

ΓΙΟΥΛΗ ΨΑΡΡΑΚΗ

# ΑΛΚΟΟΛ & ΕΦΗΒΕΙΑ

ΟΛΑ ΟΣΑ  
ΔΕΝ ΜΟΥ ΕΙΠΑΝ  
ΠΡΙΝ ΠΙΩ  
ΤΟ ΠΡΟΤΟ ΜΟΥ ΠΟΤΟ

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|  |    |
|--|----|
| ΠΡΟΛΟΓΟΣ   | 13 |
| 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ  | 17 |
| ➔ Πώς προέκυψε αυτό το βιβλίο  | 17 |
| ➔ Για ποιους έγραψα αυτό το βιβλίο   | 18 |
| 2. ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ: ΠΩΣ ΤΟ ΒΛΕΠΟΥΜΕ,<br>ΠΩΣ ΤΟ ΖΟΥΜΕ ΚΑΙ ΤΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ | 24 |
| ➔ Πώς προέκυψε στη ζωή μας;  | 25 |
| ➔ Τι είναι, όμως, το αλκοόλ;   | 25 |
| ➔ Γιατί δεν είναι υγιεινό;   | 26 |
| ➔ Αλκοόλ και ανάπτυξη του εγκεφάλου – γιατί έχει<br>σημασία                            | 34 |
| ➔ Γιατί το αλκοόλ είναι εθιστικό;  | 36 |
| ➔ Η μαγική ντοπαμίνη   | 36 |
| ➔ Το αλκοόλ, ο εγκέφαλός σου και οι «γρήγορες χαρές»                                   | 38 |
| ➔ Το αλκοόλ & τα συναισθήματα: τι σου κρύβουν  | 39 |
| ➔ Λατρεμένη ομοιότητα  | 44 |
| 3. ΟΚ. ΚΑΙ ΤΟΤΕ ΓΙΑΤΙ ΟΛΟΙ ΠΙΝΟΥΝ;   | 48 |
| ➔ Το αλκοόλ στη ζωή μας: διαφημίσεις, ταινίες,<br>social media και πώς μας επηρεάζουν  | 49 |
| ➔ Πώς παρουσιάζεται ο «πότης» σαν ταυτότητα  | 51 |
| ➔ Οι gray area drinkers  | 58 |
| ➔ Τι είναι το binge drinking   | 59 |

|  |     |
|--|-----|
| 4. ΚΑΙ ΕΣΥ; ΤΙ ΕΠΙΛΕΓΕΙΣ;  | 62  |
| ➔ Τα fake «οφέλη» του αλκοόλ και οι πραγματικές συνέπειες                              | 62  |
| ➔ Τι να κάνεις   | 68  |
| 5. ΟΚ. ΟΜΩΣ ΕΓΩ ΘΕΛΩ ΝΑ ΠΙΩ. ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΩ ΜΕ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ;              | 70  |
| 6. Ο ΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΘΑ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΣΕ ΑΥΤΟΝ | 76  |
| ➔ Το αλκοόλ είναι μια διαδρομή, αλλά προς τα πού;                                      | 77  |
| 7. Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ «ΔΕΝ ΠΙΝΩ»   | 80  |
| ➔ Μύθοι & αλήθειες για το «Δεν πίνω»   | 82  |
| ➔ Το «alcohol-free» lifestyle: Το νέο trend  | 83  |
| 8. Η ΜΑΣΤΙΓΑ ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ: Η ΠΑΓΙΔΑ ΤΟΥ «ΒΑΡΙΑΜΑΙ»                                       | 86  |
| 9. Η ΠΑΓΙΔΑ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ: ΟΤΑΝ ΤΟ «ΒΑΡΙΑΜΑΙ» ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ ΠΟΛΥ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ               | 90  |
| 10. ΒΑΡΕΜΑΡΑ, ΕΥΤΥΧΙΑ, ΑΛΚΟΟΛ & ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ – ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ;      | 93  |
| ➔ Καταστροφικές συνήθειες: Πώς σε ρίχνουν χωρίς να το καταλάβεις                       | 95  |
| ➔ «Ε και; Όλοι έχουν κακές συνήθειες!»   | 96  |
| ➔ Πώς αλλάζεις μια κακή συνήθεια;  | 97  |
| 11. ΕΝΑ ΝΕΟ MINDSET: ΕΣΥ ΑΠΟΦΑΣΙΖΕΙΣ!  | 100 |

12. ΤΙ ΘΑ ΕΛΕΓΑ ΣΤΟΝ ΝΕΟΤΕΡΟ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ  
ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ ΝΑ ΠΙΝΕΙ ΚΑΙ ΤΟ ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΙ  
ΣΗΜΕΡΑ ΜΑΖΙ ΣΟΥ 102

13. ΤΙ ΘΑ ΗΘΕΛΑ ΤΕΛΙΚΑ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΩ ΠΡΙΝ ΠΙΩ  
ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΜΟΥ ΠΟΤΟ 104



ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ:  
ΠΕΣ «ΟΧΙ» ΜΕ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ! 111

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ 124

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ 130

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ 132

ΠΗΓΕΣ 133

# ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αγαπημένα εφηβικά πλάσματα!

Στο πέρασμα των χρόνων που εργάζομαι ως ψυχοθεραπευτής στο Πρόγραμμα εφήβων Ανάδυση, δεν σταματάτε να με εκπλήσσετε και να με εμπνέετε, κι έτσι εξελίσσομαι μαθαίνοντας από εσάς.

Έμαθα από εσάς (ναι, έμαθα, ας μην κάνει εντύπωση στους ενήλικες) ένα σημαντικό tip, να σας ακούω και να προσπαθώ να συνομιλώ μαζί σας αφήνοντας στην άκρη τις προκαταλήψεις και τα στερεότυπα που έχω ως ενήλικας.

Μου μάθατε ότι αυτό που χρειάζεστε είναι να συνδιαμορφώνουμε και όχι να σας επιβάλλουμε τις ανάγκες σας, για τις οποίες μάχεστε καθημερινά καταναλώνοντας τεράστιες ποσότητες συναισθηματικής ενέργειας και συνεχών αναρωτήσεων για το ποιοι/ες είστε και ποιοι/ες ονειρεύεστε να γίνετε.

Σε αυτό το γεμάτο ανατροπές ταξίδι της προσωπικής σας αναζήτησης, λόγω του ότι κάποιες στιγμές νιώθετε να χάνετε την πορεία σας και να εξαντλείται η ενέργειά σας, κάποιοι/ες από εσάς ίσως μπειτε στον πειρασμό να δοκιμάσετε τις μαγικές, όπως πιστεύετε, ουσίες για να αντεπεξέλθετε στη διαδρομή. Σε εκείνο λοιπόν το σταυροδρόμι που εσείς θα συναντηθείτε με τη «μαγική ουσία», χρειάζεται η δική μας παρουσία με ευθύνη, ενσυναίσθηση και διακριτικότητα για να σας εμπνεύσουμε και να φωτίσουμε εναλλακτικές διαδρομές που μπορείτε να επιλέξετε έχοντάς μας συνοδοιπόρους και στις όμορφες και στις δύσκολες στιγμές σας. Δεν θα χαράξουμε εμείς την πορεία σας, όπως κάνει η «μαγική ουσία», αλλά εσείς θα την ανακαλύψετε και θα τη χαράξετε στον προσωπικό σας χάρτη. Εσείς οι ίδιοι θα το κάνετε, με πυξίδα την καθαρότητα των συναισθημάτων σας, των αναγκών και των προσωπικών αξιών και ιδεών σας.

Βασικό μέλημα να είστε μαγεμένοι/ες από τα όνειρά σας και όχι από τη «μαγική ουσία».

Στόχος του εγχειριδίου της Γιούλης Ψαρράκη είναι να σας εμπνεύσει και να σας ενημερώσει ώστε να επιλέξετε με ασφάλεια την επόμενη κίνηση που θα σας οδηγήσει μέσα από φωτεινές διαδρομές όλο και πιο κοντά στα όνειρά σας.

Γιούλη, σε ευχαριστώ για την ευκαιρία που μου έδωσες να συνομιλήσουμε για ένα θέμα που αγγίζει την ευαίσθητη ομάδα των εφήβων, για τους οποίους τρέφω απέραντο σεβασμό.

Καλοτάξιδο!

ΥΓ.: Δεν θα μπορούσα να μην αναφέρω τους αγαπημένους μου στίχους που έμαθα να ακούω από τους/τις έφηβους/ες της ζωής μου...

### **Victoriam in F Minor feat. Bloody Hawk–**

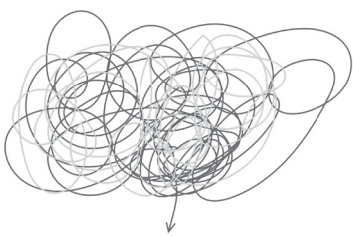
Writer(s): Bloody Hawk, Pliz Beats

*Δέω στα παιδιά να μη μαγεύονται από κέρματα  
Να μείνουν μακριά από ουσίες και μπερδέματα  
Κοίτα τα λάθη σου ευθεία και πολέμα τα.*

Ευχαριστώ αυτούς και αυτές που μου το έμαθαν...

Alex

Συστημικός ψυχοθεραπευτής  
και σύμβουλος ψυχικής υγείας  
στο Πρόγραμμα εφήβων ΚΕΘΕΑ  
ΑΝΑΔΥΣΗ





# 1. ΕΙΣΑΓΟΓΗ

«Οι καλές συνήθειες που διαμορφώνονται  
στη νεολαία κάνουν όλη τη διαφορά»  
Αριστοτέλης

## ΠΩΣ ΠΡΟΕΚΥΨΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

Είναι 11 η ώρα το βράδυ, βρίσκομαι στο εξοχικό μου και μου χτυπάνε την πόρτα έντονα. Ανοίγω και βλέπω τη Μαριλένα έντρομη να μου λέει: «Κυρία Γιούλη, ελάτε! Η Ελένη [ετών 14] είναι με την Άννα [ετών 13] και ήπια τέσσερα μπουκαλάκια vodka από το περίπτερο και δεν μπορεί ούτε να περπατήσει. Ό,τι και να της κάνουμε, δεν μπορεί να συνέλθει. Ελάτε γρήγορα!».

**Αυτή ήταν η φράση που με έκανε να γράψω  
αυτό το βιβλίο.**

Φυσικά τα ονόματα που χρησιμοποιώ δεν είναι τα πραγματικά, αλλά τα παιδιά που ήπιαν, είναι. Και ναι, τα πράγματα είναι πολύ σοβαρά στην κοινωνία μας σήμερα. Τα παιδιά από όλο και μικρότερες ηλικίες πλέον πειραματίζονται και πολλές φορές καταφεύγουν σε υψηλού κινδύνου συμπεριφορές, όπως είναι το κάπνισμα, το αλκοόλ και η κατάχρηση παράνομων ουσιών, χωρίς να έχουν ιδέα πού πάνε πραγματικά να μπλέξουν. Ζούνε για τη στιγμή και αυτό είναι αναμενόμενο. Αυτό που δεν γνωρίζουν όμως είναι πώς μία στιγμή μπορεί να καθορίσει όλη την υπόλοιπη ζωή τους.

# ΓΙΑ ΠΟΙΟΥΣ ΕΓΡΑΨΑ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

## ΕΦΗΒΕΙΑ: Η ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ. ΠΟΥ ΧΩΡΑΕΙ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ;

Το έγγραφο για σένα που είσαι τώρα στην εφηβεία. Η εφηβεία είναι το απόλυτο ταξίδι αναζήτησης. Μια περίοδος έντονων συναισθημάτων και αλλαγών. Πειραματίζεσαι για το πώς θα ενταχθείς στην κοινωνία. Αλλάζεις. Αλλάζει το σώμα σου, αλλάζει η αντίληψή σου για τον κόσμο. Κάνεις άραγε τις σωστές ή τις λάθος επιλογές; Προσπαθείς να καταλάβεις ποιος είσαι, τι σου ταιριάζει, τι θέλεις να κάνεις στη ζωή σου. Είναι η ηλικία των μεγάλων ερωτήσεων:

«Ποιος είμαι πραγματικά;»

«Πού ανήκω;»

«Πώς με βλέπουν οι άλλοι;»

«Άραγε θα γίνω διάσημος;»

«Θα έχω κι εγώ χιλιάδες followers;»

Σήμερα φαίνεται φυσιολογικό να είσαι ξεχωριστός. Αν θέλεις να φαίνεσαι, πρέπει να ξεχωρίζεις. Πρέπει να είσαι καλός στο σχολείο, να είσαι περιζήτητος, να είσαι έξυπνος, να παίρνεις καλούς βαθμούς για να έχεις μέλλον, θα πρέπει να... για να... και κάπως έτσι ξεκινά το άγχος της ζωής. Κάπως έτσι αρχίζουν οι προσδοκίες σου για τη ζωή σου ή οι προσδοκίες των άλλων για τη δική σου ζωή. Κι εσύ τώρα είσαι στη φάση που πειραματίζεσαι, που θέλεις να δεις τι και ποιος σου ταιριάζει για να χτίσεις αυτή την πορεία προς το μέλλον σου.

Έγραφα, λοιπόν, αυτό το βιβλίο για σένα και όλους τους φίλους σου εκεί έξω που ξεκινάτε τώρα να ανακαλύπτετε τον εαυτό σας, να δοκιμάζετε τα όριά σας και να πειραματίζεστε με τον κόσμο γύρω σας. Η εφηβεία είναι μια μοναδική φάση, γεμάτη ένταση, ανατροπές, ερωτήσεις, επαναστάσεις και «πρώτες φορές». Είναι απολύτως φυσιολογικό να θέλεις να δοκιμάσεις, να μάθεις, να ανήκεις, να «παίξεις» με πράγματα που μέχρι τώρα σου ήταν απαγορευμένα ή μακρινά.

Έχω κι εγώ μια κόρη στην ηλικία σου και βλέπω ότι η εφηβεία είναι ένα έργο από μόνη της. Νιώθεις μεγάλος/η, ενώ είσαι ακόμα κάπως μικρός/ή και κανείς δεν σε καταλαβαίνει. Οι γονείς σου, στον κόσμο τους, οι καθηγητές σου, ούτε καν, οι φίλοι σου, ίσως. Οι κολλητοί και οι κολλητές αλλάζουν σαν τα πουκάμισα. Μπορεί να σου αρέσει κάποιος ή κάποια κι εκεί που σου κάνει follow και τα βλέπει όλα, απαντάει, κάνει like, σε βάζει στο ριν, εύκολα μετά σε αφήνει και στο seen.

Νιώθεις θυμό, έχεις νεύρα, πολλά νευρά, αλλά δεν ξέρεις τι ακριβώς σου φταίει ή μάλλον σου φταίνε όλα και ενώ θέλεις να εξαφανιστείς και να μη σε νοιάζει τίποτα και να βυθιστείς στο scrolling, οι γονείς σου σε βομβαρδίζουν με φροντιστήρια, υποχρεώσεις και πράγματα που δεν σε ενδιαφέρουν καν. Δεν καταλαβαίνουν. Νιώθεις ξένος/η, θέλεις να ακούς τη μουσική σου, αλλά σε βρίζουν για τη μουσική που ακούς, δεν θέλεις να διαβάζεις και πολύ, αλλά πρέπει να διαβάσεις πολύ, δεν θέλεις να μαζεύεις το δωμάτιό σου, αλλά πρέπει να μαζεύεις το δωμάτιό σου και ενώ θέλεις να είσαι cool, bro, να μην είσαι κριντζιάρης και να κάνεις μόνο ό,τι σου αρέσει και μόνο ό,τι αποδέχονται οι φίλοι σου, πιέζεσαι από όλα για να γίνεις τελικά αυτό που πρέπει στην κοινωνία! Και πνίγεσαι και το καταλαβαίνω και θέλεις να αντιδράσεις και το καταλαβαίνω και θέλεις να επαναστατήσεις και το καταλαβαίνω. Και θέλεις να πειραματιστείς. Και κάπου εκεί συναντάς τα ναρκωτικά και το αλκοόλ.

Ένας από τους πρώτους και πιο συνηθισμένους πειραματισμούς είναι το αλκοόλ. Εμφανίζεται σε πάρτι, σε εξόδους, στα σπίτια φίλων, ακόμα και στα memes που βλέπεις κάθε μέρα. Φαίνεται ακίνδυνο, κοινωνικά αποδεκτό και συχνά συνδέεται με τη διασκέδαση και την «ενηλικίωση». Όμως, πριν το βάλεις κι εσύ στη ζωή σου –ή αν το έχεις ήδη κάνει– αυτό το βιβλίο είναι εδώ για να σε βοηθήσει να σκεφτείς λίγο πιο βαθιά: Τι είναι τελικά το αλκοόλ; Πώς σε επηρεάζει; Τι σου υπόσχεται και τι παίρνει πίσω;

Το βιβλίο αυτό δεν είναι εδώ για να σου πει τι να κάνεις. Είναι εδώ για να σου δώσει γνώση και δύναμη ώστε, όταν έρθει η στιγμή να αποφασίσεις, να το κάνεις με επίγνωση – όχι επειδή «έτσι κάνουν όλοι», αλλά επειδή ξέρεις τι είναι καλύτερο για εσένα.

## ΤΙ ΞΕΡΕΙΣ, ΛΟΙΠΟΝ, ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ;

Γνωρίζεις σίγουρα ότι δεν είναι ναρκωτικό.  
Ότι δεν βλάπτει όπως τα ναρκωτικά. Ότι είναι ένα ποτό.

Ότι το πίνουν κυρίως οι μεγάλοι ή μάλλον όλοι και οκ δεν το πίνουν τα παιδιά, αλλά δεν έχεις καταλάβει και απαραίτητα γιατί δεν πρέπει να το πίνεις ή γιατί απαγορεύεται να το παραγγέλνεις στα μπαρ ή να το αγοράζεις από το περίπτερο (ανεξάρτητα αν τελικά σου το πουλάει ο περιπτεράς). Ξέρεις ότι είναι νόμιμο και το χρησιμοποιούμε στη διασκέδαση. Ξέρεις ότι σε κάνει να γελάς, ξέρεις ότι μπορεί να κάνεις βλακείες πίνοντάς το. Α, σίγουρα ξέρεις ότι σε βοηθάει να χορεύεις, αφού έχεις δει τον πατέρα σου να σηκώνεται από την καρέκλα στα γλέντια μετά από ένα, άντε καλύτερα πέντε τσίπουρα, και σίγουρα πιστεύεις ότι είναι κάτι που πρέπει να δοκιμάσεις, αν δεν το έχεις κάνει ήδη.

## ΑΛΛΑ ΚΑΤΣΕ ΝΑ ΣΕ ΞΑΝΑΡΩΤΗΣΩ: ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΞΕΡΕΙΣ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ;

Για να ξεκινήσουμε αυτή τη γνωριμία, θέλω να δεις όλη τη διαδικασία σαν πείραμα. Να γίνεις ο ερευνητής των επιθυμιών σου και να ψαχτείς παραπάνω για να δεις αν ό,τι πιστεύεις για το αλκοόλ μέχρι σήμερα ισχύει και στην πραγματικότητα. Άνοιξε το παράθυρο της περιέργειας για να δούμε τι θα δεις εκεί απέξω. Πρώτα απ' όλα λοιπόν θέλω ξεκάθαρα να σημειώσεις τι είναι για σένα το αλκοόλ αυτή τη στιγμή, με όσες εικόνες ή/και εμπειρίες έχεις από σένα ή/και τους γύρω σου. Και επειδή ξέρω πόσο βαριέσαι να γράφεις, γράφω εγώ για σένα κι εσύ θα σκέφτεσαι και απλώς θα συμπληρώνεις κουτάκια. Αν πάλι σε κάποιες απαντήσεις χρειάζεται να γράψεις και κάτι, μην τις αποφύγεις, και αν δεν θέλεις να γράψεις, σκέψου απλώς την απάντηση.

## ΤΙ ΛΕΣ, ΞΕΚΙΝΑΜΕ;



# ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ: ΤΙ ΝΟΜΙΖΕΙΣ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΠΟΙΑ ΘΕΣΗ ΕΧΕΙ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ;

Αυτό το ερωτηματολόγιο σε βοηθά να καταλάβεις τις πεποιθήσεις σου για το αλκοόλ και τον ρόλο που παίζει στη ζωή σου. Σημειώνεις όσα κουτάκια θέλεις. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις – απλώς η αλήθεια σου.

## ΜΕΡΟΣ 1: ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

1. Τι σημαίνει για σένα το αλκοόλ;
  - Διασκέδαση
  - Χαλάρωση
  - Απόδραση από την πραγματικότητα
  - Κοινωνική πίεση
  - Κάτι αδιάφορο για μένα
  - Κάτι άλλο: \_\_\_\_\_
2. Όταν βλέπεις κάποιον να μην πίνει σε μια παρέα, τι σκέφτεσαι;
  - Ωραίος, δεν το έχει ανάγκη.
  - Ξενέρωτος
  - Δεν πίνει για κάποιο σοβαρό λόγο.
  - Δεν με νοιάζει.
3. Ποιο από τα παρακάτω ταιριάζει περισσότερο με την άποψή σου για το αλκοόλ;
  - Είναι ακίνδυνο αν το πίνεις με μέτρο.
  - Είναι απαραίτητο για να περάσεις καλά.
  - Είναι επικίνδυνο αλλά όλοι το κάνουν.
  - Είναι μια συνήθεια που δεν θέλω στη ζωή μου.

## ΜΕΡΟΣ 2: ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ

4. Πόσο συχνά πίνεις αλκοόλ;
  - Δεν πίνω ποτέ.
  - Μία φορά στους ... μήνες
  - Σπάνια, σε γιορτές και ειδικές περιστάσεις
  - Σχεδόν κάθε εβδομάδα
  - Συχνά, σχεδόν καθημερινά
5. Έχεις νιώσει ποτέ πίεση να πεις ενώ δεν ήθελες;
  - Ναι, πολλές φορές
  - Μερικές φορές
  - Όχι, ποτέ
6. Πώς νιώθεις την επόμενη ημέρα αφού έχεις πει αλκοόλ;
  - Δεν πίνω, οπότε δεν ξέρω.
  - Εντάξει, δεν με επηρεάζει πολύ.
  - Κουρασμένος/η και χωρίς ενέργεια
  - Μετανιωμένος/η που ήπια τόσο
7. Αν είσαι σε μια παρέα και δεν θέλεις να πεις, τι κάνεις;
  - Απλά δεν πίνω, χωρίς εξηγήσεις.
  - Νιώθω άβολα αλλά προσπαθώ να το αποφύγω.
  - Υποκύπτω στην πίεση και πίνω.
  - Πίνω για να μην αισθάνομαι εκτός.

## ΜΕΡΟΣ 3: ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΑΠΟΦΕΙΣ

8. Αν μπορούσες να επιλέξεις μια κοινωνία όπου δεν θα υπήρχε το αλκοόλ, θα το έκανες; Γιατί ή γιατί όχι;
9. Αν σου έλεγε κάποιος ότι το αλκοόλ μπορεί να αλλάξει τη ζωή σου μακροπρόθεσμα, πώς θα αντιδρούσες;
10. Αν αύριο σταματούσες να πίνεις εντελώς, τι νομίζεις ότι θα άλλαζε στη ζωή σου;

## ΣΚΕΨΕΙΣ & ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Αφού απαντήσεις, σκέψου: Οι απαντήσεις σου ταιριάζουν με αυτό που πραγματικά θέλεις για τον εαυτό σου; Αν ναι, τέλεια! Αν όχι, τι μπορείς να αλλάξεις;

2. ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ:  
ΠΩΣ ΤΟ ΒΛΕΠΟΥΜΕ, ΠΩΣ ΤΟ ΖΟΥΜΕ  
ΚΑΙ ΤΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ

