



Ηράκλειο 21/3/2018

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Στο κατάμεστο Αμφιθέατρο Μανασσάκη του Φοιτητικού Κέντρου, του Πανεπιστημίου Κρήτης πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 16 Μαρτίου η ημερίδα του Μουσείου Ιατρικής, υπό την αιγίδα του Πανεπιστημίου Κρήτης και της Ιατρικής Σχολής με θέμα: **«Εγκέφαλος και Εθισμός: Τι επιλέγεις να σε οδηγήσει;»**

Η ημερίδα διοργανώθηκε για δεύτερη συνεχή χρονιά σε συνεργασία με το Τμήμα Ψυχολογίας του Παν. Κρήτης, την Ελληνικής Εταιρείας για τις Νευροεπιστήμες, το Πειραματικό Γενικό Λύκειο Ηρακλείου και το Πειραματικό Γυμνάσιο Ηρακλείου στο πλαίσιο της διεθνούς Εβδομάδας Ενημέρωσης για τον Εγκέφαλο.

Η ημερίδα είχε ως στόχο:

A) Την ενημέρωση και πληροφόρηση για θέματα λειτουργίας του ανθρώπινου εγκεφάλου καθώς και τη φυσιολογία του εθισμού.

B) Την ενθάρρυνση των μαθητών ώστε να αναδείξουν μέσα από το θέατρο, τη μουσική, το χορό αλλά και την ομαδική εργασία την αξία της συλλογικότητας, της τέχνης, του αθλητισμού κλπ στην πρόληψη της εξάρτησης και του εθισμού. Η ανάδειξη εν τέλει πεδίων που ο εγκέφαλος μπορεί να δημιουργήσει και γιατί όχι να ..μεγαλοουργήσει...

Η ημερίδα εκτός των άλλων περιελάμβανε στρογγυλή τράπεζα με θέμα τον εγκέφαλο, τον εθισμό και τις εξαρτήσεις η οποία συντονίστηκε από τον Καθηγητή κ. Ι. Μουζά και Δ/ντή του Μουσείου Ιατρικής ενώ την επιστημονική ευθύνη της ημερίδας είχε ο Επικ. Καθηγητής κ. Μ. Τζατζαράκης.

Ειδικότερα:

Η επ. καθηγήτρια του Τμήματος Βιολογίας του Παν/μίου Κρήτης, **κ. Κυριακή Σιδηροπούλου**, απηύθυνε χαιρετισμό εκ μέρους της Ελληνικής Εταιρείας για τις Νευροεπιστήμες με την ιδιότητα του Γραμματέα της εταιρίας. Αναφέρθηκε στις Νευροεπιστήμες ως νέα ταχύτατα αναπτυσσόμενη επιστήμη και τόνισε τη διεπιστημονικότητα του κλάδου.

Επίκεντρο των Νευροεπιστημών, όπως επεσήμανε η ομιλήτρια είναι η μελέτη του νευρικού συστήματος και κυρίως του εγκεφάλου. Στη συνέχεια περιέγραψε συνοπτικά τη φυσιολογία του εγκεφάλου και τον τρόπο λειτουργίας του με ιδιαίτερη επισήμανση της παθολογίας του όταν γίνεται χρήση-κατάχρηση εθιστικών ουσιών.

Τέλος αναφέρθηκε στις εκδηλώσεις που διοργανώνονται στο πλαίσιο της διεθνούς εβδομάδας για τον εγκέφαλο σε ελληνικές πόλεις.

Στη συνέχεια η **κ. Ελένη Ασκητοπούλου**, ομότιμη καθηγήτρια Αναισθησιολογίας της Ιατρικής Σχολής στην ομιλία της με τίτλο: **“Όπιο και Οπιοειδή: Από τη Μινωϊκή Κρήτη στον 21^ο Αιώνα”**, έκανε μια ενδιαφέρουσα αναδρομή στη χρήση του όπιου, της πιο γνωστής εθιστικής ουσίας από τους αρχαίους χρόνους, ξεκινώντας από τη Μινωϊκή Κρήτη του 16^{ου} π.Χ. αιώνα μέχρι τον 21^ο αιώνα.

Ειδικότερα, η κ. Ασκητοπούλου παρουσίασε ευρήματα της αρχαιολογικής σκαπάνης, που πιστοποιούν την απεικόνιση του όπιου σε διάφορα αντικείμενα της καθημερινής ζωής, γεγονός που υποδηλώνει ότι η *Μήκων η Υπνοφόρος*, η γνωστή μας παπαρούνα από όπου προέρχεται το όπιο, ανήκε στα ιερά φυτά των Μινωιτών. Η πιο χαρακτηριστική, όμως, απόδειξη της σημασίας του όπιου στους Μινωίτες είναι το ειδώλιο της Μινωικής Θεάς με ανυψωμένα χέρια (1300 - 1250 π.Χ.), που φέρει στο κεφάλι της διάδημα με τρεις κινητές καρφίδες από κάλυκες (μήκωνες) της παπαρούνας, σύμβολο αθανασίας, υγείας ή ευφορίας. Η περίφημη *Θεά των Μηκώνων* ή *Θεά των Ιαμάτων* υποδηλώνει ότι το όπιο χρησιμοποιείτο σε θρησκευτικές τελετουργίες αλλά πιθανόν και για ιατρικούς σκοπούς.

Ακολούθως, η κ. Ασκητοπούλου παρουσίασε τους ιστορικούς σταθμούς της χρήσης του οπίου και ειδικότερα τη χρήση του κατά την Αναγέννηση από τον Παράκελσο για ιατρικούς σκοπούς, την απομόνωση της μορφίνης και της κωδεΐνης, καθώς και τη σύνθεση της ηρωΐνης τον 19^ο αιώνα. Ανέφερε ότι ο 21^{ος} αιώνας χαρακτηρίστηκε στις ΗΠΑ από την «Επιδημία των Οπιοειδών», καθώς η κύρια αιτία θανάτου των Αμερικανών <50 ετών είναι η υπερδοσολογία οπιοειδών. Γι' αυτό και πρόσφατα, στις 27 Οκτωβρίου του 2017, ο Πρόεδρος των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής κ. Τραμπ κήρυξε την επιδημία των οπιοειδών ως εθνική κατάσταση δημόσιας υγείας (health emergency).

Στη συνέχεια παρουσίασε πρόσφατες στατιστικές της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη χρήση και τη θνησιμότητα των οπιοειδών και ιδιαίτερα της ηρωΐνης στην Ελλάδα και στις άλλες Ευρωπαϊκές χώρες. Αν τα στοιχεία αυτά αναχθούν στον πληθυσμό της Κρήτης, αναλογούν περίπου 1500 χρήστες οπιοειδών υψηλού κινδύνου για το έτος 2015, με 5-6 θανάτους ενηλίκων (15-64 ετών) από υπερδοσολογία οπιοειδών.

Η κ. Ασκητοπούλου έκλεισε την ομιλία της με ένα μήνυμα για τους τρόπους που μπορεί να καταπολεμηθεί η επιδημία των οπιοειδών.

- *Πρόληψη*, με μείωση της υπερσυνταγογράφησης οπιοειδών από τους γιατρούς.
- *Μείωση του εθισμού* στην ηρωΐνη με διασφάλιση της πρόσβασης στην υποβοηθούμενη θεραπεία, που συνδυάζει τη χρήση υποκατάστατων φαρμάκων (όπως η μεθαδόνη) με συμβουλευτικές θεραπείες και θεραπείες συμπεριφοράς.
- *Αντιστροφή της υπερβολικής δόσης ηρωΐνης* με αύξηση της χρήσης της Ναλοξόνης, του αντίδοτου των οπιοειδών, που εάν χορηγηθεί μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα από τους παρευρισκόμενους π.χ. με ρινικό spray, μπορεί να σώσει ζωές.

Ο κ. Γιώργος Παναγής, Καθηγητής του Τμήματος Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης στην εισήγησή του αναφέρθηκε στην επιστημονική πρόοδο των τελευταίων 30 ετών που έχει αναδείξει ότι ο εθισμός σε ουσίες είναι μια χρόνια υποτροπιάζουσα νόσος του εγκεφάλου, που χαρακτηρίζεται από επίμονη και καταναγκαστική συμπεριφορά αναζήτησης και λήψης ουσιών. Δεδομένου ότι αυτή η διαταραχή έχει καταστρεπτικές συνέπειες τόσο για το ίδιο το άτομο όσο και για την κοινωνία, ένα μεγάλο μέρος της έρευνας που πραγματοποιείται έχει ως στόχο την εξιχνίαση των συμπεριφορικών και νευρωνικών παραγόντων που συμβάλουν στη μετάβαση από την ελεγχόμενη ή περιστασιακή στην επίμονη και καταναγκαστική χρήση ουσιών. Η χρήση εθιστικών ουσιών ξεκινά και συντηρείται σε μεγάλο βαθμό από τις ηδονικές-ευφοριογόνους δράσεις των ουσιών. Παραδόξως, μολονότι το νευροφαρμακολογικό προφίλ μεταξύ των εθιστικών ουσιών είναι διαφορετικό, οι οξείες ενισχυτικές δράσεις τους διαμεσολαβούνται από την ενεργοποίηση ενός μείζονος εγκεφαλικού συστήματος: του μεσομεταιχμιακού-μεσοφλοιούκοντοπαμινεργικού συστήματος. Παρ' όλα αυτά, η υπέρμετρη λήψη αυτών των ουσιών προκαλεί μακροχρόνιες νευροπροσαρμογές σε διάφορες εγκεφαλικές περιοχές αυτού του κυκλώματος, οι οποίες και αποτελούν τη βάση της μετάβασης από την ελεγχόμενη ή περιστασιακή στην καταναγκαστική χρήση. Αντιστοίχως, τα κύρια συμπτώματα που χαρακτηρίζουν τον εθισμό σχετίζονται με παθολογικές δυσλειτουργίες συγκεκριμένων εγκεφαλικών κυκλωμάτων και ενδογενών ουσιών. Επιπλέον, οι δράσεις των εθιστικών ουσιών στα νευρωνικά συστήματα ανταμοιβής επηρεάζονται από συγκεκριμένες διεργασίες μάθησης, γεγονός που εξηγεί για ποιο λόγο περιβαλλοντικά ερεθίσματα που

έχουν συνδεθεί με τη χρήση κάποιας ουσίας μπορεί να προκαλέσουν από μόνα τους ισχυρή ακαταμάχητη επιθυμία για την ουσία και να προκαλέσουν επεισόδια υποτροπής σε χρήστες που έχουν αποτοξινωθεί. Σύμφωνα με τον κ. Παναγή, πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν επίσης την ύπαρξη προδιαθεσιμότητας, η οποία φαίνεται να σχετίζεται με γενετικούς παράγοντες ή/και ατομικές διαφορές στη δομή και λειτουργία του εγκεφάλου. Καθώς η χρήση/κατάχρηση ουσιών συνήθως ξεκινά στην προεφηβική/εφηβική ηλικία είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη ότι ο εγκέφαλος των εφήβων δεν έχει αναπτυχθεί πλήρως και έτσι οι έφηβοι φαίνεται να είναι περισσότερο ευάλωτοι στις δράσεις των εθιστικών ουσιών. Τέλος, στα άτομα που έχουν εθιστεί σε ουσίες δυσλειτουργούν περιοχές του μετωπιαίου φλοιού, που φυσιολογικά διαμεσολαβούν για τη λήψη αποφάσεων και την αναστολή της συμπεριφοράς. Ο κ. Παναγής έκλεισε την ομιλία του υποστηρίζοντας ότι αν και μέρος της κοινωνίας ακόμα θεωρεί ότι η κατάχρηση ουσιών και ο εθισμός είναι ένα κοινωνικό και ηθικό πρόβλημα, η νευροεπιστημονική προσέγγιση προτείνει ότι πρόκειται για μια χρόνια, υποτροπιάζουσα νόσο του εγκεφάλου που προκαλείται από την παρατεταμένη δράση των εθιστικών ουσιών στον εγκέφαλο. Υποστήριξε επίσης ότι η συνεχιζόμενη νευροεπιστημονική έρευνα θα διευρύνει τις γνώσεις μας για τη νευρωνική βάση της εθιστικής συμπεριφοράς και θα αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε και αντιμετωπίζουμε τον εθισμό

Ο κ. **Γιάννης Ανυφαντάκης**, αναφέρθηκε στις επιστημονικές απόψεις που απέδιδαν έως σήμερα τη συμπεριφορά των εφήβων σε ορμονικές αλλαγές, σε αντιδιαστολή με νεώτερες μελέτες νευροαπεικόνισης που αποκαλύπτουν την τμηματική ολοκλήρωση της ανάπτυξης περιοχών του εγκεφάλου.

Έτσι σύμφωνα με τον κ. Ανυφαντάκη, η εφηβεία χαρακτηρίζεται από έντονη συναπτογένεση, δηλαδή από τον πολλαπλασιασμό νέων συνάψεων. Οι πρώτες περιοχές του εγκεφάλου που αναπτύσσονται είναι το εγκεφαλικό στέλεχος και ο μεσεγκέφαλος, περιοχές που ρυθμίζουν τις αυτόνομες και ουσιαστικές λειτουργίες του σώματος : την επιβίωση, αναπνοή, πέψη, απέκκριση και η θερμορύθμιση.

Το τελευταίο μέρος του εγκεφάλου που ενηλικιώνεται είναι ο προμετωπιαίος φλοιός που αποτελεί την έδρα των εκτελεστικών λειτουργιών (σχεδιασμός, προσδιορισμός των προτεραιοτήτων, οργάνωση της σκέψης, καταστολή των παρορμήσεων, κλπ).

Οι έφηβοι καθοδηγούνται περισσότερο από την αμυγδαλή δηλ. από τα συναισθήματα και τα ένστικτα και λιγότερο από το συλλογισμό. Οι έφηβοι επίσης κινδυνεύουν να θέσουν τον εαυτό τους σε κίνδυνο καθώς ο μετωπιαίος φλοιός που στους ενήλικες παίζει το ρόλο του ελεγκτή, δεν είναι ακόμη πλήρως αναπτυγμένος.

Τέλος ο κ. Ανυφαντάκης αναφέρθηκε στην κατανάλωση αλκοόλ και στις επιπτώσεις του σε ζωτικά όργανα όπως ο εγκέφαλος και το ήπαρ αλλά και τους σοβαρούς κινδύνους για τους εφήβους και τις εγκύους.

Η κυρία **Κασάκη Μαρία**, ψυχολόγος, του θεραπευτικού προγράμματος ΚΕΘΕΑ -Αριάδνη, παρουσίασε τους προστατευτικούς παράγοντες που μπορούν να βοηθήσουν τον νέο, την οικογένεια του και το περιβάλλον γύρω του, ώστε να αποφύγει τη χρήση ουσιών και να θωρακιστεί ψυχικά. Παρουσιάστηκαν, οι επιβαρυντικοί παράγοντες και οι λόγοι που οδηγούν έναν έφηβο στην εξάρτηση.

Ακόμα, συζητήθηκε η σημασία της έγκαιρης διάγνωσης στην έναρξη της χρήσης, που κάποιες φορές, μπερδεύεται με την εφηβεία. Μετά από αίτημα της οικογένειας στο Θεραπευτικό Πρόγραμμα του ΚΕΘΕΑ-Αριάδνη, οργανώνονται τα επόμενα βήματα για την βελτίωση της επικοινωνίας των μελών της οικογένειας, την διάγνωση και την αντιμετώπιση των ψυχικών δυσλειτουργιών, τον επαγγελματικό προσανατολισμό και την επανασύνδεση με την εκπαίδευση. Στόχος είναι μέσα από ατομικές-ομαδικές θεραπευτικές συναντήσεις και συναντήσεις με την οικογένεια, να γίνει ένας ψυχικά ανθεκτικός έφηβος, με μειωμένες πιθανότητες περαιτέρω εμπλοκής με τις ουσίες.

Παράλληλα μαθητές και εκπαιδευτικοί έδωσαν τη δική τους διάσταση στην εορταστική αυτή συνάντηση για τον Εγκέφαλο και τον εθισμό. Η συμμετοχή των Γυμνασίων και Λυκείων στην ημερίδα υπήρξε ενθουσιώδης και πολυδιάστατη.

Η εκδήλωση ξεκίνησε με την εξαιρετική μουσική παρουσία του Μουσικού Σχολείου Ηρακλείου σε ρυθμούς παραδοσιακούς και με τη συμμετοχή χορωδίας.

Τα νοητικά παιχνίδια και οι ψευδαισθήσεις από καθηγητές του Πειραματικού Γενικού Λυκείου Ηρακλείου απογείωσαν τη μαθηματική σκέψη και τη φαντασία.

Το εμπνευσμένο θεατρικό δρώμενο "Αριθμών και σχημάτων διάλογοι" του 1^{ου} Γυμνασίου Ηρακλείου πλαισίωσε με κέφι και χιούμορ την ημερίδα.

Η δροσερή παρουσία των μαθητών της Α΄ τάξης του Πειραματικού Γυμνασίου Ηρακλείου για το συναισθηματικό εγκέφαλο, εξέπληξε θετικά το κοινό με ένα διαφορετικό μάθημα βιολογίας!

Μαθητές και μαθήτριες του Πειραματικού Γυμνασίου και Πειραματικού Γενικού Λυκείου Ηρακλείου έδωσαν τη δική τους νότα στην ημερίδα με μια ενδιαφέρουσα μουσική παράσταση.

Η ώριμη παρουσίαση ενός καλά δομημένου επιστημονικού project με θέμα «Η επίδραση του ύπνου στην καθημερινότητα των μαθητών» από τον όμιλο Πειραματικής Θεμελίωσης Φυσικών Επιστημών του Πειραματικού Γενικού Λυκείου Ηρακλείου σε συνεργασία με το Εργαστήριο Διαταραχών Ύπνου της Κλινικής Εντ. Θεραπείας, απέσπασε ιδιαίτερα κολακευτικά σχόλια.

Στο κλείσιμο της εκδήλωσης το κοινό παραδόθηκε «Στην αγκαλιά του Μορφέα», με ένα όμορφο χορευτικό δρώμενο από μαθήτριες του Πειραματικού Λυκείου Ηρακλείου.

Μια ακόμη εκδήλωση που έφερε κοντά νέους, παιδιά και ενήλικες από ετερόκλητους χώρους με οδηγό τη μουσική, το χορό, το θέατρο, τα μαθηματικά, την επιστήμη και την τέχνη.

Ένα ισχυρό αντίδοτο απέναντι στην εξάρτηση από ουσίες και τα τοξικά υποκατάστατα!