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η **άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως προληπτικό αθλή και ως θεραπευτικό μέσο** για πολλές παθήσεις που προέρχονται από την καθιστική ζωή και το άγχος που μας επιβάλλει η σύγχρονη κοινωνία.

Ενθαρρύνοντας την ενασχόληση των νέων με τον αθλητισμό, ελαχιστοποιούμε τα προβλήματα υγείας που κατά πάσα πιθανότητα θα αντιμετωπίσουν στο μέλλον, **ενισχύοντας την προσωπικότητα και τον χαρακτήρα τους** με δραστηριότητες που έχουν επιλέξει προς όφελος της σωματικής και ψυχικής υγείας τους.

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει μια οργανωμένη προσπάθεια να στραφούν τα παιδιά σε διάφορα σπορ, γιατί η ενεργοποίηση της αγωγής με την άθληση, τα σπορ, το ομαδικό πνεύμα αποτελεί ένα σημαντικό όπλο για την προστασία των παιδιών από τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν, όπως το αλκοόλ, τη βία, τα ναρκωτικά. **Η μεγαλύτερη αξία του αθλητισμού είναι η δυνατότητα που σου προσφέρει να οραματίζεσαι και να προσπαθείς.** Γενικά, ο νέος που γυμνάζεται κερδίζει καλύτερη ποιότητα ζωής.

Αντίθετα, η ελαττωμένη κινητικότητα και άθληση συντελεί στην ανάπτυξη παχυσαρκίας. Σε παιδιά με ελαττωμένη κινητικότητα οι καύσεις είναι ελαττωμένες, με αποτέλεσμα την αύξηση του βάρους και την άθροιση λίπους.

Στη συνέχεια, η αύξηση του σωματικού βάρους έχει σαν αποτέλεσμα την ελαττωμένη κινητικότητα, την έλλειψη αυτοπεποίθησης και τη δημιουργία ενός φαύλου κύκλου.

Η ηλικία έναρξης του αθλητισμού εξαρτάται από το ίδιο το παιδί και το σπορ που επιλέγει. Μπορεί κανείς να δει τότε αρχίζει το αγόρι ή το κορίτσι να έχει διάθεση για συναγωνισμό από τη φυσική συμπεριφορά του και όχι σαν αποτέλεσμα παραίνεσης από τους γονείς. Για τα παιδιά που ωριμάζουν φυσιολογικά και η ωρίμανσή τους συμβαδίζει με τη χρονολογική ηλικία, μπορεί να έχει κανείς τις παρακάτω κατευθυντήριες γραμμές:

- Από 6 χρονών (ατομικά σπορ):
κολύμβηση, στίβος, τένις,
ενόργανη γυμναστική.
- Από 8 χρονών (ομαδικά επαφής):
βόλεϊ, μπάσκετ, ποδόσφαιρο.

Γενικά μπορεί να πει κανείς ότι νωρίτερα από την ηλικία των 6 χρονών, δεν είναι σκόπιμο να ασχοληθεί το παιδί με συναγωνιστικά σπορ. Θα πρέπει να

καταβάλλεται προσπάθεια ώστε το παιδί να γυμνάζεται και να παίζει. Οι περισσότεροι ειδικοί συμφωνούν ότι μέχρι τα 13 χρόνια θα πρέπει να αποφεύγεται ο συναγωνισμός στα ατομικά σπορ, άλλωστε η εξειδίκευση (στο στίβο) δεν πρέπει να αρχίζει νωρίτερα από τα 14 χρόνια. Για παράδειγμα, μέχρι τα 13 χρόνια στους δρόμους ταχύτητας και αντοχής, το κάθε παιδί θα πρέπει να βλέπει σαν αντίπαλο το χρονόμετρο και όχι τον συναθλητή του. Η άσκηση αποτελεί λοιπόν μια φυσιολογική ανάγκη της καθημερινής ενασχόλησης του παιδιού. Την ανάγκη αυτή καλείται να καλλιεργήσει με συστηματικά και μεθοδικά ερεθίσματα ο καθηγητής φυσικής αγωγής, στοχεύοντας σε εξειδικευμένες προσαρμογές που μπορούν να ξεκινήσουν από την ηλικία των 6 ετών.

Οφείλουμε να επισημάνουμε επίσης, ότι κατά την περίοδο αυτή **άθνηται οι βάσεις για την ανάπτυξη δεξιοτήτων που οδηγούν στις υγιείς συνήθειες της δια βίου άσκησης.**

Ως γνωστόν, η παιδική ηλικία, και ιδιαίτερα το στάδιο της ηλικίας ανάπτυξης, χαρακτηρίζεται από φυσιολογικές και μορφολογικές αλλαγές που παρατηρούνται στο σώμα και στο λειτουργικό σύστημα του οργανισμού. Παρόλο που ο παιδικός οργανισμός χρειάζεται μεθοδικά και συστηματικά ερεθίσματα που προέρχονται από την άσκηση, πολλές φυσιολογικές λειτουργίες που απορρέουν από την βιολογική ανάπτυξη του οργανισμού, υπερκαλύπτουν τις προσαρμογές του καρδιαναπνευστικού, μεταβολικού και νευρομυϊκού συστήματος που προκαλούνται από την άσκηση.

Η πυραμίδα της άσκησης



Μέσω των προσαρμογών αυτών ο νεαρός μαθητής μπορεί να βελτιώσει τόσο την κινητική του δραστηριότητα όσο και τη φυσική του κατάσταση. Παράλληλα, οι προσαρμογές αυτές, θωρακίζουν και την υγεία των μαθητών κάθε ηλικίας. Επιπλέον, η πολυπλοκότητα των κινήσεων στις οποίες καλείται να λάβει μέρος ο νεαρός μαθητής, μέσα από την ποικιλία των παιχνιδιών και των δραστηριοτήτων που πραγματοποιεί ο καθηγητής φυσικής αγωγής στο σχολείο, αναπτύσσει και το συντονισμό του νευρομυϊκού συστήματος. Κατά συνέπεια, η ενασχόληση με τις αθλοπαιδιές και τις διάφορες φυσικές δραστηριότητες προσφέρει πολλαπλά οφέλη: γυμνάζει πολύπλευρα το σώμα, αυξάνει τις ενεργειακές απαιτήσεις και καλλιεργεί τη φυσική κατάσταση.

Μπορεί η ενασχόληση με τον αθλητισμό, να μην προσφέρει σε όλους τους νεαρούς μαθητές τη δόξα του

Ολυμπιονίκι, σίγουρα όμως εξασφαλίζει σε κάθε ασκούμενο την καλή φυσική κατάσταση και υγεία όταν αυτός δεν ξεπερνά τα καθιερωμένα όρια σε σχέση με την ηλικία του παιδιού.

Έτσι, η επιβάρυνση μέσω της συστηματικής άσκησης πρέπει να σεβαστεί τη φύση και να μην προκαλεί ερεθίσματα που ανταγωνίζονται τις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού των παιδιών κατά την κρίσιμη περίοδο της ανάπτυξης.

Καταλήγοντας, ο αθλητισμός είναι μια υγιής σχέση, μια μεγάλη αξία, μια αέναη προσπάθεια βελτίωσης του εαυτού μας, και κατ' επέκταση της κοινωνίας μας.

Οφείλουμε λοιπόν όλοι **να παροτρύνουμε τα παιδιά για τον αθλητισμό, με πρωταρχικό σκοπό τη συμμετοχή και την προσπάθεια** σε αθλητικές δραστηριότητες που έχουν επιλέξει προς όφελος της υγείας τους.



Η χρήση ουσιών μέσα στην οικογένεια

Το κείμενο που ακολουθεί περιγράφει την προσωπική εμπειρία ενός νέου ανθρώπου που έρχεται αντιμέτωπος με το θέμα της εξάρτησης, μέσα από τη σχέση του μ' ένα αγαπημένο του πρόσωπο. Η διήγησή του μας μιλά για το κενό, το μπέρδεμα, την απελπισία, τις ενοχές, το αδιέξοδο αλλά και για το δρόμο που μπορεί να βρει κανείς πέρα από την εξάρτηση... Μια μαρτυρία για το πώς ένα τέτοιο ταξίδι βοηθάει να ανακαλύψει κανείς το ρόλο και τη θέση του μέσα στην οικογένεια.

*Πριν ένα χρόνο περίπου, έμαθα ότι η αδερφή μου, η οποία είναι τώρα 19 ετών (3 χρόνια μικρότερη από μένα), είναι εξαρτημένη από την ηρωίνη. Γνωρίζω ότι τα τελευταία χρόνια έκανε χρήση hashis, όμως δεν ανησυχούσα ιδιαίτερα γιατί πίστευα ότι είναι απλά μια αντίδραση αφού βρισκόταν στην εφηβική ηλικία – κι έτσι **έπερα στον καψίδα και ερανοποιήκα.***

Μερικά χρόνια πριν, έκανα κι εγώ χρήση τοξικών ουσιών και επειδή γνώριζα περισσότερα πράγματα απ' τους γονείς μου γι' αυτό το θέμα, θεωρήσα ότι μόνο εγώ μπορούσα να τη βοηθήσω να ξεψύξει από αυτή την κατάσταση. Το πρόβλημα ήταν ότι σπούδαζε σε διαφορετική πόλη κι έπρεπε να χυρίσω πίσω ώστε να είμαι μαζί της, όπως και έκανα.

Σταμάτησα τις σπουδές μου, διέλυσα τη σχέση που είχα, έφυγα απ' την πόλη που σπούδαζε και αποσιώπηκα αποκλειστικά σε αυτήν. Κυριολεκτικά έτρεχα από πίσω της! Προσπαλούσα να είμαι συνεχώς μαζί της και όταν δεν ήμουν έπρεπε να μου δίνει αναφορά για καλετί που θα έκανε. Την έλεγα, την συμβούλευα και γενικά ήμουν εγώ το άτομο το οποίο εμπιστευόταν και κατεύθυνε τη ζωή της.

*Ήρασταν πολύ δεμένες και είχα ενοχές που είχε υτάσει ο' αυτή την κατάσταση. Νομίζω ότι ήμουν εγώ η αιτία διότι σαν μεγαλύτερη αδερφή της έδωσα λάθος πρότυπα, αφού παλιότερα ήμουν κι εγώ χρήστης, αλλά και γιατί τα τελευταία χρόνια ήμουν μακριά της λόγω των σπουδών μου. Δεν υπήρξε μέρα που να μην έκλαιγα, δεν υπήρξε στιγμή που να μην τη σκεπτόμουν. Έδινα τόσα πολλά με αποτέλεσμα να αδειάσω εντελώς συναισθηματικά. Δεν είχα ενδιαφέροντα, δεν είχα στόχους... **σκοπός μου ήταν μόνο να καθαρίσει η αδερφή μου κι ως γιόκου εγώ κομμάτι.** Ζούσα μόνο για την αδερφή μου!*

Το αποτέλεσμα όμως δυστυχώς ήταν πάντα το ίδιο – συνέχιζε τη χρήση!

*Την περίοδο εκείνη άρχισα να παρακολουθώ ένα θεραπευτικό πρόγραμμα (που απευθύνεται σε οικογένειες χριστιών). Τότε συνειδητοποίησα πόσο **είχα προσβάλει τους ρόλους** των μελών της οικογένειας και πόσο κακό είχε κάνει αυτό στην προσωπική μου ζωή. Δεν ήταν το δικό μου παιδί ήταν απλά η αδερφή μου. Δεν ήταν δική μου η ευθύνη για την κατάσταση της, ούτε υποκρέωσή μου να την κυνηγάω. Άρχισα να συνειδητοποιώ πόσο έχω παραμελήσει τη*

Ζωή μου και προσπάθησα να αποστασιοποιηθώ, γεγονός το οποίο είναι αρκετά δύσκολο αφού είχε συνήθεισε να είμαι ο πατέρας της, η μητέρα της, η φίλη της, η αδερφή της. Τώρα με κατηγορεί επειδή έφυγα από κοντά της και γύρισα πίσω στην πόλη που σπούδαζε με σκοπό να πάρω το πτυχίο μου, όπως και έκανα. Ξέρω όμως ότι απλά προσπαθεί να ρίξει τις ευθύνες σε μένα για το πρόβλημά της, γεγονός το οποίο δεν υφίσταται. Δεν έχω ενδοχές πια. Έχω στόχους στη ζωή μου και έχω ακόμα. Είμαι μακριά της γιατί φοβάμαι ότι θα πείσω στην παγίδα και θα μπω ξανά σ' αυτή τη διαδικασία.

Άδικα ναύλωμαι γ' αυτήν, ενδιαφέρομαι γ' αυτήν και θα κλω κλω αν μου το ζητήσει, προκειμένου να τη βοηθήσω – το οποίο όμως να είναι στα πλαίσια του ρόλου της αδερφής. Τώρα πια έχω αρχίσει να ασχολούμαι ξανά και με τη δική μου ζωή. Ήρξαμε πάλι να οικειοποιούμαι. Η αδερφή μου κάνει ακόμη χρήση και καταστρέφει τη ζωή της – δε θα τη βοηθήσω όμως με το να καταστρέψω κι εγώ τη δική μου...

Στο κλεισίσιμό της, η μαρτυρία αυτή ίσως να αφήνει μια αίσθηση σκληρότητας και μοναξιάς. Στην πραγματικότητα όμως είναι ένα δίλημμα για το τι σημαίνει τελικά αγάπη και στήριξη όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με την εξάρτηση, είτε από ουσίες, είτε από συμπεριφορές ή σχέσεις.

Πολλές φορές η «εξάρτηση» αποτελεί έναν παράδοξο τρόπο επικοινωνίας μεταξύ των μελών μιας οικογένειας. Μέσα απ' αυτόν αναζητείται η προσοχή, το ενδιαφέρον, η αγάπη και η προστασία του ενός από τον άλλο. Η ανταπόκριση της οικογένειας σ' αυτόν το «λαθεμένο» τρόπο αναζήτησης της αγάπης και του ενδιαφέροντος το μόνο που κάνει είναι να διαιωνίζει την εξάρτηση. Το να προστατεύει και να ελέγχει συνεχώς κάποιος το «εξαρτημένο» μέλος της οικογένειας, του δίνει το μήνυμα ότι είναι ανίκανο να στηριχτεί στις δικές του δυνάμεις, εμποδίζοντάς το έτσι να ανεξαρτητοποιηθεί.

Συχνά, τείνουμε να παίρνουμε το ρόλο του «σωτήρα» και φερόμαστε σαν να είναι δική μας ευθύνη να διορθώσουμε τους άλλους και, επιπλέον, νομίζουμε ότι διαθέτουμε στ' αλήθεια τις δυνατότητες να κάνουμε κάτι τέτοιο. Έτσι, καταλήγουμε να αναλαμβάνουμε ευθύνες για πράγματα για τα οποία δεν ευθυνόμαστε και προσπαθούμε να ελέγξουμε καταστάσεις που είναι πέρα από τον έλεγχό μας.

Όμως, με το να αναλαμβάνουμε την ευθύνη της ζωής κάποιου άλλου, έστω κι αν το κάνουμε από αγάπη, στερούμε από εκείνον την δυνατότητα και την ευκαιρία να το κάνει ο ίδιος.



Αν εσύ ή κάποιος από το περιβάλλον σου χρειάζεται βοήθεια, μπορείς να απευθυνθείς:

- ✓ Θεραπευτικό Πρόγραμμα «ΑΡΙΑΔΝΗ» (ΚΕΘΕΑ), Μίνως και Μ. Αρχαγγέλου, Θέρισσος, Ηράκλειο. Τηλ.: 2810-261026, 261126
- ✓ Μονάδα Εφήβων Ν. Ρεθύμνης (ΟΚΑΝΑ), Δημοκρατίας 32, Ρέθυμνο. Τηλ.: 28310-21200

Παρουσίαση προγράμματος
επανένταξης νέων χρηστών
ναρκωτικών και φυλακισμένων

της **Λουιζίδας Κουρίδου**, κοινωνιολόγου

Art of living



«Όλοι είμαστε προικισμένοι με πολλά χαρίσματα και έχουμε άπειρες ικανότητες τις οποίες ίσως να μη χρησιμοποιούμε με τον κατάλληλο τρόπο. Πάνω σ' αυτό εργαζόμαστε εδώ, σ' αυτό το σεμινάριο. Θέλουμε να απομακρύνουμε όλα αυτά τα πράγματα που κρύβουν αυτές τις ικανότητες. Και ίσως να υπάρχουν σκοτεινά σύννεφα μπροστά από τον ήλιο, αλλά πίσω απ' αυτά τα σύννεφα, ο ήλιος πάντα λάμπει».

Ιάκωβος Λούντ

– πρώην φυλακισμένος και τώρα εισηγητής του προγράμματος
«Ανάπτυξε Εξυπνα» στη Δανία / Κοινωνία

Η Τέχνη της Ζωής

Το «ART of LIVING» ιδρύθηκε το 1982 και είναι ένας διεθνής μη κερδοσκοπικός, φιланθρωπικός οργανισμός, ο οποίος έχει ανθρωπιστικό και εκπαιδευτικό χαρακτήρα. Προσφέρει προγράμματα σε πάνω από 140 χώρες παγκοσμίως.

Ως μη κυβερνητική οργάνωση, η «Τέχνη της Ζωής» συνεργάζεται με τα Ενωμένα Έθνη και έχει ειδικό συμβουλευτικό καθεστώς στο Οικονομικό και Κοινωνικό Συμβούλιο των Ενωμένων Εθνών (ECOSOC). Συμμετέχει σε πολλά συμβούλια και δραστηριότητες που αφορούν τους τομείς της υγείας, της εκπαίδευσης, της βιώσιμης ανάπτυξης (βιολογικής και φιλικής προς το περιβάλλον και τις

επόμενες γενεές) και της επίλυσης των συγκρούσεων στον κόσμο.

Μέσα από τα αμέτρητα φιλανθρωπικά προγράμματα και εγχειρήματα με τα οποία ασχολείται η οργάνωση, διάλεξα ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα το οποίο θα ήθελα να παρουσιάσω.

Πρόγραμμα Prison Smart

Το πρόγραμμα Prison Smart (Εξυπνος στη Φυλακή – Εκπαίδευση διαχείρισης του άγχους στη φυλακή και επανένταξης) είναι ένα μοναδικό στο είδος του πρόγραμμα, ειδικά σχεδιασμένο για τους φυλακισμένους, που διδάσκεται από ειδικά επιλεγμένους και εκπαιδευμένους δασκάλους. Έχει ως στόχο τη μείωση του καθημερινού

άγχους που βιώνει αναπόφευκτα ο πληθυσμός των φυλακών, υποστηρίζει τους φυλακισμένους στην προσωπική τους προσπάθεια επανένταξης και μειώνει τις τάσεις βίας, διδάσκοντάς τους να αναλάβουν την ευθύνη για τις πράξεις του παρελθόντος, αλλά και για ό,τι θα τους συμβεί στο μέλλον.

Τους επιτρέπει να απελευθεώσουν τον οργανισμό τους από το άγχος και το θυμό και κατ' αυτόν το τρόπο να σπάσουν το φαύλο κύκλο της βίας.

Δίνεται επίσης η δυνατότητα να αποκολληθούν από τις σκέψεις βίας, μίσους και εκδίκησης.

Μ**αθαίνουν ότι μπορούν και ότι μόνο έχουν το δικαίωμα, αλλά και την υποχρέωση απέναντι στον ίδιο τους τον εαυτό να επιλέξουν οι ίδιοι συνειδητά την αλληλαγή πορείας και προσανατολισμού στη ζωή τους.**

Συνειδητοποιούν ότι για τη δυσμενή τους θέση μπορεί, να μεν, να συνέβαλλαν πολλοί παράγοντες, αλλά ότι τον τελευταίο λόγο πάντα τον είχαν οι ίδιοι. Πάντα έχουμε δυνατότητα επιλογής. Και μέσα από την αδιαλλαξία, την προσκόλληση

σε επαναλαμβανόμενα και λανθασμένα πρότυπα δράσης, τις σκέψεις και εμμονές εκδίκησης ή την αυτολύπηση δεν αλλάζουμε τίποτα, γιατί επιρρίπτουμε την ευθύνη των πράξεών μας σε άλλους και άρα στερούμε έτσι τον εαυτό μας από το δικαίωμα της ευθύνης.

Μειώνουν τα επίπεδα του άγχους και του υπαρξιακού φόβου (angst) που βιώνουν σε καθημερινή βάση μέσα στους τοίχους των φυλακών και τους είναι πλέον πιο εύκολη η διαδικασία επανένταξης στην κοινωνία.

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα εφαρμόστηκε τα τελευταία χρόνια σε πολλές φυλακές παγκοσμίως με πάνω από 120 χιλιάδες συμμετέχοντες. Αυτό ήταν δυνατό χάρη στη συνεργασία με δημόσιους φορείς, τις εκάστοτε τοπικές αρχές και συνειδητοποιημένους και ευαίσθητους εργαζομένους στους κοινωνικούς τομείς. Κάποιες από τις χώρες όπου εφαρμόστηκε το πρόγραμμα είναι: ΗΠΑ, Ρωσία, Κάτω Χώρες, Σκανδιναβία, Δανία, Βραζιλία, Μεγάλη Βρετανία, Γερμανία, Νότια Αφρική και Ινδίες. Αυτό που είναι σημαντικό να τονιστεί είναι το γεγονός ότι το πρόγραμμα προσφέρεται ταυτόχρονα και στους υπαλλήλους του σωφρονιστικού τομέα, σε κοινωνικούς λειτουργούς, υπεύθυνους αναστολών, συμβού-

λους εκπαίδευσης νέων και ατόμων εθισμένων στα ναρκωτικά, σε υπαλλήλους φυλακών και στους φύλακες. Αυτό ενισχύει τη συνεργασία και την αλληλοκατανόηση. Αμέσως αλληλάζει το κλίμα μέσα σε μια φυλακή όταν και οι δύο πλευρές λάβανε μέρος σε κάποιο γεγονός. Δημιουργείται ένα κοινό σημείο αναφοράς, κάτι που τους ενώνει. Βελτιώνονται οι σχέσεις των φυλακισμένων μεταξύ τους αλλήλα και με τους υπαλλήλους.

Πρόγραμμα SRIJAN

Για να μπορέσουν οι φυλακισμένοι να επανενταχθούν αποτελεσματικά στην κοινωνία, αναπτύχθηκε ένα άλληλο συμπληρωματικό πρόγραμμα, το SRIJAN. Αυτό το πρόγραμμα αναπτύ-

χθηκε μέσα από τις καθημερινές ανάγκες, εμπειρίες και επιθυμίες των φυλακισμένων. Συχνά, έπειτα από την αποφυλάκιση, πολλοί φυλακισμένοι δεν έχουν καθόλου ή ανεπαρκείς πόρους για να φτιάξουν τη ζωή τους εκ νέου. Χρειάζονται οικονομική υποστήριξη για την αρχή τουλάχιστον. Πάρα πολλοί φυλακισμένοι, όπως γνωρίζουμε, επιστρέφουν στο παλιό τους παράνομο επάγγελμα λόγω έλλειψης υποστήριξης και πολλοί σύνομα είναι και πάλη τρόφιμοι των φυλακών. Έτσι, για να υπάρξει οικονομική υποστήριξη και βοήθεια στα πρώτα ελεύθερα φτερουγίσματα του φυλακισμένου αναπτύχθηκε το πρόγραμμα SRIJAN. Μέσα στις φυλακές δημιουργήθηκαν μικρά εργαστήρια και βιοτεχνίες όπου οι φυλακισμένοι κατασκευάζουν χάρτινες σακούλες, μικρά μπλοκάκια, ημερολόγια κ.ο.κ τα οποία πουλιούνται έπειτα σε όλα τα κέντρα της «Τέχνης της Ζωής», τα οποία είναι γύρω στα δυο χιλιάδες ανά τον κόσμο. Οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν για ποιο σκοπό πάνε τα χρήματα και έτσι προτιμούν και αγοράζουν αυτά τα προϊόντα. Τα κέρδη από τις πωλήσεις κατατίθενται σε ένα λογαριασμό τραπεζής και παραδίδονται στους φυλακισμένους με την απόλυσή τους από την φυλακή.

Το πρόγραμμα επανένταξης έχει βέβαια πολλούς πτωχές. Έτσι, το πρόγραμμα «Έξυπνος στη Φυλακή» απευθύνεται σε έγκλειστους των φυλακών. Δηλαδή, τα άτομα που ζούνε μέσα στην φυλακή, μπορούν



να δηλώσουν συμμετοχή και να πάρουν άδεια από τις αρχές για να λάβουν μέρος. Αυτό το πρόγραμμα είναι ειδικά σχεδιασμένο κάθε φορά για να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των συμμετεχόντων. Διαφορετικό θα είναι το πρόγραμμα στις φυλακές ανηλίκων από αυτό των κανονικών φυλακών. Διαφορετικό θα είναι εάν συμμετέχουν άτομα εθισμένα στα ναρκωτικά και άτομα που είναι άσχετα με αυτά· το πρόγραμμα «Ανάπνευσε Έξυπνα» απευθύνεται σε νέους παραβάτες που είχαν εθιστεί στα ναρκωτικά αλλά είναι τώρα εκτός φυλακής ή με αναστολή.

Η τεχνική Κρίγια

Η ραχοκοκαλιά του προγράμματος αποτελείται από μια συγκεκριμένη αναπνευστική τεχνική την Σουντάρσαν Κρίγια που αναπτύχθηκε από τον ιδρυτή της «Τέχνης της Ζωής», τον Σρι Σρι Ραβί Σανκάρ. Η Σουντάρσαν Κρίγια είναι μια μοναδική τεχνική η οποία καθαρίζει το σώμα από το άγχος. Οι τοξίνες αποβάλλονται και κάθε κύτταρο του σώματος αναζωογονείται με ενέργεια και διεγείρεται τόσο το σώμα όσο και το μυαλό. Σύμφωνα με την «Τέχνη της Ζωής» ο άνθρωπος έχει τέσσερις πηγές ενέργειας: το φαγητό, τον ύπνο, την αναπνοή και την καλή διάθεση του νου-μια θετική στάση απέναντι στη ζωή. Κι ενώ νοιαζόμαστε γενικά για το τι θα φάμε, πως

κοιμηθήκαμε ή γιατί νοιώθουμε με το τρόπο που νοιώθουμε, δεν δίνουμε καθόλου σημασία στην αναπνοή μας. Όμως, αποδεδειγμένα η αναπνοή είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο στην απομάκρυνση του άγχους και των τοξινών από τον οργανισμό και φέρνει διαύγεια και καθαρότητα στο νου. Παίζει ουσιαστικό ρόλο στο πως αισθανόμαστε σωματικά και συναισθηματικά. Πάνω από 80% της συναισθηματικής και σωματικής τοξικότητας αποβάλλεται μέσω της αναπνοής, ενώ η πλειονότητα των ανθρώπων χρησιμοποιεί μόνο το 35% της χωρητικότητας των πνευμόνων τους.

Η τεχνική αυτή χρησιμοποιεί συγκεκριμένους ρυθμούς αναπνοής για την εξάλειψη του άγχους, την υποστήριξη διαφόρων οργάνων και συστημάτων του σώματος, τη μετατροπή



των αρνητικών και αυτοκαταστροφικών συναισθημάτων και την αποκατάσταση της ηρεμίας του νου. Η Σουντάρσαν Κρίγια και οι συνοδευτικές αναπνευστικές τεχνικές και τεχνικές σωματικής ευεξίας έχουν διδαχθεί σε πάνω από 2 εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως και συνεχίζουν να είναι αντικείμενο ανεξάρτητων ερευνών από σύγχρονα ιατρικά κέντρα και ερευνητικούς οργανισμούς. Κάποια από τα αποτελέσματα του ηλεκτροεγκεφαλογραφήματος αποδεικνύουν ότι η σωστή αναπνοή επιδρά πάνω στην κορτιζόλη, την ορμόνη του άγχους, αυξάνει τα κύματα βήτα, δηλαδή οδηγεί σε αυξημένη πνευματική συγκέντρωση, επιδρά στο ανοσοποιητικό σύστημα, στα αντι-οξειδωτικά ένζυμα, οδηγεί σε επιθυμητό επίπεδο χαλαρωτικής επαγρύπνησης, χαμηλώνει τα επίπεδα των ορμονών του άγχους στο αίμα και οδηγεί στη μείωση της κατάθλιψης και της ανησυχίας. Παράλληλα με τις τεχνικές αναπνοής δίνεται έμφαση στη μέθοδο της γνώσης που οδηγεί στην αυτογνωσία. Αυτοί οι παράγοντες συνδυασμένοι και ενωμένοι δρουν για να φέρουν στην επιφάνεια την εσωτερική γαλήνη, τη συμπόνια και

την κατανόηση – που είναι η ουσία κάθε ανθρώπινου πλάσματος.

Μια σύμβουλος ατόμων εθισμένων στα ναρκωτικά, η Ulla Erlandsen τονίζει: «Αυτό που εγώ βρήκα πολύ σημαντικό σε σχέση με το πρόγραμμα, είναι το γεγονός ότι ο καθένας αποκτά μια προσωπική εμπειρία. Και βρίσκω θετικό το γεγονός ότι το πρόγραμμα περιλαμβάνει και σωματικές ασκήσεις. Επειδή σε παλιότερες θεραπείες και συμβουλευτικές ομάδες που γνώρισα, συγκεντρώνεσαι συνεχώς στο κεφάλι αλλά το να επικεντρωθείς στο σώμα και να νοιώσεις την δύναμη που υπάρχει εκεί, είναι εξίσου σημαντικό. Σ' αυτό το σεμινάριο συνειδητοποίησα κάτι που δεν έχω βιώσει ως τώρα σε καμία άλλη θεραπεία ή συμβουλευτική. Αν' όσο θυμάμαι, είχαμε 100% αποδοχή από τους συμμετέχοντες. Και αυτό δεν το 'χω ξαναδεί πουθενά αλλού».

Σύμφωνα με τα λόγια του ιδρυτή Σρι Σρι Ραβί Σανκάρ: «Αποτελεί δικαίωμα του κάθε ανθρώπου, από τη στιγμή της γέννησής του, να ζει σε ένα σώμα ελεύθερο από ασθένειες και σε ένα ελεύθερο από το άγχος νου».



Art of living

CDs – DVDs – ΒΙΒΛΙΑ

CDs

του Στέλιου Βογιατζιάν

ARCTIC MONKEYS

WHATEVER PEOPLE SAY I AM, THAT'S WHAT I'M NOT

Γιατί τελικά είναι τόσο καλοί αυτοί οι Arctic Monkeys; Παίζουν και ακούγονται σαν κάθε άλλο ανώριμο συγκρότημα 19χρονων παιδιών που πέρασαν την εφηβεία τους με τους Libertines και τους Strokes, ανάγκασαν όμως τα μουσικά έντυπα να τους χάρισουν διθυραμβικές κριτικές και να κατατάξουν το ντεμπούτο τους στα κορυφαία όθλων των εποχών. Η απάντηση είναι απλή...

Οι Monkeys κατατρόπωσαν το σύστημα των δισκογραφικών εταιριών και πούλησαν 1.000.000 αντίτυπα στην Αγγλία χρησιμοποιώντας ως μέσο το Internet, όπου διέθεταν δωρεάν τα τραγούδια τους πριν τα κυκλοφορήσουν. Οι Monkeys είναι παιδιά της διπλανής πόρτας που παίζουν με την ανεπιτήδευτη

ορμή των 19 χρόνων τους και γράφουν εξαιρετικά singles (I Bet You Look Good On The Dancefloor, Fake Tales Of San Francisco) για πράγματα που απασχολούν κάθε παιδί της διπλανής πόρτας. Οι Monkeys έχουν στο πρόσωπο του Alex Turner έναν frontman ο οποίος σύντομα θα στέκεται δίπλα στον Paul Weller και τον Ray Davies ως ένας από τους καλύτερους χρονικογράφους της ζωής και της κουλτούρας των πόλεων του 21ου αιώνα. «There's only music, so there's new ringtones» τραγουδάει στο A Certain Romance αλλά το μόνο σίγουρο είναι πως το ντεμπούτο των Arctic Monkeys θα είναι εδώ πολλή χρόνια μετά την κατάργηση των κινητών...



FLAMING LIPS

AT WAR WITH THE MYSTICS



Για τους Flaming Lips η pop δεν έχει όρια και περιορισμούς. Τη μια συγγή γράφουν με χαρακτηριστική άνεση ένα single – τσιχλόφουσκα (The Yeah Yeah Yeah Song), αμέσως μετά θυμίζουν τον προ εικοσαετίας Prince (Free Radicals) για να καταλήξουν σε ένα progressive τζαμάρισμα

(The Wizard Turns On...) που δεν θα ήταν εκτός τόπου και χρόνου σε οποιοδήποτε άλμπουμ των Pink Floyd των αρχών της δεκαετίας του 1970. Η μοναδική ένσταση είναι ότι μετά από δύο ιστορικά άλμπουμ (The Soft Bulletin, Yoshimi Battles The Pink Robots) οι ακροβασίες αυτές είναι ότι ακριβώς περιμένει ο ακροατής από τους Flaming Lips. Όταν όμως η συντριπτική πλειοψηφία της μουσικής γράφεται σήμερα με το manual στο χέρι, η «σχιζοφρένεια» του At War With The Mystics είναι μια εξαιρετική εναλλακτική επιλογή.

ΔΗΜΗΤΡΑ ΓΑΛΑΝΗ – ΑΛΚΗΣΙΣ ΠΡΩΤΟΨΑΛΤΗ

LIVE ΣΤΟ VOX

της Γωγώς Σπιθούρη



Τα τραγούδια μιλάνε, και όσοι από εμάς μπορούμε να τα ακούσουμε, έχουν να μας πουν πάρα πολλά. Η μουσική αποτελεί ίσως τον πιο όμορφο τρόπο έκφρασης. Ένα αξιόλογο cd, το οποίο αξίζει να αγοράσει κανείς. Δύο σπουδαίες φωνές, συναντιούνται για να ντύσουν με χρώματα τα συναισθήματά μας.

ΣΙΝΕΜΑ Ο ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ

**CINEMA PARADISO**

Σνεφιλή 1989 – έγχρωμο – διάρκεια: 155'

Ιταλική ταινία σε σκηνοθεσία Τζουζέπε Τορνατόρε

με τους: Ζακ Πιρέν, Μάριο Λιονάρνα, Φίλιπ Νουαρέ

Σε ένα μικρό παραδοσιακό χωριό της Ιταλίας, οι ήρωες της ταινίας, ένα μικρό παιδί και ένας ενήλικας εργάτης του σινεμά, αναπτύσσουν μια ξεχωριστή και ιδιαίτερη φιλία. Η ταινία φανερώνει τις αλληγορές που δέχεται μια κοινωνία σταδιακά,

μέσα από διάφορες φάσεις του κινηματογράφου.

Μια κλασσική νοσταλγική ταινία για την ιστορία του Παγκόσμιου σινεμά, μέσα από τα μάτια ενός ήτλητρη του σινεμά.

ΡΕΚΒΙΕΜ ΓΙΑ ΕΝΑ ΟΝΕΙΡΟ

**REQUiem FOR A DREAM**

Σνεφιλή 2001 – έγχρωμο – διάρκεια: 102'

Αμερικάνικη ταινία σε σκηνοθεσία Ντάρρεν Αρονόφσκι

με τους: Έιλεν Μπέρσταν, Μάρλλον Γουόσλεν, Τζέρεμι Λίτο, Τζέιφερ Κόνελι

Ένα ζευγάρι εφήβων οι οποίοι μπαίνουν στον κόσμο των ναρκωτικών. Μέσα από την ιστορία τους φαίνεται πόσο απρόσωπος, βίαιος και σκληρός είναι ο κόσμος αυτός. Η βία και η κακοποίηση παρουσιάζονται στο μέγιστο βαθμό. Μια κοινωνική ταινία, που περιγράφει με τρόπο σκληρό τον κόσμο των

ναρκωτικών ενώ, παράλληλα, καταδεικνύει και άλλα είδη εθισμού αποκαλύπτοντας με τρόπο σαφή, πως δεν υπάρχει μια μονάχα μορφή εξάρτησης, αυτή από τις ουσίες. Αλλά και από σχέσεις, πράγματα, συνήθειες. Μια ταινία, όχι μονάχα για τους εφήβους, αλλά για όλους όσους ζουν στη σύγχρονη εποχή. Στην εποχή των εξαρτήσεων.

AMELIE

LE FABULEUX DESTIN D' AMELIE POULAIN

Σεναρίο 2001 – έγχρωμο – διάρκεια: 123'

Γαλλική ταινία σε σκηνοθεσία Ζαν-Πιερ Ζενέ

με τους: Ιζαμπελ Νανέ, Μαρέκ Κοσσίβα, Ντομνίκ Πινόν,

Ονρέ Τοτσού, Ρούφους Τζαμέλι Νταμπούζ



Η Αμελί είναι μια σύγχρονη σταχτοπούτα. Μετά τον απρόσμενο χαμό της μητέρας της, μεγαλώνει με τον πατέρα της, η αντικοινωνική συμπεριφορά του οποίου γίνεται όλο και πιο έντονη. Μεγαλώνοντας αρκετά, αποφασίζει να φύγει από το σπίτι Ζει τη συνηθισμένη φυσιολογική ζωή της μέχρι το βράδυ της 31ης Αυγούστου, όπου ένα απρόσμενο γεγονός θα αλλιάξει ριζικά τη ζωή της.

Μέσα από το γεγονός αυτό, η Αμελί ερωτεύεται. Με ένα τρόπο ξεχωριστό. Ένας έρωτας που θα αλλιάξει τη ζωή τη δική της και των ανθρώπων που την περιβάλλουν. Μια εναλλακτική πρόταση για τους απίστευτα μικρούς και μεγάλους ρομαντικούς. Μια ταινία που είναι σε θέση να αλλιάξει τη ζωή όσων είναι ερωτευμένων και να ωθήσει αυτούς που είναι μόνοι τους, απλώς να ερωτευθούν.

BIBLIA

της Γαλιέας Σπιθούρη

ΕΚΑΤΟ ΧΡΟΝΙΑ ΜΟΝΑΞΙΑ

Γκαμπριέλλ Γκαρσία Μάρκες

Διεύθυνση – Επιμέλεια – Β.Ι. Φιλία

Νέα Σύνορα Α.Α. Λιβάνη



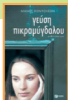
Στο βιβλίο ο συγγραφέας εκφράζει ένα εντελώς διαφορετικό αίσθημα ζωής, βαθιά διαποτισμένο από την εμπειρία της καταπίεσης, εσωτερικής και εξωτερικής. Το βιβλίο περιγράφει την τραγική πορεία του ήρωα της ελευθερίας,

συνταγματάρχη Αουρελιάνο Μπουενδία, από την ώρα της υπέρτατης προσφοράς, ως την στιγμή της έσχατης φθοράς και της προσωπικής ολοκληρωτικής εκμηδένισης.

ΓΕΥΣΗ ΠΙΚΡΑΜΥΓΔΑΛΟΥ

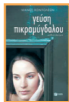
Μάνος Κοντοβίλων
Εκδόσεις Πατάκη

Η Φαίδρα και ο Οδυσσέας είναι δύο νέοι – και οι δύο είναι κάπου στα δεκαοκτώ τους χρόνια. Εκείνη σπουδάζει θεατρολόγος, αυτός μαθηματικά και μουσική. Η Φαίδρα είναι τύπος μοναχικός. Έχει όνειρα που συχνά αναρωτιέται αν θα μπορέσει να πραγματοποιήσει. Ο Οδυσσέας είναι περισσότερο δυναμικός. Αλλά ένας ερωτικός δεσμός που τον τραυμάτισε τον κάνει να είναι κάπως διστακτικός στις σχέσεις του με τους άλλους. Η Φαίδρα και ο Οδυσσέας θα γνωριστούν καθώς και οι δύο αποφασίζουν να μάθουν τουμπερλέκα. Θα ερωτευτεί ο ένας



τον άλλον. Μια νέα σελίδα ήlene πως ανοίγεται στη ζωή τους. Όμως δεν ξέρουν, δεν μπορούν να ξέρουν, ότι αυτή η νέα σελίδα είναι προορισμένη να μην περιγράψει τον ανέφελο έρωτα δύο νέων ανθρώπων αλλά την τραγική ιστορία δύο θυμάτων του AIDS. Ένα σύγχρονο μυθιστόρημα που καταγράφει τις ψυχολογικές διακυμάνσεις δύο νέων και των δικών τους, καθώς αντιμετωπίζουν τη φοβερή ασθένεια του τέλους ενός αιώνα.


βιβλία



cds



dvd s



ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΝΟΜΟΥ ΡΕΘΥΜΝΗΣ
σε συνεργασία με τον Οργανισμό κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ)

Δημοκρατίας 32 (έναντι ΟΑΕΔ) τηλ.: 28310 50 100, fax: 28310 55 899
e-mail: keprolret@hol.gr