

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Σχολή Επιστημών Υγείας

Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας

Πτυχιακή Εργασία:

«Η ΥΠΕΡΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΦΟΙΤΗΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ»



ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ: ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ ΥΚ5152

ΠΑΝΟΥΛΑ ΜΑΡΙΑ ΥΚ5529

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Κασσέρη Ζαχαρούχα

ΗΡΑΚΛΕΙΟ, ΙΟΥΝΙΟΣ 2021

Copyright@2021 Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας, ΣΕΥ, ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ.

<https://www.hmu.gr/el>

Το περιεχόμενο της συγκεκριμένης Π.Ε. αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία των συγγραφέων, της επιβλέπουσας καθηγήτριας και του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας, προστατευόμενη από τους νόμους περί πνευματικής ιδιοκτησίας (Νόμος 2121/1993 και κανόνες Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα).

Δήλωση Ακαδημαϊκής Ακεραιότητας

Οι υπογράφουσες φοιτήτριες του ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ Κρήτης, δηλώνουμε υπεύθυνα ότι η παρούσα πτυχιακή εργασία με τίτλο: «Η Υπερκατανάλωση Αλκοόλ στο πλαίσιο της φοιτητικής ζωής» είναι στο σύνολό της προϊόν δικής μας δουλειάς και ότι όλες οι πηγές που χρησιμοποιήθηκαν αναφέρονται πλήρως. Ακόμη, δηλώνουμε ότι δεν υπήρξε οποιαδήποτε εξωτερική βοήθεια, ότι δεν έχει υποβληθεί σε οποιοδήποτε ίδρυμα ή οργανισμό προς αξιολόγηση, ούτε έχει δημοσιευθεί στο παρελθόν μέρος της ή στο σύνολό της.

Ηράκλειο Κρήτης, Αντωνίου Γαρυφαλλιά, Πανούλα Μαρία.

Πίνακας Περιεχομένων

Δήλωση Ακαδημαϊκής Ακεραιότητας	3
Ευχαριστίες	6
Περίληψη.....	7
Abstract	9
Εισαγωγή.....	10
Μέρος Ι: Θεωρητικό Πλαίσιο	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο.....	12
1.1 Ορισμός Αλκοόλ: Αιτίες – Συνέπειες.....	12
1.2 Υπερκατανάλωση αλκοόλ.....	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο.....	17
2.1 Αίτια Υπερκατανάλωσης αλκοόλ.....	17
Α) Κοινωνικοί - Περιβαλλοντικοί Παράγοντες.....	18
Β) Ψυχολογικοί Παράγοντες.....	19
Γ) Γενικοί παράγοντες.....	20
2.2 Κρήτη και αλκοόλ	20
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο - ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΥΠΕΡΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ.....	22
3.1 Βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες.....	22
3.2 Συνδυασμός με κάπνισμα.....	23
3.3 Οργανική βλάβη.....	23
3.4 Ψυχικές διαταραχές και διαταραχές συμπεριφοράς.....	24
3.5 Συνάφεια με τον COVID-19	26
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο - ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΕΡΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ.....	26
4.1 Ορισμοί της πρόληψης.....	26
4.1.1 Πρωτογενής πρόληψη	27
4.1.2 Δευτερογενής πρόληψη	28
4.1.3 Τριτογενής πρόληψη	28
4.1.4 «Τεταρτογενής πρόληψη».....	28
4.2 Έρευνα του NIAAA	29
4.2.1 Μέτρα προστασίας	29
4.2.2 Ανάλυση ευθύνης	29
4.2.3 Φροντίδα	30
4.2.4 Εκπαίδευση	30

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο - ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ	32
5.1 Σκοπός της εμπειρικής έρευνας και ερευνητικά ερωτήματα	32
5.2 Μεθοδολογία εμπειρικής έρευνας	33
5.3 Τρόπος παραγωγής του εμπειρικού υλικού.....	35
5.4 Διεξαγωγή έρευνας και ταυτότητα των υποκειμένων που συμμετείχαν	35
Μέρος II: Ανάλυση Εμπειρικού Υλικού	38
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο - ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΥΡΗΜΑΤΩΝ	39
6.1 Κατανάλωση αλκοόλ και φοιτητική ζωή	39
Α) Αλκοόλ, συνήθειες και φύλο.....	43
Β) Έναρξη - ολοκλήρωση φοιτητικής ζωής και αλκοόλ.....	47
6.2 Βιόματα των φοιτητών/τριών από την υπερκατανάλωση αλκοόλ:	50
6.3 Τρόποι προστασίας από την υπερκατανάλωση αλκοόλ κατά την νυχτερινή διασκέδαση.....	53
6.4 Μέτρα Πρόληψης	53
6.5 Παροχή φροντίδας	55
6.6. Πανδημία covid-19 και αλκοόλ	57
6.7 Πολιτισμική Κουλτούρα Κρήτης και αλκοόλ.....	60
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	61
7.1 Πρόληψη.....	65
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	65
Έντυπο πληροφόρησης/συγκατάθεσης.....	65
Οδηγός Συνέντευξης.....	66
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	68

Ευχαριστίες

Αρχικά, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την επιβλέπουσα καθηγήτριά μας, κα. Κασσέρι Ζαχαρούλα για την εποπτεία και την καθοδήγησή της που μας προσέφερε. Ακόμη, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλα τα άτομα που συμμετείχαν στις συνεντεύξεις, μας εμπιστεύτηκαν και μοιράστηκαν με εμάς τις εμπειρίες τους για τα ζητήματα που τους αφορούν. Τέλος, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όσους και όσες μας στήριξαν καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας αυτής.

Περίληψη

Η παρούσα εργασία πραγματεύεται το κοινωνικό ζήτημα της υπερκατανάλωσης του αλκοόλ στο πλαίσιο της φοιτητικής ζωής. Αναλυτικότερα, παρουσιάζονται εκτενώς οι λόγοι επιλογής του συγκεκριμένου ζητήματος για μελέτη και διερεύνηση, καθώς και ο ορισμός του αλκοόλ και του binge drinking, με τις αιτίες και τις επιπτώσεις τους, στοιχεία που έχουν συνθέσει το θεωρητικό μέρος της εν λόγω πτυχιακής εργασίας, σε συνδυασμό με την αναφορά σε προληπτικές παρεμβάσεις για την μείωση ή την άρση του φαινομένου.

Στην εργασία επιχειρείται η ανάδειξη του φαινομένου της υπερκατανάλωσης του αλκοόλ από τους φοιτητές και τις φοιτήτριες, μέσα από την διεξαγωγή συνεντεύξεων μαζί τους. Η εργασία, αυτή, στοχεύει να αναδείξει του λόγους που ωθούν τα άτομα να πίνουν υπερβολικά με σκοπό την πρόκληση μέθης, τη σημασία που έχεις για τους ίδιους η εμπειρία του αλκοόλ και τις επιπτώσεις που τους επιφέρει η κατάσταση αυτή στην σωματική και ψυχική υγεία τους, ειδικότερα αν η κατανάλωση συνδυαστεί και με άλλες ουσίες όπως τα ναρκωτικά και το κάπνισμα. Επιπλέον, στόχος αποτελεί να αναδειχθεί ο ρόλος της φοιτητικής ζωής και το πως αυτή καθαυτή μπορεί να επηρεάσει την κατανάλωση αλκοόλ. Οι φοιτητές και οι φοιτήτριες που αναφερόμαστε σπουδάζουν στο Ηράκλειο Κρήτης και πολύ σημαντική είναι και η παρουσίαση του ρόλου και της επιρροής που μπορεί να έχει ο ίδιος ο τόπος στην κατανάλωση που κάνουν τα άτομα, με την πολιτισμική κουλτούρα και την νοοτροπία που υπάρχει στο νησί σχετικά με το αλκοόλ. Αξιοσημείωτες, είναι οι προληπτικές παρεμβάσεις που παρουσιάζονται, οι οποίες μπορούν να ληφθούν ή έχουν ήδη πραγματοποιηθεί, με μέτρα πρόληψης που στοχεύουν στην άρση ή μείωση του φαινομένου. Ακόμη, αναδεικνύεται και η δύσκολη κοινωνική συνθήκη, με την πανδημία του Covid-19, σχετικά με την υπερβολική κατανάλωση .

Σε σχέση με το ερευνητικό πλαίσιο, συμμετείχαν 10 προπτυχιακοί φοιτητές, του Ηρακλείου Κρήτης των τμημάτων της Ανώτατης Εκπαίδευσης που έχουν συμπληρώσει το 3^ο έτος σπουδών τους. Τα συμπεράσματα που διεξήχθησαν από την ανάλυση του εμπειρικού υλικού αναδεικνύουν πως η υπερκατανάλωση αλκοόλ λαμβάνει χώρα κατά πολύ στα χρόνια των σπουδών. Σε αυτό, σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η εμπειρία του πρώτου έτους, όπου υπάρχει πολύ κατανάλωση, η οποία είτε μειώνεται είτε αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου. Η παρέα με φίλους, οι ψυχολογικοί παράγοντες, ο Covid-19 και η κουλτούρα της Κρήτης γύρω από το αλκοόλ

φάνηκαν να είναι τα κύρια αίτια υπερκατανάλωσης. Οι συνέπειες που προκύπτουν αφορούν την σωματική και ψυχική υγεία των ατόμων. Η μεγάλη πρόκληση μέθης και τα όσα συνεπάγεται αν και στεναχωρεί τα άτομα, κάποια δεν μπορούν να αντισταθούν, ακόμη και αν κινδυνεύουν. Μερικές φορές μπορεί να γίνεται παράλληλη χρήση επιπρόσθετων ουσιών. Επίσης, στην κατανάλωση ποτών διαπιστώθηκε πως οι προτιμήσεις δεν αφορούν το φύλο, με τις απόψεις όμως να δίστανται. Εκτός αυτών, η αντιμετώπιση ενός φοιτητή που πίνει πολύ είναι εντελώς διαφορετική από μιας φοιτήτριας, τα μέτρα προστασίας που λαμβάνουν και τα δυο φύλα είναι παρόμοια, ώστε να μείνουν ασφαλείς με άτομα εμπιστοσύνης στο πλάι τους. Η φροντίδα σε άλλο άτομο, μολονότι θεωρείται ότι παρέχεται περισσότερο από γυναίκες, δεν ισχύει.

Abstract

This thesis addresses the social problem of excessive alcohol consumption in the framework of college life. In more detail, the reasons of choice in this particular matter for study and research purposes are explicitly presented, as well as the definition of alcohol and “binge drinking” with their causes and effects; elements which have formulated this thesis, in combination with the report on preventive measures for mitigating or preventing the phenomenon.

The current thesis strives to illuminate the phenomenon of excessive alcohol consumption by college students, by conducting interviews with them. This thesis aims to illuminate the causes, which drive people to drink excessively with the intention of intoxication, the importance of this experience to them and its repercussions on their physical and mental health especially if the consumption is combined with other substances such as drugs and cigarettes. Furthermore, the goal is to highlight the role of college life and how college life itself can influence alcohol consumption. The students the thesis is based on study in Heraklion of Crete and it is vital to mention that the local culture and ethos in regards to alcohol might influence the consumption individuals make. Noteworthy are the preventing measures presented which could be taken or have already been implemented, aiming to mitigate or prevent the phenomenon overall. Additionally, the current challenging social circumstances regarding the Covid-19 pandemic are highlighted and their relation to alcohol overconsumption.

About the research framework, 10 undergraduate students of Highest Education participated, all studying in Heraklion of Crete and have completed their third year of studies. The conclusions conducted by the analysis of the empirical data conclude that excessive alcohol consumption is taking place in college life. A big part is played by the experience students have in their first year of studies - where there is a lot of alcohol consumption – which is either reduced or increased in the course of time. The time spent with friends, psychological factors, Covid-19 and Crete’s culture around alcohol have appeared to be the root of overconsumption. The consequences regard the physical and mental health of individuals. Despite all the consequences intoxication may have, even if it saddens individuals, some of them cannot resist it even if they are in danger. Sometimes it could be combined with other substances. Moreover, what was noticed regarding alcohol consumption was that preferences are regardless of sex, even though views on this point differ. Nevertheless, male students who overconsume alcohol are

being treated in a completely different way than their female counterparts; protective measures taken by both sexes are alike and consider the well-being of individuals while surrounded by trustworthy people. Regardless of the belief that caretakers are predominantly women, it is invalid.

Εισαγωγή

Το ζήτημα της Υπερκατανάλωσης του αλκοόλ στο πλαίσιο της φοιτητικής ζωής, ως θέμα διερεύνησης για την εκπόνηση της Πτυχιακής μας εργασίας, επιλέχθηκε διότι αναφερόμαστε σε ένα αρκετά σύνηθες φαινόμενο που εμφανίζεται κατά πολύ στην ομάδα ατόμων που μελετάμε, δηλαδή σε φοιτητές και φοιτήτριες των τμημάτων που εντάσσονται στην Ανώτατη Εκπαίδευση και βρίσκονται από το πρώτο έτος και άνω των σπουδών τους. Αρχικά, όπως θα γίνει αντιληπτό και με όσα αναφέρονται παρακάτω, ένα μεγάλο μέρος φοιτητών και φοιτητριών οδηγείται στην Υπερκατανάλωση αλκοόλ. Σύμφωνα με τους White και Hingson και την έρευνα για το αλκοόλ που έκαναν (Alcohol Research: Current Reviews, Volume 35, Issue Number 2) τέσσερις στους πέντε φοιτητές πίνουν αλκοόλ. Από εκείνους που πίνουν, οι μισοί καταναλώνουν υπερβολικές ποσότητες (Παπαθεοδώρου, 2016). Έτσι, το γεγονός ότι πολλοί φοιτητές και φοιτήτριες πίνουν πολύ και συχνά ανήκουν στους λόγους επιλογής του συγκεκριμένου θέματος για μελέτη. Στη συνέχεια, η εύρεση των αιτιών που οδηγούν τα άτομα στην κατάχρηση, οι παράγοντες που παίζουν σημαντικό ρόλο σε αυτήν την κατάσταση αλλά και το γιατί η υπερκατανάλωση λαμβάνει χώρα, περισσότερο, κατά τη διάρκεια των σπουδών, είναι λόγοι που αξίζει να διερευνηθούν. Ακόμη, η αναζήτηση και η κατανόηση της σημασίας που έχει για τους φοιτητές και τις φοιτήτριες η εμπειρία του αλκοόλ καθώς και τα συναισθήματα που βιώνουν την στιγμή που πίνουν υπερβολικά αλλά και έπειτα, δεν μπορούν να παραλειφθούν. Η συναισθηματική τους κατάσταση, ο τρόπος που βιώνουν εκείνοι τα γεγονότα, η εύρεση και το άκουσμα της δικής τους πλευράς είναι στοιχεία που έχουν αρκετό ενδιαφέρον και σημασία.

Επιπρόσθετα, η αναζήτηση και καταγραφή των συνεπειών που προκαλεί η υπερκατανάλωση αλκοόλ στα άτομα ανήκουν στους λόγους επιλογής του ζητήματος για έρευνα. Η υπερκατανάλωση αλκοόλ είναι υπαίτια πολλών προβλημάτων που δημιουργούνται ή συντηρούνται με την κατάχρηση αλκοόλ τόσο στην σωματική και

ψυχική υγεία, όσο και στις διαπροσωπικές σχέσεις με το ευρύτερο κοινωνικό και οικογενειακό περιβάλλον. Επίσης, η υπερκατανάλωση αλκοόλ συνδέεται με παραβατικές ενέργειες και με τροχαία ατυχήματα. Επομένως, οι συνέπειες με τις οποίες έρχονται αντιμέτωποι οι φοιτητές και οι φοιτήτριες, το χρονικό διάστημα που λαμβάνουν χώρα αυτές, ο τρόπος αντιμετώπισης τους ή μη, ο τρόπος με τον οποίο βιώνουν το αποτέλεσμα της υπερβολικής κατανάλωσης αξίζουν να σημειωθούν, τόσο για την απόκτηση περισσότερης γνώσης και πληροφοριών πάνω στο συγκεκριμένο θέμα, όσο κυρίως και για την πρόληψη και άλλων ατόμων που υπερκαταναλώνουν αλκοόλ για να μεθύσουν ή που ωθούνται προς αυτήν την κατεύθυνσή. Στο σημείο αυτό, αξίζει να σημειωθεί πως η πρόληψη ανήκει στους κυριότερους λόγους που επιθυμούμε να ασχοληθούμε με αυτό το κοινωνικό φαινόμενο καθώς η υπερκατανάλωση αλκοόλ θεωρείται επιβλαβής ανεξαρτήτως ηλικίας και αρκετά επικίνδυνο για τις ζωές των ανθρώπων. Η σωστή ενημέρωση, η γνώση, η μελέτη και η έρευνα μπορεί να συμβάλει στην προστασία των νέων από κινδύνους που συνδέονται με το αλκοόλ.

Επιπλέον, ο τόπος στον οποίο αναφέρεται η έρευνα και η εργασία μας παίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Μελετάμε, λοιπόν, τα άτομα που φοιτούν στο Ηράκλειο Κρήτης, σε τμήματα της Ανώτατη Εκπαίδευσης, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω. Το Ηράκλειο ανήκει στις πόλεις όπου διαμένει πλήθος φοιτητών και φοιτητριών, λόγω των διάφορων σχολών που εντάσσονται σε αυτό, προσφέροντας δυνατότητες στα άτομα να σπουδάσουν και ταυτόχρονα να ζήσουν την φοιτητική τους ζωή στο μεγαλύτερο αστικό κέντρο της Κρήτης. Εκεί οι επιλογές για διασκέδαση είναι πολλές και το αλκοόλ θεωρείται βασικό συστατικό αυτής.

Συμπερασματικά, μέσω της ποιοτικής έρευνας μπορούμε να αποκτήσουμε περεταίρω γνώση για την υπερκατανάλωση αλκοόλ, την οποία θα αντλήσουμε και μεν από τα στοιχεία που θα συλλέξουμε αλλά και από την άμεση επαφή μας με τα πρόσωπα της έρευνας, διότι η δική τους «φωνή» πάνω στο ζήτημα και τα δικά τους βιώματα παίζουν καθοριστικό ρόλο. Πιο συγκεκριμένα, θα εστιάσουμε στη σημασία που έχει το αλκοόλ στη φοιτητική ζωή και κάτω από ποιες συνθήκες λαμβάνει χώρα και στις συνήθειες των ατόμων ανάλογα με το φύλο και το έτος των σπουδών που βρίσκονται. Ακόμη, θα αναφερθούν τα βιώματα και οι μέθοδοι προστασίας που υιοθετούν όταν πίνουν πάρα πολύ αλλά και η επιρροή του COVID-19.

Μέρος I: Θεωρητικό Πλαίσιο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

1.1 Ορισμός Αλκοόλ: Αιτίες – Συνέπειες

Το αλκοόλ, ως ετυμολογία, προέρχεται από την αραβική λέξη *al kohl*, ονομάζεται αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη και φαρμακολογικά ανήκει στα κατασταλτικά του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος. Είναι η παλαιότερη, νόμιμη και πιο διαδεδομένη ψυχοδραστική ουσία που χρησιμοποιείται, κυρίως, για ψυχαγωγικούς σκοπούς. Ίσως να μην είναι ιδιαίτερος γνωστό ότι, το αλκοόλ αποτελεί φυσιολογικό συστατικό του σώματος και βρίσκεται στο αίμα μας σε αναλογία μικρότερη από 1,5 χιλιοστό του γραμμαρίου ανά λίτρο. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι βρισκόμαστε συνεχώς υπό την επίδραση του, με όλες τις συνέπειες, ευχάριστες και δυσάρεστες, που προκύπτουν από αυτή την κατάσταση. Για να συμβεί κάτι τέτοιο θα πρέπει το αλκοόλ στο αίμα να φτάσει και να ξεπεράσει τα οχτακόσια χιλιοστά του γραμμαρίου ανά λίτρο, πράγμα που επιτυγχάνεται μόνο με την πρόσληψή του με τη μορφή του αλκοολούχου ποτού. (Πλοιοόπλη, κ.α., 2003)

Σύμφωνα με μελέτες, η κατανάλωση αλκοόλ συντροφεύει τον άνθρωπο, από τους προϊστορικούς χρόνους μέχρι σήμερα, σε ολόκληρη την ιστορία του πάνω στη γη. Χρησιμοποιήθηκε με ποικίλες μορφές και τρόπους σαν θρεπτική ουσία για την παροχή ενέργειας, ως ευφραντικό, ορεξιογόνο, διεγερτικό, καταπραϋντικό, ηρεμιστικό, παυσίπονο, αναισθητικό, ναρκωτικό, παραισθησιογόνο, διευκολυντικό της κοινωνικής και της αντικοινωνικής συμπεριφοράς, της εκδήλωσης του θάρρους, του θράσους, της τόλμης και της γενναιότητας, τροφή της φαντασίας, της έμπνευσης και της ευφορίας. Ακόμη, έχει σημειωθεί ότι ενεργοποιεί και ενισχύει σε υπερβολικό βαθμό την αυτοπεποίθηση του ατόμου, γεγονός που οδηγεί τις περισσότερες φορές αρνητικές επιπτώσεις, τόσο για το ίδιο το άτομο, όσο και για τους γύρω του. (Πλοιοόπλη, κ.α., 2003).

Αναφέρονται πολλοί λόγοι που ερμηνεύουν το γιατί πίνουν οι άνθρωποι, κυρίως οι νέοι, με τους περισσότερους από αυτούς να σχετίζονται με την επιθυμία τους να νιώθουν καλά και να περνούν όμορφα με τους φίλους τους. Η παρέα των συνομηλίκων, μάλιστα, και οι φίλοι αποτελούν τον πρωτεύοντα λόγο κατανάλωσης αλκοόλ. Παρατηρείται συχνά το φαινόμενο πολλά άτομα να κάνουν χρήση αλκοόλης κάτω από κοινωνική πίεση. Η ανάγκη ένταξης του ατόμου σε μια κοινωνική ομάδα και

ο φόβος της απόρριψης λόγω μη συμμετοχής σε κοινές δραστηριότητες προκαλούν πίεση για την εκδήλωση συμπεριφορών, όπως η κατανάλωση αλκοόλης. Έχει αποδειχτεί πειραματικά, ότι οι κοινωνικοί πρότερες που πίνουν μεγάλες ποσότητες αυξάνουν την ποσότητα, αν δουν κάποιο «πρότυπο» που πίνει πολύ, σε σύγκριση με εκείνους που βλέπουν κάποιο «πρότυπο» να πίνει λίγο ή που δεν βλέπουν κανένα πρότυπο (Τζάφφη και συν., 1981). Εκτός από τα παραπάνω, τα αίτια που μπορούν να οδηγήσουν στην κατανάλωση αλκοόλ είναι η ανάγκη αίσθησης της υπερδιέγερσης, η μείωση του άγχους, καθώς και ότι πλέον είναι γεγονός ότι το αλκοόλ παίζει σημαντικό ρόλο στην καθημερινή κοινωνική συναλλαγή. Η διεκπεραίωση των περισσότερων κοινωνικών συναλλαγών, από κάθε είδους γιορτή και εκδήλωση μέχρι και σοβαρές επαγγελματικές συσκέψεις, περιλαμβάνει την κατανάλωση αλκοόλης. Επιπρόσθετα,, αρκετές φορές οι κοινωνικές πιέσεις που ασκούνται εξαιτίας των σοβαρών κοινωνικών προβλημάτων, όπως είναι τα ζητήματα της οικονομίας, της υγείας και της παιδείας, η ανεργία, τα αδιέξοδα των νέων ανθρώπων κ.λπ., το λιγότερο που μπορεί να κάνουν, είναι να οδηγήσουν έναν αριθμό ατόμων στην κατάχρηση (Ποταμιανός, 2005). Στην πλειονότητα των μελετών, σχετικά με την κοινωνική διάσταση της κατάχρησης αλκοόλ, εντοπίστηκαν διάφοροι κοινωνικοί παράγοντες, όπως η τιμή, η «νομιμότητα», η κοινωνική υποδοχή. Σε σύγκριση με τις «παράνομες» ουσίες εξάρτησης, το αλκοόλ είναι σχετικά φτηνό, η χρήση του δεν διώκεται ποινικά και είναι κοινωνικά αποδεκτό. Επίσης, αξίζει να σημειωθεί πως, η έναρξη, η χρήση και τα πρώτα στάδια κατάχρησης αλκοόλ έχουν τις ρίζες τους στην εφηβεία, όταν ο νέος εξακολουθεί να μένει στην οικογένεια. Σύμφωνα με την θεωρία της κοινωνικής μάθησης οι έφηβοι μαθαίνουν παρατηρώντας τις συμπεριφορές προτύπων, όπως οι γονείς, τα αδέρφια και οι σύντροφοι. Ευνοϊκοί παράγοντες στη χρήση αλκοόλ τείνουν να είναι δυσάρεστα γεγονότα, όπως η ύπαρξη ασθένειας ή θανάτου στην οικογένεια. Όμως, δεν σημαίνει ότι ένα παιδί με ένα γονέα που έχει προβληματική σχέση με το αλκοόλ θα οδηγηθεί στην κατάχρηση. Ακόμη, πολύ σημαντικό ρόλο παίζουν τα Μ.Μ.Ε. και ιδιαίτερα η διαφήμιση που εκτός από την ενημέρωση του κοινού για την ύπαρξη ενός προϊόντος στοχεύει και στην άνοδο των πωλήσεων, με αποτέλεσμα να συμβάλλουν ουσιαστικά στην αύξηση της κατανάλωσης αλκοόλης με δύο τρόπους. Είτε με τη δημιουργία προτύπων, τα οποία υιοθετούνται από τους νέους (μιμητική συμπεριφορά), είτε με το να επιβεβαιώνουν υπάρχουσες συμπεριφορές που διέπουν την νεανική κουλτούρα. Τέλος, σημαντικό ρόλο φαίνεται να διαδραματίζουν η εργασία και ο τρόπος ζωής των ατόμων.

Η κατάχρηση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει ανοχή στα άτομα, καθώς και σωματική και ψυχική εξάρτηση. Η εξάρτηση είναι ύπουλη και μακροχρόνια. Σε αρκετές περιπτώσεις χαρακτηρίζεται από σοβαρό στερητικό σύνδρομο που περιλαμβάνει τρομώδες παραλήρημα, σύγχυση, αποπροσανατολισμό, ψευδαισθήσεις, διαταραχές ύπνου κ.α. Το αλκοόλ συμβάλλει ουσιαστικά στη μεγάλη αύξηση των τεσσάρων από τις δέκα κύριες αιτίες θανάτου στη σύγχρονη κοινωνία, δηλαδή την κίρρωση του ήπατος, τα τροχαία και άλλα ατυχήματα, τις αυτοκτονίες και τις ανθρωποκτονίες. Εξάλλου, δεν είναι αμέτοχο στη γένεση ορισμένων καρκίνων, καθώς και την πρόκληση και την επιδείνωση διαταραχών και νόσων του κυκλοφορικού, του γαστρεντερικού, του νευρικού και του γεννητικού συστήματος. Κατά κύριο λόγο επενεργεί σαν δραστική φαρμακευτική ουσία, με επιδράσεις, τόσο στο σωματικό όσο και στο πνευματικό, ψυχικό, διανοητικό επίπεδο. Οι επιδράσεις του αλκοόλ στην ψυχική, πνευματική και διανοητική σφαίρα αποτελούν συνέπεια τη φυσικής επίδρασής του στο νευρικό σύστημα, και συγκεκριμένα στο φλοιό του εγκεφάλου. Ο ακριβής μηχανισμός αυτής της επίδρασης δεν είναι γνωστός από τα αποτελέσματα, όμως συμπεραίνεται ότι, σε γενικές γραμμές, το αλκοόλ περιορίζει και καταργεί τις αναστολές, όσον αφορά τη συμπεριφορά του ατόμου, με αποτέλεσμα οι εκδηλώσεις γενικά να καθίστανται περισσότερο αυθόρμητες και δηλωτικές των πραγματικών προθέσεων και των μύχιων επιδιώξεων του ατόμου. Επιπλέον, οι διαταραχές στις οικογενειακές σχέσεις, η μείωση της απόδοσης στην εργασία με πιθανή απώλεια δουλειάς, τα οικονομικά προβλήματα τα κυκλοφοριακά ατυχήματα, η εγκληματικότητα, οι σεξουαλικές επιθέσεις σε βάρος των γυναικών, η κοινωνική απομόνωση και η κατάθλιψη συγκαταλέγονται στις συνέπειες που προκαλεί η κατανάλωση αλκοόλ.

1.2 Υπερκατανάλωση αλκοόλ

Περνώντας, όμως, πιο συγκεκριμένα στην υπερκατανάλωση του αλκοόλ, binge drinking, αναφερόμαστε στην κατάσταση κατά την οποία το άτομο καταναλώνει μεγάλες ποσότητες αλκοόλ τη φορά. Στο σημείο αυτό, αξίζει να σημειωθεί πως, ο όρος “binge” έχει χρησιμοποιηθεί, εκτός από την περιγραφή ενός προτύπου χρήσης του αλκοόλ, και για την περιγραφή των επεισοδίων υπερφαγίας (binge eating) σε διατροφικές διαταραχές. Ως binge drinking, λοιπόν, ορίζονται τα πέντε ή περισσότερα ποτά ταυτόχρονα για έναν άνδρα ή τα τέσσερα ή περισσότερα ποτά ταυτόχρονα για μια γυναίκα (Wikipedia, 2020). Σε αυτό το διάστημα η ποσότητα της αλκοόλης που

συγκεντρώνεται στο αίμα είναι ίση ή μεγαλύτερη των 0.08 γραμμαρίων ανά λίτρο. Επίσης, άλλες ονομασίες για το ζήτημα είναι η έντονη επεισοδιακή κατανάλωση αλκοόλ, η επικίνδυνη κατανάλωση αλκοόλ κ.λπ. Θεωρείται, βέβαια, ένα μείζον πρόβλημα δημόσιας υγείας λόγω των μακροπρόθεσμων επιπτώσεων που έχει. Ταυτόχρονα, συναντάται συχνά σε πολλές δυτικές κοινωνίες και έχει συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης διαταραχής χρήσης αλκοόλ. Αναφερόμαστε, λοιπόν, σε ένα κοινωνικό θέμα για την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών με σκοπό των ατόμων να είναι η βαριά κατανάλωση αλκοόλ για την πρόκληση μέθης σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Μέσα από την διεξαγωγή μελετών, έχει θεωρηθεί πως μια γυναίκα προβαίνει σε υπερκατανάλωση αλκοόλ όταν καταναλώνει πέντε ή περισσότερα ποτά σε μια περίσταση και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, όταν καταναλώνει τουλάχιστον ένα ποτό στην περίσταση κάθε τέσσερις ημέρες.(Ιωάννου, κ.α., 2011) Πολύ σημαντικό είναι το γεγονός πως τα πρότυπα υπερκατανάλωσης συναντιούνται περισσότερο στο ηλικιακό γκρουπ των 16 –29 ετών παγκοσμίως. Οι νεαροί ενήλικες στην ηλικιακή ομάδα του πανεπιστημίου διατρέχουν αναπτυξιακό και κοινωνικό κίνδυνο για κατανάλωση αλκοόλ (Krieger, 2018). Και στα δύο φύλα, φαίνεται πως η συχνότητα της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ, έχει τη τάση να μειώνεται όσο αυξάνει η ηλικία. Ωστόσο, επισημαίνεται πως οι περισσότεροι άνθρωποι που επιδίδονται σε υπερκατανάλωση αλκοολούχων ποτών δεν είναι εξαρτημένοι από αυτά. Αυτό, βέβαια, δεν σημαίνει ότι αν κάποιο άτομο καταναλώνει πολύ αλκοόλ τακτικά δεν είναι επιρρεπές στο να αναπτύξει εθισμό στο αλκοόλ.(Παπαθεοδώρου, 2016)

Βάσει μελετών των κοινωνικών και ψυχολογικών τάσεων, ανάμεσα σε εκείνους που καταναλώνουν συχνά τη διπλάσια ποσότητα αλκοόλ από τα προτεινόμενα όρια στη Βρετανία, αναδείχθηκαν διάφοροι τύποι “binge drinkers” ,ανάλογα με τα κίνητρα που τους οδηγούν στην υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ (Ιωάννου, κ.α., 2011). Η περίοδος υψηλού κινδύνου της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ για τους φοιτητές και τις φοιτήτριες είναι κατά τις πρώτες έξι εβδομάδες του πρωτοετούς έτους. Μάλιστα, τις τελευταίες δύο δεκαετίες, οι φοιτητές και οι φοιτήτριες άρχισαν να καταναλώνουν περισσότερο σκληρό ποτό από την μύρα και αντί να πίνουν για να κοινωνικοποιηθούν, ένας αυξανόμενος αριθμός νεαρών ενηλίκων πίνει για να πιει. Δεδομένου ότι το ποτό έχει ένα από τα υψηλότερα ποσοστά αλκοόλ κατ’ όγκο, ακόμη και με λιγότερα ποτά μπορούν να αισθανθούν τα αποτελέσματά του. Ο τελικός στόχος

είναι να πίνουν όσο το δυνατόν περισσότερο ή να μεθύσουν, γεγονός εξαιρετικά επικίνδυνο, το οποίο μπορεί ενδεχομένως να οδηγήσει σε απειλητικές για τη ζωή επιπτώσεις (Galbicsek, 2020). Ακόμη, σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, οι φοιτητές/τριες των Ελληνικών πανεπιστημίων θεωρούνται από τους πιο βαρείς χρήστες αλκοόλης. Παρατηρείται ότι πίνουν περισσότερο από αυτούς άλλων χωρών και είναι συχνότερα προβληματικοί πότες, καθώς δηλώνουν τις περισσότερες φορές μεθυσμένοι (Παπαθεοδώρου,2016).

Συνολικά, το αλκοόλ συνιστά τη ναρκωτική ουσία την οποία χρησιμοποιούν και υπερκαταναλώνουν κατά κύριο λόγο τα άτομα νεαρής ηλικίας. Σύμφωνα με πανελλήνια έρευνα, καταγράφεται η υπερβολική αύξηση κατανάλωσης ποτών, καθώς το 28,2% των νέων καταναλώνει πέντε ή περισσότερα ποτά κάθε φορά που βγαίνει για διασκέδαση, ενώ το 1999 το ποσοστό αυτό ήταν 18,3%. (Πλιόπλη, κ.α., 2003) Επίσης μεγαλύτερη ροπή προς το αλκοόλ φαίνεται ότι έχουν τα αγόρια τα οποία καταναλώνουν διπλάσια ποσότητα έναντι των κοριτσιών. Άλλα πολύ σημαντικά ευρήματα της ίδιας έρευνας, μαρτυρούν για την υψηλή περιεκτικότητα οινοπνεύματος, αφού οι περισσότεροι προτιμούν ποτά όπως βότκα, ούισκι, τζιν και όχι οινοπνευματώδη όπως κρασί ή μύρα. Αξιοσημείωτο βέβαια είναι και το γεγονός, ότι οι νέοι αντιλαμβάνονται τους κινδύνους από τη συχνή χρήση οινοπνευματωδών, ωστόσο σε μικρότερο βαθμό από ότι το 1999 που είχε διεξαχθεί η τελευταία αντίστοιχη έρευνα. Τα παραπάνω στοιχεία, γεννούν αναγκαστικά ένα ερώτημα που χρήζει άμεσης απάντησης, γιατί οι νέοι αναζητούν τη χαρά και τη διασκέδαση μέσα από το ποτό, καθώς στοιχεία σε πολλές χώρες της Ευρώπης δείχνουν ότι η κατανάλωση οινοπνεύματος από νέους αυξάνεται. Στην Ελλάδα, όλα τα στοιχεία από μικρότερες και μεγαλύτερες έρευνες δείχνουν ότι το οινόπνευμα τείνει να καταναλώνεται από άτομα όλο και νεαρότερης ηλικίας και σε μεγαλύτερη ποσότητα. Σε έρευνα που διεξήχθη για τη χρήση αλκοόλ, βρέθηκε, ότι οι φοιτήτριες καταλάωναν 2,22 μονάδες εβδομαδιαία και οι φοιτητές 4,79 μονάδες εβδομαδιαία. Το 15% των φοιτητών πίνουν αλκοόλ σε μεγάλες ποσότητες και 40 στους 48 είναι άνδρες. Οι άνδρες πίνουν αλκοόλ συχνότερα από τις γυναίκες.

Σύμφωνα με έρευνα που έγινε από το Εργαστήριο Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών του Πανεπιστημίου Αθηνών, προέκυψαν τα εξής: Το 12,1% του δείγματος, αναφέρει συχνή κατανάλωση αλκοόλ. Αντίστοιχα, το 5,2% των φοιτητών καταναλώνει περισσότερο από 280g αλκοόλ την εβδομάδα και το ίδιο κάνει και 3% των φοιτητριών,

γεγονός που τους κατατάσσει στην κατηγορία εκείνων που κινδυνεύουν περισσότερο στο μέλλον να αναπτύξουν ηπατοπάθεια, αφού τα όρια κινδύνου για ηπατοπάθεια λόγω της κατανάλωσης οινοπνεύματος, θεωρούνται τα 40g καθαρού οινοπνεύματος την ημέρα για τους άνδρες και τα 20g για τις γυναίκες (Αργυράκης, 2003). Όσο το πρόβλημα, γίνεται πιο έντονο με το πέρασμα του χρόνου, τόσο τα συγκεκριμένα ερωτήματα χρειάζεται να απαντηθούν προκειμένου να αντιμετωπιστεί ή τουλάχιστον να μειωθεί αισθητά το πρόβλημα της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ στη νεολαία της χώρας. Η υπερβολική χρήση αλκοόλ μεταξύ των φοιτητών είναι ένα εκτεταμένο πρόβλημα για πολλές φοιτητικές κοινότητες (Wechsler, 1998). Ερευνητές ανέφεραν ότι, περίπου το 63% των φοιτητών των πανεπιστημίων της Δυτικής Ευρώπης και το 70% των φοιτητών των πανεπιστημίων της Ανατολικής Ευρώπης τοποθετούν τους εαυτούς τους στην κατηγορία των πότων (Stephoe & Wardle, 2001). Το 65,8% ανέφεραν ότι καταναλώναν πάντα αλκοόλ (μπύρα, κρασί και οινοπνευματώδη ποτά). Από έρευνα στην οποία συμμετείχαν 285 νέοι φοιτητές και φοιτήτριες της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης, όσον αφορά την κατανάλωση αλκοόλ, προκύπτουν τα εξής: το 5,9% των φοιτητών και το 0,6% των φοιτητριών δηλώνουν ότι καταναλώνουν πάρα πολύ αλκοόλ, ενώ το 18,5% των φοιτητών και το 35,4% των φοιτητριών δηλώνουν ότι δεν καταναλώνουν καθόλου αλκοόλ (Μαρινάκη Χ., κ.α., 2020). Τέλος, από την έρευνα που πραγματοποιήθηκε στους σπουδαστές του ΤΕΙ Αθήνας, τα συμπεράσματα τα οποία προέκυψαν, σχετικά με την κατανάλωση αλκοόλ, ήταν τα ακόλουθα: έντονη κατανάλωση αλκοολούχων ποτών, τουλάχιστον 4- 6 φορές την εβδομάδα, αναφέρεται από το 16,5% των ανδρών και μόλις από το 2,6% των νεαρών γυναικών (Παπαευσταθίου και συν., 1999).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

2.1 Αίτια Υπερκατανάλωσης αλκοόλ

Με βάση τα όσα αναφέρονται παραπάνω γίνεται αντιληπτό πως το ζήτημα της υπερκατανάλωσης του αλκοόλ συνδέεται άμεσα με το πλαίσιο της φοιτητικής ζωής και καταλαμβάνει ένα μεγάλο ποσοστό αυτής. Τα αυξημένα ποσοστά κατάχρησης αλκοόλ και των επεισοδίων της βαριάς κατανάλωσής του, καθώς και η χρήση επικίνδυνων πρακτικών ή μοτίβων κατανάλωσης αλκοόλ (patterns of alcohol drinking), έχουν καταγραφεί παγκοσμίως σε φοιτητικό πληθυσμό. Στην Ελλάδα, η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών στο πλαίσιο της φοιτητικής ζωής έχει διερευνηθεί με επιδημιολογικές μελέτες που αφορούν στην ευρύτερη μελέτη των συνηθειών τους σε

θέματα υγείας. Συγκεκριμένα, στη μελέτη των Mammias et al (2003), σε φοιτητικό πληθυσμό, η κατανάλωση αλκοόλ από φοιτητές και φοιτήτριες σε καθημερινή βάση, καταγράφηκε σε ποσοστό 77,2% για τους άνδρες και 58% για τις γυναίκες. Η καταγραφή φοιτητών, επίσης, που καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αλκοόλ, μετρήθηκε στο 5% για τους άνδρες και στο 3,5% για τις γυναίκες. Παρόμοια είναι και τα αποτελέσματα άλλης σχετικής έρευνας, όπου μελετήθηκαν αποκλειστικά πρωτοετείς φοιτητές για την κατανάλωση αλκοόλ με αντίστοιχα ποσοστά φοιτητών που καταναλώνουν αλκοόλ στο 82,7% των συμμετεχόντων. (Κωνσταντινίδης και συν 2014). (Μια άλλη μελέτη που διεξήχθη σε 7.015 φοιτητές πανεπιστημίων του Βελγίου έδειξε ότι συμβαίνουν τρία επεισόδια βαριάς κατανάλωσης αλκοόλ ανά φοιτητή κάθε μήνα και πως οι φοιτητές καταναλώνουν τουλάχιστον 2 ποτά ημερησίως για λόγους κοινωνικοποίησης (Lorant et al 2013).

Τα αίτια, λοιπόν, που μπορούν να οδηγήσουν τους φοιτητές και τις φοιτήτριες στην υπερκατανάλωση αλκοόλ εντάσσονται, κυρίως, σε ένα ευρύτερο σύνολο κοινωνικών – περιβαλλοντικών και ψυχολογικών παραγόντων.

A) Κοινωνικοί - Περιβαλλοντικοί Παράγοντες

Οι κοινωνικό – περιβαλλοντικοί παράγοντες που συμβάλλουν σημαντικά στην αύξηση της υπερκατανάλωσης αλκοόλ στο πλαίσιο της φοιτητικής ζωής αφορούν, αρχικά, την ανάγκη του ατόμου να ενταχθεί σε μία παρέα, σε μια ομάδα. Επισημαίνεται η ανάγκη της αίσθησης του ανήκειν και η επιθυμία των ανθρώπων να ταιριάζουν με τους γύρω τους. Στο σημείο αυτό, αξιοσημείωτος είναι ο ρόλος των ομότιμων, ο χρόνος με φίλους που πίνουν, η πίεση που μπορεί να ασκούν στους υπόλοιπους για κατανάλωση αλκοόλ και το κατά πόσο έχουν αναπτύξει οι ίδιοι επικίνδυνα μοτίβα κατανάλωσης, επηρεάζοντας και άλλους φοιτητές και φοιτήτριες (Νάνου κ.α., 2015). Στις εμπειρίες των φοιτητών και φοιτητριών εντάσσεται η χρήση αλκοόλ, την οποία συνδυάζουν με την δημιουργία νέων επαφών (Galbicsek, 2020). Επομένως, αναφερόμαστε σε εκείνους που χρησιμοποιούν το αλκοόλ για σχεσιακές αιτίες, δηλαδή με σκοπό να επικοινωνήσουν ή να έρθουν πιο κοντά με ανθρώπους. (Ιωάννου, κ.α., 2011), Ωστόσο, λόγοι που μπορούν να οδηγήσουν στην υπερκατανάλωση αλκοόλ ίσως είναι και τα αντίθετα από όσα αναγράφηκαν παραπάνω, όπως η ύπαρξη προβλημάτων που μπορεί να υπάρχουν ανάμεσα στους φοιτητές και τις φοιτήτριες σε προσωπικό επίπεδο και να δημιουργούν την ανάγκη στα άτομα να καταναλώσουν μεγάλες ποσότητες αλκοόλ σε σύντομο χρονικό διάστημα για να μεθύσουν, η αδυναμία κοινωνικοποίησης και

δημιουργίας φιλικών δεσμών και η ελλιπής επικοινωνία με τους υπόλοιπους. Ακόμη, η μειωμένη αυτοπεποίθηση καθώς και ο εκφοβισμός έχουν πολύ μεγάλο ρόλο στην υπερκατανάλωση αλκοόλ.(Νάνου, κ.α., 2015)

Στη συνέχεια, τα μέρη στα οποία βρίσκει κανείς πιο εύκολα αλκοόλ και το κόστος που έχει στην περιοχή που πηγαίνει είναι λόγοι που αξίζει να σημειωθούν. Δηλαδή, η εύκολη πρόσβαση αλκοολούχων ποτών, η διαθεσιμότητα τους ,η προώθηση αλκοολούχων προϊόντων σε μέρη όπου ζουν και δραστηριοποιούνται οι φοιτητές και οι φοιτήτριες αποτελούν βασικούς αιτιολογικούς παράγοντες του ζητήματος (Παπαθεοδώρου, 2016). Προσθετικά, εκείνοι που περνάνε τον περισσότερο ελεύθερο τους χρόνο σε κέντρα διασκέδασης ή επισκέπτονται μέρη όπου υπάρχει το αλκοόλ τα απογεύματα και σαββατοκύριακα, πίνοντας γρήγορα και συχνά, οδηγούνται στην υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ. Επιπλέον, δεν θα μπορούσε να παραληφθεί ο ρόλος των γονέων και του ευρύτερου οικογενειακού περιβάλλοντος, οι απόψεις των γονέων, η συμπεριφορά τους, η σχέση που έχουν αναπτύξει με το παιδί τους αλλά και το ενδιαφέρον που δείχνουν όταν εκείνο επηρεάζεται από την κατάσταση αυτή. Μάλιστα, ιδιαίτερη σημασία έχουν και τα πρότυπα κατανάλωσης που υπάρχουν μέσα στην οικογένεια και το αν υπάρχουν περιστατικά υπερκατανάλωσης αλκοόλ από τους γονείς ή τα άτομα του ευρύτερου συγγενικού περιβάλλοντος (Scopus, 2017). Το πρότυπο των γονέων ακολουθείται από τα παιδιά, όπως φαίνεται στο παράδειγμα του Ρεθύμνου, όπου έχει τα πρωτεία πανελλαδικά στην υψηλή κατανάλωση αλκοόλ στους εφήβους (Γρινάκης, 2015). Η έλλειψη της παρουσίας, επίσης, ενός ή και των δύο γονιών μπορεί να οδηγήσει τα άτομα σε υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ.

B)Ψυχολογικοί Παράγοντες

Στους ψυχολογικούς παράγοντες που λειτουργούν, εξίσου, ως πολύ σημαντικά αίτια του binge drinking περιλαμβάνονται, πρώτον, τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνει ένα άτομο όπως η πίεση, το άγχος, το στρες, η ανησυχία και η ανασφάλεια. Με την κατανάλωση πολύ αλκοόλ με σκοπό την πρόκληση μέθης, αναζητείται έμμεσα ένας τρόπος ανακούφισης αυτών των συναισθημάτων. Επιπρόσθετα, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να είναι ιδιαίτερα επιζήμια για τους φοιτητές και τις φοιτήτριες που αγωνίζονται με τη μοναξιά και την κατάθλιψη, διότι επιδεινώνει αυτά τα συναισθήματα και μπορεί να οδηγήσει σε κυκλική συμπεριφορά κατανάλωσης αλκοόλ (Juergens, 2020). Επιπλέον, στο πλαίσιο της φοιτητικής ζωής, συχνά, τα άτομα

αναζητούν την διέγερση και την απόλαυση και έναν τρόπο να ξεφύγουν από την καθημερινότητα και την μονοτονία, γεγονός που τα ωθεί να θεωρούν το αλκοόλ και την υπερκατανάλωση αυτού έναν τρόπο για να το πετύχουν. (Ιωάννου, κ.α., 2011) Ακόμη, το binge drinking θεωρείται μια διαφυγή από τα προβλήματα και τις υποχρεώσεις, προσφέροντας χαλάρωση και ηρεμία στα άτομα. Τέλος, σημαντικοί παράγοντες κινδύνου για την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, που εντάσσονται στους ψυχολογικούς παράγοντες, είναι συνήθως τα τραυματικά γεγονότα που έχουν βιώσει οι άνθρωποι αλλά και τραύματα που να συνδέονται με κάποια σχέση τους και τους έχουν επηρεάσει (Juergens, 2020).

Όσα αναφέρθηκαν προηγουμένως, κατανοούμε πως έχουν να κάνουν σε σημαντικό βαθμό και με τις προσδοκίες που μπορεί να έχει κάποιος από την επίδραση του αλκοόλ και για αυτό να πίνει πάρα πολύ σε μικρό χρονικό διάστημα.

Γ) Γενικοί παράγοντες

Κάποιοι επιπρόσθετοι λόγοι που συνδέονται με το ζήτημα αφορούν τις αλλαγές που σημειώνονται στην αυτονομία των φοιτητών και φοιτητριών, τη παρορμητικότητα, τη μη τήρησή ενός σταθερού προγράμματος, καθώς και την απόδοση στα μαθήματα. Η κατανάλωση αλκοόλ, δε, στην πρώιμη εφηβική ηλικία και η χρήση στο παρελθόν αποτελούν σημαντικούς παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν στην υπερκατανάλωση κατά την ενήλικη ζωή (Νάνου, κ.α., 2015). Επίσης, σύμφωνα με τους White and Hingson οι βιολογικοί λόγοι μπορεί να επηρεάσουν την κατανάλωση αλκοόλ (Παπαθεοδώρου, 2016).

2.2 Κρήτη και αλκοόλ

Στον ελλαδικό χώρο, πολλές φορές συναντάμε την Κρήτη ως τοποθεσία που συνδέεται με το αλκοόλ και κυρίως με την παραγωγή κρασιού εδώ και πολλούς αιώνες. Συγκεκριμένα, το αμπέλι καλλιεργείται στο νησί συστηματικά τουλάχιστον για 4.000 χρόνια. Κατά τα Μινωικά χρόνια οι Κρητικοί αγαπούσαν το κρασί σε μεγάλο βαθμό και υπηρετούσαν με πάθος το θεό του, το Διόνυσο. Ακόμη, είναι ευρέως γνωστό ότι στην Κρήτη παράγεται η περίφημη ρακί που αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της παραδοσιακής κουλτούρας. Στις κεντρικές ανατολικές χώρες η ρακί είναι, επίσης, γνωστή με διαφορετικές ονομασίες όπως Araka, Arakii, οι οποίες προέρχονται προφανώς από την ίδια ρίζα. Μερικοί υποστηρίζουν ότι προέρχεται από τη λέξη Iraqi

(από τα Ιράκ) επειδή προπαρασκευάστηκε σε αυτή τη χώρα και διαδόθηκε στις υπόλοιπες περιοχές. Άλλοι αναφέρουν ότι πήρε το όνομα της από τα σταφύλια «gazaki» που τα χρησιμοποιούσαν για την παραγωγή της. Και οι δύο θεωρίες είναι αποδεκτές. Την περίοδο που η Κρήτη βρισκόταν υπό την τουρκική κατοχή δόθηκε το όνομα ρακί στην τοπική τσικουδιά, εφόσον υπήρχαν πολλές ομοιότητες. Στις μέρες μας και οι δύο ονομασίες χρησιμοποιούνται εξίσου. Η περίφημη ρακί παράγεται από την απόσταξη των υπολειμμάτων των σταφυλιών και ενίοτε είναι αρωματισμένη προαιρετικά από λίγο θυμάρι. Επειδή είναι καθαρό αλκοόλ η υπερβολική του κατανάλωση θεωρείται ότι δε δημιουργεί παρενέργειες. Για την παραγωγή της τσικουδιάς πραγματοποιούνται δύο ή τρεις διαδικασίες απόσταξης σε μπακιρένια καζάνια. Με αυτό τον τρόπο η απόσταξη προστατεύεται από τις δύσοσμες ουσίες του βρασμού, ενώ την ίδια στιγμή αναδύεται το ευαίσθητό της άρωμά. Η όλη διαδικασία αποτελεί μία γιορτή κατά την οποία φίλοι και συγγενείς παίρνουν μέρος φέρνοντας φαγητό και δοκιμάζοντας το ποτό, όταν έχει ήδη γίνει. Κάθε βήμα της αποστακτικής διαδικασίας αποτελεί συγκεκριμένη ιεροτελεστία και η παρουσία των φίλων κρίνεται απαραίτητη. Για τους κρητικούς υπάρχει ο παραδοσιακός τρόπος ζωής που θεωρεί τον οίνο συνοδευτικό ενός γεύματος ή δείπνου σε σχετικά μεγαλύτερο βαθμό συγκριτικά με τους υπόλοιπους Έλληνες. Συνήθεια γνωστή από την αρχαιότητα, τότε που ένα κομμάτι ψωμί βουτηγμένο σε κρασί αποτελούσε το καλύτερο πρωινό για τους κρητικούς. Για την πλειοψηφία των κρητικών το κρασί αποτελούσε πάντα στοιχείο συντροφικότητας και κοινωνικής σχέσης. Έχει απολύτως συνδεθεί με την περίφημη φιλοξενία που διακρίνει τον κρητικό λαό, για αυτό και όποτε κάποιος φιλοξενούμενος βρίσκεται σε οποιοδήποτε κρητικό σπίτι, το συντομότερο του προσφέρεται από τους οικοδεσπότες ένα ποτήρι ρακί ή κρασί (Πλιόπλη, κ.α., 2003).

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί πως συγκεκριμένα το Ηράκλειο, ως ένα από τα μεγαλύτερα αστικά κέντρα, με πλήθος φοιτητών και φοιτητριών να διαμένουν σε αυτό, συνδέεται στενά με την κατανάλωση αλκοόλ, κυρίως του κρασιού και της ρακής, διατηρώντας την πολιτισμική κουλτούρα που υπάρχει στην Κρήτη σχετικά με το αλκοόλ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο - ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΥΠΕΡΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ

3.1 Βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες

Οι συνέπειες της υπερκατανάλωσης αλκοόλ χωρίζονται σε βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες. Στις πρώτες ανήκουν η ναυτία, η ελλιπής ισορροπία και ο συντονισμός, η αφυδάτωση, ο εμετός, το hangover, το τρέμουλο, η έλλειψη αισθήσεων, η δυσκολία στη λήψη αποφάσεων και τα ζητήματα μνήμης. Στις δεύτερες συγκαταλέγονται ο αλκοολισμός, που με την συχνή υπερκατανάλωση ίσως συμβεί σωματική εξάρτηση, δηλαδή αυξημένη ανοχή και στέρηση με τη διακοπή της κατανάλωσης και πιθανή ψυχολογική εξάρτηση από το αλκοόλ. Ακόμη, η εγκεφαλική βλάβη δημιουργεί δομικές αλλαγές, ιδιαίτερα στο τμήμα που συνδέεται με τη μάθηση και τη λήψη αποφάσεων. Επιπλέον, ο πρόσθιος εγκέφαλος καταστρέφεται, το οποίο συμβάλλει στην μεγαλύτερη αδυναμία ελέγχου ως προς την ικανότητα του ατόμου μελλοντικά να σταματήσει το ποτό. Παράλληλα, το συκώτι προσβάλλεται, δυσλειτουργεί και δεν μπορεί να αυτό-επιδιορθωθεί. Ταυτόχρονα, αναπτύσσονται καρδιακές ασθένειες, καθώς πιέζεται η καρδιά και ίσως εμφανιστεί αργότερα υψηλή πίεση αίματος, έμφραγμα ή εγκεφαλικό επεισόδιο. Τέλος, τα σεξουαλικά προβλήματα είναι συχνά με τους άντρες να έχουν συμπτώματα στυτικής δυσλειτουργίας.

Αναλογικά του ποσοστού συγκέντρωσης στο αίμα με την σταδιακά αυξανόμενη λήψη οι άμεσες επιδράσεις είναι: πρώτον, η ελαττωμένη κινητική απόδοση και ικανότητα σκέψης, δεύτερον, τα αυξημένα κινητικά και γνωσιακά προβλήματα, τρίτον, η αποδιοργάνωση κρίσης, η συναισθηματική αστάθεια, η μείωση κοινωνικής λειτουργικότητας, η άρση αναστολών, η δυσαρθρία και η αταξία. Τέταρτον, υπάρχει ο νυσταγμός, η κολλώδης ομιλία, οι διαλείψεις, η υπογλυκαιμία και η μείωση αντανακλαστικών. Πέμπτον, διαταράσσονται ζωτικά σημεία, καταστέλλεται η αναπνοή και το άτομο πιθανόν να βρεθεί σε κώμα ή σε αιφνίδιο θάνατο. (Καλημέρης, χ.χ.).

Η κατανάλωση οινοπνεύματος επηρεάζει το μεταβολισμό των θρεπτικών ουσιών που καταναλώνονται. Έτσι, η πρόσληψη επαρκών πρωτεϊνών και βιταμινών ενδέχεται να μην επαρκούν, αφού είτε δεν απορροφώνται αρκετά από το γαστρεντερικό σωλήνα στο αίμα, είτε δεν διασπώνται σωστά ή δεν χρησιμοποιούνται αποτελεσματικά από τα κύτταρα του σώματος. Ακόμη, ελλείψεις των βιταμινών B1, B2, B6 συσχετίζονται με την ποσότητα αλκοόλης που λαμβάνεται. Η αύξηση της βαρύτητας

της διαίτας, η καταστολή της όρεξης, η σημαντική απώλεια βάρους και των σχετικών με τις διατροφικές διαταραχές προβλημάτων προέρχονται από τα αυξημένα ποσοστά κατανάλωσης οινοπνεύματος. Σε άλλες περιπτώσεις, οι διατροφικές διαταραχές και η κατάχρηση ουσιών μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως στρατηγικές αποφυγής που κρίνονται αναποτελεσματικές, καθώς τα συναισθήματα παραμένουν ανέκφραστα και τα ζητήματα ανεπίλυτα (Μπέλση & Μυτάκος, 2017).

3.2 Συνδυασμός με κάπνισμα

Αναφορικά με τους άνδρες και το κάπνισμα, όσοι έκαναν υπέρμετρη ευκαιριακή χρήση οινοπνεύματος 1 φορά τουλάχιστον το μήνα, παρουσίασαν μεγαλύτερη πιθανότητα να καπνίζουν σε αντίθεση με όσους δεν έκαναν ποτέ υπέρμετρη ευκαιριακή χρήση. Ακόμη, εντοπίζονται υψηλά επίπεδα ευκαιριακής κατάχρησης αλκοόλ σε σπουδαστές που οδηγούν στην πρόκληση αμνησίας, δηλαδή της προσωρινής απώλειας μνήμης λόγω της έντονης επίδρασης της υπέρμετρης συσσώρευσης αλκοόλ στο ανθρώπινο σώμα, με φυσικό επακόλουθο την αποδιοργάνωση της λειτουργίας του σώματος (Μαρινάκη κα., 2020).

3.3 Οργανική βλάβη

Οι καταστάσεις με τις οποίες κάποιος μπορεί να έρθει αντιμέτωπος όταν καταναλώνει μεγάλη ποσότητα αλκοόλ είναι η γαστρίτιδα, η καρδιομυοπάθεια, η κίρρωση ήπατος και το λίπος στο συκώτι. Συσχετιζόμενες ασθένειες με αυτό αλλά και με άλλους παράγοντες είναι ο διαβήτης, η υπερτασική καρδιοπάθεια, ο καρκίνος των ωοθηκών, του προστάτη, του στήθους και της στοματικής κοιλότητας. Δεν απουσιάζουν τα φαινόμενα αναιμίας, άνοιας, ουρικής αρθρίτιδας, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, σύνδρομο ανήσυχων ποδιών. Κάποιοι παρουσιάζουν αλλεργία στο αλκοόλ, δερματικά εξανθήματα και βουλωμένη μύτη αμέσως μετά την κατανάλωση (American Addiction Centers, 2020).

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ έχει συσχετιστεί με ποικίλες παθολογικές καταστάσεις, σε όλα τα συστήματα. Σε ό,τι αφορά το πεπτικό σύστημα, η αιθυλική αλκοόλη έχει κυρίως τοξικές επιδράσεις στο πάγκρεας. Ωστόσο, έχουν διερευνηθεί οι δράσεις του αλκοόλ στον οισοφάγο, στο στομάχι, στο λεπτό και παχύ έντερο. Εξάλλου, τα τελευταία χρόνια οι επιδράσεις της αιθυλικής αλκοόλης σε ένα σύστημα ή όργανο βρέθηκε ότι εξαρτώνται τόσο από τη δόση όσο και από τον τύπο του αλκοολούχου ποτού. Τα αλκοολούχα ποτά διακρίνονται σε τρεις τύπους: κρασιά, μπύρες και

οινοπνευματώδη ποτά. Παρ' όλο που το αλκοόλ είναι κοινό συστατικό και στους τρεις προαναφερθέντες τύπους, ορισμένα ποτά περιέχουν και άλλες ουσίες που ασκούν επιρροή στο γαστρεντερικό σύστημα. Διαφοροποιούνται, λοιπόν, τα ποτά ανάλογα με τη σύνθεση και τη βιολογική δράση στον πεπτικό σωλήνα (Γκιουλμπασάνης Θ., 2018).

3.4 Ψυχικές διαταραχές και διαταραχές συμπεριφοράς

Σε έρευνα η οποία πραγματοποιήθηκε μεταξύ φοιτητών ενός ιδιωτικού πανεπιστημίου της Αμερικής έδειξε ότι μια εκ των συνεπειών της υπερκατανάλωσης αλκοόλ την επόμενη μέρα ήταν τα ζητήματα μνήμης (Nourse et al., 2016). Δεν θυμόταν αν είχαν λιποθυμήσει όντας επιρρεπής σε τραυματισμούς. Αξιοσημείωτο είναι ότι περισσότερο οι άντρες παρά οι γυναίκες ξεχνούσαν τα συμβάντα της βραδιάς που έπιναν. Διαπιστώθηκε ότι κάποιοι ανακουφίζονταν από τα συμπτώματα κατάθλιψης που βίωναν μέσω του ποτού και άλλοι δεν αγχώονταν τόσο έντονα. Βέβαια, τα υψηλά ποσοστά κατάθλιψης και άγχους στο πανεπιστήμιο δεν αφήνουν το περιθώριο να διαφανεί ότι η χρήση αλκοόλ είναι βοηθητική. Στην ίδια πηγή, υπήρχαν συμπεριφορικές αλλαγές, ενοχές, ριψοκίνδυνες ή παρορμητικές ενέργειες. Και τα δυο φύλα αισθάνονταν ντροπή εξαιτίας των λεγόμενων και των πράξεων τους, πονοκεφάλους την επόμενη μέρα, εμετούς, έπιναν τις νύχτες που δεν το υπολόγιζαν και ήταν περισσότερο κουρασμένοι. Δηλώθηκε, μάλιστα, ότι ήταν αρκετά αγενείς, ειδεχθείς ή προσβλητικοί μετά το ποτό και είχαν ξυπνήσει σε ένα απρόσμενο μέρος ύστερα από βαριά κατανάλωση.

Δεδομένα που συλλέχτηκαν από φοιτητές αμερικανικού πανεπιστημίου έδειξαν ότι τα προκαλούμενα αποτελέσματα της κατανάλωσης αλκοόλ είναι ότι εμπλέκονται σε μάχες, δεν διασκεδάζουν, παραμελούν τις ευθύνες τους και χάνουν τις αισθήσεις τους. Καταγράφεται η σοβαρότητα των συμπτωμάτων αυπνίας, όπως δυσκολία στο να κοιμηθούν και να ξυπνήσουν τις πρώτες πρωινές ώρες. Παράλληλα, βρέθηκε παγιωμένη συσχέτιση της κατανάλωσης αλκοόλ με συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους, με τα άτομα να δηλώνουν «νευρικά, μελαγχολικά και απεγνωσμένα». Τέλος, αυτοί που καταναλώνουν υψηλές ποσότητες αλκοόλ από 18 έως 20 ετών έρχονται αντιμέτωποι με περισσότερες αρνητικές συνέπειες (Patricia Goodhines, et al., 2019).

Παράλληλα, προκύπτουν διάφορα ζητήματα ψυχικών διαταραχών και διαταραχών συμπεριφοράς εξαιτίας της χρήσης αλκοόλ. Οι υποκατηγορίες είναι η οξεία τοξίκωση από αλκοόλ, σύνδρομο απόσυρσης, ντελίριο, αλκοολική ψύχωση, αμνησιακό

σύνδρομο, υπολειμματική και όψιμης έναρξης αλκοολική ψύχωση. Επίσης, γίνεται διάγνωση διαταραχής χρήσης αλκοόλ βάση ορισμένων κριτηρίων, τα οποία από 2 ή περισσότερα υποδηλώνουν την παρουσία της. Ανάλογα τη βαρύτητα διακρίνεται σε ήπια (2-3 κριτήρια), μέτρια (4-5 κριτήρια) και σοβαρή (6 και άνω κριτηρίων).

Τα συνολικά 11 κριτήρια είναι: η συχνή λήψη αλκοόλ σε μεγαλύτερες ποσότητες και για μεγαλύτερες περιόδους παρά τη μη πρόθεση του ατόμου. Επίμονη επιθυμία ή ανεπιτυχείς προσπάθειες για διακοπή ή έλεγχο της χρήσης. Αρκετός χρόνος που δαπανάται σε ενέργειες για την απόκτηση, τη χρήση ή την ανάνηψη από τη δράση του αλκοόλ. Έντονη επιθυμία ή παρόρμηση για κατανάλωση, επαναλαμβανόμενη χρήση οδηγώντας το άτομο στην μη εκπλήρωση βασικών υποχρεώσεων (εργασιακών, σχολικών, οικιακών). Συνέχιση της χρήσης παρά την επίγνωση ύπαρξης σωματικού ή ψυχολογικού θέματος, το οποίο προκαλείται ή επιδεινώνεται από το αλκοόλ. Περιορισμός κοινωνικών, επαγγελματικών ή ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων. Επαναλαμβανόμενη χρήση σε καταστάσεις που κρίνονται επικίνδυνες για την σωματική υγεία. Συνεχιζόμενη χρήση παρά τα υπάρχοντα κοινωνικά ή διαπροσωπικά ζητήματα λόγω των επιδράσεων του αλκοόλ. Ανοχή, δηλαδή πρώτον, ανάγκη για αυξημένες ποσότητες αλκοόλ για το επιθυμητό αποτέλεσμα ή τοξίκωση και δεύτερον, μειωμένο αποτέλεσμα με την συνέχιση χρήσης της ίδιας ποσότητας. Να σημειωθεί ότι για την ανοχή χρειάζεται η παρουσία ενός τουλάχιστον από τα παραπάνω. Ως τελευταίο, η στέρηση που εκδηλώνεται με στερεητικό σύνδρομο ή με τη λήψη της ουσίας η παρόμοιας ουσίας, για παράδειγμα βενζοδιαζεπίνες, για την ανακούφιση ή αποφυγή συμπτωμάτων στέρησης (Μπέλλος, 2015).

Ταυτόχρονα, η βαριά κατανάλωση αλκοόλ οδηγεί στην ανάπτυξη της κατάθλιψης και η προβληματική χρήση συσχετίζεται με τις αγχώδεις διαταραχές, την εξάρτηση από άλλες ψυχοδραστικές ουσίες ή τις διαταραχές προσωπικότητας (Μπέλλος, 2015). Αναφορικά με τις ψυχιατρικές διαταραχές ίσως συμβεί υπερδραστηριότητα αυτόνομου νευρικού συστήματος (εφίδρωση, ταχυκαρδία), τρέμουλο χεριών, ναυτία ή εμετός, άγχος, αυπνία, ψυχοκινητική διέγερση, παροδικές οπτικές, κιναισθητικές ή ακουστικές ψευδαισθήσεις και επιληπτικές κρίσεις. Κάποιες φορές συμβαίνει παραλήρημα τοξίκωσης από το αλκοόλ, τρομώδες παραλήρημα με θνητότητα 10%, εμμένουσα άνοια, αμνησιακή διαταραχή και ψυχωτική διαταραχή με παραληρητικές ιδέες. Στη διάρκεια της τοξίκωσης προκαλείται διαταραχή της διάθεσης (κατάθλιψη, διπολική διαταραχή, δυσθυμία), αγχώδης διαταραχή, σεξουαλική δυσλειτουργία και διαταραχή

του ύπνου. Ταυτόχρονα, με την κατάχρηση αλκοόλ γίνονται εμφανή τα παρακάτω: Διαταραχές προσωπικότητας (50-80%, κυρίως αντικοινωνική, οριακή και παρανοειδής), αγχώδεις διαταραχές (25-50%), μείζων κατάθλιψη (30-40%), εξάρτηση από ναρκωτικές παράνομες ουσίες (20-40%), σχιζοφρένεια (10-40%), διαταραχές διατροφής (10-50%) και αυτοκτονίες (20-30%) (Καλημέρης, χ.χ.).

3.5 Συνάφεια με τον COVID-19

Το πένθος για τα θύματα του COVID-19, η μοναξιά, η μείωση εισοδήματος και ο φόβος προκαλούν ψυχικές διαταραχές ή δυσχεραίνουν τις ήδη υπάρχουσες. Πολλοί δίνουν απάντηση στα προβλήματα με αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ και χρήση ουσιών (Kenn dein Limit, 2020). Η κατάθλιψη και η ανησυχία έχουν ανοδική πορεία, ενώ το στρες εμφανίζεται σε υψηλά ποσοστά ανάμεσα στις ηλικίες 20 με 40. Μολονότι κάποιои πίνουν λιγότερο και προσέχουν την υγεία τους, για άλλους ένα ποτήρι κρασί ή μύρας τους ηρεμεί και τους τονώνει τη διάθεση μετά από μια κουραστική μέρα. Όμως, η δυσφορία μαζί με το αλκοόλ οδηγεί σε ένα φαύλο κύκλο, δηλαδή αυξάνονται η κατάθλιψη και οι φόβοι.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο - ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΕΡΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

4.1 Ορισμοί της πρόληψης

Τα προαναφερθέντα καθιστούν αναγκαίο τον σχεδιασμό και την υλοποίηση προληπτικών παρεμβάσεων τόσο σε γνωστικό όσο και σε ψυχοκοινωνικό επίπεδο. Οι παρεμβάσεις διακρίνονται σε τρία επίπεδα: πρωτογενής ή πρωτοβάθμια πρόληψη, δευτερογενής ή δευτεροβάθμια πρόληψη και τριτογενής ή τριτοβάθμια πρόληψη (Τροβά, κ.α.,2015). Η πρώτη στοχεύει στην προφύλαξη των ατόμων από την κατάχρηση και την ανάπτυξη εξάρτησης από το αλκοόλ. Η δεύτερη έχει στόχο την αποφυγή επιδείνωσης της αλκοολικής εξάρτησης και της υποτροπής. Η τρίτη περιορίζει την έκπτωση της λειτουργικότητας των ατόμων που πάσχουν από χρόνια αλκοολική εξάρτηση. Εκτός αυτών, η «τεταρτογενής πρόληψη» αναφέρεται στην πρόληψη των υποτροπών. Τα προγράμματα που πραγματοποιούνται περιλαμβάνουν στοιχεία πρόληψης της εξάρτησης από το αλκοόλ και στοιχεία προαγωγής της ψυχικής υγείας. Για τα παραπάνω, απαιτείται η ευαισθητοποίηση και η εκπαίδευση των

επαγγελματιών ψυχικής υγείας που ασχολούνται με τον τομέα των ουσιών και των εξαρτήσεων.

4.1.1 Πρωτογενής πρόληψη

Ακόμη, στο πλαίσιο της πρόληψης είναι επιτακτική ανάγκη να ληφθούν μέτρα για τη μείωση της προσφοράς και της ζήτησης, καθώς η αύξηση της διαθεσιμότητας μιας εθιστικής ουσίας αυξάνει τον αριθμό των ευάλωτων ατόμων που θα εκτεθούν σε αυτήν και πιθανόν θα πειραματιστούν. Μέσω των τεχνικών που βασίζονται στη θετική ενίσχυση, των τεχνικών γνωστικού τύπου, π.χ. πρόληψη της υποτροπής, τα μέλη εκπαιδεύονται κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Οι ομάδες αυτοβοήθειας, μάλιστα, χρησιμοποιούνται στην εκπαίδευση και στην πρόληψη (Πουλόπουλος, 2011). Τέλος, κάποιες από τις βασικές συμβουλές είναι η συνειδητοποίηση της αξίας της σωματικής και ψυχικής υγείας. Σημαντική είναι η επαφή με τους φίλους και την οικογένεια, καθώς και η ιεράρχηση αναγκών, η δημιουργική απασχόληση και ο αθλητισμός που προωθεί την ευεξία (ΔΟΣΥΠ, 2019).

Εκτός αυτών, στη Γερμανία το 2020 είχε διοργανωθεί μια εκδήλωση με το μότο «Τέχνη ενάντια στην υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ». Τα προηγούμενα πέντε χρόνια περίπου 22.000 νέοι στη χώρα είχαν νοσηλευτεί εξαιτίας δηλητηρίασης από το οινόπνευμα. Επίσης, γύρω στα 44 άτομα επηρεάστηκαν από το binge drinking στην περιοχή του Τσέλε. Τέτοια σημαντικά θέματα υγείας θα έπρεπε να συζητούνται καθημερινά, οπότε με το σύνθημα «πολύχρωμο αντί για μπλε» νέοι καλλιτέχνες έγιναν πρεσβευτές ενάντια στο φαινόμενο. Η καμπάνια υποστηρίχτηκε από πολιτικούς, ειδικούς στον τομέα των εξαρτήσεων και καλλιτέχνες. Αυτό αποτελεί ένα παράδειγμα του τρόπου που η εκπαίδευση μπορεί να εφαρμοστεί δημιουργικά (CellerPresse, 2020).

Σε έρευνα που υλοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο Κρήτης το δείγμα φοιτητών ιατρικής έδειξε ότι οι τελειόφοιτοι κάνουν λιγότερη κατανάλωση αλκοόλ αντιθέτως με τους πρωτοετείς. Ειπώθηκε ότι τα μαθήματα της σχολής βοηθάνε στην προαγωγή της υγείας και στη μείωση συμπεριφορών σχετικές με την κατανάλωση αλκοόλ, ενώ η άποψη ενισχύθηκε από τους τελειόφοιτους. Βάση αυτού δημιουργήθηκε η ιδέα ομάδων φοιτητών, είτε βιωματικών είτε αυτοβοήθειας. Τα μέλη θα μοιράζονται εμπειρίες με θεματική τις συμπεριφορές υγείας στην καθημερινότητά τους και θα ανταλλάσσουν απόψεις. Φυσικά, οι τελειόφοιτοι θα βοηθάνε τους πρωτοετείς στην βελτίωση των καθημερινών συμπεριφορών υγείας (Αχιλλέως κα., 2013).

4.1.2 Δευτερογενής πρόληψη

Εστίαση χρειάζεται στις στρατηγικές αποτροπής ή μείωσης της βλάβης προς τον εαυτό και τους άλλους. Η προσέγγιση αυτή πιθανότατα είναι πιο αποδεκτή και αποτελεσματική από άλλες βασισμένες στην αποχή και στο φόβο. Η αποδοχή του φαινομένου πως για τον φοιτητικό πληθυσμό η κατανάλωση αλκοόλ θεωρείται μια «φυσιολογική» κοινωνική δραστηριότητα είναι απαραίτητο να διερευνηθεί για τον εντοπισμό των ψυχολογικών, διαπροσωπικών και κοινωνικών παραγόντων που διαμορφώνουν την οπτική του και προσδιορίζουν την ποικιλομορφία και τη θέσπιση προστατευτικών δεξιοτήτων (Howard et al., 2010).

Να σημειωθεί ότι μια προληπτική παρέμβαση από τους επαγγελματίες υγείας για την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ θα μπορούσε να προσαρμόζεται ανάλογα στο ζήτημα. Αναλυτικότερα, να στοχεύει στην αναδιάρθρωση δυσλειτουργικών γνώσεων των ατόμων για τις γνωστικές τους διεργασίες, όπως η χρήση αλκοόλ για την αποφυγή κριτικής. Στόχος θα ήταν και η αρωγή στον έλεγχο της κατανάλωσης αλκοόλ μέσω της αναζήτησης των προθέσεων (Lannoy et al., 2019).

Επίλυση για την υψηλή κατανάλωση αλκοόλ λόγω των εμφανιζόμενων δυσκολιών στην πανδημία βρίσκεται στις δραστηριότητες που διασκεδάζουν κάποιον και δεν είχε το χρόνο να τις υλοποιήσει προηγουμένως. Στη διατήρηση των επαφών με φίλους αλλά και συγγενείς και σε έναν περίπατο στον καθαρό αέρα και τον ήλιο, που εφοδιάζει κάποιον με ορμόνες της χαράς. Ως τελευταίες συμβουλές δίνονται η οργάνωση της ημέρας, η απόκτηση ρουτίνας που αγγίζει όσο δύναται την καθημερινότητα της προηγούμενης περιόδου και ο συνδυασμός δουλειάς και προσωπικού ελεύθερου χρόνου, το οποίο είναι έναυσμα για ευεξία (Kenn dein Limit, 2020).

4.1.3 Τριτογενής πρόληψη

Προτεινόμενες παρεμβάσεις προς όφελος του φοιτητικού πληθυσμού στοχεύουν στη φροντίδα του ύπνου, στη μείωση της κατανάλωσης αλκοόλ πριν κοιμηθούν, στην προσωπική ανατροφοδότηση ως προς την ποσότητα του αλκοόλ που πίνουν, στις συστάσεις περιορισμού και στις στρατηγικές ελάττωσης. Λύση για τα παραπάνω προσφέρει η γνωστική συμπεριφορική θεραπεία (Patricia A. Goodhines, et al., 2019).

4.1.4 «Τεταρτογενής πρόληψη»

Η αποκατάσταση για την υπερβολική κατάποση αλκοόλ αντιμετωπίζεται με την υιοθέτηση ενδεδειγμένων διατροφικών συνηθειών. Η προτεινόμενη θεραπεία είναι η

αποφυγή της ζάχαρης, δεδομένης της σύστασης του αλκοόλ που είναι ουσιαστικά υγρή ζάχαρη. Η συνήθεια πρόσληψης ζάχαρης αποκτάται συχνά στην παιδική ηλικία και λαμβάνει μια πιο σύνθετη μορφή εθισμού στο αλκοόλ αργότερα (Μαρινάκη κα., 2020).

4.2 Έρευνα του NIAAA

Η αναφορά του Εθνικού Ινστιτούτου Κατάχρησης Αλκοόλ και Αλκοολισμού για την ετήσια πρόσληψη αλκοόλ ανάμεσα στις πανεπιστημιούπολεις των ΗΠΑ κατέδειξε την πρόκληση 1.400 θανάτων, 500.000 ακούσιων τραυματισμών, 600.000 απόπειρών βιαιοπραγίας και 70.000 περιπτώσεων σεξουαλικής κακοποίησης αλλά και βιασμών. Παρά τις ακολουθούμενες πολιτικές και προγράμματα, ο φοιτητικός πληθυσμός συνεχίζει να πίνει, ενώ η βαριά κατανάλωση αλκοόλ, όπως παρατηρήθηκε, συμβαδίζει με την κολεγιακή εμπειρία και είναι συνήθεια εδραιωμένη στην κουλτούρα τους. Άρα, απαιτείται εστίαση στη μείωση των βλαβών προκαλούμενων από το αλκοόλ.

4.2.1 Μέτρα προστασίας

Οι προπτυχιακοί φοιτητές αποδείχτηκε ότι λάμβαναν μέτρα προστασίας για τους ίδιους, δηλαδή σταματούσαν το ποτό 1-2 ώρες πριν την επιστροφή στο σπίτι, το αντικαθιστούσαν με μη αλκοολούχα ποτά, οδηγούσε ένα ορισμένο άτομο και μείωναν σταδιακά τον αριθμό των ποτών τους. Αξιοσημείωτο είναι ότι οι γυναίκες ήταν πιθανότερο να χρησιμοποιήσουν στρατηγικές πρόληψης. Μάλιστα, ενδιαφέρον παρουσιάστηκε για πληροφορίες περί προστασίας, όπως οι πρώτες βοήθειες ως προς κάποιον που βρίσκεται υπό την επήρεια αλκοόλ, ανταπόκριση σε μια υπερβολική δόση της ουσίας, ασφαλή κατανάλωση και φροντίδα φίλων.

Αναφορικά με τις τεχνικές απόρριψης είχαν δοκιμαστεί από όλους, δηλαδή τα άτομα αρνούνταν να συνεχίσουν να πίνουν παρά την προώθηση από άλλους. Υπήρξε και η υποβάθμιση της επικρατούσας πίεσης με την άποψη ότι αυτό που χρειάζεται να ειπωθεί είναι ο ανταγωνισμός την επόμενη φορά. Γίνεται ανάδειξη της προτίμησης χρήσης ορισμένων δεξιοτήτων παρά άρνησης του ποτού, ενώ κάποιες γυναίκες θεωρούν καλύτερο να προσποιούνται ότι είναι μεθυσμένες.

4.2.2 Ανάλυση ευθύνης

Οι συμμετέχοντες υποστήριζαν ότι στις εξόδους τους παραμένουν όλοι μαζί και ένας εξ αυτών είναι νηφάλιος ολονυχτίς. Διακατέχεται από την υπευθυνότητα όχι μόνο της παρακολούθησης της ποσότητας και της συχνότητας κατανάλωσης αλκοόλ των

υπολοίπων αλλά και της επιβεβαίωσης της επιστροφής τους στο σπίτι με ασφάλεια. Βρίσκεται δίπλα τους εάν λιποθυμήσουν ή βιώσουν οποιαδήποτε συνέπεια εξαιτίας της κατανάλωσης αλκοόλ. Το ελλιπές πλάνο της μη γνώσης του τόπου διασκέδασης και του τρόπου γυρισμού θεωρήθηκε επικίνδυνο. Επίσης, η πρόσληψη τροφής πριν βγουν και το όριο των ποτών που θα μπει εναντιώνονται στην υπερκατανάλωση. Η κατανάλωση μόνο τα Σαββατοκύριακα, τα μεικτά γκρουπ, η επιστροφή με τα ίδια άτομα που ξεκίνησαν τη βραδιά και η προστασία από τους άντρες σε μια μη ασφαλή κατάσταση παίζουν καθοριστικό ρόλο.

Μάλιστα, διαφοροποιήθηκε η ανάληψη ευθύνης ως προς τους άλλους ανάμεσα σε γυναίκες και άντρες, με αυτές να ανησυχούν περισσότερο για το τι έπιναν, την ποσότητα, τη μη λήψη ποτών από αγνώστους, τη μη κατανάλωση παράνομων χειροποίητων ποτών, την παρεμπόδιση κάποιου της κατάποσης πριν να μεθύσει πολύ και τη σύσταση της μη πρόσβασης σε πάρτι που λαμβάνουν χώρα σε άγνωστα μέρη. Είναι πλάι στα άτομα παρέχοντάς τους νερό και μη αλκοολούχα ποτά από την αρχή της νύχτας σε αντίθεση με πολλούς άντρες, οι οποίοι δυσκολεύονται να τηρήσουν την προκαθορισμένη ποσότητα αλκοόλ, διότι πιστεύουν ότι αντέχουν περισσότερο και με την επιρροή χάνεται ο έλεγχος.

4.2.3 Φροντίδα

Όσον αφορά την επιστροφή στο σπίτι, με έμπιστα άτομα κυλούσε ομαλά. Κάποιος που είχε πιεί πολύ, είχε την υποστήριξη των υπολοίπων, τον εμπόδιζαν να πιεί περαιτέρω, τον συνόδευαν μέχρι το δωμάτιό του και χρησιμοποιούσαν τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς. Του έδιναν φαγητό και νερό, τον ωθούσαν να κάνει μπάνιο και τον κρατούσαν στην περίπτωση εμετού. Εάν κρινόταν απαραίτητο, καλούσαν το 911 (κλήση έκτακτης ανάγκης). Διαφάνηκε πως για τις γυναίκες η οικειότητα δεν σχετίζεται με την προσφορά βοήθειας αλλά οι άντρες είχαν αντίθετη άποψη. Η αμοιβαιότητα και η ανταπόδοση της προσφοράς ήταν σημαντική αλλά η αίσθηση της υποχρέωσης τους κινητοποιεί, απλά επιβεβαιώνοντας ότι οι άλλοι δεν θα προκαλέσουν ζημιά στους εαυτούς τους ή στους γύρω.

4.2.4 Εκπαίδευση

Τονίστηκε από πολλούς ότι δεν εκπαιδεύονται σε χρήσιμες δεξιότητες για εκείνες τις στιγμές και παρεμβαίνουν, όταν δουν σημάδια σοβαρής μέθης. Η έλλειψη ισορροπίας και ο ασυνάρτητος λόγος, εκδηλώνονται αργά για την πρόληψη μιας σοβαρής

κατάστασης. Πολλοί απογοητεύονται, αφού διδάσκονται την αποχή από το αλκοόλ αλλά όχι τη φροντίδα τους σε περίπτωση μέθης. Ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης για το αλκοόλ θα πετύχαινε περισσότερο εάν η αποχή δεν αποτελούσε το κύριο μέλημα.

Κατέστη αναγκαία η πληροφόρηση περί τρόπου επιρροής διαφορετικών ειδών αλκοόλ και της επίδρασης αυτών ανάλογα με την ώρα, δηλαδή ποια είναι η διαφορά κατανάλωσης 5 ποτών σε 1 ώρα αντί των ίδιων σε 3-4 ώρες. Για τους άντρες καθίσταται υποχρεωτική η κατανόηση εκ μέρους των γυναικών για τις διαφορές ανάμεσα στα δυο φύλα σχετικά με τα όρια κατανάλωσης αλκοόλ. Δήλωσαν την αδυναμία τους να σταματήσουν να πίνουν στη διάρκεια παιχνιδιών με αλκοόλ εξαιτίας της ανταγωνιστικότητάς τους, ακόμη και αν παρουσιάζουν φανερά σημάδια μέθης. Το μόνο που τους απομακρύνει εκείνη τη στιγμή είναι η αίσθηση λιποθυμίας, η τάση για εμετό, η αδυναμία να περπατήσουν ευθεία, η επιθετικότητα και η θέληση πάλης. Προφανώς, η στιγμή παρέμβασης αναγνωρίζεται ευκολότερα σε ένα στενό φίλο παρά σε ένα άγνωστο.

Παράλληλα, η ανάγκη πληροφόρησης της φροντίδας ενός μεθυσμένου ατόμου ήταν επιτακτική. Οι πρωτοετείς να μάθουν τα σημάδια της μέθης, την επιρροή του αλκοόλ στο σώμα και τον τρόπο απομάκρυνσης κάποιου που έχει καταναλώσει μεγάλη ποσότητα. Κάποιες τεχνικές είναι ήδη οικείες, όπως η ενυδάτωση και η τοποθέτηση για ύπνο. Οι γυναίκες έκριναν σημαντική την δυνατότητα επικοινωνίας με αυτούς που πίνουν συχνά.

Εκφράστηκε, ταυτόχρονα, η ανάγκη εκμάθησης νόμων και συγκεκριμένα οι άντρες θέλησαν να μάθουν για την πολιτική του πανεπιστημίου περί αλκοόλ και τις νομικές συνέπειες. Σε αυτούς που δεν είχαν επαφή με το αλκοόλ επικράτησε η άποψη ότι οι συμφοιτητές τους χρειάζεται να γνωρίζουν την επίδραση του αλκοόλ στον εγκέφαλο και τον τρόπο που καταλήγει θανατηφόρα η ουσία. Αυτοί που ασχολούνται με την άθληση θέλησαν να μάθουν και για την θερμιδική αξία των ποτών.

Συνολικά, κρίθηκε αναγκαία η γνωστοποίηση των κέντρων που μπορούν να απευθυνθούν τα άτομα στο πανεπιστήμιο, καθώς εάν η κλήση άμεσης ανάγκης χρησιμοποιείται στην περίπτωση που το άτομο δεν συνέρχεται, πολλοί περιορίζονται εμπειρικά στην αρωγή ως προς τον εμετό και τον ύπνο. Από τη μια, οι άντρες ανέφεραν ότι με την κλήση δεν θα ανησυχούσαν για τυχόν νομικές συνέπειες. Από την άλλη, οι

γυναίκες θα ένοιωθαν άνετα να ζητήσουν βοήθεια από κάποιον που βρίσκεται κοντά τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο - ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

5.1 Σκοπός της εμπειρικής έρευνας και ερευνητικά ερωτήματα

Η διατύπωση του σκοπού της έρευνας προσδίδει σαφή κατεύθυνσή σε όλη την ερευνητική διαδικασία. Από τον σκοπό επηρεάζονται και εξαρτώνται οι επόμενες φάσεις διεξαγωγής της έρευνας, όπως ο καθορισμός των συμμετεχόντων ή των εργαλείων συλλογής δεδομένων και καθορίζεται και το είδος των απαιτούμενων δεδομένων για την υλοποίηση της έρευνας (Καλατζή., 2019). Σκοπός, λοιπόν, της παρούσας έρευνας αποτελεί η διερεύνηση της υπερκατανάλωσης του αλκοόλ στα πλαίσια της φοιτητικής ζωής. Στόχοι αποτελούν η εύρεση των λόγων που τα άτομα προβαίνουν σε αυτή την πρακτική. Αξιοσημείωτη είναι, επίσης, και η σημασία και οι επιπτώσεις που έχει για εκείνους η εμπειρία του αλκοόλ. Επομένως, στοχεύουμε στη κατανόηση των βιωμάτων και της συμπεριφοράς των ατόμων αλλά και στην απόκτηση γνώσης σε σχέση με την υπερκατανάλωση αλκοόλ. Τέλος, θα καταγραφούν οι προτάσεις, οι οποίες αφορούν την πρόληψη του φαινομένου για την άρση ή μείωση του.

Στην συγκεκριμένη έρευνα αναμένεται να απαντηθούν τα παρακάτω ερευνητικά ερωτήματα:

1. Πώς νοηματοδοτείται η κατανάλωση αλκοόλ από τους φοιτητές και τις φοιτήτριες στο πλαίσιο της φοιτητικής ζωής; Κάτω από ποιες κοινωνικές συνθήκες λαμβάνει χώρα;
2. Ποιες πρακτικές υιοθετούν οι φοιτητές και οι φοιτήτριες γύρω από την κατανάλωση αλκοόλ στο πλαίσιο της φοιτητικής ζωής; Πώς οι πρακτικές αυτές τροποποιούνται α) σε σχέση με το φύλο και β) στην πορεία του χρόνου από την έναρξη και έως την ολοκλήρωση των σπουδών;
3. Πώς βιώνεται η υπερκατανάλωση αλκοόλ (binge drinking) από τους φοιτητές και τις φοιτήτριες στο πλαίσιο της φοιτητικής ζωής; Ποιες στρατηγικές αξιοποιούν οι ίδιοι/ες για την προστασία του εαυτού και των άλλων στο πλαίσιο της νυχτερινής διασκέδασης;

4. Πώς η αναγκαστική κοινωνική απομόνωση λόγω Covid-19 επηρέασε τις συνήθειες των φοιτητών και των φοιτητριών γύρω από την κατανάλωση αλκοόλ; Κάτω από ποιες συνθήκες λαμβάνει χώρα ή μη, η κατανάλωση αλκοόλ κατά τη διάρκεια της κοινωνικής απομόνωσης και πώς νοηματοδοτείται από τα ίδια τα άτομα;

Τα παραπάνω ερευνητικά ερωτήματα αντλούν από μεγαλύτερη έρευνα την οποία υλοποιεί η επιβλέπουσα της παρούσας εργασίας κ. Ζαχαρούλα Κασσέρη.

5.2 Μεθοδολογία εμπειρικής έρευνας

Για την διερεύνηση του κοινωνικού ζητήματος, της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ στο πλαίσιο της φοιτητικής ζωής, χρησιμοποιήθηκε η μεθοδολογία της Ποιοτικής έρευνας. Μέσα από τη συγκεκριμένη μεθοδολογία στοχεύουμε, αρχικά, να διευσδώσουμε όσο περισσότερο γίνεται στην προσωπικότητα των ατόμων και να κατανοήσουμε πλήρως τους λόγους που οδηγούνται στην κατάχρηση αλλά και τη σημασία που έχει για εκείνους η εμπειρία του αλκοόλ. Πιο συγκεκριμένα, με τη χρήση αυτής της μεθοδολογίας, στοχεύουμε να κατανοήσουμε τα βιώματα και τις συμπεριφορές των ατόμων, καθώς και να διερευνήσουμε ζητήματα για τα οποία η γνώση που διαθέτουμε είναι πενιχρή ή αμφισβητούμενη. Επιπροσθέτως, επιθυμούμε να αναπτύξουμε μια πιο σύνθετη, λεπτομερή περιγραφή για την κατανόηση του ζητήματος που μελετάμε. Τις λεπτομέρειες αυτές θα τις αποκτούμε με την άμεση επαφή με τα πρόσωπα της έρευνας καταγράφοντας τις ιστορίες τους και παρατηρώντας τη συμπεριφορά τους. Επιπλέον, στόχος μας αποτελεί να ακούσουμε τις ιστορίες και τις «φωνές» των υποκειμένων και να κατανοήσουμε πλήρως τις συμπεριφορές και τις πρακτικές τους ελαχιστοποιώντας συγχρόνως, με την κατάλληλη συνεργασία μαζί τους σε όλα τα στάδια της έρευνας, τις σχέσεις εξουσίας που συνήθως υπάρχουν σε τέτοια ζητήματα. Με βάση τα παραπάνω, γίνεται κατανοητό πως επιδιώκεται η διερεύνηση της ιδιαιτερότητας του φαινομένου που μελετάμε και όχι μια αποσπασματική, αφαιρετική και στατική προσέγγιση (Ίσαρη – Πουρκός, 2015).

Αξιοσημείωτο είναι, επίσης, το γεγονός ότι η ερευνητική διαδικασία στις ποιοτικές προσεγγίσεις είναι αναδυόμενη και δυναμική, δηλαδή ο αρχικός ερευνητικός σχεδιασμός δεν είναι τελεσίδικος, αλλά απλώς ένα προσχέδιο που μπορεί στην πορεία της έρευνας να αλλάξει ή να τροποποιηθεί. Αυτό συμβαίνει διότι σκοπός αποτελεί κυρίως η συλλογή όσο περισσότερων πληροφοριών γίνεται για τα υποκείμενα και το θέμα της μελέτης. Οι πληροφορίες, αυτές, συλλέγονται από τα πραγματικά και τα

καθημερινά πλαίσια της ζωής των ανθρώπων, έτσι ώστε και η ανάλυση στις ποιοτικές μεθόδους έρευνας να είναι πλαισιοθετημένη και να γίνεται προσπάθεια για την αύξηση της οικολογικής της εγκυρότητας. Το γεγονός, αυτό, είναι ιδιαίτερα σημαντικό καθώς, με το να πραγματοποιείται η έρευνα συνήθως στους φυσικούς χώρους, στους οποίους συμβαίνει το υπό παρατήρηση φαινόμενο, αντανακλώνται τα προβλήματα, οι ιδιαιτερότητες και οι συνθήκες της υπό μελέτη κατάστασης. Με αυτόν τον τρόπο, τα ευρήματα της έρευνας να είναι ενδεικτικά των συνθηκών της πραγματικότητας. Επίσης, αυτός ο τύπος μελέτης εμπεριέχει το στοιχείο της υποκειμενικότητας τόσο του ερευνητή, όσο και του ερωτώμενου, οι οποίοι προσφέρουν την προσωπική τους μαρτυρία για το θέμα που ερευνάται (Ζαφειρόπουλος, 2005, σ. 160).

Ακόμη, στις ποιοτικές μεθοδολογικές προσεγγίσεις η έρευνα επιχειρείται να είναι όσο αυτό είναι δυνατό πλαισιοθετημένη και ολιστική, που σημαίνει ότι η κάθε επιμέρους ανάλυση ή μικροανάλυση ενός μέρους του φαινομένου γίνεται πάντα στο πλαίσιο μιας ευρύτερης ολότητας. Μια συμπεριφορά έχει νόημα μόνο σε σχέση με το ευρύτερο κοινωνικό-πολιτισμικό πλαίσιο όπου αυτή λαμβάνει χώρα. Αναλύω και μελετώ ολιστικά το νόημα μιας συμπεριφοράς σημαίνει την πλαισιοθετώ κοινωνικό-ιστορικά και πολιτισμικά λαμβάνοντας υπόψη τις διάφορες πτυχές/διαστάσεις της και τις σχέσεις της με το στενότερο και ευρύτερο πλαίσιο. Επιπλέον, η ερμηνεία και η ανάλυση των πρωτογενών δεδομένων της έρευνας, είτε πρόκειται για ακατέργαστο υλικό, είτε για αφηγηματικές συνεντεύξεις, μπορεί να γίνει με διάφορους τρόπους και από διάφορες πλευρές. Συνολικά, θα λέγαμε πως η ποιοτική έρευνα είναι στη βάση της μια ερμηνευτική διαδικασία. Ο ερευνητής από την αρχή μέχρι το τέλος της ερευνητικής διαδικασίας ερμηνεύει ό,τι βλέπει, ακούει και κατανοεί. Επίσης, με τη χρήση της συγκεκριμένης μεθοδολογίας ένα φαινόμενο μπορεί να μελετηθεί στη δυναμική του πολυπλοκότητα, δηλαδή μέσα στον χρόνο. Αναπτύσσεται, έτσι, μια σύνθετη εικόνα για το υπό διερεύνηση φαινόμενο. Τέλος, οι προσεγγίσεις των ποιοτικών μεθόδων έρευνας είναι στη βάση τους σχεσιακές. Βασική παραδοχή των ποιοτικών μεθοδολογικών προσεγγίσεων είναι ότι οι ανθρώπινες συμπεριφορές, τα νοήματα και τα αποτελέσματά τους συν-δημιουργούνται σε πλαίσια σύνθετων αλληλεπιδράσεων. Κατά συνέπεια, στις προσεγγίσεις αυτές η προσοχή εστιάζεται στη μελέτη των διαδικασιών αυτών συν-δημιουργίας ή συν-κατασκευής της πραγματικότητας και στο πώς αυτές επηρεάζονται από το στενότερο και ευρύτερο πλαίσιο (Ίσαρη – Πουρκός, 2015).

5.3 Τρόπος παραγωγής του εμπειρικού υλικού

Για την παραγωγή του εμπειρικού υλικού στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της συνέντευξης, μέσα από την οποία αντλήθηκαν τα δεδομένα για την διερεύνηση του κοινωνικού ζητήματος του binge drinking. Μέσα από την συνέντευξη μπορούμε να αντλήσουμε πλήθος στοιχείων και πληροφοριών για το θέμα που επιθυμούμε να διερευνήσουμε, αλλά μας δίνεται και η δυνατότητα για περισσότερες διευκρινήσεις τη στιγμή της συζήτησης. Επίσης, μέσα από αυτήν την τεχνική μπορούμε να καταλάβουμε το μήνυμα που έχουν οι δραστηριότητες για τους ανθρώπους που τις πράττουν και αντιλαμβανόμαστε τις εμπειρίες και τις απόψεις των ανθρώπων ως σημαντικές διαστάσεις της κοινωνικής πραγματικότητας. Ακόμη, μέσω της συνέντευξης έχουμε τη δυνατότητα να διερευνήσουμε σε βάθος αντιλήψεις, απόψεις και αξίες, να κατανοήσουμε την πολυπλοκότητα που χαρακτηρίζει την ανθρώπινη εμπειρία και συμπεριφορά, να δούμε το υπό μελέτη φαινόμενο μέσα από τα «μάτια» των ερωτώμενων και να αναδείξουμε τη «φωνή» και τον λόγο των ίδιων των συμμετεχόντων στην έρευνα. Παρέχεται μια διαδραστική επικοινωνία με τους συμμετέχοντες.

Ωστόσο, πιο συγκεκριμένα, στην έρευνα μας χρησιμοποιήθηκε η ημιδομημένη συνέντευξη, καθώς είναι πιο ευέλικτη μορφή συνέντευξης και επιτρέπει να εμβαθύνει κανείς περισσότερο. Επιτρέπει να αλλάζουν οι διευκρινιστικές ερωτήσεις ή και η σειρά των ερωτήσεων. Είναι δυνατή, δηλαδή, η τροποποίηση του περιεχομένου των ερωτήσεων ανάλογα με τον ερωτώμενο, η εμβάθυνση σε κάποια θέματα που κρίνονται απαραίτητα, η αλλαγή της σειράς με την οποία τίθενται οι ερωτήσεις και η πρόσθεση ή αφαίρεση ερωτήσεων ή θεμάτων για συζήτηση. Η Κανδυλάκη (2008, σ.155) υποστηρίζει ότι «ο ερευνητής προσαρμόζει τη συζήτηση στα δεδομένα της αντιληπτικής ικανότητας των ερωτώμενων». Έτσι, η διατύπωση της ερώτησης μπορεί να αλλάξει, μπορεί να δοθούν εξηγήσεις, ερωτήσεις μπορεί να παραληφθούν ή άλλες μπορεί να προστεθούν, εάν αυτό κριθεί απαραίτητο. Κύριο χαρακτηριστικό των ερωτήσεων στην ημιδομημένη συνέντευξη είναι το γεγονός ότι είναι ανοιχτές, δεν απαντώνται δηλαδή μονολεκτικά αλλά επιδέχονται ανάλυση και σχολιασμό από τους συνεντευξιαζόμενους (Καλλινικάκη, 2010).

5.4 Διεξαγωγή έρευνας και ταυτότητα των υποκειμένων που συμμετείχαν

Η έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο αυτής της εργασίας διεξήχθη το Μάρτιο έως και τον Απρίλιο του 2021. Οι συνεντευξιαζόμενοι στην έρευνα αποτελούνταν από

φοιτητές και φοιτήτριες σε σχολές της Ανώτατης Εκπαίδευσης του Ηρακλείου Κρήτης, οι οποίοι βρίσκονται στο τρίτο έτος των σπουδών τους και άνω. Πιο συγκεκριμένα, η ηλικία τους κυμαινόταν από 20 έως 25 ετών και τα τμήματα τα οποία φοιτούν συγκαταλέγονται στα παρακάτω:

- Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας, Επιστημών Υγείας, Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο.
- Τμήμα Μαθηματικών, Πανεπιστήμιο Κρήτης
- Τμήμα Εφαρμοσμένων Μαθηματικών, Πανεπιστήμιο Κρήτης.
- Τμήμα Νοσηλευτικής, Επιστημών Υγείας, Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο.
- Τμήμα Γεωπονίας, Γεωπονική Επιστήμη, Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο.

Η ερευνητική διαδικασία πραγματοποιήθηκε μέσω της συνέντευξης και της απομαγνητοφώνησης. Το σύνολο των ατόμων ήταν 10 και οι συνεντεύξεις μοιράστηκαν ισότιμα στις δυο ερευνήτριες. Λόγω των περιορισμών του COVID-19, ένα μέρος των συνεντεύξεων πραγματοποιήθηκε διά ζώσης και το υπόλοιπο διαδικτυακά. Και στις δύο περιπτώσεις η συνομιλία ηχογραφήθηκε και ύστερα καταγράφηκε, έπειτα από την γραπτή και προφορική συναίνεση από τους συνεντευξιζόμενους. Προτιμάται η μαγνητοφώνηση των συνεντεύξεων, για να είναι ακριβής η καταγραφή των δεδομένων που θα συλλεχθούν, καθώς και η δυνατότητα επανεξέτασης των πρωτογενών δεδομένων σε μελλοντικό χρόνο (Καλλινικάκη, 2010). Ωστόσο, όπως θα αναφερθεί και παρακάτω, οι ερωτώμενοι πριν μοιραστούν τις εμπειρίες και τις απόψεις τους σχετικά με την υπερκατανάλωση του αλκοόλ, είχαν ενημερωθεί πλήρως για το υπό διερεύνηση φαινόμενο, την συμβολή τους σε αυτό και τα δικαιώματα που απορρέαν από την συμμετοχή τους στην έρευνα. Τους είχε δοθεί ένα έντυπο ενημέρωσης και συγκατάθεσης που περιελάμβανε όλες τις λεπτομέρειες και ότι έπρεπε να γνωρίζουν πριν δώσουν την τελική τους συγκατάθεση. Ουδεμία στιγμή δεν τους ασκήθηκε καμία πίεση, όλη η αντιμετώπιση έγινε με σεβασμό στα πρόσωπα τους και το σύνολο των ατόμων επιθυμούσε πολύ να συμμετέχει, βρίσκοντας το ζήτημα αρκετά ενδιαφέρον και επίκαιρο της φοιτητικής ζωής σήμερα.

Πίνακας συνεντεύξεων:

A/A	Όνομα	Ηλικία	Σχολή	Έτος
Σ1	Φίλιππος	20	Μαθηματικό	3 ^ο
Σ2	Γιάννης	25	Εφαρμοσμένο Μαθηματικό	7 ^ο
Σ3	Στέφανος	21	Μαθηματικό	3 ^ο
Σ4	Ειρήνη	24	Κοινωνική Εργασία	6 ^ο
Σ5	Αφροδίτη	24	Κοινωνική Εργασία	6 ^ο
Σ6	Δημήτρης	21	Κοινωνική Εργασία	4 ^ο
Σ7	Κωνσταντίνος	21	Κοινωνική Εργασία	4 ^ο
Σ8	Σοφία	22	Κοινωνική Εργασία	4 ^ο
Σ9	Μαρία	22	Γεωπονία	4 ^ο
Σ10	Ελένη	22	Νοσηλευτική	4 ^ο

Οι συνεντευξιζόμενοι προέρχονταν από το οικείο περιβάλλον και η διαδικασία όλων των συνεντεύξεων κύλησε με αμοιβαία συνεργασία, σεβασμό και θέληση να αντληθούν όσα περισσότερα στοιχεία για την διερεύνηση του κοινωνικού ζητήματος. Οι φοιτητές και φοιτήτριες μοιράστηκαν χωρίς δισταγμό τις εμπειρίες και τις απόψεις τους και γενικά κυριαρχούσε ένα ευχάριστο κλίμα με συναισθηματική εγγύτητα μεταξύ μας. Παρατηρήθηκε, ορισμένες στιγμές, πως με την εξιστόρηση κάποιων βιωμάτων, π.χ. θλίβονταν, ντρέπονταν και έκαναν μικρές παύσεις στο λόγο τους αλλά συνέχιζαν. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι περισσότεροι ήταν περιγραφικοί κάνοντας αρκετές χειρονομίες και εναλλαγές στις εκφράσεις του προσώπου τους. Συνολικά, επρόκειτο για μια δημιουργική, ευχάριστη και ενδιαφέρουσα διαδικασία, στην οποία κυριάρχησε

εκατέρωθεν η συναισθηματική χροιά. Διαπιστώθηκε ότι οι δυο πλευρές αναθεώρησαν εν τέλει κάποια πράγματα.

Μέρος II: Ανάλυση Εμπειρικού Υλικού

Η ανάλυση του εμπειρικού υλικού πραγματοποιήθηκε μέσω της Θεματικής Ανάλυσης. Η θεματική ανάλυση συνίσταται στη συστηματική αναγνώριση, οργάνωση και κατανόηση επαναλαμβανόμενων μοτίβων νοήματος εντός ενός συνόλου δεδομένων. Με αυτό τον τρόπο, επιτυγχάνεται η γνωστική πρόσβαση σε συλλογικούς τρόπους νοηματοδότησης και εμπειρίες. Ανιχνεύονται πολυάριθμα μοτίβα νοήματος εντός των δεδομένων. Ωστόσο, έμφαση δίνεται σε εκείνα που είναι σχετικά με το θέμα το οποίο μελετάται και, ειδικότερα, σε εκείνα που είναι κατάλληλα για την απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων. Συνεπώς, τα ερευνητικά ερωτήματα λειτουργούν ως οδηγός κατά τη διαδικασία της θεματικής ανάλυσης (Ζαϊμάκης, 2018). Επιπρόσθετα, η θεματική ανάλυση προϋποθέτει τον ενεργητικό και δημιουργικό ρόλο του ερευνητή, ο οποίος αναπτύσσοντας μια διαλογική σχέση με τα δεδομένα του, περισσότερο παράγει και συγκροτεί τα θέματα παρά τα ανακαλύπτει. Σε αντίθεση με άλλες μεθόδους ανάλυσης, η θεματική ανάλυση λογίζεται ως μια ευέλικτη μέθοδος, η οποία μπορεί να αξιοποιηθεί με πολλαπλούς τρόπους από ερευνητές που ξεκινούν από διαφορετικές θεωρητικές αφητηρίες (Ζαϊμάκης, 2018).

Σύμφωνα με τον Ζαϊμάκη (2018), η θεματική ανάλυση στηρίζεται σε κάποια βασικά στάδια. Το πρώτο βήμα είναι η μετεγγραφή της συνέντευξης, που επιτελείται η μετατροπή της ηχητικά καταγεγραμμένης συνομιλίας του συνεντευξιαζόμενου και του συνεντευκτή σε γραπτό κείμενο. Αυτό πραγματοποιήθηκε εξαρχής, μετά το πέρας της κάθε συνέντευξης, με σκοπό την εύρεση των κύριων θεμάτων για ανάλυση. Ως δεύτερο στάδιο, ορίζεται η εξοικείωση με τα δεδομένα, ο εντοπισμός και η συγκέντρωση των αποσπασμάτων που αντιστοιχούν σε κάθε ερευνητικό ερώτημα. Αυτό το βήμα επιτυγχάνεται με την προσεκτική ανάγνωση και εξοικείωση του μεταγραμμένου υλικού, εντοπίζοντας εκείνα τα αποσπάσματα που μας παρέχουν πληροφορίες για κάθε ερευνητικό ερώτημα. Εν συνεχεία του δεύτερου βήματος, ακολουθεί η κωδικοποίηση που ερμηνεύονται τα δεδομένα και γίνεται η απόδοσή τους με έναν εννοιολογικό προσδιορισμό. Ο προσδιορισμός αυτός εκφράζει το νόημα που αποδίδει ο ερευνητής σε ένα συγκεκριμένο τμήμα δεδομένων, οι λεγόμενοι κωδικοί. Αυτοί αποδίδουν ένα χαρακτηριστικό που αναγνωρίζει ο ερευνητής σε ένα τμήμα των δεδομένων του (π.χ.

σε ένα απόσπασμα του μετεγγραμμένου κειμένου μιας συνέντευξης) όντας σημαντικό για την απάντηση των ερευνητικών του ερωτημάτων. Ο ερευνητής μαρκάρει το συγκεκριμένο απόσπασμα και το αντιστοιχίζει με τον συγκεκριμένο εννοιολογικό προσδιορισμό (κωδικό). Η διαδικασία της κωδικοποίησης οφείλει να είναι συστηματική και οι κωδικοί περιεκτικοί. Τέλος, ακολουθεί η μετάβαση από τους κωδικούς στα θέματα, τα οποία είναι εννοιολογικές κατασκευές πιο αφηρημένες από τους κωδικούς. Προκύπτουν από την επεξεργασία, τη σύγκριση, τη συγχώνευση των κωδικών και αντιστοιχούν σε ένα επαναλαμβανόμενο μοτίβο νοήματος. Τα θέματα αποτελούν αυτόνομες εννοιολογικές οντότητες και μπορούν να λειτουργήσουν ως εκδοχές απάντησης στο εξεταζόμενο ερευνητικό ερώτημα. Η διαδικασία μετάβασης από τους κωδικούς στα θέματα αρχίζει με τη συγκέντρωση όλων των αποσπασμάτων που έχουν κωδικοποιηθεί κάτω από κάθε κωδικό.

Οι άξονες αυτοί της θεματικής ανάλυσης δημιουργήθηκαν σύμφωνα με τους άξονες της ημιδομημένης συνέντευξης που προέκυψαν από τα ερευνητικά ερωτήματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο - ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΥΡΗΜΑΤΩΝ

6.1 Κατανάλωση αλκοόλ και φοιτητική ζωή

Η φοιτητική ζωή για τους προπτυχιακούς φοιτητές και φοιτήτριες συνδέεται άρρηκτα με την κατανάλωση αλκοόλ, αντιθέτως για άλλους δεν θεωρείται ένα μέσο διασκέδασης. Μέσα από τα λόγια των συνεντευξιζόμενων και τα όσα παρατίθενται από τα αποσπάσματα τους, γίνεται αντιληπτό ότι ναι μεν για έναν αριθμό ατόμων το αλκοόλ παίζει ενεργό ρόλο στην φοιτητική τους ζωή αλλά η αντίθετη γνώμη υποστηρίζει ότι δεν χρειάζεται κάποιος να πιεί για να νοιώσει ευδιάθετος, καθώς υπάρχουν και άλλα μέσα. Πολύ σημαντικό είναι το γεγονός ότι το σύνολο των φοιτητών και φοιτητριών συνδέουν την κατανάλωση αλκοόλ με την παρέα με φίλους, ως τον κύριο λόγο και περίσταση που θα πιούν. Κάποιος μάλιστα διευκρίνισε ότι κάνουν συνδυασμό επιτηδευμένα ,ακόμη και με ενεργειακά ποτά αρχίζοντας με συγκεκριμένα είδη και καταλήγοντας σε άλλα. Είναι θέμα κουλτούρας και απαραίτητο συστατικό για να περάσουν όμορφα, όπως δείχνει και η έρευνα του Εθνικού Ινστιτούτου Κατάχρησης Αλκοόλ και Αλκοολισμού. Μολονότι παρατηρήθηκε ότι προτιμούν να βγαίνουν από το να είναι σπίτι και δεν πίνουν μόνοι τους, ένας φοιτητής είπε ότι το ταυτίζει με την παρέα και μια φοιτήτρια ότι πίνει και μόνη.

«Ναι, εντάξει δεν μπορώ να πω ότι δεν έχω καταναλώσει αλκοόλ όσο είμαι φοιτητής, σίγουρα έχω καταναλώσει, ε απλά το αλκοόλ δεν είναι κάτι το οποίο είναι βασικό για μένα στην διασκέδαση μου. Μπορώ άνετα να διασκεδάσω και με στιδήποτε άλλο, χωρίς αλκοόλ τέλος πάντων. Εμμ έχεις τύχει πολλές φορές ας πούμε να πιώ αλκοόλ όταν είμαι με παρέα ή σε κάποια βόλτα, σε κάποια έξοδο κλπ.. Αλλά, όπως είπα ναι δεν είναι που με τρελαίνει ή είναι πολύ σημαντικό για μένα, για την διασκέδαση μου. Είναι κάτι το οποίο ας πούμε εντάξει θα με κάνει ίσως να περάσω καλά, μου αρέσει σίγουρα να δοκιμάζω ποτά, τύπου ουίσκι, βότκα, διάφορες γεύσεις, αλλά εντάξει μέχρι εκεί. Δεν μπορώ να πω ότι τρελαίνομαι και αν δεν έχει αλκοόλ δεν θα περάσω καλά.» (Συν. αρ. 6, Φοιτητής Κοινωνικής Εργασίας).

Σε αυτήν την περίπτωση του φοιτητή γίνεται αντιληπτό πως η κατανάλωση αλκοόλ δεν αποτελεί βασικό στοιχείο στην διασκέδαση του και ,μάλιστα, επισημαίνει πως ακόμη και αν δεν υπάρχει αλκοόλ θα περάσει καλά. Ωστόσο, αναφέρεται στην παρέα του για τις στιγμές που έχει πιεί. Στο σημείο αυτό, ακολουθούν αποσπάσματα και από τους υπόλοιπους πληροφορητές για περιστατικά που θα πιούν αλκοόλ, με τα περισσότερα να περιλαμβάνουν την παρέα με φίλους.

«Νομίζω στους περισσότερους φοιτητές η διασκέδαση, το πρώτο πράγμα τουλάχιστον που τους έρχεται στο μυαλό, είναι το να βγούμε έξω το βραδύ να πάμε κάπου η σε ένα μπαρ η σε κλαμπ να χορέψουμε, να πιούμε. είναι κάτι στάνταρ» (Συν. αρ. 2, Φοιτητής Εφαρμοσμένου Μαθηματικού).

«Λοιπόν, γενικά μου αρέσει πολύ να πίνω, έχει να κάνει πολύ δηλαδή με την διασκέδαση μου, θα πιώ για να περάσω καλά ας πούμε και γενικά με τους φίλους μου σίγουρα το παρασκευο-σαββατοκύριακο είτε θα βγούμε είτε θα μαζευτούμε να πιούμε, μας αρέσει, ειδικά Παρασκευή πιο πολύ θα πιούμε αρκετά. Και λέω περισσότερο αυτές τις μέρες γιατί δυστυχώς μέσα στην εβδομάδα έχουμε πολλές υποχρεώσεις και δεν μπορούμε πάντα να βρεθούμε αλλά σίγουρα θα συναντηθούμε μια μέρα και θα πιούμε κάτι. Υπάρχει και μια φράση που λέει «Όσο πιο πολύ πίνεις, περνάς πιο καλά», αυτό εμείς ναι το ακολουθούμε πιστά. Δεν υπάρχει περίπτωση να μαζευτούμε δηλαδή και να πιούμε ένα ποτό, μιλάμε για πάνω από πέντε-έξι ποτήρια. Για παράδειγμα, είχαμε βγει μια φορά τέσσερα άτομα και ανοίξαμε ένα ολόκληρο μπουκάλι και το ήπιαμε όλο, βέβαια μετά δεν βλέπαμε μπροστά μας αλλά ναι, τα κάνουμε κάτι τέτοια ακραία» (Συν. αρ. 10, Φοιτήτρια Νοσηλευτικής).

Όπως έχει αναγραφεί και στο Θεωρητικό μέρος της εργασίας, αναφέρονται πολλοί λόγοι που ερμηνεύουν το γιατί πίνουν οι άνθρωποι, κυρίως οι νέοι, με τους περισσότερους από αυτούς να σχετίζονται με την επιθυμία τους να νιώθουν καλά και να περνούν όμορφα με τους φίλους τους. Η παρέα των συνομηλίκων, μάλιστα, και οι φίλοι αποτελούν τον πρωτεύοντα λόγο κατανάλωσης αλκοόλ. Επομένως, γίνεται κατανοητό πως η παρέα με φίλους και ομότιμους παίζει σημαντικό ρόλο στην κατανάλωση αλκοόλ από φοιτητές και φοιτήτριες.

Επιπλέον, πιο συγκεκριμένα, για τις κοινωνικές συνθήκες που θα καταναλώσουν αλκοόλ οι φοιτητές και φοιτήτριες αναφέρονται τα ακόλουθα περιστατικά:

«Κάποιες περιστάσεις, εκτός από το ρεμπετάδικο κ.λπ., είναι όταν μαζευόμαστε στο σπίτι μιας συμφοιτήτριας μου, θα βάλουμε μουσική, θα φέρει να πιούμε κρασάκια, θα διασκεδάσουμε, θα χορέψουμε και ναι εκεί θα καταναλώσουμε πολύ αλκοόλ ας πούμε. Ή σε κάποιο πάρτι, ή για να γιορτάσουμε κάτι, σε γενέθλια.» (Συν. αρ. 9, Φοιτήτρια Γεωπονίας).

Όπως έχει ειπωθεί η κατανάλωση αλκοόλ από τους φοιτητές και φοιτήτριες στο πλαίσιο της φοιτητικής ζωής διαφέρει.. Σε όλες τις περιπτώσεις, όμως, συνδέεται με την συνύπαρξη φίλων. Οι περιστάσεις στις οποίες θα πιούν συμπεριλαμβάνουν κατά πολύ αυτό το στοιχείο της παρέας, η οποία σε κάποιες περιπτώσεις επηρεάζει και τον αριθμό των ποτών και την κατανάλωση. Επιπλέον, ασκεί επιρροή στους νηφάλιους ως προς την έλλειψη διάθεσης. Επίσης, σύμφωνα και με το Θεωρητικό μέρος, ο ρόλος των ομότιμων, ο χρόνος με φίλους που πίνουν και το κατά πόσο έχουν αναπτύξει οι ίδιοι επικίνδυνα μοτίβα κατανάλωσης, είναι στοιχεία που επηρεάζουν και άλλους φοιτητές και φοιτήτριες(Νάνου κ.α., 2015).

Για ψυχολογικούς παράγοντες κάποιοι ωθούνται να πιούν εντείνοντας τα συναισθήματά τους.

«Νομίζω ότι καταπιεζόμαστε και καταπιέζουμε τα συναισθήματά μας πολλές φορές στη σημερινή εποχή και γι' αυτό έχει έρθει το αλκοόλ και το 'χούμε λατρέψει σχεδόν όλοι» (Συν. αρ. 2, Φοιτητής Εφαρμοσμένου Μαθηματικού).

Ως αποτέλεσμα της υπερκατανάλωσης παρατηρήθηκαν διαφορετικές συναισθηματικές αντιδράσεις. Η παρούσα έρευνα κατέδειξε ότι κάποιες έκλαιγαν για

πρώην συντρόφους, άλλοι για λόγους οικογενειακούς και εργασιακούς. Βέβαια, υπήρξαν εξαιρέσεις ατόμων που πηγαίνουν για ύπνο. Δεν λείπουν οι σπάνιες επιθετικές συμπεριφορές, ο τρόμος και το σοκ για την κατάληξη της βραδιάς που μετά μετάνιωσαν και άρχισαν να έχουν αυτοσυγκράτηση. Για σοβαρούς λόγους μπορεί να φτάσει κάποιο άτομο σε σημείο να πίνει 4 φορές την εβδομάδα για να μη σκέφτεται αλλά κατανοεί ότι είναι επικίνδυνο και μη υγιές, οπότε να θέλει να θέσει όρια. Όμως, γενικά προσφέρει χαλάρωση από το φόβο και το στρες της δουλειάς. Κάποιοι χρειάζονται να πιούν για να κοιμηθούν και επειδή δεν θέλουν να έρθουν αντιμέτωποι με τα συναισθήματά τους βρίσκουν διέξοδο εκεί, χωρίς να αποκλείουν το ενδεχόμενο εθισμού, όπως αναγράφεται και στη θεωρία.

«Επικίνδυνο γιατί αρχικά κάνω κακό στον εαυτό μου, τόση πολύ κατάχρηση, και κατά δεύτερον δεν, δεν είναι, δεν είναι καλό να πίνουμε πιστεύω τόσο πολύ, γιατί εντάξει δεν πιστεύω ότι θα φτάσω ποτέ σε σημείο εθισμού, αλλά ντάξει όλα είναι στο παιχνίδι, και γι' αυτό το λόγο θέλω ας πούμε να βάλω και κάποια όρια στον εαυτό μου, όσο αφορά αυτό» (Συν. αρ. 5, Φοιτήτρια Κοινωνικής Εργασίας).

Για το χωρισμό μίλησαν μόνο άντρες λέγοντας ό ένας ότι έκανε συμπαράσταση στο φίλο του που πονούσε. Ο άλλος ανέλυσε πως τον συντρόφευε το αλκοόλ για 2 μήνες κάθε βράδυ όντας μια παρηγοριά για να ξεχάσει, να κατανοήσει το θέμα και το λόγο που στενοχωριόταν. Ήθελε να νιώσει περισσότερο το συναίσθημα που τον κατέβαλε νομίζοντας ότι θα τον βοηθήσει να πάρει κάποιες αποφάσεις. Η απώλεια της κοπέλας και του κατοικίδιου τους του προκάλεσε σύγχυση στην καθημερινότητά του. Ξέσπασε μέσω του ποτού, καθώς δεν δόθηκαν περιθώρια για συζήτηση. Προτιμούσε τη μοναξιά και αυτό που του έλειπε ήταν η συνήθεια της σχέσης. Όντας νηφάλιος με τη λογική του ήθελε να φύγει αλλά όταν έπινε την ήθελε πίσω και κατάλαβε ότι ταλαιπωρούνταν χωρίς λόγο, ενώ μπορούσε να ακολουθήσει το συναίσθημα. Με την άμυνα που είχε συνέχισε να πίνει για κάποιους μήνες ακόμα και σπάνια θα καταλάωνε ένα μπουκάλι αλκοόλ. Οι άντρες, όπως είπε, κρύβουν το κλάμα, νιώθουν ενοχές και φόβο, γιατί η παρέα θα τους προωθήσει σε κάποια άλλη. Δεν είναι αποδεκτό, παρά μόνο την πρώτη μέρα χωρισμού, υποσυνείδητα, ενώ είναι ανθρώπινο, οπότε κλαίνει σπίτι τους.

«Ο φίλος μου που είχε χωρίσει, είχαμε βγει συγκεκριμένα γι' αυτό το λόγο, να πιεί. Ήταν σε πολύ χάλια κατάσταση, και βγήκαμε και πίναμε εμείς από συμπαράσταση, αυτός απ' τον πόνο του» (Συν. αρ. 3, Φοιτητής Μαθηματικού).

Σε περίπτωση θανάτου γονέα έχουν συνδυαστεί δυο διαφορετικές ψυχοτρόπες ουσίες, έτσι ώστε να εκφραστεί το άτομο, χωρίς να δίνει σημασία στην υγεία του, για μεγάλη περίοδο.

«Έχασα τον πατέρα μου, στην αρχή δεν είχα βγάλει κανένα συναίσθημα. Μάλιστα συνδύασα κάποια στιγμή το ποτό με το μπάφο. Ήμουν σε φάση απλά θέλω να πιώ, γιατί είναι το μόνο πράγμα το οποίο ξέρω ότι θα με κάνει να κλάψω και θα με κάνει να μη σκέφτομαι» (Συν. αρ. 5, Φοιτήτρια Κοινωνικής Εργασίας).

Τα άτομα κατακλύζονται από αρνητικά συναισθήματα που δεν έχουν μάθει να τα ελέγχουν και φοβούνται τον περίγυρο ως προς την κριτική, γιατί δεν επικεντρώνονται στις ανάγκες τους. Οι συναισθηματικές αντιδράσεις που προέκυψαν μετά την κατανάλωση δηλώνουν την άμεση ανάγκη του πληθυσμού για έκφραση, την οποία φοβάται. Φυσικά, κατανοεί ότι καταστρέφεται η υγεία του, το οποίο μελλοντικά θα τον ωθήσει ίσως σε αποφάσεις μείωσης ή διακοπής. Σε περίπτωση προβλήματος που ανακύπτει σε κάποιον, στηρίζεται από τους υπόλοιπους και βελτιώνεται η ψυχική του υγεία. Όμως, κάποιοι καταφεύγουν στο αλκοόλ λόγω αδιέξοδου, μην ξέροντας πώς αλλιώς να εκφραστούν. Η προσμονή της έκφρασης από το αλκοόλ και τα ναρκωτικά, οδηγεί σε ζητήματα υγείας, αφήνει το θέμα άλυτο και αναγνωρίζεται ότι η ψυχοθεραπεία είναι μια διαδικασία που αποφεύγεται λόγω μη αντοχής και χρημάτων.

A) Αλκοόλ, συνήθειες και φύλο

Με βάση την έρευνά μας μια συνήθεια που παρατηρήθηκε είναι ο συνδυασμός του τσιγάρου με αλκοόλ και άλλων ψυχοτρόπων ουσιών. Παράλληλα, η διατροφή των ατόμων επηρεάζεται ποικιλοτρόπως. Όσα προηγήθηκαν, σχετίζονται με το φύλο και ανάλογα τα αλκοολούχα ποτά η διαφορά έγκειται και στις προτιμήσεις που έχει κάποιος.

«Όταν ξεκίνησα το μπάφο το 'κανα διαφορετικά. Όταν έκανα μπάφο δεν έπινα και όταν έπινα δεν έκανα μπάφο. Μια μέρα, όμως, είχα πέσει πάρα πολύ ψυχολογικά, ήμουν σε φάση θα τα κάνω και τα δυο, γιατί δεν αντέχω, θέλω απλά να "φύγω". Έχω σταματήσει το μπάφο για πολλά χρόνια τώρα» (Συν. αρ. 5, Φοιτήτρια Κοινωνικής Εργασίας).

Η μη αντιμετώπιση των ζητημάτων οδηγεί τον πληθυσμό να καπνίζει και να κάνει χρήση χασίς αλλά προσπαθούν να μην έρχονται σε επαφή με αυτές τις ουσίες.

«Δε θα φάω, γιατί θα με χτυπήσει έτσι πιο γρήγορα. Αυτό δεν κατέληξε πολύ καλά, οπότε το 'χω δει γενικά να το σκέφτονται σε φάση α ξέρεις κάτι δεν θα φάω πολύ, γιατί θέλω να πιώ. Προσωπικά έχω σταματήσει να το κάνω. Γιατί καταλήγει σε άσχημο μεθύσι και μετά καταλήγεις στο να ξερνάς. Αλλά ναι υπάρχει αυτό το σκεπτικό, ή θα φάω ας πούμε το μεσημέρι και δεν θα φάω το βράδυ ή θα φάω κάτι πολύ λίγο. Το 'χουν σε φάση το ότι όσο λιγότερο πίνεις, τόσο περισσότερο σε χτυπάει» (Συν. αρ. 5, Φοιτήτρια Κοινωνικής Εργασίας).

Στο συγκεκριμένο απόσπασμα διαφαίνεται ότι σχετικά με την διατροφή ο φοιτητικός πληθυσμός συνηθίζει να λαμβάνει ποσότητα φαγητού αρκετή, ώστε να μπορεί να μεθύσει περισσότερο και γρηγορότερα, προκαλώντας ασυνείδητα ζημιά στον εαυτό τους.

Επίσης, το φλερτ είναι κάτι συνηθισμένο και στοχευμένο μεταξύ του φοιτητικού πληθυσμού και το αλκοόλ παρέχει το θάρρος της έκφρασης. Το άγχος απομακρύνεται, ανεξαιρέτως σεξουαλικού προσανατολισμού. Όμως, η πεποίθηση άλλων είναι ότι πετυχαίνει το φλερτ επειδή πλησιάζεις το άτομο που σε ενδιαφέρει. Επίσης, οι άντρες έχουν την τάση να καταναλώνουν περισσότερο δίπλα σε κοπέλες, να της κερνάνε, να προβάλλουν τον εαυτό τους και την ικανότητά τους να πιούν.,

«Μέσα από τα πάρτι θεωρώ ότι είτε σ' αρέσει μια κοπέλα και είσαι κοπέλα, άμα πιείς λίγο, θα σου είναι λίγο πιο εύκολο να μιλήσεις. Ή είτε είσαι άντρας με άντρα, είτε άντρα με γυναίκα, δηλαδή σε οποιαδήποτε περίπτωση το ποτό βοηθάει κάπως. Στο να πέσουν οι άμυνες, να χορέψετε, να διασκεδάσετε, να έρθετε λίγο πιο κοντά και να γίνει το φλερτ» (Συν. αρ. 5, Φοιτήτρια Κοινωνικής Εργασίας).

Οι ηλικίες αυτές είναι συνηθισμένες στο να φλερτάρουν αλλά δυσκολεύονται από το άγχος που τους κατακλύζει, οπότε είναι φανερό η μη διαχείριση των συναισθημάτων τους. Υπάρχει πρόοδος, φυσικά, στο γεγονός ότι θα μιλήσουν ελεύθερα και τα LGBTQI+ άτομα, χωρίς τόση επίκριση. Η παρέα παίζει σημαντικό ρόλο στο πόσο και τι θα καταναλωθεί από όλους, συμβαδίζουν, δηλαδή, με την κουλτούρα που έχει δημιουργηθεί στα πανεπιστήμια.

Σχετικά με τα «γυναικεία» και «αντρικά» ποτά παρατηρήθηκε ότι οι άντρες τα διαχωρίζουν ανάλογα με το ποσοστό που υπάρχει σε κάθε είδος και παρατηρούν ότι οι γυναίκες προτιμούν τα λευκά και τα πιο ελαφριά. Ένας εξ αυτών, βέβαια υποστήριξε ότι δεν διαφοροποιείται αλλά καθορίζεται από την προτίμηση και την διάθεση. Από την άλλη, οι γυναίκες είπαν ότι το αλκοόλ δεν διαχωρίζεται με βάση το φύλο παρά μόνο για τους άντρες που θεωρούν ταμπού να πιούν κάποια κοκτέιλ ή ροζ ποτά. Θα προτιμήσουν τα «σκληρά» ασυνείδητα.

«Κοίτα η αλήθεια είναι ότι κάποια ποτά ναι τα καταναλώνουν περισσότερο οι άντρες, τα βαριά ποτά, όπως είναι το ουίσκι, το τσίπουρο, οπότε θα πω ότι ίσως υπάρχει κάποιος διαχωρισμός όσον αφορά τα βαριά ποτά, μπορεί δηλαδή οι γυναίκες να μην τα σηκώνουν. Ας πούμε έχω κάποιους φίλους που προτιμούν περισσότερο το ουίσκι, ενώ κάποιες φίλες μου δεν πίνουν καθόλου ουίσκι. Οπότε αυτό το ποτό είναι προς τους άντρες, είναι λίγο πιο βαρύ.» (Συν. αρ. 9, Φοιτήτρια Γεωπονίας).

«Ανάλογα με το ποσοστό αλκοόλ που υπάρχει σε κάθε ποτό, καταναλώνουν πιο πολλοί οι άντρες, γιατί και σωματικά το αντέχουν πιο πολύ» (Συν. αρ. 1, Φοιτητής Μαθηματικού).

Ο διαχωρισμός που υπάρχει σχετικά με τα «βαριά» ποτά είναι ένα στοιχείο που το συναντάμε και σε αυτό το απόσπασμα, συγκεκριμένα με το ουίσκι ,το οποίο καταναλώνεται περισσότερο από άντρες με βάση τη πληροφορήτρια. Μάλιστα, όταν είναι κοπέλες μπροστά, αυξάνεται η κατανάλωση. Αυτό είναι μια συνήθεια που συνεχίζει να υπάρχει και στις μέρες μας.

«Για μένα όχι. Θεωρώ δηλαδή ότι όλοι πίνουνε και μπορούν να πιούν ό,τι θες, οπότε θες. Αλλά για τους άντρες νομίζω ότι είναι πιο πολύ ταμπού το να πιούνε π.χ. ένα sex on the city ή κάποιο άλλο κοκτέιλ που να 'ναι λίγο πιο σε εισαγωγικά γυναικείο. Το 'έχουνε συνδυάσει π.χ. τα ροζ ποτά και κοκτέιλ» (Συν. αρ. 5, Φοιτήτρια Κοινωνικής Εργασίας).

Οι περισσότεροι άντρες θεωρούν ότι οι γυναίκες καταναλώνουν ποτά με μικρότερο δείκτη αλκοόλ παραμένοντας σε παρελθοντικές απόψεις. Οι γυναίκες και ένας άντρας δεν κατηγοριοποίησαν βάση φύλου τα ποτά αλλά προτίμησης, έχοντας συναναστραφεί με περισσότερο κόσμο που εκφράζεται όπως επιθυμεί.

Όσον αφορά τη προτίμηση τους σχετικά με την κατανάλωση αλκοόλ αναφέρουν:

«Μπύρα, τζιν, κυρίως. Εε τώρα ντάξει και η ρετσίνα. Δε μπορώ να βγω μια μέρα και να φάω όλα μου τα λεφτά στο αλκοόλ. Μπορεί κάποιες στιγμές να είμαι πιο άνετη και να ξοδέψω περισσότερα. Άλλες φορές να είμαι σε φάση δεν έχεις όμως θα πιείς δυο μπύρες αναγκαστικά» (Συν. αρ. 4, Φοιτήτρια Κοινωνικής Εργασίας).

Από το απόσπασμα φάνηκε πως σημαντικό παράγοντα παίζει και το χρηματικό ποσό που διαθέτουν για να πιούν αλλά όταν έχουν την ευχέρεια η ποσότητα αυξάνεται. Επομένως, γίνεται ασυνείδητα.

«Νομίζω θα πω την μπύρα, όπου είναι πιο safe κι' όλας σε αυτήν την περίπτωση, οπότε ναι.» (Συν. αρ. 7, Φοιτητής Κοινωνικής Εργασίας).

Το ανατρεπτικό είναι ότι κάποιες γυναίκες θα πιούν είτε το ίδιο είτε περισσότερο από τους άντρες «σπάζοντας» τα ταμπού.

Τα όσα είπαν οι φοιτητές και οι φοιτήτριες σχετικά με το φύλο και την κατανάλωση αλκοόλ, έρχονται να προσθέσουν, εν μέρει, στο Θεωρητικό μέρος, κατά το οποίο σύμφωνα με τους White and Hingson οι βιολογικοί λόγοι μπορεί να επηρεάσουν την κατανάλωση αλκοόλ (Παπαθεοδώρου, 2016). Όμως, σύμφωνα με τα λόγια των συνεντευξιζόμενων δεν έχει να κάνει τόσο με το φύλο η κατανάλωση αλκοόλ αλλά κυρίως με το αλκοόλ αυτό καθαυτό, δηλαδή ανάλογα με το πόσο «βαρύ» θεωρείται, τις γεύσεις του κ.λπ., το οποίο αναδεικνύει και την σταδιακή άρση των στερεοτύπων.

Όσον αφορά την αντιμετώπιση σε εξωτερικούς χώρους συνήθως δεν είναι η ίδια. Οι άντρες δεν κλαίνε μετά από το ποτό, γιατί αντιμετωπίζουν πειράγματα από άλλους, καθώς θεωρείται ότι δεν είναι σκληροί. Το κύρος, ακόμη, προσδίδεται σε κάποιον που πίνει πολύ, προβάλλεται ως σοβαρός, μοιραίος, παραμένει στην παρέα του, δεν χορεύει πολύ και είναι αξιοθαύμαστο το να προσεγγίσει δυο κοπέλες την ίδια βραδιά. Οι γυναίκες είναι σύνηθες να κλαίνε μετά το ποτό αλλά άμα χάσουν τα όριά τους θα κατακριθούν και από τα δύο φύλα. Η ταμπελοποίηση γίνεται πιο γρήγορα σε εκείνες και μετά στους άντρες. Τις κοπέλες τις βρίζουν σε όμοια περίπτωση. Απαιτείται να είναι σοβαρές, να βάζουν όρια, οπότε δεν περνάνε το ίδιο καλά με τους άντρες.

«Καμία σχέση. Άμα πιεί ο άντρας θα 'ναι σε φάση: "Τέλεια, μέθυσσα". Άμα πιεί κοπέλα και λίγο παρεκτραπεί, θα κατακρίνουν, γιατί φασώθηκε με αυτόν, γιατί χόρεψε τόσο

πολύ; Θα αρχίσουν να την κοροϊδεύουν, ενώ στον άλλον θα 'ναι σε φάση ένα μεθύσι έριζε, άντρας είναι, καλά κάνει» (Συν. αρ. 5, Φοιτήτρια Κοινωνικής Εργασίας).

Η πίστη στις παραδόσεις σχετικά με τις συμπεριφορές των αντρών και των γυναικών κατά την κατανάλωση αλκοόλ αποκαλύπτει τις βαθιά ριζωμένες απόψεις

«Εντάξει, η αλήθεια είναι ότι όταν κάποιος βλέπει τον άλλον να πίνει πολύ θα τον κοιτάξει κάπως πιο περίεργα ας πούμε. Αν δω εγώ κάποιον που έχει πει πάρα πολύ και έχει φτάσει στα όρια του ας πούμε, θα αναρωτηθώ τι του συμβαίνει, τι έχει γίνει, ότι δηλαδή κάτι τρέχει από πίσω για να πίνει τόσο πολύ. Δεν θεωρώ δηλαδή ότι μπορεί να αντιμετωπιστεί αλλιώς. Εντάξει κάποιοι φαντάζομαι ότι θα μπορούσαν να κοροϊδέψουνε κιάλας, να χλευάσουν. Αλλά δεν είναι ώριμο αυτό, δηλαδή και αυτός ή αυτή που θα έχει πει πολύ, σημαίνει ότι κάτι δεν πηγαίνει καλά στην ζωή τους, κάτι τους συμβαίνει, οπότε γιατί τώρα να κάθεται να γελάσεις μαζί του;» (Συν. αρ. 9, Φοιτήτρια Γεωπονίας).

Στο σημείο αυτό συναντάμε και το στοιχείο του χλευασμού απέναντι στα άτομα που πίνουν υπερβολικά αλλά με την πληροφορήτρια να τονίζει πως πρέπει πριν την αντίδραση κάποιου, να σκεφτεί ότι το άτομο αντιμετωπίζει ενδεχομένως δυσκολίες.

Β) Έναρξη - ολοκλήρωση φοιτητικής ζωής και αλκοόλ

Η έναρξη της φοιτητικής ζωής αποτελεί για τους περισσότερους μια νέα εμπειρία κατά την οποία τα άτομα βιώνουν ο κάθε ένας με διαφορετικό τρόπο. Σύμφωνα με τα λόγια των συνεντευξιζόμενων το αλκοόλ σε αυτήν την φάση της ζωής τους είτε ήταν σε υψηλά επίπεδα, κάτι το οποίο συνοδευόταν και με την δημιουργία νέων δεσμών με άλλους ανθρώπους, είτε η κατανάλωση αλκοόλ δεν επηρεάστηκε από αυτήν την νέα κατάσταση. Μάλιστα, έως το τέλος των σπουδών τους, κάποιοι παρέμειναν σε υψηλά επίπεδα κατανάλωσης και κάποιοι αντιθέτως την μείωσαν.

«Στο πρώτο έτος νομίζω ότι καταλάωνα πιο πολύ αλκοόλ, επειδή ήταν οι πρώτες μέρες και γινόταν η γνωριμία με τα παιδιά, οπότε πιο πολύ μαζευόμασταν σε σπίτια και βγαίναμε έξω και γενικά κάναμε πιο πολύ χρήση. Πηγαίναμε σε κλαμπ κ.λπ. Επίσης γίνονταν από την σχολή μας αυτά τα γλέντια θυμάμαι που διοργάνωναν οι παρατάξεις και υπήρχαν εκεί ποτά. Οπότε σίγουρα τότε έκανα περισσότερη κατανάλωση σε σχέση με το τώρα. Νομίζω ότι είναι μια καλή ευκαιρία το πρώτο έτος γιατί μέσα από τις παρέες, ακόμη και αν κάποιος δεν έχει επαφή με το αλκοόλ, επειδή γενικά είναι όλο κάτι καινούργιο και θέλει να αποκτήσει εμπειρίες και θέλει γενικά να περάσει καλά με την

παρέα του, θα οδηγηθεί πιστεύω πιο εύκολα στο να καταναλώσει αλκοόλ.» (Συν. αρ. 6, Φοιτητής Κοινωνικής Εργασίας).

Τα λόγια του συνεντευξιαζόμενου ταυτίζονται με όσα έχουν επισημανθεί και στο Θεωρητικό μέρος, όσον αφορά το γεγονός ότι το πρώτο έτος αποτελεί ένα κομβικό σημείο έναρξης για την κατανάλωση αλκοόλ από τους φοιτητές και τις φοιτήτριες, καθώς επέρχονται μαζί με αυτό, η γνωριμία με νέους ανθρώπους και μια νέα πραγματικότητα. Παρακάτω επισημαίνεται, επίσης, σημαντικότητα του πρώτου έτους.

«Στο πρώτο έτος παίζει πολύ ρόλο το ξαφνικά να φεύγεις από το σπίτι σου, να μένεις μόνος σου. Όσο να ναι ξεθαρρεύεις, ζεις σχεδόν μια άλλη ζωή, έχεις μια ανυπομονησία κάπως να μάθεις άλλα πράγματα. Θυμάμαι να βγαίνω σχεδόν κάθε μέρα έξω, να πίνω ποτά και να πίνω πάρα πολύ βασικά. Ήταν σαν να ήμουν ας πούμε πιο ελεύθερη και μπορούσα να πιώ όσο ήθελα» (Συν. αρ. 10, Φοιτήτρια Νοσηλευτικής).

Η χρήση αλκοόλ θεωρείται συνήθως ως «εμπειρία» στο πανεπιστήμιο που επιθυμούν να αποκτήσουν πολλοί φοιτητές και φοιτήτριες. Θέλουν να ταιριάζουν και να κάνουν νέους φίλους, οπότε συνεχίζουν να πίνουν χωρίς να σκέφτονται τις πιθανές συνέπειες (Galbicsek, 2020). Επομένως, αναφερόμαστε σε εκείνους που χρησιμοποιούν το αλκοόλ για σχεσιακές αιτίες, δηλαδή με σκοπό να επικοινωνήσουν ή να δεθούν περισσότερο με ανθρώπους (Ιωάννου, κ.α., 2011).

Ωστόσο, η κατανάλωση αλκοόλ από τους φοιτητές και τις φοιτήτριες διαφοροποιείται ανάλογα με τις συνήθειες του κάθε ατόμου και την σχέση που έχει με το αλκοόλ, κατά τη διάρκεια των σπουδών. Παρακάτω τα αποσπάσματα και ταυτίζονται αλλά και έρχονται σε αντίθεση με όσα βλέπουμε και στην Θεωρία σχετικά με την εξέλιξη της κατανάλωσης στα φοιτητικά χρόνια.

«Επειδή στον χρόνο αυτό τώρα που ζούμε και επειδή όπως ξέρουμε όλοι είναι όλα κλειστά και οι τρόποι που έχουμε να διασκεδάσουμε είναι πολύ περιορισμένοι, πλέον ας πούμε στο σπίτι δεν καταναλώνω σχεδόν καθόλου, δηλαδή έχω πολύ καιρό να καταναλώσω αλκοόλ και πραγματικά δεν θυμάμαι πότε ήταν η τελευταία φορά που ήπια. Πιστεύω όμως πως αν δεν υπήρχε τώρα ο ιός ίσως καταναλώνω λίγο περισσότερο λόγω του ότι θα υπήρχαν ευκαιρίες για διασκέδαση, όπως τα μπαρ, τα κλαμπ, που τώρα δεν υπάρχουν. Αλλά ναι πιστεύω ότι υπάρχει διαφορά σε σχέση με το πρώτο έτος.» (Συν. αρ. 6, Φοιτητής Κοινωνικής Εργασίας).

«Σε αυτό το έτος τώρα και βασικά πιο πολύ με την καραντίνα τώρα, έχω παρατηρήσει ότι πίνω πιο πολύ από ότι έπινα παλιά. Η καραντίνα, το κλείσιμο στο σπίτι, το ότι βλέπομαστε με ελάχιστα άτομα παίζουν πάρα πολύ ρόλο. Δηλαδή εφόσον δεν έχουμε να κάνουμε κάτι διαφορετικό να κάνουμε, καλύτερα να κάνουμε αυτό και επειδή γενικά δεν είμαστε και στην πιο παραγωγική φάση της ζωής μας, καταλήγουμε να πίνουμε, κάτι το οποίο ίσως να είναι και λίγο χαζό τώρα που το σκέφτομαι αλλά ναι» (Συν. αρ. 8, Φοιτήτρια Κοινωνικής Εργασίας).

«Τώρα στο τέταρτο έτος που είμαι μπορώ να πω ότι πίνω πιο συχνά από το πρώτο. Ναι τώρα πίνω πολύ περισσότερο γιατί πλέον έχω γνωρίσει παιδιά, βγαίνουμε σχεδόν κάθε βδομάδα και είναι λογικό στην έξοδο μας να πιούμε ή έστω ένα κοκτέιλ, ένα κρασί, κάτι. Αυτό» (Συν. αρ. 9, Φοιτήτρια Γεωπονίας).

Συνολικά, μέσα από τα λόγια των συνεντευξιαζόμενων, το 1^ο έτος με τις αλλαγές που φέρνει στη ελευθερία και την αυτονομία των ατόμων, οι φίλοι και η πανδημία του covid-19 που συν έπεσε για τους περισσότερους με το τελευταίο έτος των σπουδών τους είναι τα κυριότερα στοιχεία που φανερώνουν τη πορεία κατανάλωσης αλκοόλ στο πλαίσιο της φοιτικής ζωής και τι μπορεί να την επηρεάσει. Όμως έγινε και αντιληπτό πως τα δεδομένα δεν είναι ίδια για όλους.

Οι γυναίκες υποστήριξαν ότι σε σχέση με το 1^ο έτος η κατανάλωση έχει μειωθεί. Κάτι παρόμοιο αναφέρεται και από την Αχιλλέως κα.. Τότε, διασκεδάζαν ασταμάτητα πίνοντας πολύ μέχρι να κάνουν εμετό, είτε έξω είτε σε σπίτια, δεν τους ένοιαζε αν πάθουν ζημιά, αυτό αναφέρεται από τον Μπέλλο, δεν είχαν άγχος και λόγω ηλικίας μπορούσαν πλέον να καταναλώσουν και ένοιωθαν ελευθερία μακριά από την οικογένειά τους. Πλέον, δεν το θεωρούν απαραίτητο, πίνουν συνειδητά, δεν χρειάζονται την ανεξαρτησία και έχει βελτιωθεί το όριο στο μεθύσι, καθώς είναι συνηθισμένος ο οργανισμός. Οι άντρες είπαν ότι καταναλώνουν την ίδια ποσότητα αλλά βρέθηκε και ένας που είπε ότι έχει αυξηθεί.

«Όταν πρωτοξεκίνησα τη σχολή άρχισα να πίνω πάρα πολύ έντονα, γιατί δεν είχα όριο και ήμουν σε φάση αυτό πρέπει να κάνω. Έπινα καθαρά για διασκέδαση και επειδή ήθελα αυτή τη ζάλη, αυτό το θα χαζολογώ, δε θα με νοιάζει τίποτα. Είναι η ζωή μπροστά μου. Τώρα ξέρω που είναι τα όριά μου» (Συν. αρ. 5, Φοιτήτρια Κοινωνικής Εργασίας).

Η μείωση κατανάλωσης στις γυναίκες δείχνει τη συνείδηση τους, ενώ οι άντρες παραμένουν σταθεροί ή χάνουν περισσότερο τον έλεγχο.

6.2 Βιώματα των φοιτητών/τριών από την υπερκατανάλωση αλκοόλ:

Όπως είδαμε και στο θεωρητικό μέρος, το να καταναλώσει ένα άτομο υπερβολική ποσότητα αλκοόλ και μάλιστα σε σύντομο χρονικό διάστημα μπορεί να έχει ποικίλες επιπτώσεις. Παρακάτω, μέσα από τα λόγια των συνεντευξιαζόμενων παρατίθενται αποσπάσματα με το πως έχουν βιώσει οι ίδιοι την υπερκατανάλωση αλκοόλ στο πλαίσιο της φοιτητικής τους ζωής, ποιες συνέπειες είχαν να αντιμετωπίσουν και τι αισθήματα τους προκάλεσε η όλη κατάσταση.

«Ναι εντάξει δεν έχω θέμα θα σου πω, ας πούμε ήταν μια φορά την οποία πραγματικά την μετάνιωσα γιατί δεν μου άρεσε εντάξει, δεν περίμενα ότι θα γίνω τόσο χάλια από το αλκοόλ. Ήταν στον πρώτο χρόνο νομίζω ή στον δεύτερο των φοιτητικών μου χρόνων και είχαμε βγει με μια παρέα και θα πηγαίναμε σε ένα κλαμπ τότε και με την όλη διασκέδαση ανοίγαμε πάρα πολλά μπουκάλια, η κατανάλωση ήταν υπερβολική και κατέληξα να φεύγω από το κλαμπ μετά από μερικές ώρες και ήμουν πάρα πολύ μεθυσμένος. Σε σημείο που ούτε μπορούσα να περπατήσω μόνος μου, αναγκάστηκαν οι φίλοι μου να με σύρουν μέχρι να πάρουμε ένα ταξί και να γυρίσουμε σπίτι. Το θυμάμαι γιατί ήταν πολύ έντονη εμπειρία και ήταν σίγουρα η χειρότερη που είχα με το αλκοόλ και μάλλον δεν θα το ξανά κάνω γιατί πραγματικά δεν μου άρεσε το πως εξελίχθηκε. Ήταν μεγάλη ντροπή για μένα να έχω γίνει χάλια, να μην μπορώ να ελέγξω τον εαυτό μου, να μην ξέρω τι μου συμβαίνει. Ξεκίνησε σαν διασκέδαση και μετά απλά χάθηκε το μέτρο γιατί όταν είσαι σε μια παρέα δεν το καταλαβαίνεις και τα ποτήρια πάνε και έρχονται, αδειάζεις τα μπουκάλια και μετά φεύγεις και είσαι άλλος άνθρωπος. Δηλαδή εγώ σου είπα δεν μπορούσα ούτε να περπατήσω, οι φίλοι μου με βοήθησαν να φύγουμε» (Συν. αρ. 6, Φοιτητής Κοινωνικής Εργασίας).

Η εμπειρία που είχε ο φοιτητής από την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ χαρακτηρίζεται ,από τον ίδιο, ως η χειρότερη καθώς είχε χάσει το έλεγχο του εαυτού του και αισθάνθηκε ντροπή για την μετέπειτα συμπεριφορά και κατάσταση του. Τα συμπτώματα που αναφέρει σχετικά με τον μη έλεγχο των κινήσεων, ότι δεν μπορούσε να περπατήσει μόνος του, ανήκουν στις επιπτώσεις που συναντήσαμε και στο θεωρητικό μέρος, συγκεκριμένα στις άμεσες επιδράσεις που επιφέρει η υψηλή συγκέντρωση ποσότητας αλκοόλ στο αίμα. Η λεπτή γραμμή ανάμεσα στο έλεγχο και την απώλεια αυτού μπορεί να κοπεί απότομα και χωρίς τα άτομα να κατανοήσουν πως και πότε συνέβη, όπως αναφέρεται και παρακάτω.

«Αρχίζω και πίνω το πρώτο ποτό, πίνω το δεύτερο, πίνω το τρίτο, περνάει το μπουκάλι, μας κερνάνε και απ' το κλαμπ μπύρα. Φέρνουμε το δεύτερο μπουκάλι, αρχίζουμε. Μετά η μνήμη μου σταμάτησε στις 2 η ώρα το βράδυ» (Συν. αρ. 3, Φοιτητής Μαθηματικού).

Τα όρια που διαλύονται και η λιποθυμική κατάσταση που φτάνουν οι φοιτητές και φοιτήτριες τους ωθεί να υποφέρουν αντί να περνάνε όμορφα, όπως ισχυρίζονται. Οπότε, ο καθένας ακολουθεί τις επιλογές του πλήθους για να είναι αρεστός.

«Ναι ήταν ένα βράδυ στο Ηράκλειο και είχαμε πάει σε ένα κλαμπ, περίπου οχτώ άτομα, είχαμε πάρει δυο μπουκάλια βότκα ή τζιν, δεν θυμάμαι, εγώ είχα τον έλεγχο μέχρι τα τρία ποτήρια, μετά το τρίτο δεν καταλάβαινα πότε μου γέμιζαν το ποτήρι. Πρέπει να έφτασα γύρω στα πέντε με έξι ποτά, άρχιζα να ζαλίζομαι, έχανα τον έλεγχο, μετά ήθελα να βγω λίγο έξω να πάρω αέρα και ήρθε μαζί και μια φίλη μου και άρχιζα να παραπατάω και να μην βλέπω τόσο καλά μπροστά μου. Εκείνη την ώρα η κοπέλα είχε ανησυχήσει και εγώ απλά γέλαγα, δεν καταλάβαινα γενικά. Οπότε αυτή θα πω ήταν μια στιγμή που ήπια πάρα πολύ και θα την θυμάμαι. Πάντως θα ξανά πω ότι σε αυτές τις περιπτώσεις είναι σημαντικό να έχεις μαζί σου άτομα που εμπιστεύεσαι.» (Συν. αρ. 9, Φοιτήτρια Γεωπονίας).

Στο σύνολο, αναφέρθηκαν τα συμπτώματα της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ που σε όλα τα αποσπάσματα είναι παρόμοια και αφορούν κυρίως την απώλεια του ελέγχου, των αισθήσεων, τον ελλιπή συντονισμό των κινήσεων, την απώλεια μνήμης, Βεβαίως, σημειώθηκε ότι μια φορά ανά έτος σίγουρα θα υπάρξει κάποιο επεισόδιο, όπου θα καταλήξει σε λιποθυμία. Η έκβαση είναι να μη μιλάνε, είτε να κάνουν εμετό είτε όχι, να κοιμούνται σε άγνωστα μέρη. Μέχρι και την επόμενη μέρα έχουν hangover, παραμένουν ξαπλωμένοι, δεν έβγαιναν έξω, είχαν πονοκεφάλους και δεν έτρωγαν. Η διάθεση ήταν μειωμένη και εφόσον συνέρχονταν, τη μεθεπόμενη μέρα επανέρχονταν.

Είναι αξιοσημείωτο ότι για όλους τους συνεντευξιαζόμενους οι στιγμές αυτές αποτελούν άσχημες εμπειρίες. Επομένως, γίνεται αντιληπτό πως ακόμη και αν τα άτομα θέλουν να πιούν πολύ, τα όσα ακολουθούν είναι καταστάσεις που τους προτρέπουν να συνειδητοποιήσουν το σημείο που τους φέρνει η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ. Η δυσαρέσκεια τους για την κατανάλωση αλκοόλ στη φοιτητική ζωή που είναι απόλυτα συνδεδεμένα, δείχνει ότι θέλουν να το διακόψουν για να περνάνε καλά με άλλους τρόπους.

Συγκεκριμένα, στις ομοφυλοφιλικές επαφές διακρίνουμε ότι διαφοροποιείται η συνεύρεση μεταξύ αντρών και μεταξύ γυναικών έπειτα από υπερβολική κατανάλωση.

«Όσο αφορά γυναίκα με γυναίκα έχει συμβεί να το 'χει αποκλείσει τελείως σαν ενδεχόμενο. Αλλά έχει συμβεί και το αντίθετο. Να θέλει πάρα πολύ. Σε άντρα με άντρα έχει γίνει περιστατικό επειδή έχουν πιεί να μη γίνει κάτι, γιατί απλούστατα δεν μπορούσαν» (Συν. αρ. 5, Φοιτήτρια Κοινωνικής Εργασίας).

Ως προς την σεξουαλική συνεύρεση η έρευνα έδειξε ότι η ζάλη που προκαλείται δεν βοηθάει το σώμα να ανταπεξέλθει και διαταράσσεται η ψυχολογία, οπότε το αποτέλεσμα είναι ακριβώς το αντίθετο από αυτό που επιδιώκεται.

Αναφέρθηκε περιστατικό σεξουαλικής παρενόχλησης σε κοπέλα που διασκέδαζε από άντρα που ήταν σίγουρος ότι αυτή θέλει. Η πεποίθηση υπάρχει και σε άλλους άντρες, οπότε μια γυναίκα είναι ευάλωτη σε κάτι τέτοιο. Η παρενόχληση δεν γίνεται από την πλευρά των γυναικών, αλλά μπορεί να τύχει.

«Είναι πιο ευάλωτη σε καταστάσεις που δε θα ήθελε στην πραγματικότητα. Σεξουαλική παρενόχληση έχει τύχει να δω σε μια γνωστή μου, να είναι σε φάση "έλα τώρα που δε θες" επειδή σε βλέπω πως είσαι μες στο μαγαζί. Απλά η κοπέλα είχε πιεί λίγο παραπάνω και χόρευε δεν την ενδιέφερε κανένας. Το διασκέδαζε και αυτό αντιμετωπίστηκε σαν ότι είναι πρόθυμη να κάνει πράγματα» (Συν. αρ. 4, Φοιτήτρια Κοινωνικής Εργασίας).

Για τη σεξουαλική παρενόχληση οι κοπέλες τρομάζουν στην ιδέα ότι θα βγουν και μπορεί να συμβεί κάτι τέτοιο. Το ότι οι γυναίκες δεν προβαίνουν σε τέτοιες συμπεριφορές δείχνει το σεβασμό τους ως προς τα όρια των ανθρώπων.

Μετά τα περιστατικά μέθης που εξιστορήθηκαν, κάποιοι συνεχίζουν να μην αντιλαμβάνονται το λόγο που πίνουν αλλά προωθούν την διακοπή του αλκοόλ. Άλλοι γνωρίζουν ότι η καθημερινή κατανάλωση καταστρέφει την υγεία τους μακροπρόθεσμα. Τα προβλήματα με το στομάχι, το συκώτι και τις κρίσεις άγχους εμφανίζονται, μη μπορώντας πλέον να πιούν την ίδια ποσότητα, βάσει και της θεωρίας. Άλλοι χλομιάζουν, έχουν ασυνάρτητο λόγο και λαμβάνουν την επομένη αναλγητικά. Σε αυτά προστίθενται η ζαλάδα, η κόπωση και η αφυδάτωση. Ένα άτομο χρειάστηκε νοσοκομείο, έκανε ράμματα, δεν ένιωθε τον πόνο, είχε ξεχάσει πώς χτύπησε, είχε προκαλέσει ζημιά στο σπίτι και είχε blackout.

«Μια φίλη μου έχει φοβερό θέμα με το στομάχι της και με το συκώτι της, γιατί παλιότερα έπινε απίστευτα πάρα πολύ. Και όταν πίνει την επόμενη μέρα έχει φοβερές κρίσεις άγχους» (Συν. αρ. 5, Φοιτήτρια Κοινωνικής Εργασίας).

Παρά την κατανόηση των θεμάτων που αντικρίζουν οι φοιτητές και φοιτήτριες συνεχίζουν να πίνουν μέχρι το ίδιο τους το σώμα να αντιδράσει. Δεν έχουν τη δύναμη να αντισταθούν σε αυτό. Τα ατυχήματα που συμβαίνουν απλά τους δημιουργούν άγχος για νομικές συνέπειες αλλά δεν απωθούνται από το να πιάσουν το τιμόνι. Επιπλέον, το νοσοκομείο που έχει χρειαστεί για ένα άτομο, όπως βλέπουμε και από τον Nurse et al, φανερώνει ότι βάζουν σε κίνδυνο τη ζωή τους.

6.3 Τρόποι προστασίας από την υπερκατανάλωση αλκοόλ κατά την νυχτερινή διασκέδαση

Σε περιπτώσεις υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ, είναι ιδιαίτερα σημαντικό το να μπορεί ένα άτομο να προστατεύσει τον εαυτό του από κινδύνους, τραυματισμούς κλπ. ή να έχει ανθρώπους δίπλα του να το κάνουν όταν δεν είναι σε θέση. Από τα λόγια των φοιτητών και των φοιτητριών γίνεται αντιληπτή η βαρύτητα που δίνεται στην ύπαρξη ατόμων εμπιστοσύνης όταν οι ίδιοι έχουν καταναλώσει μεγάλες ποσότητες αλκοόλ και οι πρακτικές που ακολουθούνται για την προστασία τους. Ακόμη, αναφέρονται περιστατικά στα οποία και οι ίδιοι έχουν προσφέρει βοήθεια σε φίλους τους σε επεισόδια υπερβολικής κατανάλωσης.

6.4 Μέτρα Πρόληψης

«Ναι, λοιπόν, θα σου πω. Γενικά οι φίλοι μου, είμαι περήφανος για τους φίλους μου γιατί είναι συνειδητοποιημένοι όσον αφορά το κομμάτι αλκοόλ και πάντα όταν θα βγούμε θα υπάρχει κάποιος ο οποίος δεν θα πιεί καθόλου με σκοπό να γυρίσει την παρέα πίσω ασφαλή. Θα σου πω τι γίνεται. Για παράδειγμα εγώ ξέρω τα όρια μου στο αλκοόλ, ξέρω μέχρι πόσο μπορώ να πιώ, δεν θα πιώ μέχρι να γίνω χάλια. Κάποιος άλλος οκέυ μπορεί να αντέχει περισσότερο. Μπορεί να μην έχουμε έναν συγκεκριμένο κανόνα σαν παρέα αλλά αυτός που θα αναλάβει να οδηγήσει και να μας γυρίσει πίσω δεν θα πιει. Και την επιστροφή εννοείται γυρνάμε με ασφάλεια, ποτέ δεν είχαμε κάποιο θέμα και αυτό το κάνουμε αρκετά χρόνια τώρα.» (Συν. αρ. 6, Φοιτητής Κοινωνικής Εργασίας).

Η ύπαρξη ενός ατόμου μέσα σε μια παρέα, που οδηγεί και που θα παραμείνει νηφάλιο κατά την νυχτερινή έξοδο προκειμένου να γυρίσει τα υπόλοιπα μέλη ασφαλή στο σπίτι τους, είναι ένα μέτρο προστασίας που το συναντήσαμε και στην Θεωρία της

εργασίας στις προληπτικές παρεμβάσεις για την υπερκατανάλωση αλκοόλ, στα μέτρα που αφορούσαν την ανάληψη ευθύνης. Επίσης, το να γνωρίζει κάποιος τα όρια του και να σταματάει σε έναν συγκεκριμένο αριθμό ποτών, διότι ξέρει πόσο αντέχει, είναι κάτι που και αυτό ταυτίζεται με όσα έχουν αναγραφεί στο Θεωρητικό μέρος, όπου προπτυχιακοί φοιτητές αποδείχτηκε ότι λάμβαναν μέτρα προστασίας για τους ίδιους, δηλαδή σταματούσαν το ποτό 1-2 ώρες πριν την επιστροφή στο σπίτι, το αντικαθιστούσαν με μη αλκοολούχα ποτά, οδηγούσε ορισμένο άτομο και μείωναν σταδιακά τον αριθμό των ποτών τους.

Παρακάτω, το στοιχείο της ανάληψης ευθύνης σχετικά με το άτομο που οδηγεί και δεν θα πιεί καθόλου ή θα πιεί λίγο για να γυρίσει την παρέα σπίτι, είναι ένα από τα κυριότερα μέτρα πρόληψης που υιοθετούνται σε μια παρέα. Επιπλέον, το να μην πίνουν τα άτομα πολύ από κοινού ή το να υπάρχουν άτομα που θα προσέχουν πόσο πίνει ένα φίλος και μία φίλη τους για να είναι δίπλα τους και να τους φροντίσουν στη συνέχεια, αποτελούν προληπτικές παρεμβάσεις που συνηθίζουν να πράττουν οι φοιτητές κατά τις νυχτερινές εξόδους τους, σύμφωνα και με το Θεωρητικό μέρος. Τέλος, το να μην επιστρέφει κανείς μόνος του έπειτα από υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ανήκει στους τρόπους προστασίας των ατόμων κατά τις νυχτερινές εξόδους.

«Συνήθως κάποιος μπορεί να οδηγεί από εμάς, οπότε ξέρουμε ότι σίγουρα αυτός που οδηγεί δεν θα πιεί καθόλου και σίγουρα δεν θα γίνουμε όλοι χάλια. Δηλαδή αν βλέπουμε ότι κάποιος πίνει πιο πολύ, θα κοιτάξει ο άλλος να πιεί λίγο ώστε να μπορεί να συνεφέρει και να ελέγξει τον άλλον. Και σίγουρα αν κάποιος έχει πιεί δεν θα τον αφήσουμε μόνο του ή να γυρίσει σπίτι μόνος του, θα πάμε να μείνουμε μαζί του, θα περιμένουμε λίγες ώρες μέχρι να είναι καλύτερα» (Συν. αρ. 8, Φοιτήτρια Κοινωνικής Εργασίας).

Γενικά, προς την ασφάλεια φάνηκε ότι λαμβάνουν τα μέτρα τους οι φοιτητές και οι φοιτήτριες, καθώς γνωρίζουν τα όριά τους και αν κάποιος είναι εκτός ελέγχου δεν τον αφήνουν να πιεί παραπάνω και ένας σταματάει να πίνει. Όταν βγουν, δεν παίρνουν αυτοκίνητο και όταν είναι εκτός της πόλης θα προτιμήσουν να μείνουν εκεί και να γυρίσουν την άλλη μέρα. Αντίθετα, περπατάνε και γυρίζουν με ταξί στο Ηράκλειο. Το μόνο που ίσως συμβεί είναι να πιούν ελάχιστα παραπάνω από το επιτρεπτό όριο και να οδηγήσουν αλλά είχαν το 90% της συνείδησής τους. Γνωρίζουν τον τρόπο που θα γυρίσουν σπίτι, αν πάρει αμάξι κάποιος πίνει μέχρι όσο επιβάλλει ο νόμος αλλά συνήθως το αποφεύγουν για να μπορούν να πιούν όλοι.

«Μια φορά που είχαμε πάει Χερσόνησο και θα πίναμε πολύ, είχαμε κλείσει δωμάτιο σε ξενοδοχείο για να μείνουμε. Όταν ξυπνούσαμε, θα φεύγαμε» (Συν. αρ. 3, Φοιτητής Μαθηματικού).

Η ασφάλεια για όλους είναι σημαντική, οπότε γίνεται λήψη μέτρων αν και κάποιους τους εκνευρίζει, διότι δεν μπορούν να διασκεδάσουν χωρίς το αλκοόλ. Οι προτεραιότητες είναι καλό να αναθεωρηθούν.

Από την άλλη πλευρά, όσα αναφέρθηκαν παραπάνω σχετικά με το στοιχείο της οδήγησης ως ένα μέτρο πρόληψης, έρχεται σε αντίθεση με το παρακάτω απόσπασμα, γεγονός που δείχνει και τι συμβαίνει όταν οι φοιτητές και φοιτήτριες δεν λαμβάνουν μέτρα προστασίας μετά από υπερβολική κατανάλωση.

«Μια λάθος απόφαση που μπορείς να πάρεις είναι ότι ντάξει καλά είμαι και να πας να οδηγήσεις, πολύ επικίνδυνο. Μου 'χει τύχει μια φορά και το 'χω μετανιώσει, ευτυχώς μιλάμε για μικρή απόσταση αλλά μπορεί και να χα συνηθίσει από τόση κατανάλωση που είχα κάνει. Άμα γινότανε κάτι σε κάποιον που δεν έφταιγε; Την παρέα μου, δεν τους πολύ ένοιαζε. Με έβλεπαν ότι είμαι καλά αλλά σημασία έχει ότι έχεις πιει» (Συν. αρ. 2, Φοιτητής Εφαρμοσμένου Μαθηματικού).

Κάποια άτομα δεν ενδείκνυται να βρίσκονται δίπλα σε μεθυσμένους, διότι όπως δεν προσέχουν ούτε τον εαυτό τους ούτε τους άλλους.

6.5 Παροχή φροντίδας

Αναφορικά με την παροχή βοήθειας σε φίλους, η φροντίδα σε άτομα μετά από ένα επεισόδιο υπερβολικής κατανάλωσης είναι μια προληπτική παρέμβαση που συναντήσαμε κατά πολύ και στα αποσπάσματα αλλά και στην Θεωρία. Πάντα προσφέρεται φροντίδα σε φίλους μεθυσμένους το οποίο θεωρείται στενάχωρο. Τους βοηθάνε να ξαπλώσουν δίνοντας οδηγίες για μη πρόκληση αναρρόφησης, τους αλλάζουν τα ρούχα αν κάνουν εμετό και τους κρατάνε τα μαλλιά. Άλλοι κοιμούνται μαζί τους αποχωρώντας από το χώρο διασκέδασης, το οποίο έχει σώσει μια κοπέλα από αναρρόφηση μια φορά, και άλλοι τους αφήνουν στο χώρο τους και γυρίζουν να συνεχίσουν να πίνουν. Τους ψάχνουν, αν χαθούν, αναλαμβάνουν την πληρωμή, προσπαθούν να τους συνεφέρουν με διάφορους τρόπους και ίσως χρειαστεί πάνω από ένα άτομο στην επαναφορά τους. Τους δίνουν καφέ για να συνέλθουν, αν χρειαστεί

επιστρέφουν σπίτι τους το πρωί και συνεννοούνται με άλλους ακόμη και στη νοηματική, ώστε να βοηθήσουν.

Όπως, λέει και μια κοπέλα δεν αφήνει κάποιον, γιατί θα έκανε και αυτός το ίδιο για εκείνη.

«Μια φίλη μου, να μην είναι καλά, να πηγαίνω μαζί της, να είμαι δίπλα της για να μην πάθει κάτι. Έκανε εμετό, της κρατούσα τα μαλλιά, κοιμηθήκαμε μαζί μετά. Έχω άτομα που ξέρω ότι θα έκαναν το ίδιο και για μένα» (Συν. αρ. 4, Φοιτήτρια Κοινωνικής Εργασίας).

«Ναι η αλήθεια είναι ότι έχει τύχει αρκετές φορές να έχει πει κάποιος πάρα πολύ και να προσπαθώ εγώ και με άλλα άτομα να τον συνεφέρουμε να τον βοηθήσουμε. Συνήθως του μιλάμε, είμαστε δίπλα του, τον στηρίζουμε, πηγαίνουμε μαζί του τουαλέτα. Μετά από λίγο του δίνουμε λίγο νερό ή κάτι να φάει ή να κοιτάξουμε να κοιμηθεί στο πλάι» (Συν. αρ. 8, Φοιτήτρια Κοινωνικής Εργασίας).

«Ναι, σε εκείνη την φίλη μου πιο πολύ που είπα και πιο πριν ότι μια περίοδο έπινε πολύ και κάποιιοι την έκριναν γι' αυτό. την πήγαينا συνέχεια στο σπίτι της επειδή πάντα γινόταν πολύ χάλια γιατί υποστήριζε πως μόνο με το αλκοόλ μπορεί να νιώθει καλά και προσπαθούσα να της εξηγήσω πως αυτό δεν την βοηθάει όπως νομίζει, έκανε συνέχεια εμετό και τα μάζενα, καθόμουν μαζί της, της μιλούσα, της μαγείρευα κάποιες φορές, την βοηθούσα γενικά όπως μπορούσα. Τώρα ευτυχώς το έχει σταματήσει όλο αυτό αλλά πριν έπινε πάρα πολύ» (Συν. αρ. 10, Φοιτήτρια Νοσηλευτικής).

Η φροντίδα σε έναν μεθυσμένο είναι αναμφισβήτητη και γίνεται με διαφορετικό τρόπο παίζοντας ρόλο και η αμοιβαιότητα. Οι φίλοι βρίσκονται στο πλάι των υπολοίπων, διότι τους νοιάζονται, έχουν κοινές εμπειρίες και εν συναίσθηση.

Επίσης, στα λεγόμενα ενός φοιτητή αποδείχτηκε ότι μια ερωτική σχέση μπορεί να προσφέρει ασφάλεια, ευφορία, καλύπτεται συναισθηματικά, υπάρχει έκφραση, αγάπη, στήριξη και αντιμετωπίζονται τα προβλήματα και το άγχος. Η καθημερινότητα τροποποιείται, οι έξοδοι και το αλκοόλ μειώνονται. Από τον οικογενειακό κύκλο υπάρχει υποστήριξη σε κατάσταση μέθης, αφού επικοινωνούν με φίλους για τα συμπτώματα που αντικρίζουν στο άτομο, η παρέα έρχεται σε επαφή με τους γονείς για ενημέρωση και αν υπάρχει ανάγκη προτείνεται το νοσοκομείο.

«Όταν μπορείς να εκφραστείς και καλύπτεσαι συναισθηματικά από έναν άλλον άνθρωπο, δε σου λείπει το να χρειαστεί να βγεις να πιείς για να εκφραστείς» (Συν. αρ. 2, Φοιτητής Εφαρμοσμένου Μαθηματικού).

Φυσικά, υπάρχει η ασφάλεια και η αγάπη από κοντινά πρόσωπα των ατόμων, με το οποίο δείχνουν ότι η στήριξη είναι εξασφαλισμένη, αν την ζητήσουν χωρίς φόβο.

Συνολικά, για τους άντρες οι γυναίκες προσέχουν περισσότερο τον εαυτό τους και τους υπόλοιπους, λόγω πειθαρχίας. Οι ίδιες παραθέτουν ότι δεν έχουν πρόγραμμα όταν βγαίνουν και πίνουν αλλά καθησυχάζονται από κάποια που δεν καταναλώνει πολύ αλκοόλ. Επιπλέον, διασκορπίζονται και δεν έχουν αντικείμενα πάνω τους, διότι ξέρουν ότι θα μεθύσουν και θα συμβεί ζημιά. Η μόνη περίπτωση διαφύλαξης είναι όταν βρίσκονται μακριά από τα σπίτια τους, γυρνάνε με ταξί, λεωφορείο ή με τα πόδια, οπότε βάζουν όρια, παραμένουν μαζί, διότι ως κοπέλες αν συμβεί οτιδήποτε θα είναι δύσκολα διαχειρίσιμο.

«Δεν έχουμε κάποιο πρόγραμμα στο τι θα πιούμε, πόσο ή αν κάποιος δε θα πιει σήμερα πολύ για να μη γίνει τίποτα. Γίνεται πιο ανεπιτήδευτα γιατί έχουμε άτομα στην παρέα που δεν πίνουνε τόσο. Καθησυχάζομαστε και μείς, νοιώθουμε ότι μπορούμε να ξεφύγουμε παραπάνω» (Συν. αρ. 4, Φοιτήτρια Κοινωνικής Εργασίας).

Μεταξύ των αντρών υποστηρίζεται ότι οι γυναίκες προσέχουν περισσότερο από αυτούς. Παρ' όλα αυτά, οι ίδιες δεν θα σταματήσουν κάποιον για να μην πάθει κάτι, ευελπιστούν ότι κάποιο άτομο θα τις προσέξει άμα μεθύσουν, δεν βάζουν πρόγραμμα και προτιμούν να μην έχουν πάνω τους αντικείμενα, διότι ξέρουν την άσχημη κατάληξη. Η μόνη περίπτωση να οριοθετήσουν είναι στη σκέψη κινδύνου ότι μπορεί να υπάρξει περιστατικό που ως κοπέλες δεν θα ανταπεξέλθουν. Η διαφορά στις απόψεις και την πραγματικότητα είναι φανερή, οι περιστάσεις αλλάζουν και στη σημερινή εποχή ανατρέπονται κάποια στάνταρ πράγματα.

6.6. Πανδημία covid-19 και αλκοόλ

Ο covid-19 είναι μια πρωτόγνωρη κατάσταση με πολλές δυσκολίες, περιορισμούς, στιγμές απομόνωσης και κινδύνους για την υγεία. Παραπάνω, οι συνεντευξιαζόμενοι αναφέρθηκαν σε αυτήν την νέα πραγματικότητα, την οποία συνήθιζαν να συσχετίζουν με την σχέση τους με το αλκοόλ και την κατανάλωση που κάνουν σε σχέση με το πως ζουν τώρα. Από τα παρακάτω αποσπάσματα γίνεται κατανοητό πως κυρίως οι

φοιτήτριες έχουν επηρεαστεί κατά πολύ από αυτήν την νέα συνθήκη και το αλκοόλ είναι ένας τρόπος διαφυγής από αυτήν την πραγματικότητά και ένας νέος τρόπος διασκέδασης. Αντιθέτως, οι φοιτητές, έχουν επηρεαστεί περισσότερο σε όσα αφορούν τους περιορισμούς στις μετακινήσεις, στις συνήθειες τους, την ελευθερία τους. Γενικά, φαίνεται πως φοβούνται μήπως νοσήσουν, αγχώνονται και εξαντλούνται όσο παρατείνεται, σύμφωνα και με το Kenn dein Limit. Άλλο ένα κομμάτι που τους έχει δυσκολέψει είναι το φλερτ που είναι σχεδόν ανύπαρκτο. Παρ' όλα αυτά κάποιοι βγαίνουν, κάνουν τεστ αν νομίζουν ότι αρρώστησαν και δεν πιέζονται. Άλλοι το θεωρούν ευκαιρία να ξεκουραστούν, να βρουν χρόνο για τον εαυτό τους και να ασχοληθούν με χόμπι που πριν δεν προλάβαιναν.

Την τελευταία φορά που έγινε κατανάλωση από τους μισούς ήταν το προηγούμενο βράδυ και από τους υπόλοιπους πριν μια εβδομάδα. Για τους περισσότερους έχει αυξηθεί η ποσότητα κατανάλωσης αλκοόλ, αποκτώντας ξανά μια συνήθεια λόγω προβλημάτων. Μόνοι τους εστιάζουν στο αρνητικό. Εκνευρίζονται, κλαίνε, καταπιέζονται, εκφράζονται ελάχιστα και δεν αντικρίζουν κάτι ελπιδοφόρο μελλοντικά, το οποίο καταγράφεται και από την Patricia A. Goodhines, et al., 2019. Έρχονται αντιμέτωποι με καταστάσεις που είχαν απωθήσει. Προτιμούν να μην έχουν παρέα, διότι η ευαλωτότητά τους θα δυσκολέψει τους άλλους. Κάποιοι έχουν μειώσει την κατανάλωση αλκοόλ, αναγκαστικά, εφόσον δεν βγαίνουν έξω. Για την προσφορά του ποτού οι μισοί είπαν ότι είναι άσκοπο και οι υπόλοιποι ότι ηρεμούν παροδικά.

«Πρωτόγνωρη εμπειρία. Όσο παρατείνεται η κατάσταση είναι δύσκολη, γιατί δεν μπορείς να βρεθείς με άτομα τόσο συχνά. Ή να πηγαίνεις να βλέπεις την οικογένειά σου ή τους φίλους σου ή να βγαίνεις έξω να διασκεδάσεις. Είναι λίγο στενάχωρο. Αλλά, υπομονή» (Συν. αρ. 1, Φοιτητής Μαθηματικού).

Με την πρωτόγνωρη κατάσταση του εγκλεισμού αναδύεται η δυσαρέσκεια, αν και κάποιοι το βλέπουν ως ευκαιρία να εξελιχθούν και δεν τους εμποδίζει. Κάτι καινούργιο που σχετίζεται μάλιστα με τον τομέα της υγείας δημιουργεί φόβο αντιμετώπισης και πανικό, όμως η ψυχραιμία και η διαφορετική οπτική βοηθάνε.

«Για μένα νομίζω ότι υπάρχει αύξηση, γιατί δε θα 'χεις τι να κάνεις και άμα αποφασίσεις να πιείς θα σου 'έρχονται και διάφορες σκέψεις, πράγματα που σε προβληματίζουν» (Συν. αρ. 2, Φοιτητής Εφαρμοσμένου Μαθηματικού).

Η κατανάλωση αλκοόλ συνεχίζεται και στην καραντίνα και για ακόμη μια φορά δεν υπάρχει τροχοπέδη για διακοπή του αλκοόλ. Μάλιστα, είναι αυξανόμενη η κατανάλωση, αφού έρχονται αντιμέτωποι με ζητήματα που δεν έχουν βρει τη λύση, επιμένοντας να βρίσκουν τη διέξοδο και την παροδική ηρεμία σε αυτό. Άλλοι δεν πίνουν τόσο, επειδή το ταιριάζουν με τη διασκέδαση, άρα είναι άσκοπο, που δείχνει ακριβώς την κουλτούρα τους.

«Εντάξει η αλήθεια είναι ότι και εμένα αλλά όπως και το συζητάω και με τους φίλους μου και όλα αυτά μας έχουν επηρεάσει όσον αφορά έτσι λίγο την ψυχολογία κατά κάποιο τρόπο. Γιατί βρεθήκαμε από την μια στιγμή στην άλλη να μην είμαστε στις δουλειές μας, να μην είμαστε στην σχολή μας, να πρέπει όλα να τα κάνουμε διαδικτυακά ξαφνικά. Να μπει δηλαδή μια παύση σε όλο αυτό. Εμένα προσωπικά με επηρέασε, απλά δεν το άφησα να με πάρει τόσο πολύ από κάτω συγκριτικά με άλλα άτομα, δηλαδή να σκεφτώ το απαισιόδοξο και όλα αυτά. Προσπαθώ ουσιαστικά να γεμίζω αυτόν τον χρόνο που έχει μείνει από όλο αυτό για να μην βαριέμαι, να μην κάθομαι περισσότερο και γίνομαι κάπως χειρότερα. Και η σχέση μου με το αλκοόλ, όχι δεν έχει αλλάζει λόγω του covid.» (Συν. αρ. 7, Φοιτητής Κοινωνικής Εργασίας).

«Ναι, εννοείται σίγουρα, δεν είναι καθόλου ευχάριστο γενικά γιατί δεν μπορείς να είσαι παραγωγική, δεν μπορείς να κάνεις όσα θα έκανες και γενικότερα είναι μια κατάσταση που έχει κουράσει γιατί έχει κρατήσει πάρα πολύ καιρό. Επίσης είσαι μακριά από τα αγαπημένα σου πρόσωπα, δεν μπορείς να ταξιδέψεις, γενικά να ζήσεις την φοιτητική σου ζωή, όπως θα τις ζούσες υπό άλλες συνθήκες. Και ίσως το αλκοόλ είναι σαν μια μικρή παροδική λύση. Μπορώ να πω ότι πλέον στην καραντίνα πίνω περισσότερο. Εκείνη την στιγμή είναι σαν να σε χαλαρώνει και σαν να σε διασκεδάζει κατά κάποιο τρόπο. Σε κάνει λίγο να ξεφεύγεις από την ρουτίνα, να νιώθεις ότι κάνεις κάτι διαφορετικό. Νομίζω ότι αναζητάω πλέον το αλκοόλ περισσότερο γιατί όταν έβγαινα πριν με την παρέα μου σε ένα μαγαζί δεν έβγαινα αναγκαστικά για να πιώ αλκοόλ. Τώρα νιώθω ότι σαν να χρειαζόμαστε και αυτό εφόσον είμαστε μέσα στο σπίτι για να περάσουμε λίγο καλύτερά. Οπότε ας μείνουμε σπίτι και να πίνουμε αφού δεν έχουμε κάτι άλλο να κάνουμε» (Συν. αρ. 8, Φοιτήτρια Κοινωνικής Εργασίας).

Για την συγκεκριμένα φοιτήτρια, το αλκοόλ παρουσιάζεται σαν μια λύση, παροδική, που την κάνει να ξεφεύγει από τους περιορισμούς, τα αρνητικά συναισθήματα και να διασκεδάει με έναν διαφορετικό τρόπο. Είναι ξεκάθαρο, πως η

κατανάλωσή αλκοόλ έχει αυξηθεί και πλέον παρουσιάζεται περισσότερο ως ανάγκη. Η ανακούφιση από τα αρνητικά συναισθήματα, η διαφυγή από την πραγματικότητα και το αίσθημα χαλάρωσης ανήκουν στους ψυχολογικούς παράγοντες που είχαν υπογραμμισθεί ότι μπορούν να προκαλέσουν την υπερκατανάλωση αλκοόλ, στο Θεωρητικό μέρος. Όπως, ακόμη, και η ανάγκη για διασκέδαση, πόσο μάλλον την περίοδο της κοινωνικής απομόνωσης, είναι αίτιο υπερκατανάλωσης αλκοόλ από φοιτητές και φοιτήτριες, γεγονός που φαίνεται έντονα και παρακάτω.

6.7 Πολιτισμική Κουλτούρα Κρήτης και αλκοόλ

Όπως σημειώθηκε και στο Θεωρητικό μέρος της εργασίας, το Ηράκλειο Κρήτης έχει πλήθος φοιτητών και φοιτητριών. Βάση της κρητικής κουλτούρας προωθούνται τα παιδιά να πίνουν πολύ από μικρή ηλικία, όπως αναφέρεται και από τον Γρινάκη. Το αλκοόλ παίζει σημαντικό ρόλο στο νησί, παράγεται αρκετό και η κοινωνία πιστεύει ότι ο άντρας δείχνει την αρρενωπότητα και την αντοχή του πίνοντας, άρα προκύπτει και το “παιχνίδι” μεταξύ τους. Αρχίζοντας με τη ρακή, η οποία είναι αποδεκτή από την οικογένεια, γίνεται μια συνήθεια. Έτσι, από το Γυμνάσιο το αλκοόλ είναι άφθονο σε διάφορες εκδηλώσεις με τους άντρες να μεθάνε πρώτη φορά από τα 12 έως τα 15. Ένας εκ των φοιτητών υπογράμμισε πως στα 16 του ξεκίνησε να πίνει με φίλους του, μέθυσε και κάλεσε γονέα για παροχή βοήθειας. Οπότε, ως φοιτητές συνεχίζουν να ακολουθούν αυτή την ιδεολογία, με τις κούπες να είναι κρητικό έθιμο. Οι γυναίκες προερχόμενες από άλλες περιοχές αντίκρισαν πρώτη φορά διαφορά ανάμεσα στα φύλα ως προς την ποσότητα κατανάλωσης. Ανησυχούσαν ότι κάποιος θα χρειαστεί ιατρική φροντίδα και ήταν αντίθετες με τις αρχές αυτές. Ωστόσο, είναι ενδιαφέρον να παρατηρήσουμε τις απόψεις και τα βιώματα των συνεντευξιαζόμενων στο ζήτημα. Εάν ως άτομα που φοιτούν στο Ηράκλειο πολλά χρόνια, ασπάζονται τη γνώμη πως το αλκοόλ εντάσσεται στην πολιτισμική κουλτούρα του νησιού και αν αυτό μόνο τους έχει επηρεάσει σε σχέση με την κατανάλωση.

«Υπάρχουνε πολλοί κρητικοί που λένε ότι ο άντρας άμα δεν πει είναι φλώρος. Έτσι αρχίζει και πίνει, καταναλώνει περισσότερο. Για την γνώμη του κόσμου και πιο πολύ για να το παίζει περισσότερο άντρας. Να δείξει τον ανδρισμό του» (Συν. αρ. 3, Φοιτητής Μαθηματικού).

Η ιδεολογία ότι οι άντρες υποχρεωτικά θα πίνουν από μικροί για να δείξουν την αντοχή τους και προωθούνται από την οικογένεια δείχνει την άγνοια κινδύνου και τη συνήθεια που ακολουθούν χωρίς να την επαναπροσδιορίζουν. Για άτομα που δεν κατάγονται από την Κρήτη τους προκαλεί σοκ, αποστροφή και στις περιοχές τους επιβάλλονται αυστηρότερα όρια στην κατανάλωση, χωρίς να υπάρχουν διαφορές φύλου. Η οπισθοδρομική νοοτροπία οδηγεί τους νέους να συνεχίζουν ένα φαύλο κύκλο.

«Ναι γενικά η Κρήτη είναι ένας τόπος που φημίζεται θα έλεγα για το ποτό, ξέρεις ρακές και τέτοια. Όταν κάποιος δηλαδή επισκεφτεί το Ηράκλειο ή την Κρήτη θα σκεφτεί ότι εκεί ναι πίνουν πολύ. Το βγάζει αυτό, όπως και οι Κρητικοί, δηλαδή θα πας να κάτσεις κάπου και κατευθείαν θα σου βγάλουν και λίγη ρακί και είναι σαν να σου βγαίνει να πιείς εκεί. Αυτό» (Συν. αρ. 9, Φοιτήτρια Γεωπονίας).

Για τη συγκεκριμένη φοιτήτρια, το Ηράκλειο Κρήτης είναι ένα μέρος που από μόνο του αποπνέει την αίσθηση υψηλής κατανάλωσης αλκοόλ, με την νοοτροπία ότι όπου κάτσεις θα πιείς και συγκεκριμένα γίνεται η αναφορά στη ρακί. Όμως, υπήρξαν και άλλες απόψεις που δεν συμβάδιζαν με τις παραπάνω.

«Γενικότερα άκουγα πάρα πολύ που λέγανε ότι ας πούμε στην Κρήτη κυκλοφορεί το αλκοόλ και κυρίως η ρακί, τα ρακόμελα κι όλα αυτά, φυσικά δεν είδα κάτι τέτοιο με την παραμονή μου εκεί πέρα, ότι ας πούμε θα γίνεται πάρα πολύ υπερκατανάλωση αυτών ή του αλκοόλ ή κάτι τέτοιο, τουλάχιστον σε φοιτητομάγαζα, όπως τα λέμε εμείς. Είναι κυρίως η «φήμη», αρκεί μόνο να το ζήσεις κάποια στιγμή» (Συν. αρ. 7, Φοιτητής Κοινωνικής Εργασίας).

Με βάση τον φοιτητή, η υπερκατανάλωση αλκοόλ αποτελεί μια «φήμη» για το νησί και ο ίδιος δεν έχει συναντήσει κάτι τέτοιο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από την παραπάνω βιβλιογραφική ανασκόπηση και τα όσα συγκεντρώθηκαν από την ανάλυση του εμπειρικού υλικού προέκυψαν κάποια συμπεράσματα σχετικά με την υπερκατανάλωση του αλκοόλ στο πλαίσιο της φοιτητικής ζωής. Αρχικά, το binge drinking είναι ένα κοινωνικό ζήτημα το οποίο παρουσιάζει υψηλά ποσοστά κατά την περίοδο των σπουδών, γεγονός που φάνηκε και από όσα αναγράφηκαν στην θεωρία

αλλά και από τις συνεντεύξεις. Η πλειοψηφία αυτών συνδέει άρρηκτα την περίοδο της φοιτητικής ζωής με την κατανάλωση αλκοόλ, αναφέροντας πολλά περιστατικά όπου θα πιούν και μάλιστα σε υπερβολική ποσότητα. Συγκεκριμένα το πρώτο έτος, παρατηρήθηκε ότι παίζει μεγάλο ρόλο, διότι τα άτομα βιώνουν μια νέα εμπειρία, δημιουργούν καινούργιες επαφές και νιώθουν μια ελευθερία που μπορούν να την ευχαριστηθούν περισσότερο καταναλώνοντας αλκοόλ. Ωστόσο, αυτό δεν αποτελεί δεδομένο για όλους, καθώς υπήρξαν και περιπτώσεις στις οποίες το αλκοόλ δεν ήταν ποτέ κάτι αναζητήσιμο. Αξιοσημείωτο είναι πως περισσότερο οι γυναίκες πίνουν το ίδιο και παραπάνω στο έτος που βρίσκονται τώρα, σε αντίθεση με τους άντρες που η κατανάλωση τους είτε είναι στα ίδια επίπεδα είτε έχει μειωθεί. Επίσης, διαπιστώθηκε πως δεν υπάρχει διαφορά φύλου, όσον αφορά τα ποτά αλλά είναι θέμα προτιμήσεων εάν ένα ποτό καταναλωθεί περισσότερο από έναν άντρα ή από μια γυναίκα. Αυτή είναι μια άποψη που, όμως, δίστανται, καθώς τα «βαριά» ποτά τα πίνουν περισσότερο οι άντρες σύμφωνα με ορισμένους φοιτητές αλλά και φοιτήτριες.

Επιπρόσθετα, πολύ σημαντικό είναι το στοιχείο της παρέας, το οποίο κυριαρχεί στα λεγόμενα των συνεντευξιαζόμενων. Οι φίλοι και συμφοιτητές είναι τα κύρια άτομα με τα οποία πίνουν πολύ, και θα επηρεάσουν τον αριθμό ποτών, ακόμη και σε εκείνους που δεν συνηθίζουν να πίνουν. Με την παρέα, προσθετικά, γίνονται συνήθως τα περισσότερα μιξ ποτών με σκοπό να περάσουν καλύτερα. Πολλά περιστατικά υπερβολικής κατανάλωσης εμπεριέχουν το στοιχείο της παρέας, γεγονός που φανερώνει πόσο σημαντικό ρόλο παίζουν οι ομότιμοι και πόση επιρροή ασκούν στους γύρω τους. Επιπλέον, αναδεικνύεται η βαρύτητα των ψυχολογικών παραγόντων και των τραυματικών γεγονότων που οδηγούν στην υπερκατανάλωση αλκοόλ, κάτι που φάνηκε ιδιαίτερα και στο θεωρητικό κομμάτι αλλά και στις συνεντεύξεις 1 έως 5. Η μη έκφραση των συναισθημάτων, ιδιαίτερα των αντρών που δεν μπορούν να κλάψουν γιατί θα χλευαστούν γι' αυτό, η δυσκολία αντιμετώπισης των προβλημάτων, η στεναχώρια έπειτα από ένα χωρισμό, η θλίψη μετά τον θάνατο ενός κοντινού προσώπου δρουν καταλυτικά στα άτομα, οδηγώντας τα στο να πίνουν πολύ και σε σύντομο χρονικό διάστημα, κρίνοντάς το έναν τρόπο αντιμετώπισης των παραπάνω. Ακόμη, ο συνδυασμός του αλκοόλ με το κάπνισμα και το χασίς έχει να κάνει κατά πολύ με την ανάγκη των ατόμων να αισθάνονται ότι ξεφεύγουν για λίγο από τη πραγματικότητα, νιώθοντας έστω για λίγη ώρα χαλάρωση και ανακούφιση. Δηλαδή, η μη αντιμετώπιση δυσάρεστων καταστάσεων μπορεί να οδηγήσει τους φοιτητές και τις

φοιτήτριες στην χρήση και άλλων ουσιών, όμως προσπαθούν να το αποφεύγουν. Κάτι παρόμοιο γίνεται και όταν κάποια άτομα επιλέγουν να πίνουν έχοντας φάει μικρή ποσότητα, προκαλώντας γρηγορότερα μέθη αλλά και επιπτώσεις στην υγεία τους.

Παρόλο που σημειώθηκαν πολλά περιστατικά από τους φοιτητές και τις φοιτήτριες στα οποία έχουν πιεί πάρα πολύ, διαπιστώθηκε πως μαζί με τις άσχημες επιπτώσεις που προκλήθηκαν κυρίως στην υγεία τους, όπως ο εμετός, η απώλεια μνήμης, ο μη συντονισμός και έλεγχος του λόγου και των κινήσεων, οι λιποθυμίες, τραυματισμοί κλπ., για όλους η υπερβολική μέθη προκάλεσε συναισθήματα και εμπειρίες που δεν θέλουν να θυμούνται, διότι ντρέπονται και φοβούνται. Το γεγονός αυτό τους κάνει να συνειδητοποιούν που μπορούν να τους οδηγήσουν οι καταστάσεις υπερβολικής κατανάλωσης. Τις περισσότερες φορές έπιναν είτε επειδή έπινε και η παρέα τους είτε επειδή ξαφνικά έχαναν τον έλεγχο. Ωστόσο μερικοί, αν και γνωρίζουν τι μπορεί να πάθουν από το πολύ ποτό δυσκολεύονται να αντισταθούν. Στο πως αντιμετωπίζονται, όταν θα πιούν υπερβολικά, ιδιαίτερα στις εξόδους τους, υπάρχει μεγάλος διαχωρισμός ανάμεσα στα φύλα. Οι άντρες όταν πίνουν πολύ δεν κατηγορούνται γι' αυτό, ίσα ίσα τονίζεται η αρρενωπότητά τους ενώ μια γυναίκα αποτελεί έναν εύκολο στόχο για προσβολές, χλευασμούς και παρενοχλήσεις. Συνήθως οι γυναίκες είναι αποδέκτες αυτών των συμπεριφορών, ενώ σπάνια οι ίδιες θα φερθούν ανάλογα. Από την άλλη, το να έχει συμβεί κάτι σε κάποιον που τον προβληματίζει και πιεί, είναι μια σκέψη που θα κάνουν λίγοι. Οι περισσότεροι θα γελάσουν, θα τους φανεί παράξενο κάποιος να πίνει πάρα πολύ, ειδικά αν μιλάμε για γυναίκες, όπως ειπώθηκε προηγουμένως.

Βέβαια, κάτι που διαπιστώθηκε είναι πως το αλκοόλ έχει συμβάλει στην μεγαλύτερη και πιο εύκολη εκδήλωση του φλερτ ανάμεσα στα άτομα, καθώς αποβάλλει το άγχος. Αυτό ισχύει και για τα LGBTQI+ άτομα, που θα μιλήσουν χωρίς επίκριση από τον κόσμο. Ωστόσο, στην σεξουαλική δραστηριότητα το αλκοόλ έχει αρνητικές επιπτώσεις και για τα δυο φύλα, κυρίως στους άντρες, όπως αναφέρεται και στη θεωρία.

Περνώντας στους τρόπους προστασίας που υιοθετούν οι φοιτητές και οι φοιτήτριες όταν πίνουν πολύ κατά την νυχτερινή έξοδο τους, διαπιστώθηκε από τους περισσότερους πως δίνεται μεγάλη βαρύτητα στο στοιχείο της ασφάλειας, κυρίως με την οδήγηση, δηλαδή να μην οδηγήσει κάποιος μεθυσμένος ή τουλάχιστον να μην έχει

πιεί πολύ. Άλλες φορές προτιμάται το ταξί ή κάποιος οδηγεί μόνο όταν έχει πιεί μέχρι το επιτρεπτό όριο. Όμως και πάλι αυτό δεν ισχύει για όλους. Επίσης, το να μείνουν κάπου μέχρι την επόμενη μέρα που θα έχει περάσει η μέθη, είναι ένας τρόπος προστασίας. Δεν είναι λίγοι εκείνοι που βάζουν όριο στο πόσο θα πιούν αναλαμβάνοντας την ευθύνη του εαυτού τους και προσέχοντας έτσι και τους άλλους, ενώ πολύ σημαντικό είναι και το να μην γυρίζει κάποιος μόνος στο σπίτι. Γενικά, για όλους το να υπάρχουν μαζί τους άτομα εμπιστοσύνης όταν θα έχουν πιεί πάρα πολύ ήταν το κυριότερο μέτρο προστασίας. Επίσης, στην παροχή βοήθειας σε φίλους τους που έχουν μεθύσει υπερβολικά, διαπιστώνεται το στοιχείο της φροντίδας από όλους. Ορισμένοι φοιτητές θεωρούν την φροντίδα κυρίως γυναικείο προνόμιο, όμως οι ίδιες κυρίως αναζητούν κάποιος να της προσέξει σε τέτοιες περιπτώσεις .

Σε σχέση με τον COVID-19, αποτέλεσε μια δύσκολη συνθήκη για τους φοιτητές και τις φοιτήτριες καθώς να μην συνέπεσε με το τελευταίο έτος σπουδών τους αλλά δημιούργησε και ανασφάλειες, φόβους μη νοσήσουν, στεναχώρια, αγανάκτηση εξαιτίας του περιορισμού, απομάκρυνση από αγαπημένα πρόσωπα, έλλειψη του φλερτ και για τους περισσότερους αύξηση στην κατανάλωση αλκοόλ αντιθέτως με πριν. Ωστόσο, κάποιοι αποφάσισαν να το δουν και από την θετική πλευρά, αξιοποιώντας τον ελεύθερο χρόνο, χωρίς αύξηση του αλκοόλ. Εκείνοι που πίνουν περισσότερο έχουν πολλά κοινά σημεία. Το αλκοόλ παρουσιάζεται σαν μια παροδική λύση, αλλά φαίνεται να έχει γίνει ανάγκη, είναι ένας τρόπος διαφυγής από την πραγματικότητα, ένας νέος τρόπος διασκέδασης ακόμη και μέσα στο σπίτι, ένα μέσο που προσφέρει χαρά και ανακούφιση. Απομακρύνει τα αρνητικά συναισθήματα της καραντίνας. Χρησιμοποιείται αρκετά ως υποκατάστατο, με τα άτομα να πίνουν σχεδόν κάθε βράδυ ή τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας.

Τέλος, σχετικά με την πολιτισμική κουλτούρα της Κρήτης και το αλκοόλ, διαπιστώθηκε πως το νησί μπορεί να συμβάλει στην υπερκατανάλωσή του στο πλαίσιο της φοιτητικής ζωής. Το αλκοόλ εντάσσεται κατά πολύ στην κρητική νοοτροπία και παράδοση, ιδιαίτερα αναφορικά με τους άντρες, οι οποίοι πίνοντας πολύ, προβάλλουν τον ανδρισμό τους. Με τις γυναίκες δεν συμβαίνει αυτό, ανησυχούν όταν βλέπουν κάποιον να έχει πιεί πάρα πολύ, ειδικά αν κατάγονται από άλλες περιοχές και δεν συνειδητοποιούν την τόση κατανάλωση που γίνεται. Χαρακτηριστικό πάντως είναι πως από όλες τις συνεντεύξεις πηγάζει το συμπέρασμα ότι το νησί αποπνέει την

υπερκατανάλωση αλκοόλ και πως η ρακί αποτελεί έθιμο, όπως και οι κούπες, που επιβάλλονται αν κάτσεις κάπου για φαγητό αλλά και οπουδήποτε.

7.1 Πρόληψη

Οι προληπτικές παρεμβάσεις που χρειάζονται, έτσι ώστε να καταναλώνεται μικρότερη ποσότητα αλκοόλ από τους φοιτητές και τις φοιτήτριες παρατίθενται παρακάτω. Εφόσον η ασφάλεια και η φροντίδα είναι ιδιότητες που ήδη κατέχουν αρκετά, παραμένουν κάποια θέματα που τους απασχολούν. Το μέγιστο είναι η έκφραση συναισθημάτων που έχουν άμεση ανάγκη, ώστε να έρθουν σε επαφή με τον εαυτό τους πρωτίστως. Με αυτό τον τρόπο, θα έχουν την ικανότητα να το εφαρμόζουν και στους υπόλοιπους, για να καταφέρουν να βρουν εναλλακτικά μέσα διασκέδασης. Μολονότι, είναι αποδεκτό ότι στις ηλικίες αυτές καταφεύγουν συχνά στις συνήθειες που θα τους προωθήσουν να γίνουν μέλη μιας συγκεκριμένης ομάδας, αυτή των συμφοιτητών και συμφοιτητριών τους, έχουν τη δυνατότητα κάλλιστα να επαναπροσδιορίσουν τις μέχρι τώρα συμπεριφορές τους. Εκτός αυτών, «σπάζοντας» τα χαρακτηριστικά που διέπουν την κουλτούρα όχι μόνο της Κρήτης αλλά και της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης θα τους διευκολύνει να αντιμετωπίζουν δυσχερείς συνθήκες, όχι μόνο της καθημερινότητάς τους αλλά και απρόοπτων γεγονότων που εμφανίζονται. Η πρόσβαση σε φορείς ψυχικής υγείας, οι οποίοι θα παρέχουν υπηρεσίες με μηδενικό ή χαμηλό κόστος θα αποτελέσει καταλυτικό παράγοντα ανάπτυξης των ατόμων.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Έντυπο πληροφόρησης/συγκατάθεσης

Στα πλαίσια των προπτυχιακών μας σπουδών μας στο Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας οι φοιτήτριες Αντωνίου Γαρυφαλλιά και Πανούλα Μαρία πραγματοποιούμε ποιοτική μελέτη με θέμα «*Αλκοόλ στην φοιτητική ζωή*». Στόχος αυτής της μελέτης είναι η διερεύνηση των απόψεων και των εμπειριών φοιτητών που κάνουν χρήση αλκοόλ κατά την φοιτητική τους ζωή και βρίσκονται σε μεγάλο έτος σπουδών τους (3^ο, 4^ο και άνω). Η συμμετοχή σας στην έρευνα αυτή είναι απολύτως εθελοντική. Μπορείτε να αρνηθείτε να συμμετάσχετε χωρίς καμία αιτιολογία. Αν όμως δεχτείτε να συμμετάσχετε σας παρακαλούμε να διαβάσετε προσεκτικά το έντυπο αυτό.

Στο πλαίσιο της έρευνας αυτής θα γίνουν κάποιες συνεντεύξεις. Αν δεχτείτε να παραχωρήσετε μια συνέντευξη θα κληθείτε να απαντήσετε σε ερωτήσεις που αφορούν τις απόψεις σας, τις προσωπικές εμπειρίες σας και την μέχρι τώρα πορεία σας με το αλκοόλ συμπεριλαμβανομένης και της κοινωνικής συνθήκης της απομόνωση λόγω Covid-19. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι δεν προβλέπεται χρηματική αμοιβή ή κάποιο άλλο υλικό κίνητρο για τη συμμετοχή σας στην έρευνα. Η καταγραφή των απόψεων και των εμπειριών σας, ωστόσο, είναι πολύ σημαντική γιατί με τη συμμετοχή σας θα συμβάλετε στο να αναδειχθούν οι σχέσεις και οι απόψεις των φοιτητών για τη θέση που έχει το αλκοόλ στη φοιτητική ζωή.

Η συνέντευξη θα πραγματοποιηθεί από την κα. Αντωνίου Γαρυφαλλιά ή από την κα. Πανούλα Μαρία, φοιτήτριες Κοινωνικής Εργασίας και θα έχει διάρκεια περίπου μία ώρα. Θα πραγματοποιηθεί δια ζώσης ή διαδικτυακά. Η συνέντευξη θα ηχογραφηθεί και θα απομαγνητοφωνηθεί από τις ερευνήτριες. Πρόσβαση στο ηχητικό αρχείο της συνέντευξης, στο απομαγνητοφωνημένο κείμενο και σε όλα τα έντυπα που σας αφορούν θα έχουν μόνο οι φοιτήτριες που πραγματοποιούν αυτή τη μελέτη και η επιβλέπουσα της εργασίας κ. Ζαχαρούλα Κασσέρη. Όλες μας δεσμευόμαστε για την εμπιστευτικότητα όλων των πληροφοριών που θα μας δώσετε. Είναι σημαντικό επίσης να γνωρίζετε ότι στο ενδεχόμενο μιας μελλοντικής δημοσίευσης ή παρουσίασης της έρευνας, όλα εκείνα τα στοιχεία που θα μπορούσαν να μαρτυρήσουν την ταυτότητά σας ή την ταυτότητα τρίτων προσώπων θα ανωνυμοποιηθούν κατά τρόπο που να μην είναι αναγνωρίσιμα. Το ανωνυμοποιημένο υλικό της παρούσας έρευνας δύναται να χρησιμοποιηθεί από τα μέλη της ερευνητικής ομάδας και σε άλλες παρεμφερείς μελέτες. Το ηχητικό αρχείο της συνέντευξης θα καταστραφεί αμέσως μετά την ολοκλήρωση της πτυχιακής εργασίας. Η απομαγνητοφωνημένη συνέντευξη και τα αρχεία της έρευνας/δεδομένα που σας αφορούν θα διατηρηθούν για 3 χρόνια σε κατάλληλα φυλασσόμενο χώρο και μετά το πέρας αυτού του διαστήματος θα καταστραφούν.

Οδηγός Συνέντευξης

Προκαταρκτικές ερωτήσεις

Τι σπουδάζεις;

Σε ποιο έτος βρίσκεσαι;

Τι ηλικία έχεις;

Κύρια φάση της συνέντευξης

ΑΞΟΝΑΣ 1

- Θα ήθελα να μου πεις τι σημαίνει για σένα φοιτητική διασκέδαση;
- Θα ήθελες να μου πεις λίγα λόγια για τη θέση που έχει το αλκοόλ στη ζωή σου, όντας φοιτητής/-ρια;
- Θα μπορούσες να περιγράψεις κάποιες περιστάσεις στις οποίες καταναλώνεις αλκοόλ; Θυμάσαι να μου αφηγηθείς κάποιο περιστατικό;

ΑΞΟΝΑΣ 2

- Με ποιους καταναλώνεις συνήθως αλκοόλ; Ποια ποτά προτιμάς; Υπάρχουν κατά τη γνώμη σου «ανδρικά» και «γυναικεία» ποτά;
- Έχεις παρατηρήσει διαφορές στις συνήθειες γύρω από την κατανάλωση αλκοόλ μεταξύ των ανδρών και γυναικών (στην παρέα σου);
- Πώς αντιμετωπίζεται στον χώρο διασκέδασης ένας φοιτητής ή μια φοιτήτρια που πίνει πολύ; Αξιολογείται κατά τη γνώμη σας με τον ίδιο τρόπο;
- Θα ήθελα να θυμηθείς πως ήταν η εμπειρία σου με το αλκοόλ στο πρώτο έτος. Μπορείς να μας περιγράψεις την εμπειρία σου με το αλκοόλ σε αυτό το έτος των σπουδών που βρίσκεσαι τώρα;

ΑΞΟΝΑΣ 3

- Μίλησε μου, αν το επιθυμείς, για κάποιο επεισόδιο υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ, που αφορά εσένα ή κάποιον φίλο σου. Θυμάσαι κάποιο περιστατικό; (Παρατήρηση: θα πρέπει να έχει χτιστεί η εμπιστοσύνη ανάμεσα στις δύο πλευρές – εάν δεν αισθάνεστε ασφαλείς να θέσετε αυτή την ερώτηση, επικεντρωθείτε σε ένα επεισόδιο binge drinking που αφορά μόνο έναν φίλο και όχι τον πληροφορητή σας)
- Τι κάνετε για να παραμείνετε ασφαλείς εσύ και οι φίλοι σου καταναλώνοντας αλκοόλ κατά τις νυχτερινές εξόδους σας;
- Έχει τύχει να προσφέρεις βοήθεια σε κάποιον φίλο σου που έχει μεθύσει; Θα ήθελες να μου πεις περισσότερα γι' αυτό;

ΑΞΟΝΑΣ 4

- Βρισκόμαστε σε μια δύσκολη κοινωνική συνθήκη. Πώς θα έλεγες ότι σε έχει επηρεάσει η αναγκαστική κοινωνική απομόνωση λόγω του covid-19;
- Ποια ήταν η τελευταία φορά που κατανάλωσες αλκοόλ; Θα έλεγες ότι έχει αλλάξει η σχέση σου με το αλκοόλ λόγω της πρωτόγνωρης αυτής κατάστασης; Και αν ναι, προς ποια κατεύθυνση;
- Τι σου προσφέρει η κατανάλωση αλκοόλ την περίοδο αυτή; Εντοπίζεις κάποιες διαφορές σε σχέση με την περίοδο πριν την κοινωνική απομόνωση; (Το ερώτημα αυτό θα τεθεί μόνο εάν ο πληροφορητής αναφέρει ότι καταναλώνει αλκοόλ την περίοδο της κοινωνικής απομόνωσης)

Ερωτήσεις ανατροφοδότησης

- Πώς σου φάνηκε η διαδικασία της συνέντευξης;
- Υπάρχει κάτι που σου άρεσε ή σε δυσκόλεψε;
- Υπάρχει κάτι που θα ήθελες να προσθέσεις;
Ευχαριστώ για τον χρόνο σου και την διάθεσή σου

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνόγλωσση

1. Αχιλλέως, Π., Κιουμουρτζή, Ε., Τραβαγιάκη, Μ. (2013) *Συγκριτική μελέτη ανάμεσα στους πρωτοετείς και τελειόφοιτους του τμήματος ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης σχετικά με τις συμπεριφορές υγείας: αλκοόλ, κάπνισμα, άσκηση*. ΤΕΙ Κρήτης, Ηράκλειο.
2. Γκιουλμπασάνης, Θ. (2018). *Σχέση μεταξύ του επιπέδου πρόσληψης αλκοόλ και γαστρεντερικών συμπτωμάτων*. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Λάρισα.
3. ΔΟΣΥΠ (2019), *Εξαρτήσεις των φοιτητών από την τεχνολογία, τα ναρκωτικά και το αλκοόλ*. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
<https://dosyp.duth.gr/archives/2131>, [πρόσβαση 10/11/20]

4. Ζαϊμάκης Γ. (2018), *Ερευνητικές Διαδρομές στις Κοινωνικές Επιστήμες, Θεωρητικές -Μεθοδολογικές συμβολές και μελέτες περίπτωσης.* Πανεπιστήμιο Κρήτης.
5. Ίσαρη, Φ., Πουρκός, Μ.(2015) *Ποιοτική Μεθοδολογία Έρευνας*, ΣΕΑΒ.
https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/5826/4/15327_Isari-KOY.pdf
[πρόσβαση 20 Νοεμβρίου, 2020]
6. Ιωάννου Α., Καρτσωνάκη Ε., Παπαφραγκάκη Χ., (2011) Αντιλήψεις για την κατανάλωση αλκοόλ χαρακτηριστικά της χρήσης σε δείγμα φοιτητών του Τ.Ε.Ι. Κρήτης. Τ.Ε.Ι. Κρήτης.
7. Καλατζή, Χ. (2019). *Οι αντιλήψεις των νηπιαγωγών σχετικά με τους ενδογενείς και εξωγενείς παράγοντες που επηρεάζουν την επαγγελματική τους ικανοποίηση στο νηπιαγωγείο.* Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο. Πάτρα
8. Καλημέρης, Σ. (2021) *Κατάχρηση αλκοόλ / εξάρτηση από αλκοόλ.* Ανακτήθηκε 14/4/2021, από <https://kalimeristherapist.com/>
9. Κοκκινάκης Ι., Φραντζεσκάκη Α. (2014) Κοινωνική εργασία και δουλειά στο δρόμο: Ο ρόλος του επαγγελματία στην υποστήριξη ατόμων σε κίνδυνο. Τ.Ε.Ι. Κρήτης
10. Λέννας, Δ. (2021) *Αλκοολισμός- Κατάχρηση οινόπνεύματος.* Ανακτήθηκε 20/4/2021, από <https://psychiatros-athens.gr/>
11. Μαρινάκη, Χ., Δοξάκη, Σ. Τζαλίλη, Β. (2020) *Επίδραση του αλκοόλ στη συμπεριφορά των νέων ενηλίκων.* Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο. Ηράκλειο.
12. Μπέλλος, Σ. (2015) [Χρήση αλκοόλ και κοινές ψυχικές διαταραχές στην πρωβάθμια φροντίδα υγείας και στην κοινότητα.](#) Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων. Ιωάννινα.
13. Μπέλλση, Ε., Μυτάκος, Γ. (2017). *Η συσχέτιση της κατάχρησης αλκοόλ με τις διατροφικές διαταραχές και η επίδραση της προσωπικότητας και των γονεϊκών δεσμών, σε Έλληνες φοιτητές ηλικίας 18-25 ετών.* ΤΕΙ Κρήτης. Σητεία.
14. Νάνου Α., Σαρίδη Μ., Σουλιώτης Κ., (2015) «Καπνιστικές συνήθειες και χρήση αλκοόλ. Επιδημιολογικά δεδομένα και μέτρα αντιμετώπισης»,

Ελληνικό Περιοδικό της Νοσηλευτικής Επιστήμης, 8(4), 17-28,
<http://journal-ene.gr/wp-content/uploads/2016/03/kapnistikes-sinithies-xrisi-alkool.pdf>

15. Παπαθεοδώρου, Κ. (2016) «Φοιτητική ζωή και αλκοόλ» Δημοκρατική Εφημερίδα. 8 Νοεμβρίου, <https://www.dimokratiki.gr/29-01-2016/fititiki-zoi-ke-alkool/> (18 Νοεμβρίου 2020)
16. Πλιόπλη Κ., Ράσκου Ν., Τσαχουρίδου Β., (2003) Η κατανάλωση αλκοόλ και η επίδραση του στον τρόπο ζωής των σπουδαστών του Τ.Ε.Ι. Κρήτης. Τ.Ε.Ι. Κρήτης.
17. Πουλόπουλος, Χ. (2011) *Κοινωνική Εργασία και Εξαρτήσεις Οι κοινότητες της αλλαγής*. Τόπος.
18. Τροβά, Α.Κ., Παπαρρηγόπουλος, Θ., Λιάππας, Ι., Τζινιέρη-Κοκκώση, Μ. (2015) «Η πρόληψη στην εξάρτηση από το αλκοόλ», Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία, 26 (2), σ. 131. https://www.psychiatriki-journal.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=823&Itemid=134&lang=el [πρόσβαση 8/11/20]

Ξενόγλωσση

19. American Addiction Centers (2020). *Physical Health Consequences of Alcoholism*. <https://americanaddictioncenters.org/alcoholism-treatment/physical-health>
20. Donna Elise Howard, Melinda Griffin, Bradley Boekeloo, Kristin Lake & Denise Bellows (2010) *Staying Safe While Consuming Alcohol: A Qualitative Study of the Protective Strategies and Informational Needs of College Freshmen*, *Journal of American College Health*, 56 (3), pp. 247-254. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3200/JACH.56.3.247-254> [πρόσβαση 1/3/21]

21. Galbicek C., (2021) College Alcoholism. Ανακτήθηκε 1 Απριλίου 2021, από <https://www.alcoholrehabguide.org/resources/college-alcohol-abuse/>
22. Heather K., Chelsie M., Amber M., Clayton N., (2018) “The Epidemiology of Binge Drinking Among College-Age Individuals in the United States”, Εθνική Βιβλιοθήκη Ιατρικής των Η.Π.Α., Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας, 39(1), 23-30, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6104967/>
23. Juergens J., (2021) College Students and Binge Drinking. Retrieved 30 March 2021, from <https://www.addictioncenter.com/alcohol/binge-drinking/>
24. Kenn dein Limit (2020). *Corona, Lockdown, Alkohol? Wie Sie auch in Pandemiezeiten stark bleiben können.* <https://www.kenn-dein-limit.de/aktuelles/artikel/corona-psychische-gesundheit-alkohol/>
25. «Komasaufen: Kampagne „bunt statt blau“ startet in Celle». (2020, Ιανουάριος 29). Celler Presse. <https://celler-presse.de/2020/01/29/komasaufen-kampagne-bunt-statt-blau-startet-in-celle-2/> [πρόσβαση 30 Νοεμβρίου 2020].
26. Lannoy, S., Billieux, J., Poncin, M., Maurage, P. (2019) Παρόραματου “*Binging at the campus: motivations and impulsivity influence binge drinking profiles in university students*”, Psychiatry Research, 282 (112678), pp. 146-154. <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85075504828&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=social+work+interventions+binge+drinking&nlo=&nlr=&nls=&sid=8956e849ecc7c4cdb4730a951f963e9e&sot=b&sdt=cl&cluster=scoopenaccess%2c%221%22%2ct&sl=55&s=TITLE-ABS-KEY%28social+work+interventions+binge+drinking%29&relpos=2&citeCnt=0&searchTerm=> [πρόσβαση 30/11/20]
27. Nourse, R., Adamshick, P., Stoltzfus, J. (2017) *College Binge Drinking and It’s Association with Depression and Anxiety: A Prospective Observational Study*, East Asian Arch Psychiatry, 27, pp. 18-25. <https://www.easap.asia/index.php/component/k2/item/764-1701-v27n1-p18> [πρόσβαση 9/3/21]

28. [Patricia A. Goodhines](#), [Michelle J. Zaso](#), [Les A. Gellis](#) & [Aesoon Park](#) (2019). *Sleep-Related Functional Impairment as a Moderator of Risky Drinking and Subsequent Negative Drinking Consequences in College Students*. 93, pp. 146-153. doi: [10.1016/j.addbeh.2019.01.042](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.01.042)