

ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ PROJECT

3ο ΕΠΑΛ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

**" Αλκοόλ και εξάρτηση : η απόφαση
είναι δική σου "**



ΤΑΞΗ Α' ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΑΤ1

ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2014

ΟΜΑΔΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ

1η ομάδα

Βουλγαράκης Γιάννης
Καρκασίνας Γρηγόρης
Πακιουφάκης Δημήτρης
Μπρουκάι Χρήστος
Παχιαδάκης Νίκος

2η ομάδα

Γερογιαννάκης Πάνος
Καφτάκης Γιάννης
Λιοδακάκης Δημήτρης
Κατρινάκης Γρηγόρης
Λαγκόζι Αλέξανδρος

3η ομάδα

Γιατράκης Αλέξανδρος
Δουλγεράκης Ραφαήλ
Αθανασάκης Αντώνης
Παπαηλιάκης Μάνος
Κουρκουνάκης Βασίλης

4η ομάδα

Νινιράκης Νίκος
Καλεμικιαράκης Ζαχαρίας
Ντοντάι Ρομάριο
Νικηφόρος Βαγγέλης
Σταυρακάκης Μάνος

ΟΜΑΔΑ: "ΜΥΘΟΜΑΝΙΑ"

ΒΟΥΛΓΑΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΚΑΡΚΑΣΙΝΑΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ
ΠΑΚΙΟΥΦΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΜΠΡΟΥΚΑΙ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΑΛΚΟΟΛ:ΓΕΓΟΝΟΤΑ&ΨΕΜΑΤΑ

"αυτά που ξέρουμε ή αυτά που νομίζουμε ότι ξέρουμε."

Θα μελετήσουμε πολλούς από τους μύθους ,τα ψέματα,τις ανακρίβειες,τα παραμύθια και τις "μπαρούφες" που αφορούν το αλκοόλ.Γιατί αποφασίσαμε να μελετήσουμε πράγματα που δεν είναι αληθινά;Η απάντηση είναι εύκολη...επειδή δεν ξέρουμε την αλήθεια-χα, χα.



Ας σοβαρευτούμε...

Οι λανθασμένες αντιλήψεις που έχουν πολλοί άνθρωποι για το ποτό,έχουν βλάψει όλους μας.Ξέρετε ότι υπάρχουν πάνω από εννιά εκατομμύρια αλκοολικοί στις ΗΠΑ; Μερικοί απο αυτούς που πίνουν,έχουν λάθος εντύπωση για το τι πίνουν και γιατί.

Γι'αυτόόό,όσα περισσότερα ξέρουμε για το αλκοόλ και το ποτό,τόσο πιο εύκολο θα είναι να πάρουμε υπεύθυνες απόφασεις για το ποτό.

Δεν έχει σημασία πόσο πίνεις,αρκεί να πίνεις μόνο μπίρα;
ΣΩΣΤΟ ή ΛΑΘΟΣ;

ΛΑΘΟΣ(Βέβαια)

Ένα κουτάκι μπίρας έχει περίπου την ίδια ποσότητα αλκοόλ με ένα ποτήρι κρασί ή ένα σφηνάκι. Μπορεί να σας πάρει περισσότερη ώρα, αλλά και με την μπίρα θα κάνετε το ίδιο μεθύσι όπως με κρασί ή ποτό.

Αν αντέχεις να πίνεις πολύ, είναι σημάδι ότι είσαι μεγάλος ΣΩΣΤΟ ή ΛΑΘΟΣ;

ΚΑΙ ΠΑΛΙ ΛΑΘΟΣ!

Δεν υπάρχει τίποτα μεγαλίστικο στο να πίνεις πολύ, ούτε στο να κάνεις "κόντρες" με τους φίλους σου. Είναι εξίσου ανόητο να πίνεις πολύ, όσο και να τρως πολύ... και τα δυο το ίδιο ανθυγιεινά.



Το αλκοόλ το καταναλώνουν περισσότερο οι μεγαλύτεροι άνθρωποι. Τα σημερινά παιδιά χρησιμοποιούν άλλες ουσίες αντί για αλκοόλ.

ΣΩΣΤΟ ή ΛΑΘΟΣ;

ΛΑΘΟΣ (Τι άλλο θα μπορούσε να είναι;)

Το πολυσυζητημένο χάσμα γενέων δε ισχύει σ' ό,τι αφορά το αλκοόλ. Τα παιδιά, αλλά και οι ενήλικες, μοιράζονται ένα κοινό ναρκωτικό –**το αλκοόλ**. Και τα πραγματικά άσχημα νέα είναι ότι τα προβλήματα λόγω του ποτού αυξάνονται ανάμεσα στους νέους ανθρώπους.



Έχει πολλή πλάκα να μεθάς και να είσαι μεθυσμένος.
ΣΩΣΤΟ ή ΛΑΘΟΣ;

ΛΑΘΟΣ είπατε; Σωστό!

Αντίθετα απ'όσα βλέπετε σε πολλές παλιές ταινίες και στα κινούμενα σχέδια, δεν υπάρχει τίποτα διασκεδαστικό στο μεθύσι. Είναι τόσο αστείο, όσο οποιαδήποτε άλλη σοβαρή αρρώστια ή αναπηρία.



Αυτό που πραγματικά μεθάει και κάνει κάποιον πολύ χάλια, είναι να ανακατεύει τα ποτά (δηλαδή να ξεκινήσει με 3-4 μπίρες και μετά να πει κρασί)

ΣΩΤΣΟ ή ΛΑΘΟΣ;

ΛΑΘΟΣ Ξανα!

Δεν έχει τόσο μεγάλη σημασία αν θα τα ανακατέψετε. Αυτό που έχει σημασία είναι η ποσότητα αλκοόλ που καταναλώνουμε!

Οι μεθυσμένοι συμπεριφέρονται πιο φιλικά
ΣΩΣΤΟ ή ΛΑΘΟΣ ;

Απαντήσατε μήπως **ΛΑΘΟΣ**; (Εξυπνούλια)

Ναι βέβαια, κάποιοι άνθρωποι μπορεί να γίνουν πιο φιλικοί όταν είναι μεθυσμένοι.

Δυστυχώς, όμως κάποιοι γίνονται επίσης πιο κακοί, πιο επικίνδυνοι, πιο ευάξεπτοι, και εμφανίζουν ακόμα και δολοφονικές ή αυτοκτονικές τάσεις. Το αλκοόλ εμπλέκεται στο 50% όλων των φόνων (ανθρωποκτονιών) και στο 1/3 των αυτοκτονιών – αυτό δεν είναι και πολύ φιλικό!



Λιγότερες γυναίκες καταντούν αλκοολικές.
ΣΩΣΤΟ ή ΛΑΘΟΣ ;

ΛΑΘΟΣ (Το βρήκατε!)

Δυστυχώς, ο αριθμός των αλκοολικών γυναικών σε σχέση με αυτόν των ανδρών, αυξάνεται. Στη δεκαετία του 1950, αντιστοιχούσαν πέντε ή έξι αλκοολικοί άνδρες σε κάθε αλκοολική γυναίκα. Σήμερα, η αντιστοιχία έχει φτάσει στους τρεις αλκοολικούς άνδρες για μια αλκοολική γυναίκα. ...



Αν οι γονείς ενός παιδιού δεν πίνουν, δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας ούτε το παιδί θα πίνει.

ΣΩΣΤΟ ή ΛΑΘΟΣ;

ΛΑΘΟΣ

Μερικές φορές, αυτό αποδεικνύεται αληθές –οι στατιστικές, όμως, δείχνουν ότι τα υψηλότερα ποσοστά αλκοολικών εμφανίζονται σε οικογένειες, όπου οι γονείς είναι ή αλκοολικοί ή δεν πίνουν καθόλου!

Μια πιθανή εξήγηση ίσως είναι, ότι αυτές οι ακραίες συμπεριφορές αποτελούν παραδείγματα, που επηρεάζουν πολύ τα παιδιά στις αποφάσεις τους.



Αν πίνεις με παρέα και όχι μόνος σου, δεν είναι ανάγκη να ανησυχείς μήπως γίνει αλκοολικός.

ΣΩΣΤΟ ή ΛΑΘΟΣ;

ΛΑΘΟΣ (Ήταν ανάγκη να σας το πούμε;)

Πολλοί από τους ανθρώπους που πίνουν για "κοινωνικούς λόγους" έχουν σοβαρό πρόβλημα με το ποτό. Το γεγονός ότι κάποιος δεν πίνει ποτέ μόνος του, δεν σημαίνει ότι δεν αντιμετωπίζει πρόβλημα με το αλκοόλ.















ΟΜΑΔΑ: - Πεντάγραμμα -

Γερογιαννάκης Πάνος
Κατρινάκης Γρηγόρης
Καφτάκης Γιάννης
Λαγκόζη Αλέξανδρος
Λιοδακάκης Δημήτρης



ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ

- ΠΙΝΑΚΑΣ ΟΞΕΙΔΩΣΗΣ -

-   **Στόμα.** Το αλκοόλ καταπίνεται
-   **Στομάχι.** Το αλκοόλ πηγαίνει κατευθείαν στο στομάχι. Μια μικρή ποσότητα αλκοόλ διαπερνά τα στομαχικά τοιχώματα και μπαίνει στο αίμα. Το μεγαλύτερο μέρος του αλκοόλ, όμως, πηγαίνει στο λεπτό έντερο.
-   **Λεπτό Έντερο.** Το αλκοόλ περνάει από το στομάχι στο λεπτό έντερο. Η μεγαλύτερη ποσότητα του διαπερνά τα εντερικά τοιχώματα και διοχετεύεται στο αίμα.
-   **Αίμα.** Το αίμα, τότε, μεταφέρει το αλκοόλ σε όλα τα μέλη του σώματος, όπως τον εγκέφαλο, την καρδιά και το συκώτι.
-   **Συκώτι.** Καθώς το αλκοόλ μεταφέρεται, μέσω του αίματος, σ' όλο το σώμα, περνά και από το συκώτι. Το συκώτι μετατρέπει το αλκοόλ σε νερό, διοξείδιο του άνθρακα και ενέργεια. Αυτή η διαδικασία ονομάζεται οξείδωση. Το συκώτι μπορεί να οξειδώσει (να μετατρέψει δηλαδή σε νερό, διοξείδιο του άνθρακα και ενέργεια) μόνο μισή ουγγιά αλκοόλ ανά ώρα. Αυτό σημαίνει ότι μέχρι το συκώτι να προλάβει να οξειδώσει όλο το αλκοόλ, αυτό συνεχίζει να περιφέρεται σε όλο το σώμα, συμπεριλαμβανομένου και του εγκεφάλου.
-   **Εγκέφαλος.** Το αλκοόλ πηγαίνει στον εγκέφαλο σχεδόν αμέσως μετά την κατάποση. Μεταφέρεται εκεί από το αίμα. Το αλκοόλ επιστρέφει συνέχεια στον εγκέφαλο, μέχρι το συκώτι να προλάβει να μετατρέψει (να οξειδώσει) όλο το αλκοόλ σε διοξείδιο του άνθρακα, νερό και ενέργεια.

Ας ρίξουμε μια ματιά σ' αυτούς τους τρεις τύπους ποτών και ας τους συγκρίνουμε, ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε αλκοόλ.

- ❖ Ας πάρουμε για παράδειγμα τη μπίρα: Οι περισσότερες μπίρες έχουν περιεκτικότητα σε αλκοόλ 4-6%
- ❖ Το κρασί έχει λίγο υψηλότερη περιεκτικότητα απ' ότι η μπίρα – κυμαίνεται συνήθως γύρω στο 12-20%. Στο κρασί περιέχονται επίσης χυμοί φρούτων και μεταλλικά στοιχεία, αλλά κυρίως νερό.
- ❖ Τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα αλκοόλ συναντάμε στα “σκληρά ποτά”.

Αυτά τα ποτά (όπως το ουίσκι, το ρούμι, το μπράντι, το τζιν κ.λπ.) περιέχουν σχεδόν 50% αλκοόλ!

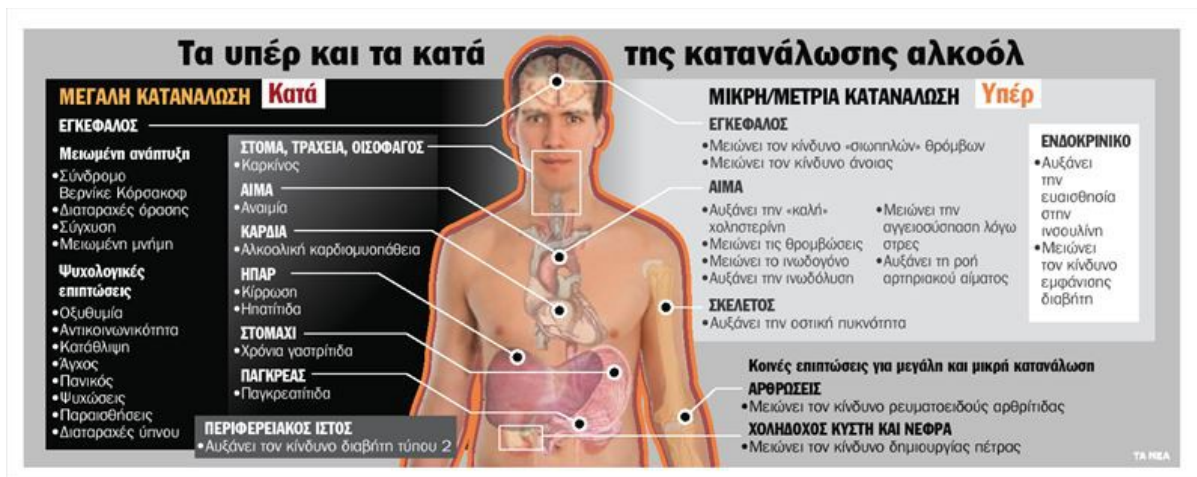
Κοιτάξτε Ξανά!

Δεν έχει σημασία αν κάποιος πει ένα κουτάκι μπίρας, ένα ποτήρι κρασί ή ένα σφηνάκι – ‘όλα περιέχουν την ίδια ποσότητα αλκοόλ, Η ποσότητα του ποτού είναι προφανώς διαφορετική, αλλά η περιεκτικότητα σε οινόπνευμα παραμένει ίδια.

Κοκτέιλς (?)

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι ένα κοκτέιλ (σκληρό ποτό αναμεμειγμένο με τζιντζερέιλ, νερό ή χυμό φρούτων) είναι πιο δυνατό (έχει περισσότερο αλκοόλ) απ’ ότι ένα ποτήρι κρασί ή ένα κουτάκι μπίρα. Λάθος!!!

Το κοκτέιλ που είναι φτιαγμένο **από μια μόνο μεζούρα σκληρού ποτού**, έχει την ίδια περιεκτικότητα σε αλκοόλ με ένα κουτάκι μπίρα ή ένα ποτήρι κρασί. Παρόλα αυτά... οι άνθρωποι φτιάχνουν διάφορα κοκτέιλ με τα ποτά τους.



Ερώτηση:

Προσπαθήστε να εξηγήσετε για ποιο λόγο, συχνά, οι άνθρωποι φτιάχνουν κοκτέιλ, που περιέχουν πολύ περισσότερο αλκοόλ απ’ ότι ένα κουτάκι μπίρας ή ποτήρι κρασί?

Απάντηση:

Πολλά κοκτέιλς περιέχουν περισσότερο αλκοόλ, γιατί χρησιμοποιούνται περισσότερες μεζούρες σκληρού ποτού. Μερικοί άνθρωποι δεν μετράνε καν πόσο ποτό βάζουν. Γι’ αυτούς τους λόγους, πολλά κοκτέιλ περιέχουν

περισσότερο αλκοόλ απ' ότι το κρασί ή η μπίρα.

Επιπλέον, κάποια κοκτέιλς όπως το μαρτίνι και το μανχάταν φτιάχνονται από το συνδυασμό κρασιού και σκληρού ποτού. Το αποτέλεσμα αυτής της μίξης είναι κοκτέιλς που περιέχουν διπλάσιες, ακόμα και τριπλάσιες ποσότητες αλκοόλ απ' ότι ένα ποτήρι κρασιού ή κουτάκι μπίρα.

Μην ξεχνάτε: Η ποσότητα αλκοόλ που καταναλώνετε, καθορίζει τις αντιδράσεις σας.

Το αλκοόλ βλάπτει σοβαρά τους νέους

Έως και πέντε ποτά σε κάθε τους έξοδο καταναλώνουν οι νέοι, όπως προκύπτει από πρόσφατες μελέτες. Οι ειδικοί κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου καθώς βλέπουν μέρα με τη μέρα να αυξάνεται ο αριθμός νέων ανθρώπων που νοσηλεύονται για αλκοολική ηπατοπάθεια.

17% των αγοριών πίνουν «σκληρά» ποτά τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα	1 στα 10 νεαρά κορίτσια καταναλώνει αλκοόλ κάθε τρεις ημέρες	Κοκτέιλ (Bloody Mary, Manhattan κ.α.) Ένα ποτήρι (60 ml)	Αυστηρώς μετά τα 18 πρέπει να αρχίζει η κατανάλωση αλκοόλ, τονίζουν οι ειδικοί			
Μπίρα Ένα ποτήρι (250 ml) 10 γρ. ΑΛΚΟΟΛ	Ουίσκι, βότκα, τζιν Ένα ποτήρι (45 ml) 14 γρ. ΑΛΚΟΟΛ	Λικέρ Ένα ποτήρι (45 ml) 13 γρ. ΑΛΚΟΟΛ	Σαμπάνια Ένα ποτήρι (120 ml) 12 γρ. ΑΛΚΟΟΛ	Κοκτέιλ (ανάλογα με το κοκτέιλ και τις αναλογίες) 14-17 γρ. ΑΛΚΟΟΛ	Κρασί κόκκινο Ένα ποτήρι (120 ml) 12 γρ. ΑΛΚΟΟΛ	Κρασί λευκό Ένα ποτήρι (120 ml) 11-12 γρ. ΑΛΚΟΟΛ

Η χρόνια υπερκατανάλωση αλκοόλ ευθύνεται για:

- αλκοολική ηπατοπάθεια
- χρόνια παγκρεατίτιδα
- μυοκαρδιοπάθεια
- διαταραχές στο νευρικό σύστημα (απώλεια μνήμης, διαταραχές όρασης κ.ά.)
- προβλήματα στα οστά (όπως οστεοπόρωση και κατάγματα)

Στην ερώτηση πόσο πρέπει να «πίνω γιατρέ μου», οι ειδικοί απαντούν

- Για τους άντρες: Το πολύ τρία ποτήρια μπίρα ή κρασί, δηλαδή 30-40 γρ. αλκοόλ
- Για τις γυναίκες: Το πολύ δύο ποτήρια μπίρα ή κρασί, δηλαδή 15-20 γρ. αλκοόλ

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ
Το κόκκινο κρασί έχει ιδιαίτερα ευεργετική επίδραση στο κυκλοφορικό σύστημα. Ένα ποτήρι την ημέρα είναι αρκετό!

TA NEA

Είναι το αλκοόλ ναρκωτικό???

Εκπλαγήκατε που αποκαλέσαμε το αλκοόλ ναρκωτικό?

Το είχαμε φανταστεί. Δεν το πιστεύετε? Ρωτήστε το γιατρό σας.

Τι μπορεί να συμβεί σε ανθρώπους που πίνουν??

Ας ρίξουμε μια ματιά στο **τι μπορεί να κάνει το αλκοόλ στους ανθρώπους.**



Η ΛΙΣΤΑ ΤΩΝ ΚΙΝΔΥΝΩΝ

Οι διαφορετικές ουσίες όπως βαθμολογήθηκαν από ερευνητές στη Βρετανία από το 0 (απολύτως ασφαλής ουσία) ως το 100 (άκρως επικίνδυνη ουσία)

72 αλκοόλ ▶ **55** ηρωίνη ▶ **54** κοκαΐνη σε μορφή κρακ ▶ **33** μεθαμφεταμίνες ▶ **27** κοκαΐνη ▶ **26** κάπνισμα ▶ **23** αμφεταμίνες ή «σπιντ» ▶ **20** κάνναβη ▶ **15** βενζοδιαζεπίνες όπως το Valium ▶ **15** κεταμίνη ▶ **14** μεθαδόνη ▶ **13** μεφεδρόνη ▶ **9** ecstasy ▶ **9** αναβολικά στεροειδή ▶ **7** LSD ▶ **5** «μαγικά μανιτάρια»

Για να ξεκινήσουμε από κάπου...

Μικρές ή μέτριες ποσότητες αλκοόλ μπορούν να έχουν πολλά και διαφορετικά αποτελέσματα στους ανθρώπους. Σε συνδυασμό με πολλούς παράγοντες,

ένα ή δύο μπορούν...

- ... έχουν καμία απολύτως επίδραση σε ένα άτομο.
- ... να κάνουν κάποιον να νιώσει κουρασμένος ή
- ... να βοηθήσουν κάποιους να νιώσουν γεμάτοι ενέργεια
- ... να δυσχεράνουν **την καθαρή σκέψη**



Υπερβολικές ποσότητες αλκοόλ μπορούν επίσης να έχουν διάφορες επιπτώσεις.

Η υπερβολική χρήση αλκοόλ μπορεί...

- ...να κάνει κάποιους να συμπεριφέρονται επιδεικτικά και ανόητα ή
- ...να προκαλέσει μεγάλη θλίψη και βίαιες συμπεριφορές.
- ...να κάνει τους ανθρώπους να σκοντάφτουν και να κινούνται άτσαλα ή
- ...να δυσκολέψει τη συγκέντρωση τους σε αυτά που λένε ή κάνουν
- ...να κάνει τους ανθρώπους να πουν πράγματα που αργότερα θα μετανιώσουν ή
- ...να κάνει κάποιους άλλους να μετανιώσουν για τις πράξεις τους

Είναι προφανές, λοιπόν, ότι το ναρκωτικό αλκοόλ έχει την ίδια επίδραση σε όλους – ενεργεί ως διεγερτικό, έτσι δεν είναι??

Απάντηση – Λάθος!!!

Δεν υπάρχει τίποτα διεγερτικό στο αλκοόλ.

Για να πούμε την αλήθεια, το αλκοόλ λειτουργεί μονάχα ως κατασταλτικό, αφού επιβραδύνει το κεντρικό νευρικό σύστημα. Αυτό είναι απλά το σύστημα που σου επιτρέπει να σκέφτεσαι, να ενεργείς, να αντιδράς και να κάνεις αυτά τα ασήμαντα πραγματάκια που μπορεί καμία φορά να θες να κάνεις.



Για ποιο λόγο το αλκοόλ ασκεί διαφορετική επίδραση σε διαφορετικούς ανθρώπους??

Γιατί κάποιιοι, μόλις πιουν, γίνονται ομιλητικοί και άλλοι νυστάζουν??

Γιατί κάποιιοι γίνονται κακοί και άλλοι γίνονται πιο ευχάριστοι??

Απάντηση

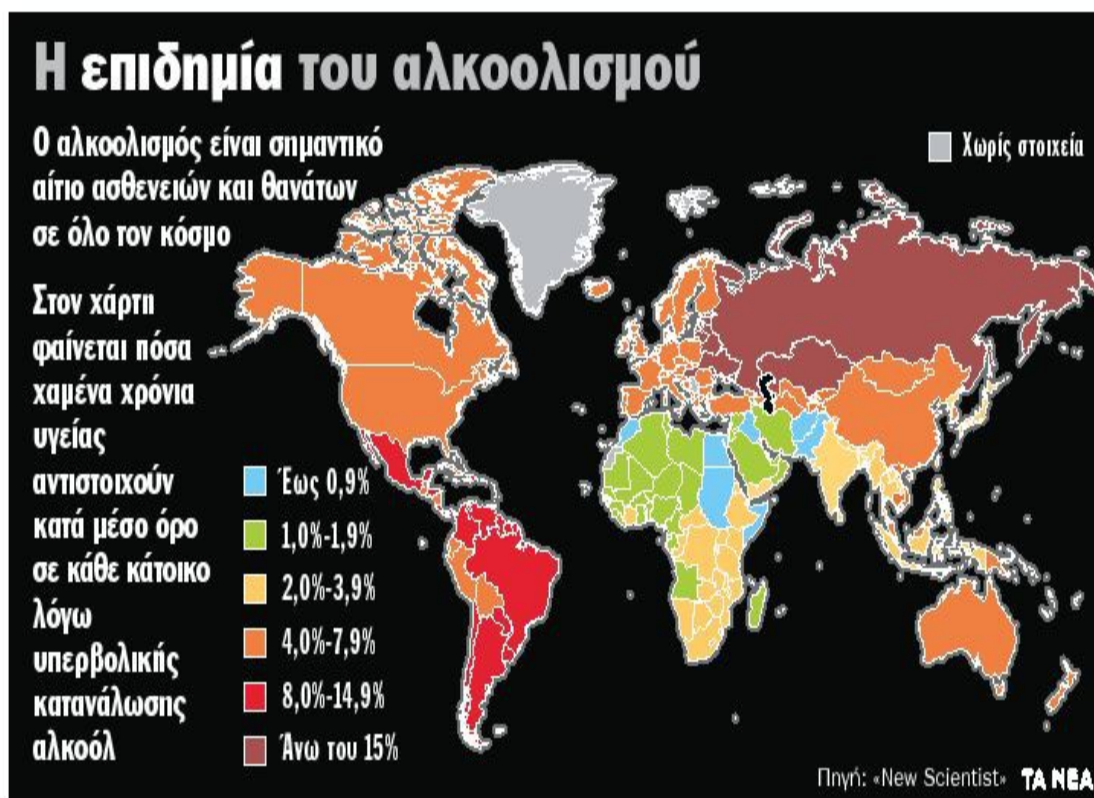
Ένας από τους λόγους που οι άνθρωποι νιώθουν και ενεργούν διαφορετικά είναι η ποσότητα αλκοόλ που καταναλώνουν.

Ένα άτομο που έχει πιεί 5 ή 6 ποτά είναι πολύ πιθανό να νιώθει (και να λειτουργεί) διαφορετικά από ότι κάποιος που έχει πιεί 1.

Όχι πάντα, όμως... γιατί...

Να ο λόγος...

Αν κάποιος πιεί μια μπίρα σε μια ώρα και κάποιος άλλος πιει 5 μπίρες σε 4-5 ώρες, το πιθανότερο είναι ότι το αλκοόλ θα έχει το ίδιο αποτέλεσμα και στους δύο. Υπάρχουν και αρκετοί άλλοι σημαντικοί παράγοντες που διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στον τρόπο που λειτουργεί και αισθάνεται αυτός που έχει πιεί. Προσέξτε. Αυτό μπορεί να σας μπλέξει!



Το πώς συμπεριφέρεται και αισθάνεται κάποιος που έχει πιεί, εξαρτάται επίσης από....

- 1) την ποσότητα που πίνει
- 2) το πόσο γρήγορα πίνει
- 3) από την σωματική διάπλαση του πότη
- 4) την εμπειρία που έχει με το αλκοόλ
- 5) την ποσότητα φαγητού που υπάρχει στο στομάχι
- 6) τα αισθήματα του για το αλκοόλ
- 7) την διάθεση του πότη
- 8) το μέρος στο οποίο πίνει



Οι Ενέργειες σας έχουν συνέπειες..!

By Pan@s X

ΟΜΑΔΑ: “ΑΝΤΙΑΛΚΟΟΛΙΚΟΙ”

ΓΙΑΤΡΑΚΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
ΑΘΑΝΑΣΑΚΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ
ΔΟΥΛΓΕΡΑΚΗΣ ΡΑΦΑΗΛ
ΠΑΠΑΗΛΙΑΚΗΣ ΜΑΝΟΣ
ΠΑΧΙΑΔΑΚΗΣ ΝΙΚΟΣ

ΠΡΩΤΟ ΒΗΜΑ!
ΠΡΩΤΗ ΛΕΞΗ!
ΠΡΩΤΟ ΦΙΛΙ!
ΠΡΩΤΟ ΠΟΤΟ;

ΑΙΤΙΑ – ΠΡΟΛΗΨΗ.

Ποιος Πίνει Και Ποιος Όχι

Σε ποια ηλικία νομίζετε ότι οι Αμερικάνοι πίνουν το πρώτο τους ποτό; Εμπρός...για σκεφτείτε το... ναι, θα περιμένουμε... λοιπόν... τι νομίζετε; Η απάντηση είναι ότι οι περισσότεροι ήπιαν το πρώτο τους ποτό στο δημοτικό ή στο γυμνάσιο. Ισχύει αυτό για εσάς και τους φίλους σας; Θα έπρεπε να είναι έτσι; (Μην τρέξετε έξω να το αρχίσετε αν δεν το έχετε ήδη κάνει. Μην ξεχνάτε, προσπαθούμε να μάθουμε να είμαστε υπεύθυνοι!)

Αυτό σημαίνει ότι πολλά από τα παιδιά της ηλικίας σας, έχουν ήδη πει το **πρώτο τους ποτό**, κατά πάσα πιθανότητα στο σπίτι με τους γονείς τους. Τώρα, διαβάζοντας αυτά, μην φανταστείτε ότι τα περισσότερα παιδιά της ηλικίας σας κάθε βράδυ βγαίνουν έξω και “τα πίνουν”.

Παιδιά Που Πίνουν

Τα περισσότερα γυμνασιόπαιδα που πίνουν, πίνουν περιοδικά και συνήθως προτιμούν μπίρα ή κρασί.

Πολλά απ' τα παιδιά που πίνουν ή σκέφτονται να ξεκινήσουν, αναρωτιούνται τι αποτελέσματα μπορεί να έχει το ποτό στον οργανισμό τους. Κάποιοι φοβούνται για την πιθανή επίδραση του αλκοόλ. Δεν ξέρουν αν θα τους κάνει κακό. Ίσως να φοβούνται ότι αν ξεκινήσουν να πίνουν, να μην καταφέρουν ποτέ να το σταματήσουν.



Για Σκεφτείτε...

Μπορείτε ακόμα να αναρωτηθείτε αν υπάρχουν περισσότερα παιδιά που αντιμετωπίζουν προβλήματα λόγω του ποτού ή λόγω της χρήσης άλλων ναρκωτικών όπως το χασίς ή η κοκαΐνη.

Αφιερώστε λίγο χρόνο να το σκεφτείτε για σας και τους φίλους σας. Μην ξεχνάτε ότι κάποιος μπορεί να έχει το ίδιο πρόβλημα με το ποτό, όπως άλλοι μπορεί να έχουν προβλήματα με άλλα ναρκωτικά.

Σωστό!

Η χρήση ναρκωτικών είναι ένα πραγματικά σοβαρό πρόβλημα και **το πρώτο σε κατανάλωση ναρκωτικό είναι το αλκοόλ**. Πάνω από εννιά εκατομμύρια Αμερικάνοι αντιμετωπίζουν προβλήματα με το ποτό.

Γιατί πολλοί Ενήλικες Ανησυχούν Λιγότερο για το Αλκοόλ απ' ότi για τα άλλα Ναρκωτικά;

- Μπορεί να μην ξέρουν ότι το αλκοόλ είναι ναρκωτικό. (Όμως είναι. Είναι ένα καταπραϋντικό, είναι ένα κατασταλτικό).
- Μπορεί να πιστεύουν ότι το αλκοόλ είναι ένα ναρκωτικό που η χρήση του επιτρέπεται, σε αντίθεση με τα άλλα ναρκωτικά.
- Μπορεί να έχουν λιγότερη κοινή λογική απ' ότi ένα γατάκι! Ποιός ξέρει;



Γιατί Πίνουν Τα Παιδιά (ή γιατί δεν πίνουν;)

Υπάρχουν πολλοί λόγοι που τα παιδιά παίρνουν αυτές τις αποφάσεις σχετικά με το ποτό. Θα καταγράψουμε μερικούς :

- Πολλά παιδιά πίνουν, γιατί είναι μέρος της οικογενειακής τους ζωής να πίνουν κρασί με το φαγητό ή μια κοινωνική εκδήλωση, όπως στις διακοπές ή σε ένα γάμο. Μπορεί να τους δίνουν οι γονείς τους να δοκιμάσουν λίγη μπίρα ή κρασί την ώρα του φαγητού ή σε μια συγκέντρωση.
- Πολλά νέα παιδιά πίνουν για να νιώσουν μεγάλοι ή ώριμοι.

- Μερικά παιδιά πίνουν γιατί έχουν πρόβλημα – αλκοολισμό. Αυτά τα παιδιά προέρχονται από όλες τις κοινωνικές ομάδες – μπορεί να είναι φτωχά ή πλούσια, μαύρα ή άσπρα, κορίτσια ή αγόρια.
- Μερικά παιδιά αντιμετωπίζουν πιέσεις για να πιούν, από άλλα παιδιά (ή και από ενήλικες). Αυτό ονομάζεται εξωτερική πίεση και είναι πολύ δύσκολο να της αντισταθείς. Στους περισσότερους από μας δεν αρέσει να μας λένε διαφορετικούς, δειλούς, ή ξενέρωτους όσων χρονών και να είμαστε.



Δραστηριότητα: “Καλοί και Κακοί Λόγοι”

Να κάποιιο από τους λόγους για τους οποίους πίνουν οι έφηβοι:

- “Με χαλαρώνει”.
- “Με βοηθάει να διασκεδάζω”.
- “Έχει ωραία γεύση”.
- “Είμαι περίεργος να δω πώς είναι”.
- “Το κάνουν και οι φίλοι μου”.
- “Με βοηθά να συμπαθώ περισσότερο τον εαυτό μου”.
- “Με βοηθά να ξεχνάω τα προβλήματα μου”.
- “Πίνουν και οι γονείς μου”.
- “Οι γονείς μου, μου έχουν απαγορέψει να πίνω”.



Πρόληψη

Όλοι έχουμε ακούσει για την πρόληψη. Σημαίνει να σταματήσουμε το πρόβλημα πριν ακόμα εμφανισθεί. Τα εμβόλια προλαμβάνουν τις ασθένειες, πάμε στον οδοντίατρο και χρησιμοποιούμε οδοντόπαστα με φθόριο για να προλάβουμε τα σφραγίσματα, κάνουμε ασκήσεις ασφάλειας κατά της πυρκαγιάς. Η πρόληψη έχει αποτελέσματα, ιδιαίτερα στο θέμα των προβλημάτων, που προκαλεί το ποτό. **Για σένα και τους φίλους σου, πρόληψη σημαίνει να ξέρεις τι μπορεί να κάνει το αλκοόλ σε εσένα και για εσένα και μετά να αποφασίσεις αν θες να το καταναλώσεις.**

Για ποιο λόγο πιστεύετε ότι πολλοί άνθρωποι-έφηβοι και ενήλικες – δεν πίνουν;

Κάποιες Πιθανές Απαντήσεις

Περίπου 20 με 30 εκατομμύρια Αμερικάνοι πίνουν αλκοόλ σπάνια ή ακόμα και ποτέ. Να κάποιιοι λόγοι γι' αυτό:

- Μπορεί να μην τους ενδιαφέρει.
- Δεν θεωρούν ότι το χρειάζονται για να νιώσουν όμορφα ή ώριμοι. Είναι ευτυχισμένοι έτσι όπως είναι.
- Χαλαρώνουν και διασκεδάζουν με άλλους τρόπους.

- Δεν πίνουν για θρησκευτικούς λόγους.
- Δεν τους αρέσει η χρήση ναρκωτικών, συμπεριλαμβανομένου και του αλκοόλ.

ΟΜΑΔΑ: 'ΑΝΑΛΩΣΙΜΟΙ'

Νινιράκης Νικόλαος
Καλεμικιαράκης Ζαχαρίας
Ντοντάι Μαριος
Νικηφόρος Βαγγέλης

Η ΑΠΟΦΑΣΗ ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΗ ΣΑΣ..!!!



Κατανάλωση αλκοόλ

Ας δούμε τρεις διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι καταναλώνουν (ή δεν καταναλώνουν) το αλκοόλ.

Πρώτον, κάποιοι άνθρωποι **δεν πίνουν** καθόλου. Λέγονται **απέχοντες**. Και, προφανώς, δεν έχουν προβλήματα με το ποτό.

Δεύτερον, κάποιοι άνθρωποι που ονομάζονται **κοινωνικοί πότες**. Αυτοί συνήθως δεν πίνουν πολύ. Τις περισσότερες φορές πίνουν γιατί συμμετέχουν σε κοινωνικές εκδηλώσεις με άλλους ανθρώπους. Πίνουν για να χαλαρώσουν ή να γιορτάσουν, και όχι για να μεθύσουν. Ο τρόπος που πίνουν, συνήθως δεν προκαλεί προβλήματα. Αυτή είναι η κατηγορία με τα περισσότερα μέλη.

Τέλος, οι **άνθρωποι που πίνουν υπερβολικά πολύ**, σε βαθμό που αυτή η συνήθεια να προκαλεί προβλήματα στους άλλους ή στους ίδιους, ονομάζονται **αλκοολικοί ή προβληματικοί πότες**. Σ' αυτήν την κατηγορία ανήκουν πάνω από 9 εκατομμύρια Αμερικάνοι.

Σκεφτείτε Το

Υπάρχουν πολλά πλεονεκτήματα στην αποχή ή το να μην πίνεις, αλλά μάλλον το καλύτερο απ' όλα είναι ότι πάντα θα έχετε την δυνατότητα επιλογής,

“...Να πίνει κανείς ή να μην πίνει” -σκεφτείτε το!



Ποιοι Είναι Οι Προβληματικοί Πότες;

Ονομάζονται **αλκοολικοί** και είναι πολλά εκατομμύρια παγκόσμια. Υποφέρουν από μια ασθένεια που λέγεται **αλκοολισμός**. Έχουν προβλήματα σχετικά με το ναρκωτικό αλκοόλ. Κατά πάσα πιθανότητα είναι εξαρτημένοι από το αλκοόλ –σωματικά ή ψυχολογικά.

Πως μπορούμε να καταλάβουμε αν κάποιος είναι προβληματικός πότης.

1. Κάποιος που χρειάζεται αρκετά ποτά για να σηκωθεί το πρωί και το βράδυ για να κοιμηθεί.

2. Κάποιος που δεν μπορεί να διαφέρει αν δεν έχει `` φτιάξει κέφι `` ή αν δεν είναι μεθυσμένος.
3. Οποιοσδήποτε οδηγεί αυτοκίνητο, αφού έχει πει πάρα πολύ.
4. Κάποιος που χρειάζεται το αλκοόλ πριν να γνωρίσει ανθρώπους ή για να πάει κάπου με άλλους ανθρώπους
5. Οποιοσδήποτε άνθρωπος πίνει τόσο που να βλάπτει την υγεία του.
6. Άνθρωποι που πίνουν και μπλέκονται σε καβγάδες και φασαρίες.

Μερικοί τρόποι για να αναγνωρίσετε ανθρώπους με προβλήματα σχετικά με το αλκοόλ είναι:

7. Μπορεί να έχουν διαλείψεις -απώλειες μνήμης για το τι κάνουν την ώρα που πίνουν.
8. Μερικές φορές μπορεί να περάσουν μια περίοδο **κραιπάλης** –ένα διαρκές γλέντι ασταμάτητης κατανάλωσης ποτού.
9. Ίσως να βρίσκουν πολλές δικαιολογίες και αρνούνται ότι έχουν προβλήματα.
10. Μπορεί να κρύβουν το ποτό και να πίνουν κρυφά.
11. Μπορεί να χρειάζονται όλο και περισσότερο αλκοόλ για να φτιάξουν κεφάλι ή να μεθύσουν. Αυτό λέγεται ανοχή.
12. Μπορεί να φτάσουν σε σημείο να **αρρωσταίνουν αν δεν πίνουν**.

Σας είπαμε μερικούς τρόπους για να αναγνωρίζεται άτομα με προβλήματα λόγω του αλκοόλ. **Να μερικοί τρόποι με τους οποίους δεν μπορείτε.**

1. Μη νομίζετε ότι όλοι οι αλκοολικοί είναι μεθυσμένοι αλήτες. Οι περισσότεροι προβληματικοί πότες ζουν μια κανονική ζωή. Δουλεύουν, παντρεύονται...**αλλά δυστυχώς πίνουν πάρα πολύ.**

2. Μη νομίζετε ότι οι περισσότεροι αλκοολικοί είναι φτωχοί (οι μαύροι, οι νέοι, οι γέροι, οι άντρες, οι γυναίκες, ή...ή...ή...). **Δεν υπάρχει στερεότυπο αλκοολικού.** Η αλήθεια είναι ότι οι αλκοολικοί προέρχονται από όλες τις κοινωνικές ομάδες, ηλικίες, φυλές, εργασίες, φύλα κ.λπ. και έχουν ένα κοινό σημείο- αντιμετωπίζουν προβλήματα με το αλκοόλ.

3. Μη νομίζετε ότι δεν γνωρίζετε κανένα αλκοολικό. **Ίσως να μην έχετε συνειδητοποιήσει ότι γνωρίζετε κάποιους αλκοολικούς.** Μη ξεχνάτε ότι προέρχονται από όλες τις κοινωνικές ομάδες. Δεν φαίνονται διαφορετικοί. Συνήθως προσπαθούν να κρύβουν την ασθένειά τους (και δεν την παραδέχονται) Ακόμα και κάποιοι από τους καλύτερους φίλους σας μπορεί να έχουν προβλήματα με το ποτό.

Μπορούμε Να Βοηθήσουμε Τους Αλκοολικούς Ή Τους Προβληματικούς Πότες;

Είναι δύσκολο να εξηγήσουμε γιατί είναι τόσο μεγάλος ο αριθμός αντρών και γυναικών (και παιδιών) που αντιμετωπίζουν προβλήματα σχετικά με το αλκοόλ. Πάντως , ένα πράγμα είναι σίγουρο :ότι οι περισσότεροι (ή και όλοι) άνθρωποι που έχουν προβλήματα με το αλκοόλ, μπορούν να **ζητήσουν βοήθεια**, είτε για να μειώσουν την κατανάλωση ή για να πάψουν τελείως να πίνουν. Κάποτε πίστευαν ότι θα μπορούσαν να βοηθήσουν τους αλκοολικούς βάζοντας τους φυλακή! Αυτό, βέβαια, είναι γελοίο! Ο αλκοολισμός είναι σοβαρή αρρώστια. Άνθρωποι που υποφέρουν από άλλες αρρώστιες δεν μπαίνουν στην φυλακή. **Δεν υπάρχουν τρόποι Θεραπείας αλκοολισμού**- όπως υπάρχουν τρόπου θεραπείας για τις περισσότερες ασθένειες. Μερικές φορές, κάποια τρομακτικά ή τραγικά γεγονότα, μπορεί να κάνουν τους αλκοολικούς να σταματήσουν το ποτό. Μπορεί να τους συμβεί ένα φοβερό ατύχημα. Μπορεί οι γυναίκες, ή οι άντρες, ή τα παιδιά τους να τους εγκαταλείψουν οριστικά. Μπορεί να εμφανίσουν ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας. Μερικοί προβληματικοί πότες μπορούν απλά να ξεπεράσουν το πρόβλημα τους- και να σταματήσουν (ή να ελαττώσουν) το ποτό μεγαλώνοντας.

Αλλά- οι προβληματικοί πότες υποφέρουν από μια ασθένεια που ονομάζεται αλκοολισμός. Αν δεν ζητήσουν βοήθεια θα συνεχίσουν να πίνουν πάρα πολύ.



ΒΟΗΘΕΙΑ!

Μπορούμε να βοηθήσουμε τους προβληματικούς πότες. Στις πιο επιτυχημένες θεραπευτικές αγωγές, οι άνθρωποι μιλούν για τα προβλήματα τους. Αυτό μπορεί να γίνει και με άλλα άτομα. Μπορούν να προσφέρουν την βοήθεια τους φίλοι ή συγγενείς, αλλά αυτοί συνήθως δεν είναι εκπαιδευμένοι και γι' αυτό όχι τόσο αποτελεσματικοί.

Για παράδειγμα, δεν θα πηγαίνατε τον αδελφό σας στο ηλεκτρονικό να κάνει καθαρισμό δοντιών, έτσι δεν είναι; Μάλλον ελπίζουμε, ότι δεν θα τον πηγαίνατε.

Άνθρωποι Που Χρειάζονται Ανθρώπους...

Με την ίδια λογική και οι προβληματικοί πότες χρειάζονται ανθρώπους ειδικά εκπαιδευμένους και μορφωμένους για να λάβουν την κατάλληλη βοήθεια.

Οι νέοι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν προβλήματα με το ποτό, μπορούν να ζητήσουν βοήθεια από πολλούς φορείς, Οικογενειακοί σύμβουλοι, κοινωνικοί λειτουργοί, γιατροί, νοσοκόμες και δάσκαλοι και πολλοί άλλοι που γνωρίζετε και σέβεστε, μπορούν να βοηθήσουν τους νέους που αντιμετωπίζουν προβλήματα. Ακόμα κι αν δεν μπορούν, σίγουρα θα ξέρουν πού πρέπει να απευθυνθούν οι προβληματικοί πότες για να τους βοηθήσουν.

Ανώνυμοι Αλκοολικοί

Σε όλο τον κόσμο υπάρχουν ομάδες Ανώνυμων Αλκοολικών (ΑΑ) . Οι ΑΑ προσφέρουν βοήθεια επιτρέποντας και ενθαρρύνοντας τις συζητήσεις

ανάμεσα σε προβληματικούς πότες και επανενταγμένους αλκοολικούς, Όλα τα μέλη των ΑΑ είναι επανενταγμένοι αλκοολικοί- έχουν σταματήσει τελείως το ποτό. Ένας τεράστιος αριθμός αλκοολικών έχουν βοηθηθεί σημαντικά μέσα από την ένταξη τους στους Ανώνυμους Αλκοολικούς.

Πώς Είναι Η Ζωή Με Έναν Αλκοολικό;

Υπάρχουν ομάδες παρόμοιες με τους Ανώνυμους Αλκοολικούς, οι οποίες βοηθούν τους ανθρώπους που έχουν σχέση με αλκοολικούς. Η Alateen χρησιμοποιεί το συμβουλευτικό μοντέλο των ΑΑ και βοηθά εφήβους με αλκοολικούς γονείς. Η Alanon βοηθά γυναίκες και άντρες αλκοολικών. Και στις δύο αυτές οργανώσεις υπάρχουν συνήθως συναντήσεις κάθε εβδομάδα, όπου μιλάνε για το πώς μπορούν τα μέλη της οικογένειας να βοηθήσουν καλύτερα τον αλκοολικό- και πώς να ζουν μαζί τους. Επίσης μοιράζονται τις εμπειρίες και τις μεθόδους που έχουν αναπτύξει, για να αντιμετωπίσουν τέτοιες καταστάσεις.



Ζητείται Βοήθεια

Οι προβληματικοί πότες μπορούν να ζητήσουν σε πολλά μέρη βοήθεια αρκεί να παραδεχτούν ότι έχουν πρόβλημα- και να αποφασίσουν ότι **θέλουν βοήθεια**. Αν ξέρετε κάποιον ο οποίος αντιμετωπίζει πρόβλημα με τον ναρκωτικό αλκοόλ, προσπαθήστε να τον πείσετε να ζητήσει βοήθεια. Φέρτε σε επαφή τους Ανώνυμους Αλκοολικούς.

Η βοήθεια υπάρχει –για όσους τη ζητούν.

Για να έχετε το έλεγχο της ζωής σας, είναι σημαντικό να μπορείτε να παίρνετε υπεύθυνες αποφάσεις γι' αυτήν. Εσείς

(και μόνο εσείς) πρέπει να είστε έτοιμοι να αναλάβετε τις ευθύνες σας για ότι αποφασίζετε. Υπευθυνότητα- αυτή είναι η λέξη κλειδί! Σκεφτείτε το.

Πρόκειται για τη ζωή σας! Δουλέψτε σκληρά! Μιλήστε με όλους γι' αυτήν.

Να περιμένετε πάντα κάποια σκαμπανεβάσματα! Και τότε, θα

ΤΡΑΒΗΞΕΤΕ ΕΣΕΙΣ ΨΗΛΑ ΣΤΗ ΖΩΗ!

ΠΗΓΕΣ : 1) ΒΙΚΙΠΑΙΔΕΙΑ 2) " ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ " , Τζέιμι Ράτρη , Μπιλ Χάουελς και Ίρβ Σίγκλερ , Εκδόσεις ΕΡΜΙΟΝΗ .

Ερωτηματολόγιο

Δόθηκε σε 20 μαθητές του Α1 Τεχνολογικών εφαρμογών μετά τη λήξη του project.

1. Δεν έχει σημασία πόσο πίνεις, αρκεί να πίνεις μόνο μύρα.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Απάντησαν: **ΣΩΣΤΟ 3**

ΛΑΘΟΣ 17

2. Αν αντέχεις να πίνεις πολύ, είναι σημάδι ότι είσαι μεγάλος.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Απάντησαν: **ΣΩΣΤΟ 2**

ΛΑΘΟΣ 18

3. Είναι μάλλον εύκολο να πείτε αν κάποιος είναι μεθυσμένος.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Απάντησαν: **ΣΩΣΤΟ 6**

ΛΑΘΟΣ 14

4. Ένα μικρόσωμο άτομο συνήθως μεθάει γρηγορότερα απ' ότι ένα μεγαλόσωμο.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Απάντησαν: **ΣΩΣΤΟ 19**

ΛΑΘΟΣ 1

5. Ένα κουτάκι μύρας, ένα ποτήρι κρασί ή ένα σφηνάκι – όλα περιέχουν την ίδια ποσότητα αλκοόλ.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Απάντησαν: **ΣΩΣΤΟ 20**

ΛΑΘΟΣ –

6. Αν ανακατέψουμε διάφορα ποτά, μπορούν να αυξηθούν η επιπτώσεις του αλκοόλ.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Απάντησαν: **ΣΩΣΤΟ -**

ΛΑΘΟΣ 20

7. Η καφεΐνη που περιέχει ο δυνατός σκέτος καφές, μπορεί να βοηθήσει κάποιον να ξεμεθύσει.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Απάντησαν: **ΣΩΣΤΟ 3**

ΛΑΘΟΣ 17

8. Οι μεθυσμένοι συμπεριφέροντε πιο φιλικά.

Απάντησαν: ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ
ΣΩΣΤΟ 2 ΛΑΘΟΣ 18

9. Λιγότερες γυναίκες καταντούν αλκοολικές.

Απάντησαν: ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ
ΣΩΣΤΟ 4 ΛΑΘΟΣ 16

10. Αν οι γονείς ενός παιδιού δεν πίνουν, δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας ούτε το παιδί θα πίνει.

Απάντησαν: ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ
ΣΩΣΤΟ 6 ΛΑΘΟΣ 14

11. Αν πίνεις με παρέα κι όχι μόνος σου, δεν είναι ανάγκη να ανησυχείς μήπως γίνεις αλκοολικός.

Απάντησαν: ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ
ΣΩΣΤΟ 1 ΛΑΘΟΣ 19

12. Οι έφηβοι πίνουν από περιέργεια.

Απάντησαν: ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ
ΣΩΣΤΟ 20 ΛΑΘΟΣ -

13. Το πρώτο σε κατανάλωση ναρκωτικό είναι το αλκοόλ.

Απάντησαν: ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ
ΣΩΣΤΟ 20 ΛΑΘΟΣ -

14. Οι έφηβοι πίνουν επειδή τους το απαγορεύουν οι γονείς τους.

Απάντησαν: ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ
ΣΩΣΤΟ 20 ΛΑΘΟΣ -

15. Το πώς συμπεριφέρεται και αισθάνεται κάποιος που έχει πει εξαρτάται από:

A. το πόσο γρήγορα πίνει

B. τη διάθεση του

Γ. την ποσότητα φαγητών που έχει το στομάχι του

Απάντησαν: ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ
ΣΩΣΤΟ 17 ΛΑΘΟΣ