

Βασίλης Χολέβας
Νομικός - Παιδαγωγός
Θεσσαλονίκη

Ο ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ
ΚΑΙ ΠΩΣ Ν' ΑΠΑΛΛΑΧΘΕΙΣ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ

Εισαγωγή

Ο αλκοολισμός ήταν πάντοτε ένα απ' τα μεγαλύτερα κοινωνικά προβλήματα ανά τους αιώνες. Σ' όλες τις εποχές ήταν μάστιγα στους περισσότερους λαούς. Αλλά σήμερα τα πράγματα σ' όλον τον κόσμο πια είναι πολύ χειρότερα. Λυπάμαι που το λέω αλλά φοβάμαι ότι τα επόμενα χρόνια θα είναι ακόμα μεγαλύτερο το πρόβλημα του αλκοολισμού. Για διάφορους λόγους, κυρίως όμως γιατί η ανεργία και τα οικονομικά προβλήματα αυξάνονται στο σημερινό κόσμο, το αλκοόλ βρίσκεται παντού, τα μπαράκια απέχουν εκατό μέτρα το ένα από το άλλο και τα συναισθηματικά προβλήματα έχουν ξεπεράσει κάθε όριο (διαζύγια μαζικά, μονογονεϊκές οικογένειες άπειρες, συνεχείς αισθηματικές σχέσεις που ματαιώνονται). Υπάρχουν χώρες όπου πλέον και οι κυβερνήσεις τρέμουν τον μαζικό αλκοολισμό (π.χ. Ρωσία), αλλά και στην Ελλάδα έχουμε πια πολύ σοβαρό πρόβλημα που παίρνει ανησυχητικές διατάσεις. Θα προσπαθήσουμε να αναλύσουμε και να δώσουμε λύσεις στο πρόβλημα αυτό, που θεωρείται από τα πιο δύσκολα.

Τι είναι ο αλκοολισμός

Είναι μια ισχυρότατη εξάρτηση του ανθρώπου απ' το αλκοόλ. Θεωρείται ιατρικά "ισχυρότατη εξάρτηση" πολύ μεγαλύτερη από πολλά γνωστά ναρκωτικά (ακόμα και από σκληρά ναρκωτικά). Για να γίνει αντιληπτό αυτό καλύτερα, αναφέρω μια πληροφορία απ' τη φαρμακολογία και τοξικολογία: η απότομη κοπή του

αλκοόλ, είναι δυνατόν σε μερικές περιπτώσεις να επιφέρει και το θάνατο ακόμη. Αυτό λει πολλά για τη φοβερή εξαρτητική του ισχύ. Το πρόβλημα μέχρι το 1970 ή 1980 στην Ελλάδα, το είχε μια κατηγορία ανθρώπων. Παλιότερα (1910-1960), ήταν πρόβλημα των φτωχών, των αποτυχημένων, ξέραμε ότι οι ρεμπέτες ήταν αλκοολικοί και χασικλήδες, γενικά οι απόκληροι της ζωής και περιθωριακοί τύποι κατέφευγαν στο αλκοόλ μανιακά και το πρόβλημα περιοριζονταν εκεί.

Τα πράγματα άλλαξαν σήμερα- δραματικά.Ο αλκοολισμός μπορεί να είναι από εφοπλιστής έως εργάτης ή άνεργος. Όπως συνέβη με τα ναρκωτικά, έτσι και ο αλκοολισμός δεν κάνει, πια διακρίσεις ταξικές κλπ. Τα μεγάλα θύματα του είναι οι νέοι άνθρωποι (όπως και σ'όλα τα ναρκωτικά).Πότε θεωρείται ένας αλκοολικός; Από τη στιγμή που δε μπορεί να ζήσει χωρίς αυτό και αν δεν πιει μια ημέρα έχει στερητικό σύνδρομο.

Το στερητικό σύνδρομο του αλκοολικού

Μοιάζει με τα στερητικά σύνδρομα των υπολοίπων ναρκωτικών. Άγχος, τρεμούλα, ταχυκαρδία, εκνευρισμός, ένταση, ακατανίκητη επιθυμία να βρει αλκοόλ, αδυναμία να εργασθεί ή να κάνει οτιδήποτε, το μυαλό του "κολλάει" μόνο στο ποτό, είναι πρόθυμος να θυσιάσει οτιδήποτε αρκεί να βρει αλκοόλ, γίνεται επιθετικός, δεν διστάζει να απειλήσει ή και να δείρει αγαπημένα του πρόσωπα για να τους αποσπάσει χρήματα για να πιει ή για να του φανερώσουν το μπουκάλι που έκρυψαν για να μη πιει. Μένει αξύριστος, βρώμικος, δεν έχει όρεξη για τίποτα άλλο, δεν τον ενδιαφέρει τίποτα άλλο.Νιώθει απαίσια "τρελαίνεται" μέσα

του. Ούτε ένας διψασμένος στην έρημο δε νιώθει έτσι. Δε μπορεί να κοιμηθεί, στριφογυρίζει στο κρεβάτι ασταμάτητα. Να σημειώσω ότι αν ακούγατε ένα αλκοολικό να περιγράφει ο ίδιος το στερεοτυπικό σύνδρομο, η περιγραφή θα ήταν πολύ πιο δραματική.

Όταν μεθύσει

Εδώ έχουμε πάλι δραματικές συνέπειες και συμπτώματα. Ο αλκοολικός όταν αρχίσει να πίνει, είτε "μεσ' την υπόγεια την ταβέρνα", είτε στο υπερσύγχρονο μπαράκι, θα πιει έως ότου μεθύσει. Άρα το μεθύσι είναι ο κανόνας. Αφού μεθύσει, αρχίζει μια δραματική σειρά συμπτωμάτων: νιώθει απαίσια, τάση για εμετό, πονοκέφαλο, άσχημη ζάλη που του φέρνει δυσφορία, συχνά πονάει και το στομάχι του (άλλωστε πολλοί από τους αλκοολικούς πάσχουν κι από έλκος λόγω του αλκοόλ), σε βαριά μέθη νομίζει ότι θα πεθάνει και πολλές φορές έχει μεταφερθεί με ασθενοφόρο στο νοσοκομείο. Όσο έπινε βέβαια ένιωθε ευχάριστα, μια ευφορία, ξέχναγε τα προβλήματα της ζωής του, ήταν ομιλητικός, κεφάλτος, ένιωθε γενικά όμορφα. Μόλις όμως ξεπέρασε κάποιο όριο ποτηριών, πήγε πλέον στη μέθη με τα παραπάνω συμπτώματα. Δε μπορεί να βαδίζει ή βαδίζει τρικλίζοντας κάνοντας "οχτάρια", λει ασυναρτησίες, δεν έχει πλήρη αντίληψη του περιβάλλοντός του, μπορεί να βρίζει, να φωνάζει και να παραμιλά, δεν αντιλαμβάνεται ότι γελοιοποιείται και όλοι οι διερχόμενοι τον κοιτάζουν με οίκτο ή οργή, προκαλεί αηδία στους γύρω του, διότι ολόκληρος μυρίζει πιοτό, ουρεί πάνω του μερικές φορές και γενικά παρουσιάζει ένα αηδιαστικό θέαμα. Αν δεν καταφέρει να πάει σπίτι του, θα τον βρει το πρωί να κοιμάται σε κάποιο παγκάκι ή στην

είσοδο μιας πολυκατοικίας. Αν πάλι καταφέρει να πάει σπίτι του, αρχίζει άλλος κύκλος δραματικών συνεπειών. Θα ξυπνήσει τους δικούς του, θα ψάχνει αφορμή για καυγά και τότε το πρώτο θύμα του είναι η σύζυγός του. Τη βρίζει, τη δέρνει κλπ. και κάποια στιγμή θα πέσει "τάβλα" να κοιμηθεί. Όλο το δωμάτιο θα βρωμάει απαίσια. Στη δουλειά του δεν πρόκειται φυσικά να πάει κι ας χτυπήσει το ξυπνητήρι ή θα πάει με μεγάλη καθυστέρηση.

Το πρωί, αφού ξυπνήσει ξαναβρίσκει τον εαυτό του. Μετανιώνει για όλα και δηλώνει σ' όλους στο σπίτι, αυτό που έχει δηλώσει άλλες χίλιες φορές, "δεν θα ξαναπιώ ποτέ". Όταν το λει εκείνη τη στιγμή δεν μπλοφάρει, το εννοεί, αλλά όλοι γνωρίζουν γύρω του ότι μόλις βραδιάσει, θα τον πιάσει πάλι το σύνδρομο στέρησης και θα επαναληφθεί το ίδιο ακριβώς σενάριο για χιλιοστή φορά. Η σύζυγος για πολλαπλή φορά κι αυτή, σκέπτεται να φύγει για πάντα, παίρνοντας και τα παιδιά μαζί της και είναι σίγουρο ότι το διαζύγιο είναι καθαρά θέμα χρόνου ή εξάντλησης και των τελευταίων αποθεμάτων υπομονής. Τα παιδιά του θα πάνε στο Σχολείο θλιμμένα, θα είναι αφηρημένα στο μάθημα, γιατί θα σκέφτονται το νυκτερινό εφιάλτη, η σύζυγος δεν θα έχει όρεξη για τίποτα, ευρισκόμενη μπροστά στο αδιέξοδο που έχει δημιουργηθεί στη ζωή της. Ο εργοδότης του αλκοολικού θα του πει σίγουρα: "την επόμενη φορά που θ'αργήσεις, μην έρχεσαι για δουλειά. Πέρνα απ' το λογιστήριο να πληρωθείς και μη ξαναέλθεις εδώ. Βρες αλλού εργασία". Το μεσημέρι πιθανότητα να μην υπάρχει φαγητό στο σπίτι, γιατί όλα τα λεφτά "τα ήπιε" ο αλκοολικός. Στενοχωριέται κι ο ίδιος για όλη αυτή την κατάσταση που έχει δημιουργήσει και θέλει ν' απαλλαγεί "απ' το ρημάδι το πιο-

τό", αλλά πώς; Πολλές φορές προσπάθησε να το κόψει αλλά δεν τα κατάφερε. Γι'αυτό ο αλκοολικός όλη τη μέρα είναι θλιμμένος. Απόψε ειδικά έχει ένα επιπλέον λόγο να πει: τον απέλυσε ο εργοδότης. Χθες είχε έναν άλλον επιπλέον λόγο: του είπε ο γιατρός ότι έχει έλκος. Αύριο θα έχει ένα επιπλέον λόγο: το πρωί θα τον εγκαταλείψει η γυναίκα του με τα παιδιά του και πάει λέγοντας. Δηλ.ο φαύλος κύκλος βαθαίνει περισσότερο κάθε μέρα που περνά. Ντρέπεται την κοινωνία, τους φίλους του, τους πάντες. Η αξιοπρέπειά του έχει κουρευλισθεί, έγινε ηττοπαθής δεν αισθάνεται ικανός να λύσει κανένα πρόβλημα,το ηθικό του βρίσκεται στο ναδίρ. Παρ' όλα αυτά δεν μπορεί ν' απαλλαγεί απ'το αλκοόλ. Το βράδυ που δεν θα έχει πλέον αρκετά χρήματα, θα προσπαθήσει να μεθύσει με φτηνά ποτά (μπύρα, ρετσίνα κλπ),ενώ ως τώρα μέθαγε με ουίσκι, βότκα κλπ.

Τα αίτια του αλκοολισμού

Είναι διάφορα, κυρίως τα προβλήματα της ζωής, τα αδιέξοδά της, οι ματαιώσεις των ονείρων και σχεδίων του, οι μεγάλες απογοητεύσεις που δέχθηκε στη ζωή, το διαζύγιο με τη γυναίκα που αγαπούσε, ο θάνατος του αγαπημένου παιδιού του, η επαγγελματική του καταστροφή(πτώχευση και χρεοκοπία της εταιρίας του), η φυλάκιση του παιδιού του, το διαζύγιο της κόρης του, η ασθένεια η ανίατη του παιδιού του κλπ. Δηλ. σοβαρά προβλήματα που όπως λει ο λαός, "είναι μέσα στο πρόγραμμα της ζωής". Γιατί όμως όλοι όσοι περνούν παρόμοια προβλήματα δεν καταλήγουν στον αλκοολισμό; διότι έχουν διαφορετική προσωπικότητα, ισχυρότερη θέληση, φιλοσοφούν τη ζωή και συμφιλιώνονται

με τις τραγωδίες της (προσαρμόζονται), ενώ ο αλκοολικός ήταν αδύνατη προσωπικότητα ή είχε προδιάθεση προς το αλκοόλ. Πολλοί ειδικοί συμφωνούν ότι σε μερικά άτομα υπάρχει προδιάθεση για αλκοολισμό. Οι άνεργοι κινδυνεύουν να γίνουν αλκοολικοί, γιατί φθάνουν μερικοί σε απόγνωση (κυρίως μιλάμε για τη χρόνια ανεργία).

Όμως πέραν των παραπάνω αιτίων, υπάρχει ένα πολύ σημαντικό αίτιο: τα ατέλειωτα μπαράκια, η μόδα να πηγαίνεις σ' αυτά και να πίνεις "σκληρά ποτά". Οι νέοι παλιά σύχναζαν στην cafeteria για καφέ. Η μόδα αυτή πέρασε. Τώρα συχνάζουν στα μπαράκια "για να πιουν να φτιαχτούν". Μαθητές Λυκείου είναι τακτικοί θαμώνες σε μπαράκια και πίνουν ουίσκι, κονιάκ, βότκα, ρούμι, τεκίλα κλπ (όλα σκληρά ποτά). Μάλιστα, αν στην παρέα κάποιος τολμήσει να ζητήσει μια μπύρα, θεωρείται ξενέρωτος. Να τονίσω ότι τα μπαράκια αυτά, είναι καλά διαμορφωμένα και διακοσμημένα, καμία σχέση με "το υπόγειο ουζερί". Παλιά στα υπόγεια ουζερί, ούτε μία γυναίκα δεν τολμούσε να πάει, τώρα στα μπαράκια είναι μισοί-μισοί, άλλος ένας λόγος να πάει στο μπαράκι ο νέος. Κανείς νέος δε θέλει να γίνει αλκοολικός. Όμως οι περισσότεροι πίνουν πάνω από το "όριο ασφαλείας". Όταν όμως αυτό γίνεται συχνά, σιγά σιγά και χωρίς να το καταλάβεις, περνάς στην όχθη του αλκοολισμού. Έτσι παγιδεύονται πλήθος νέων. Εξάλλου ο νέος, ορμητικός και ενθουσιώδης από τη φύση του δεν βάζει εύκολα "όρια". Άλλωστε το "no limit" είναι το σλόγκαν της εποχής μας. Γι' αυτό οι γονείς πρέπει να προσέχουν τα παιδιά τους στο θέμα αυτό. Οι περισσότεροι νέοι που έγιναν αλ-

κοολικοί λένε το ίδιο: "δεν κατάλαβα πώς έγινα αλκοολικός ή δε πίστευα ότι θα γινόμουν αλκοολικός"

Οι κίνδυνοι της σωματικής και ψυχικής υγείας του αλκοολικού

Υπάρχουν σοβαροί κίνδυνοι για την υγεία του αλκοολικού. Ο μεγαλύτερος όλων είναι "η κίρρωση ήπατος". Το ήπαρ (συκώτι) είναι το εργοστάσιο που δέχεται το δηλητήριο του αλκοόλ, το επεξεργάζεται και το αποδίδει μετά, αφού κρατά όλες τις τοξίνες και τις εξουδετερώνει. Όμως η χρόνια αυτή κατάσταση, κουράζει το ήπαρ, δε μπορεί καθημερινά να δέχεται τέτοιες ποσότητες τοξίνης και στο τέλος παθαίνει κίρρωση και ως γνωστόν η κίρρωση οδηγεί στο θάνατο. Μόνο πέρυσι πέθαναν στη Γαλλία 40.000 άνθρωποι από κίρρωση ήπατος λόγω αλκοόλ (η Γαλλία οιοπαραγωγός χώρα, έχει μεγάλο αριθμό αλκοολικών). Να μην τρομάξω όμως τον αλκοολικό, θέλει χρόνια για να πάθει κίρρωση το συκώτι. Το έλκος στομάχου είναι σύνηθες στους αλκοολικούς. Το αλκοόλ, τοξικό όπως είναι "καιει" το στομάχι και με τον καιρό οδηγεί στο έλκος. Παλιά οι έλληνες δεν πάθαιναν έλκος, γιατί έτρωγαν συγχρόνως με το ποτό, αλλά έπιναν και "μαλακά ποτά", όπως κρασί, ρετσίνα κλπ. που έχουν μικρότερη ποσότητα αλκοόλ. Να τονίσουμε εδώ ότι ο αλκοολικός πίνει και το πρωί ακόμα και με άδειο στομάχι, για να βρει κουράγιο για τη ζωή. Στην Αγγλία (χώρα με πολύ μεγάλο αριθμό αλκοολικών), υπάρχουν και πρωινά μπαράκια για τους αλκοολικούς. Μέχρι τώρα δεν ήρθε και στην Ελλάδα αυτό, φοβάμαι όμως για το μέλλον. Τώρα μάλιστα που πολλά μπαράκια σερβίρουν "μπόμπες" δηλ. όχι αληθινό αυθεντικό ποτό όπως γράφει η φιάλη, αλλά με επικίνδυνες προσμί-

ξεις που προκαλούν τύφλωση, το πρόβλημα μεγαλώνει. Σοβαρά όμως είναι και τα ψυχικά νοσήματα που προκαλεί το αλκοόλ. Μπορεί να φθάσει μέχρι βαριά ψύχωση (τρέλα), όσο απίστευτο κι αν φαίνεται. Η ιατρική βιβλιογραφία το αναφέρει και όχι σαν σπάνιο φαινόμενο.

Επιδημιολογικά δεδομένα για τον αλκοολισμό

Είναι φοβερά τα νούμερα. Κατ' αρχήν πάντοτε σ' αυτές τις περιπτώσεις, υπάρχουν τα επίσημα στοιχεία και τα ανεπίσημα. Πιο κοντά στην αλήθεια είναι τα ανεπίσημα. Ποιος θα δήλωνε εύκολα "αλκοολικός"; Στην Ευρώπη, όλοι το γνωρίζουν ότι ο αλκοολισμός θερίζει. Ειδικά στην Κεντρική Ευρώπη και ακόμα χειρότερα στην Βόρεια Ευρώπη. Εκεί βέβαια παίζουν ρόλο και παράγοντες που δεν υπάρχουν στην Ελλάδα, όπως π.χ. το κλίμα, οι συνεχείς βροχές, ο συννεφιασμένος ουρανός που κάνει μήνες να βγάλει ήλιο, το κρύο κλπ. είναι θερμοκήπια για τον αλκοολισμό. Η μπίρα στη Γερμανία και αλλού είναι ο δικός μας καφές ή και το νερό ακόμα. Στη Σουηδία, Νορβηγία, Φιλανδία όπου έχουν στα βόρεια 6 μήνες νύχτα και φωτίζονται από το πολικό σέλας, είναι παράγοντας υπέρ του αλκοολισμού. Εδώ στην Ελλάδα και έχουμε υψηλό ποσοστό αλκοολικών, εκεί φαντάζεται κανείς τι γίνεται. Αλλά τρομακτικές είναι οι στατιστικές για τη Ρωσία, αλλά και όλη την πρώην Σοβιετική Ένωση. Απ' τα χρόνια του κομμουνισμού ο αλκοολισμός θερίζει κόσμο. Ο Υπουργός Εργασίας (επί Μπρέζνιεφ), είχε διαμαρτυρηθεί επίσημα στους εργαζόμενους, διότι επειδή πίνουν τις νύκτες πολύ, το πρωί μάζες Σοβιετικών πάνε στην εργασία τους με σοβαρή καθυστέρηση. Βέβαια και πριν τη

Μπολσεβίκικη επ/ση έπιναν πολύ οι Ρώσοι, αλλά επί κομμουνισμού είχε πάρει το φαινόμενο μορφή επιδημίας. Τώρα που άλλαξαν τα πράγματα; Ε τώρα ακόμα χειρότερα απ' ότι διαβάζω στις εφημερίδες. Η φοβερή φτώχεια και τα αδιέξοδα της Ρωσίας γιγαντοποίησαν το πρόβλημα. Στη Βουλγαρία τα πράγματα είναι ακριβώς όπως στη Ρωσία. Αρκεί ν' αναφέρω ότι διάβαζα ότι οι Βουλγάρες ένα μόνο κοιτάζουν στον υποψήφιο σύζυγο, αν πίνει. Ακριβώς γιατί η πλειοψηφία πίνει πάρα πολύ. Ανάλογα είναι τα πράγματα σ' όλες τις πρώην Ανατολικές χώρες της Ευρώπης. Ποιος δεν ξέρει πόσο πίνουν οι Πολωνοί; Και όλοι αυτοί οι Ανατολικοί λαοί ως γνωστόν, πίνουν βότκα που θεωρείται σκληρό ποτό (υψηλή ποσότητα σε αλκοόλ) Θα πει κάποιος, μα αφού δεν έχουν λεφτά, πως αγοράζουν βότκα; Αγοράζουν λαθραία βότκα που γι'αυτό είναι και επικίνδυνη για την υγεία τους. Ποιος δε γνωρίζει ότι η Αγγλία έχει τεράστιο αριθμό αλκοολικών; Το καλοκαίρι, νησιά όπως η Κέρκυρα, που πάνε πολλοί Άγγλοι, τρέμουν να κυκλοφορήσουν τη νύχτα. Άγγλοι μεθυσμένοι τριγυρνάνε στους δρόμους, έτοιμοι για καυγά. Οι Κερκυραίοι ζήτησαν από τα Αγγλικά Γραφεία Τουρισμού να μη στέλνουν νέους Άγγλους λόγω του αλκοολισμού που τους διακρίνει και κατά συνέπεια της βιαιότητάς τους. Έχω διαβάζει σ' εφημερίδες ότι χιλιάδες Αγγλίδες νοσηλεύονται ετησίως στα νοσοκομεία, λόγω άγριου ξυλοδαρμού αλκοολικών συζύγων. Όλα αυτά στην Ευρώπη του 2000 μ.Χ. και στην εποχή των δικαιωμάτων της γυναίκας.

Πως θ' απαλλαγεί ο αλκοολισμός από το πάθος του

Εδώ τώρα αρχίζουν τα δύσκολα. Κατ'αρχήν μπορεί να θεραπευθεί ο αλκοολικός, ακόμα και ο πολύ βαριάς μορφής; Ναι, ανεπιφύλακτα ναι. Αρκετοί βαριά αλκοολικοί θεραπεύτηκαν για πάντα. Η πλειοψηφία όμως όχι. Λυπάμαι που το λεω, αλλά η πλειοψηφία δε θ' απλλαχτεί, γιατί δεν τα δίνει "όλα για όλα" στη θεραπεία και γιατί δεν εφαρμόζει την ποικιλία λύσεων που υπάρχουν. Άλλοι είναι ηττοπαθείς και πιστεύουν ότι δε γίνεται τίποτα. Δοκίμασαν ν'απεξαρτηθούν 1-2 φορές, δεν τα κατάφεραν και δεν πιστεύουν πια σε λύση. Με τέτοιο σκεπτικό και χαμηλό ηθικό, φυσικό είναι το πρόβλημα τους να λύσει μόνο ο θάνατος από κίρρωση ήπατος. Μόνο που αυτό δε λέγεται λύση, γιατί απλούστατα δεν είναι λύση. Λύσεις μόνο εν ζωή δίνουμε. Πιστεύω ότι εσύ, θα είναι στους λίγους που τελικά βγαίνουν νικητές, μυθικοί νικητές. Η πρώτη κίνηση που πρέπει να κάνει ο αλκοολικός είναι να επισκεφθεί τις ειδικές κρατικές υπηρεσίες θεραπείας αλκοολικών. Υπάρχουν σχεδόν παντού στις μεγάλες πόλεις, αλλά λίγοι το ξέρουν, γιατί δεν έχει γίνει καμπάνια. Στα κέντρα αυτά, υπάρχουν εξειδικευμένα άτομα στον αλκοολισμό, όπως Κοινωνικοί Λειτουργοί, ψυχολόγοι, ψυχίατροι κλπ. Αυτοί θα σε βοηθήσουν πολύ. Θα σου δώσουν λύσεις που δεν έχεις σκεφθεί. Σήμερα υπάρχουν και αρκετές κλινικές- πτέρυγες στα Νοσοκομεία, για θεραπεία αλκοολικών ατόμων. Όλες σχεδόν οι ψυχιατρικές κλινικές, έχουν τμήματα αλκοολικών προς θεραπεία. Η θεραπεία από έμπειρους και εξειδικευμένους ψυχιάτρους, με τη βοήθεια και ειδικής φαρμακευτικής αγωγής θα σε απαλλάξουν οριστικά από το πρόβλημα. Θα γίνεις άλλος άνθρωπος. Σαν να ξαναγεννήθηκες. Θα πετάς. Πολλοί θεραπεύτηκαν οριστικά μέσα σ'αυτές τις κλινικές. Μη

φοβάσαι τον όρο κλινική. Δεν σημαίνει τίποτα απαίσιο. Ούτε το τίτλο "ψυχιατρική κλινική", θα μείνεις 15 ημέρες και αυτό είναι όλο. Πολλοί έγιναν καλά μεν, αλλά όταν βγήκαν, όχι ότι ήθελαν το αλκοόλ, αλλά έκαναν πάλι παρέα με παλιούς φίλους αλκοολικούς, παρασύρθηκαν και γύρισα πάλι στο σημείο μηδέν. Δεν απέτυχε η θεραπεία των γιατρών, αλλά η επιπολαιότητα και ανωριμότητα των θεραπευθέντων. Όταν γίνεις καλά, εννοείται θα κόψεις τις παλιές σου παρέες, θα κάνεις νέους φίλους που δεν έχουν σχέση με αυτά. Δε θα πηγαίνει ταβέρνες για δύο χρόνια ούτε σε μπαράκια για 5 χρόνια ή και για πάντα. Διότι ναι μεν θεραπεύτηκες, αλλά μέχρι όσο θα ζεις θα έχεις για πάντα προδιάθεση προς τον αλκοολισμό. Το ίδιο ισχύει και για τους καπνιστές, ηρωινομανείς κλπ., θεραπεύονται αλλά μέχρι το θάνατό τους θα έχουν προδιάθεση προς το παλιό πάθος τους. Αυτή η προδιάθεση δεν θα φύγει ποτέ. Αρα μια ζωή θα προσέχεις. Να λοιπόν γιατί μετά από 1-2-3 μήνες αφού βγουν οι αλκοολικοί θεραπευμένοι από την κλινική, τους ξαναβλέπεις με ένα μπουκάλι στο χέρι τους περισσότερους. Οι ναρκομανείς τουλάχιστον έχουν ένα ελαφρυντικό, μόλις βγουν απ'τη κλινική τρέχουν οι εμποροι σ'αυτούς και τους παγιδεύουν. Στους αλκοολικούς δεν υπάρχει αυτός ο κίνδυνος. Μόνος του πάει στους παλιούς συντρόφους του. Επίσης εννοείται ότι τα επόμενα 5 χρόνια, ούτε μία στάλα αλκοόλ δεν πρέπει να βάλεις στο στόμα σου. Τα ίδια ισχύουν για όλους τους απεξαρτηθέντες: καπνιστές, ναρκομανείς, χαρτοπαίκτες κλπ.

Οι γιατροί σε βοήθησαν, όμως βοήθησε λίγο και εσύ τον εαυτό σου. Προστάτεψέ τον. Αν πάλι δεν τολμάς να πας σε κλινι-

κή (κακώς βέβαια) και θέλεις μόνος σου να κάνεις αποτοξίνωση, εντάξει μπορείς και μόνος σου. Θα σταματήσεις να πίνεις, αλλά θα βάλεις καινούργια ενδιαφέροντα στη ζωή σου, ώστε όταν θα νυκτώνει να αποσπούν την προσοχή σου από το αλκοόλ. Κόψε τις παρέες που συχνάζουν σε μπαρ και ταβέρνες. Τη νύχτα πήγαινε σινεμά, εκεί θα ξεχνάς λίγο το αλκοόλ, βγες με φίλους σε καφετερία και αντί αλκοόλ πιες ένα φραπέ, εσπρέσο, καπουτσίνο ότι σ' αρέσει. Να ξεγελάς δηλ. τον οργανισμό σου που θα ζητά το συγκεκριμένο δηλητήριο. Πιάσε μακριές συζητήσεις για πολιτική, ποδόσφαιρο κλπ. ώστε το μυαλό ν' αποσπάται. Τις πρώτες ημέρες θα έχεις και ψυχικό αλλά και σωματικό σύνδρομο. Το σωματικό σύνδρομο στέρησης, κρατά λίγες ημέρες και μετά απαλλάσσεται, αρχίζει η αντίστροφη μέτρηση. Το ψυχικό σύνδρομο όμως είναι πιο δύσκολο και κρατά περισσότερο καιρό. Βασικά το ψυχικό είναι το πρόβλημα. Αυτό σε ξαναγυρίζει πίσω. Το μυαλό κολλάει στο αλκοόλ και δε λει να ξεκολλήσει. Κάνε όμως υπομονή και κουράγιο. Κάθε μέρα που περνά, θα ελαττώνεται και το ψυχικό σύνδρομο στέρησης μέχρι να μηδενισθεί. Μπορείς να πάρεις ενδιαφέροντα βιβλία και την ώρα του στερητικού συνδρόμου διάβαζε ή πάρε αγαπημένες σου ταινίες από το βιντεοκλάμπ της γειτονιάς και συγκεντρώσου στο φιλμ. Ασχολήσου με τον αθλητισμό, γράψου σε εκδρομικούς συλλόγους, γενικά μη κάθεται στο δωμάτιο μόνος, γιατί όλο το αλκοόλ θα σκέφτεσαι, απασχόλησε το μυαλό σου με κάτι. Πήγαινε μια μεγάλη εκδρομή 15ημερών σε μια ξένη χώρα π.χ. Ιταλία, Γαλλία και αυτές τις 15 μέρες μη το βάλεις στο στόμα, κάνε παρέα με τα μέλη του εκδρομικού γκρουπ. Αν σου τηλεφωνούν οι παλιοί οινოსύντροφοί σου, πες

τους την αλήθεια, ότι δεν μπορείς πια να βγαίνεις έξω μαζί τους. Μη ντρέπεσαι. Νάσαι τολμηρός. Σκέψου τα τεράστια κέρδη που θα έχεις στη ζωή σου, αν απαλλαγείς απ' το αλκοόλ. Θα ζήσεις με υγεία, θα ζήσεις πολύ περισσότερα χρόνια, θα έχεις χρήματα για αποταμίευση, γιατί το αλκοόλ σε άφηνε αδέκαρο, θα ζεις με αξιοπρέπεια, θα σ' εκτιμούν όλοι, θα περνάς ευχάριστα στην εργασία σου χωρίς επιπλήξεις, η σύζυγός σου πιθανότατα θα επιστρέψει με τα παιδιά στο σπίτι, το ψυγείο θα είναι γεμάτο και η οικογένειά σου δε θα πεινά πλέον. Κάνε και σκέψεις αρνητικές, αν συνεχίσεις το αλκοόλ, ξέρεις καλά τη συνέχεια. Θα αρρωστήσεις βαριά (κίρρωση ήπατος), εγχείρηση για το έλκος. Θάνατος από την κίρρωση. Θάνατος. Μη το ξεχνάς, μακάβριο, ξέρω, αλλά μη το ξεχνάς! Και ένας θάνατος ηλίθιος, άδοξος, όπως πεθαίνουν οι αποτυχημένοι στη ζωή. Θα σε ξεχάσουν όλοι μετά το θάνατό σου και πού και πού αν σε θυμάται κανένας θα λει: α, ο Γιώργος πέθανε από αλκοολισμό, σαν το σκυλί στ' αμπέλι πήγε, αλλά αφού δεν είχε μυαλό ο άνθρωπος. Όλοι του το λέγαμε ότι θα πεθάνει, αλλά αυτός το βιολί του. Αυτά θα λένε όλοι μετά το θάνατό σου. Αυτές οι μακάβριες σκέψεις, μη φοβάσαι, καλό θα σου κάνουν, θα σε ξυπνήσουν, θα σε ταρακουνήσουν. Θα φύγεις απ' τη ζωή με το παράπονο ότι δεν πρόλαβες να κάνεις όσα ήθελες δεν πρόλαβες να πραγματοποιήσεις τα όνειρα και σχέδιά σου και κατέστρεψες το χρόνο της ζωής σου, αλλά και όλη τη ζωή σου, ενώ άλλοι δημιουργούσαν σπουδαία πράγματα, εσύ την ίδια ώρα έπινες το ένα ποτήρι μετά το άλλο! Και υπ' όψιν ότι: δεν ξαναερχόμαστε δεύτερη φορά ξανά στη ζωή για να διορθώσουμε τα στραβά που κάναμε. Ό,τι διορθώσουμε, μόνο εδώ. Μία και μοναδική

ζωή έχουμε. Δεν υπάρχει δεύτερη ευκαιρία, κι ας λένε ότι θέλουν στις Ινδίες. Μη ξεχνάς επίσης ότι αρκετοί αλκοολικοί μετά από "αλκοολική ψύχωση", τέλειωσαν τα τελευταία χρόνια της ζωής τους σε ιδρύματα. Άλλοι πάλι κατέληξαν ρακοσυλλέκτες, αρκετοί από τους ρακοσυλλέκτες των κάδων απορριμμάτων, ήταν κάποτε σε καλή οικονομική κατάσταση και κατέληξαν ρακοσυλλέκτες που ζουν σε τρώγλες λόγω αλκοολισμού. Κάποτε που ρώτησα ένα ρακοσυλλέκτη γέρο στη Θεσ/νίκη, πως κατέληξε έτσι, μου είπε ότι είχε βιοτεχνία κάποτε με 7 άτομα ν' απασχολεί, αλλά το πιό τον κατάστρεψε. Άρχισε να πίνει όταν η σύζυγός του έφυγε με κάποιον άλλον.

Τέτοιες ιστορίες είναι άπειρες. Γνωστά τα σενάρια. Χρησιμοποιώ τραγικές εικόνες γιατί ξέρω πόσο δυνατό ταρακούνημα θέλει ο αλκοολικός για να ξυπνήσει. Με ήπια λόγια και ήπιες εικόνες, δεν αλλάζει ο αλκοολικός. Ας μη ξεχνά επίσης, ότι η μέθη είναι επικίνδυνη, ακόμη και για τέλεση εγκλημάτων. Τα περισσότερα εγκλήματα πάθους, οικογενειακά κλπ. έγιναν υπό την επήρεια της μέθης. Μάλιστα την άλλη μέρα το άτομο δεν θυμόταν όντως ότι έκανε έγκλημα. Γιαυτό ο λαός λει "ο τρελός είδε τον μεθυσμένο και άλλαξε δρόμο".

Η μέθη συνοδεύεται από τάση για βία και από έλλειψη συνειδητοποίησης για το τι κάνει. Γι'αυτό και στα εγκλήματα η μέθη θεωρείται ελαφρυντικό, επειδή το άτομο έχει μειωμένο καταλογισμό εκείνη την ώρα. Ακόμα και οι χούλιγκανς για να βρουν δύναμη και βία να τα σπάσουν όλα μετά τον αγώνα, πίνουν επίτηδες άφθονες μπύρες (αυτή όμως η μέθη δεν είναι ελαφρυντικό στα δικαστήρια, γιατί είναι όπως λέγεται νομικά "υπαίτιος μέθη", δηλ.

μεθάς επίτηδες για να διαπράξεις αδικήματα (για να βρεις δηλ. το θάρρος).

Επίλογος

Είπα στην αρχή ότι ο αλκοολισμός τα επόμενα χρόνια θα έχει ακόμη μεγαλύτερες διαστάσεις. Δεν είμαι κινδυνολόγος. Βλέπω τα σημάδια. Βλέπω π.χ. ότι κάθε σύγχρονο σπίτι, έχει φτιάξει επιπλο-μπαράκι με σκληρά ποτά και καμαρώνουν γι'αυτό. Βλέπω καθηγητές πανεπιστημίων στο τελευταίο συρτάρι του γραφείου τους να έχουν μικρή κάβα και κάθε 3-4ώρες να πίνουν λίγο, ενώ είναι πρωί, μεσημέρι, απόγευμα. Το ίδιο κάνουν και άλλοι Δημόσιοι Υπάλληλοι, εργοδότες και όσοι τελικά μπορούν να έχουν ένα δικό τους συρτάρι. Το να πίνεις όλη μέρα με ήλιο κάθε 3-4 ώρες τι σημάδι είναι; Ας δώσουμε βαρύτητα στο θέμα, ας τον πάρουμε σοβαρά τον αλκοολισμό, γιατί ακόμα δεν έχουμε αντιληφθεί τις επιπτώσεις.