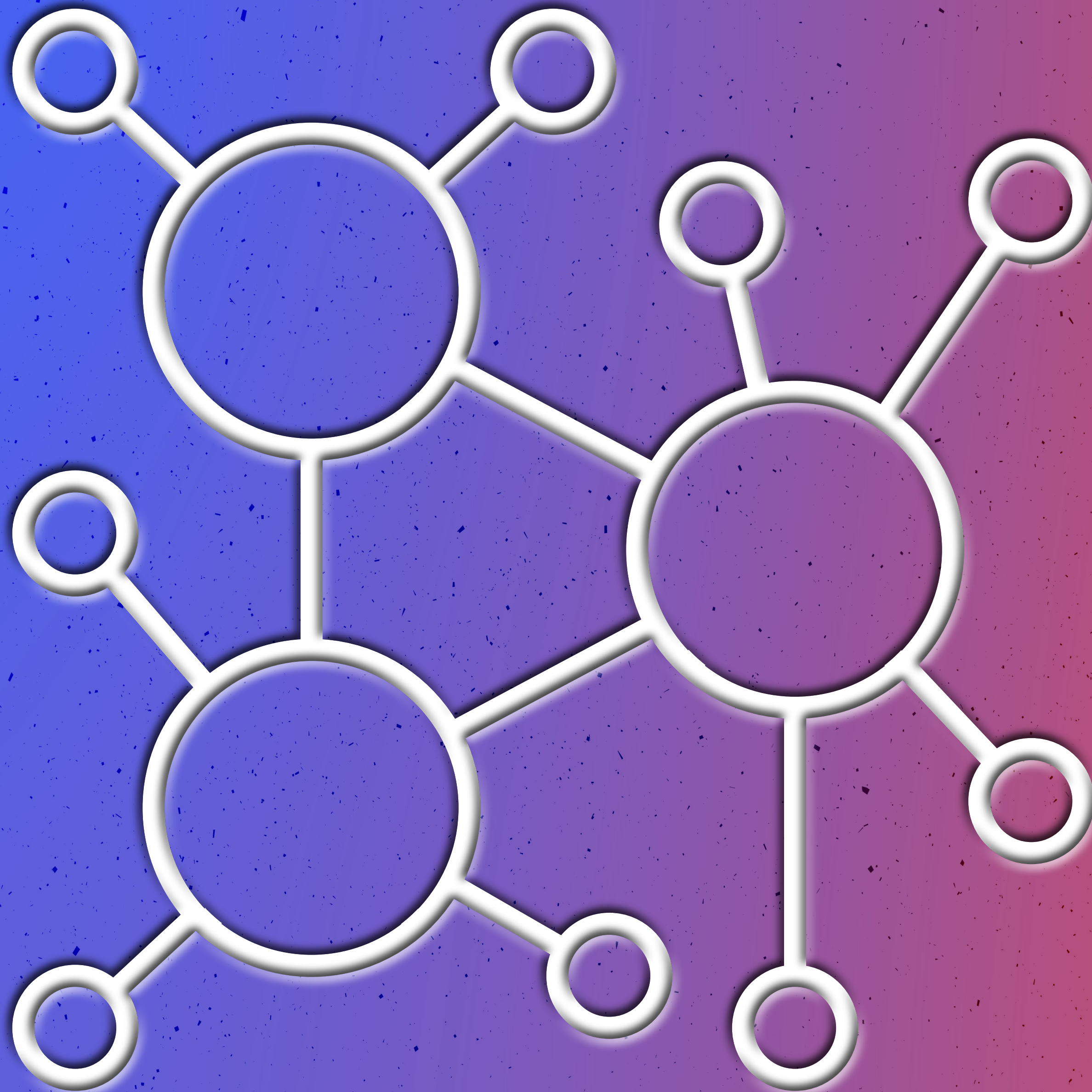


ΑΛΚΟΟΛ

περιεχόμενα



ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ

- Τι είναι το αλκοόλ;
- Ποια είναι η επίδραση του αλκοόλ στην υγεία;
- Πως επεξεργάζεται ο οργανισμός το αλκοόλ;

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

- Γενικά
- Όρια ασφαλούς κατανάλωσης
- Υπερβολική κατανάλωση και κίνδυνοι
- Ποιοι πρέπει να αποφεύγουν εντελώς το αλκοόλ
- Μονάδες συμβουλευτικής και θεραπείας

ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΑΝΗΛΙΚΟΙ

MULTIMEDIA & ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

ΚΑΜΠΑΝΙΑ RETHINK DRINK

ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ

Τι είναι το αλκοόλ;

Τα αλκοολούχα ποτά περιέχουν αιθυλική αλκοόλη (άλλως αιθανόλη, οινόπνευμα ή αλκοόλ), η οποία είναι μια ψυχοδραστική και τοξική ουσία με εξαρτησιογόνες ιδιότητες. Το αλκοόλ καταναλώνεται ευρέως σε πολλούς πολιτισμούς για αιώνες, ωστόσο συνδέεται με σημαντικούς κινδύνους και βλάβες στην υγεία¹.

¹ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

περιεχόμενα



ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ

Ποια είναι η επίδραση του αλκοόλ στην υγεία;

Υπάρχει μια σειρά παραγόντων που επηρεάζει την επίδραση του αλκοόλ στον ανθρώπινο οργανισμό, όπως είναι το βάρος ή το φύλο. Ακόμη και αν έχετε φάει ή κοιμηθεί καλά μπορεί να επηρεάσει το πώς θα αισθανθείτε μετά την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών. Για τον οργανισμό σας δεν έχει σημασία ο τύπος του ποτού, αλλά η ποσότητα του αλκοόλ που προσλαμβάνετε.

Οι επιπτώσεις των αλκοολούχων ποτών στην υγεία εξαρτώνται κυρίως από το πόσο πολύ και πόσο συχνά καταναλώνονται και οφείλονται κατά βάση στην περιεκτικότητα των ποτών σε αλκοόλ. Σύμφωνα με τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό², η υψηλή χρόνια κατανάλωση αλκοόλ σχετίζεται με την εμφάνιση παχυσαρκίας, κίρρωσης του ήπατος, καρκίνου, καρδιαγγειακών νοσημάτων και σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2.

² Έγκριση διατροφικών συστάσεων για γενικό πληθυσμό και ειδικές πληθυσμιακές ομάδες - Εγκύκλιος - Υπουργείο Υγείας



ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ

Πως επεξεργάζεται ο οργανισμός το αλκοόλ;

Όταν καταναλώνετε αλκοολούχα ποτά, η αιθυλική αλκοόλη διαχέεται μέσω του αίματος σε ολόκληρο το σώμα και στον εγκέφαλο. Καθώς το αλκοόλ είναι τοξική ουσία³, το σώμα πρέπει να εργασθεί ώστε να το αποβάλει. Δείτε στο βίντεο που ακολουθεί τη διαδικασία με την οποία ο ανθρώπινος οργανισμός μεταβολίζει το αλκοόλ:

[ΠΩΣ ΕΠΙΔΡΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ](#)



³ https://www.who.int/health-topics/alcohol#tab=tab_1

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

Γενικά

Σχετικά με τον τρόπο υπολογισμού του αλκοόλ που καταναλώνουμε, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι τα διάφορα είδη αλκοολούχων ποτών περιέχουν και διαφορετική ποσότητα αιθυλικής αλκοόλης (οινοπνεύματος ή αλκοόλ). Στις ετικέτες των μπουκαλιών και των κουτιών αναγράφεται η ποσοστιαία περιεκτικότητά τους σε αλκοόλ, δηλαδή πόσο καθαρή αλκοόλη περιέχεται σε ένα λίτρο ποτού (π.χ. vol. 5%, vol. 14%, vol. 40%, κλπ.).

Το Υπουργείο Υγείας προσδιορίζει το ισοδύναμο 1 μονάδας αλκοόλ σε περίπου 10 ml ή 8 γρ. καθαρής αιθυλικής αλκοόλης.

Παράδειγμα υπολογισμού μονάδων αλκοόλ:

Μονάδες αλκοόλ = Ποσότητα x Περιεκτικότητα ποτού σε αλκοόλ/1000

Π.χ., για ένα μεγάλο μπουκάλι/κουτί μπίρας (500ml) με περιεκτικότητα σε αλκοόλ 5%:

Μονάδες αλκοόλ = $500 \times 5 / 1000 = 2,5$ μονάδες αλκοόλ

Εάν έχετε επιλέξει να καταναλώνετε αλκοόλ, είναι σημαντικό να έχετε επίγνωση των ορίων ασφαλούς κατανάλωσης, των συνεπειών της υπερβολικής κατανάλωσης και των περιπτώσεων κατά τις οποίες δεν πρέπει να καταναλώνετε καθόλου αλκοόλ, προκειμένου να περιορίσετε τους κινδύνους.

περιεχόμενα



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

Όρια ασφαλούς κατανάλωσης

Σύμφωνα με τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό, τα αλκοολούχα ποτά συνιστάται να καταναλώνονται κατά τη διάρκεια των γευμάτων, μέχρι:

2 ποτά / ημέρα για τους άνδρες
1 ποτό / ημέρα για τις γυναίκες



Τα όρια ασφαλούς κατανάλωσης, σύμφωνα με τις μονάδες αλκοόλ, είναι οι 13 αλκοολικές μονάδες την εβδομάδα, εκτός αν η χρήση περιορίζεται σε ορισμένο χρόνο (πχ., Σαββατοκύριακο), οπότε το συγκεκριμένο όριο μπορεί να τεθεί και χαμηλότερα.

Επισημαίνεται ότι τα όρια ασφαλούς κατανάλωσης αλκοολούχων ποτών αφορούν ενήλικους και όχι τα ανήλικα άτομα.

περιεχόμενα

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

Υπερβολική κατανάλωση και κίνδυνοι

Είναι σημαντικό να κατανοήσετε τι σημαίνει υπερβολική κατανάλωση ή αλλιώς επεισοδιακή υπερκατανάλωση αλκοολούχων ποτών, έτσι ώστε να λάβετε τις σωστές αποφάσεις και να διατηρείτε τον έλεγχο.

Σύμφωνα με τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό, ως επεισοδιακή υπερκατανάλωση αλκοόλ (binge drinking) ορίζεται η κατανάλωση, εντός δύο ωρών, 4 ή και περισσότερων ποτών για τις γυναίκες και 5 ή και περισσότερων ποτών για τους άνδρες, με σκοπό τη μέθη.

Η επεισοδιακή υπερκατανάλωση ενέχει το κίνδυνο πρόκλησης ατυχημάτων ή δηλητηρίασης. Η χρόνια υπερκατανάλωση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει εθισμό, ενώ σχετίζεται με την εμφάνιση παχυσαρκίας, κίρρωσης του ήπατος, καρκίνου, καρδιαγγειακών νοσημάτων και σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2.

Ελέγξτε εάν έχετε προβληματική σχέση με το αλκοόλ, συμπληρώνοντας ένα σύντομο ερωτηματολόγιο [εδώ](#).

περιεχόμενα



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

Ποιοι πρέπει να αποφεύγουν εντελώς το αλκοόλ;

Υπάρχουν περιπτώσεις κατά τις οποίες θα πρέπει να αποφεύγεται πλήρως η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών. Σύμφωνα με τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό, αυτές συμπεριλαμβάνουν:

- Τα άτομα κάτω των 18 ετών, όπως προβλέπεται και από την εθνική νομοθεσία.
- Άτομα που σκοπεύουν να οδηγήσουν, να χειριστούν μηχανήματα ή να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που απαιτούν συγκέντρωση και επιδεξιότητα.
- Τα άτομα που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή με ενδεχόμενη αλληλεπίδραση με αλκοολούχα ποτά.
- Τα άτομα που δεν μπορούν να περιορίζουν την κατανάλωσή τους στο επίπεδο της μέτριας κατανάλωσης.
- Τις εγκύους.

Ενδέχεται να επιβάλλεται αποχή από το αλκοόλ και σε άλλες περιπτώσεις που συνδέονται με προβλήματα υγείας. Συμβουλευθείτε σχετικά τον θεράποντα ιατρό σας.

περιεχόμενα



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

Μονάδες συμβουλευτικής και θεραπείας

ΜΟΝΑΔΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ

ΜΟΝΑΔΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΝΟΜΙΜΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ

ΚΕΝΤΡΟ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ

ΜΟΝΑΔΑ ΔΙΠΛΗΣ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ

ΜΟΝΑΔΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ

ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

περιεχόμενα

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

ΜΟΝΑΔΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ

**ΜΟΝΑΔΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ
ΑΛΚΟΟΛ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ
ΑΘΗΝΑΣ**

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΑΤΤΙΚΗΣ

📍 Λ. Αθηνών 374, Χαϊδάρι, Αττική

-18 ΑΛΚΟΟΛΙΚΩΝ (8 ΜΗΝΕΣ)

☎ 2132054482 / 295 / 246

-10 ΑΛΚΟΟΛΙΚΩΝ (3 ΜΗΝΕΣ)

☎ 2132054226

**ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ
ΜΟΝΑΔΑΣ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ
ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΑΘΗΝΑΣ**

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΑΤΤΙΚΗΣ

📍 Τροίας 19, Κυψέλη, Αθήνα

☎ 2103304177

2103304178

περιεχόμενα

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

ΜΟΝΑΔΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΝΟΜΙΜΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ

**ΜΟΝΑΔΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ
ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΝΟΜΙΜΕΣ
ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ ΑΘΗΝΑΣ 2**

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΑΤΤΙΚΗΣ

📍 Χαρβούρη 1, Μετς Αθήνα

☎ 2109237777

**ΜΟΝΑΔΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ
ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΝΟΜΙΜΕΣ
ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ ΑΘΗΝΑΣ 3**

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΑΤΤΙΚΗΣ

Αιγινήτειο Νοσοκομείο

📍 Ξενίας 20, Αθήνα

☎ 210 7757692 & 210 7753240

**ΜΟΝΑΔΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ
ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΝΟΜΙΜΕΣ
ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ ΑΛΙΜΟΥ**

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΑΤΤΙΚΗΣ

📍 Θουκιδίδου 7, Άλιμος Αττική

☎ 2109598035
6985196956

**ΜΟΝΑΔΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ
ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΝΟΜΙΜΕΣ
ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ
ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

Ψυχιατρικό Νοσοκομείο
Θεσσαλονίκης (ΨΝΘ)

📍 Λαγκαδά 196, Σταυρούπολη

☎ 2313324654/653/656

**ΜΟΝΑΔΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ
ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΝΟΜΙΜΕΣ
ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ
ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

Συμβουλευτικός & Θεραπευτικός
Σταθμός

📍 Πτολεμαίων 21, Θεσσαλονίκη

☎ 2310542141

**ΜΟΝΑΔΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ
ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΝΟΜΙΜΕΣ
ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ
ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

Μονάδα Διπλής Διάγνωσης
Θεσσαλονίκης

📍 Ευριπίδου 16, Θεσσαλονίκη

☎ 2310-215595

**ΜΟΝΑΔΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ
ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΝΟΜΙΜΕΣ
ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ ΚΕΡΚΥΡΑΣ**

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΙΟΝΙΩΝ ΝΗΣΩΝ

Γενικό Νοσοκομείο Κέρκυρας
Τμήμα σωματικής αποτοξίνωσης
(detox)

📍 Κοντόκαλι Κέρκυρας

☎ 2661360822
2661361124
2661045600
2661361163

**ΜΟΝΑΔΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ
ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΝΟΜΙΜΕΣ
ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ ΛΑΡΙΣΑΣ**

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

📍 Κύπρου 103, Λάρισα

☎ 2410555050

**ΜΟΝΑΔΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ
ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΝΟΜΙΜΕΣ
ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ ΠΕΙΡΑΙΑ**

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΑΤΤΙΚΗΣ

📍 Θηβών 60, Καμίνια Πειραιά

☎ 210-4208152

περιεχόμενα

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

ΚΕΝΤΡΟ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ

ΚΕΝΤΡΟ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ
ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΗΠΕΙΡΟΣ

📍 Λεωφόρος Μακρυγιάννη 1,
Ιωάννινα

☎ 2651366365/
2651366366/
26513666361

περιεχόμενα

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

ΜΟΝΑΔΑ ΔΙΠΛΗΣ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ

ΜΟΝΑΔΑ ΔΙΠΛΗΣ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΑΤΤΙΚΗ

📍 Εμ. Μπενάκη 84, Αθήνα

☎ 2103301157/58

ΜΟΝΑΔΑ ΔΙΠΛΗΣ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΚΡΗΤΗ

📍 Σμπώκου 6, Ηράκλειο, Κρήτη

☎ 2810322708

ΜΟΝΑΔΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ

ΜΟΝΑΔΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΚΡΗΤΗ

📍 Σμπώκου 6, Ηράκλειο, Κρήτη

☎ 2810319505

περιεχόμενα

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ

ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΚΡΗΤΗ 📍 Μεταμορφώσεως 6 και Καπετάν Τάβλα, Αγ.Νικόλαος, Κρήτη ☎ 28410 22981	ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΑΓΡΙΝΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΔΥΤΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ 📍 Ανδρέα Ίσκου 38Α, Αγρίνιο ☎ 2641054193	ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΑΜΘ 📍 Τούντζα 100, Αλεξανδρούπολη ☎ 2551089595	ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΑΡΤΑΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΗΠΕΙΡΟΣ 📍 Στρ. Χαραλάμπου Κατσιμήτρου 2, Άρτα ☎ 2681070587	ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΒΟΛΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΘΕΣΣΑΛΙΑ 📍 Μπορέλ 14, Βόλος ☎ 2421029456	ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΑΤΤΙΚΗ 📍 Ερμού 78, Ελευσίνα ☎ 2105541810	ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ 📍 Αιπύτου 10, Καλαμάτα ☎ 2721086967
ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΕΡΚΥΡΑΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΙΟΝΙΑ ΝΗΣΙΑ 📍 Εθνικής Παλαιοκαστρίτσας 7, Κέρκυρα ☎ 2661022273	ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΟΖΑΝΗΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΔΥΤΙΚΗ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ 📍 Ουρανίας 8, Κοζάνη ☎ 2461040455	ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΛΑΜΙΑΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΣΤΕΡΕΑ ΕΛΛΑΔΑ 📍 Βασιλικών 20, Λαμία ☎ 2231067885/ 2231045456	ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΒΟΡΕΙΟ ΑΙΓΑΙΟ 📍 Ερμού 311 (Επάνω Σκάλα) Μυτιλήνη ☎ 2251025670	ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΝΑΥΠΛΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ 📍 Άργους 107, Ναύπλιο ☎ 2752025083 / 2752024376	ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΠΑΤΡΑΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΔΥΤΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ 📍 Φώκαιας 26, Πάτρα ☎ 2610343400	ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΠΕΙΡΑΙΑ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΑΤΤΙΚΗ 📍 Ανδρούτσου, Πειραιάς ☎ 2104221061
ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΠΡΕΒΕΖΑΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΗΠΕΙΡΟΣ 📍 Λ. Ειρήνης 2, Πρέβεζα ☎ 2682029219	ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΠΥΡΓΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΔΥΤΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ 📍 Τάκη Πετρόπουλου 10, Πύργος ☎ 2621026895	ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΡΕΘΥΜΝΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΚΡΗΤΗ 📍 Τρανταλλίδου 17, Ρέθυμνο ☎ 2831021400	ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΡΟΔΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΝΟΤΙΟ ΑΙΓΑΙΟ 📍 Εθνικής Αντιστάσεως 51-53, Ρόδος (Πρώην Εξωτερικά Ιατρεία, Παλαιού Νοσοκομείου Ρόδου) ☎ 2241073751 / 2241020343	ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΤΡΙΠΟΛΗΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ 📍 Πανός 5, Τρίπολη ☎ 2710243759	ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΧΑΝΙΩΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΚΡΗΤΗ 📍 Κ. Σφακιανάκη 13, Χανιά ☎ 2821087040 / 28210-02120	ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΧΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΒΟΡΕΙΟ ΑΙΓΑΙΟ 📍 Κοντογιάννη 6 & Κοντογιάννη 8, Χίος ☎ 2271083027/ 2271042507
ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΝΟΜΙΜΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ 📍 Ευριπίδου 16, Θεσσαλονίκη ☎ 2310212030/ 2310212031						

περιεχόμενα

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΗΝΑΣ 1

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΑΤΤΙΚΗΣ

📍 Βαλτετσίου 37, Εξάρχεια, Αθήνα

☎ 2103300779-751

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΗΝΑΣ 2

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΑΤΤΙΚΗΣ

📍 Φυλής 217, Αθήνα

☎ 2108626761

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΚΕΝΤΡΙΚΗ
ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ

📍 Παπαρρηγοπούλου 7, Θεσ/κη

☎ 2310550919/
2310550798
6985196956

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ
ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

📍 Γιαννιτσών 52, Θεσσαλονίκη

☎ 2310540353

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΗΠΕΙΡΟΣ

📍 Αρχ. Μακαρίου 11, ΚΕ.ΠΑ.ΒΙ
(αιθ.127), Ιωάννινα

☎ 2651064077

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΑΒΑΛΑΣ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΑΜΘ

📍 Γαληνού 27, Καβάλα

☎ 2510223131

περιεχόμενα

ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

Αναφορικά με την ελληνική νομοθεσία γύρω από το αλκοόλ, το άρθρο 4 του νόμου 3730/2008 (ΦΕΚ 262 – Έτος 2008 – Τεύχος Α') ορίζει το εξής:

«Απαγορεύεται σε ανηλίκους η είσοδος και παραμονή, καθώς και η οποιασδήποτε μορφής απασχόληση σε κέντρα διασκέδασης και αμιγή μπαρ, καθώς και η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών σε όλα τα δημόσια κέντρα, εξαιρουμένων των περιπτώσεων ιδιωτικών εκδηλώσεων».

Επίσης, η παράγραφος 4 του άρθρου 6 του νόμου 3730/2008 προβλέπει τις εξής κυρώσεις για παραβίαση της παραπάνω διάταξης:

«Σε όσους πωλούν προϊόντα καπνού και αλκοόλ σε ανηλίκους ή ανέχονται παραβίαση της σχετικής διάταξης του παρόντος επιβάλλεται πρόστιμο από πεντακόσια (500) έως δέκα χιλιάδες (10.000) ευρώ. Η υποτροπή λαμβάνεται υπόψη για το ύψος του επιβαλλόμενου προστίμου. Στην τέταρτη υποτροπή ανακαλείται προσωρινά η άδεια λειτουργίας με απόφαση της αρχής, η οποία τη χορήγησε, για χρονικό διάστημα δέκα (10) ημερών. Στην πέμπτη υποτροπή ανακαλείται οριστικά η άδεια λειτουργίας με απόφαση της αρχής, η οποία τη χορήγησε».



περιεχόμενα

ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΑΝΗΛΙΚΟΙ

Το αλκοόλ μπορεί να επιβαρύνει σοβαρά την υγεία των ανηλίκων ατόμων, καθώς υπάρχει αυξημένος κίνδυνος δηλητηρίασης, ατυχήματος, καθώς και βλαβών στον εγκέφαλο, ο οποίος βρίσκεται σε φάση ανάπτυξης.

Όσον αφορά τη σχέση των ανηλίκων με το αλκοόλ στην Ελλάδα, έρευνα HBSC/WHO του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ) που διενεργήθηκε το 2022 σε 6.250 μαθητές ΣΤ΄ Δημοτικού, Β΄ Γυμνασίου και Α΄ Λυκείου παρέχει σημαντικά δεδομένα για την κατανάλωση αλκοόλ από ανηλίκους. Η πλειονότητα (76,2%) των 15χρονων μαθητών αναφέρουν ότι έχουν καταναλώσει αλκοόλ έστω και μία φορά στη ζωή τους και περίπου οι μισοί (48,5%) τις τελευταίες 30 ημέρες. Περίπου ένας στους τρεις 15χρονους μαθητές αναφέρουν ότι έχουν μεθύσει τουλάχιστον μία φορά σε όλη τους τη ζωή και ένας στους οκτώ ότι έχουν μεθύσει πολύ πρόσφατα (τελευταίες 30 ημέρες). Τα 15χρονα κορίτσια αναφέρουν κατανάλωση αλκοόλ και μέθη σε όλη τη ζωή σε υψηλότερα ποσοστά (77,9% και 35,3% αντίστοιχα) σε σχέση με τα συνομήλικα τους αγόρια (74,1% και 29,7% αντίστοιχα). Διαχρονικά (2014-2022) παρατηρείται μείωση στους δείκτες κατανάλωσης αλκοόλ στους 15χρονους μαθητές και ιδιαίτερα κατά την περίοδο 2018-2022. Επιπλέον, από το 2014 στο 2022 το ποσοστό των 15χρονων μαθητών που αναφέρουν μέθη σε όλη τη ζωή μειώνεται, όπως και η πρόσφατη μέθη για την περίοδο 2018-2022⁴.

Διαβάστε περισσότερα για την έρευνα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ), πατώντας [εδώ](#).

⁴ Ετήσια Έκθεση ΕΚΤΕΠΝ, 2023

περιεχόμενα



MULTIMEDIA & ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

- Ενημερωτικό video - πως επεξεργάζεται ο οργανισμός το αλκοόλ:
[ΠΩΣ ΕΠΙΔΡΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ](#)
- Ελέγξτε εάν έχετε προβληματική σχέση με το αλκοόλ, συμπληρώνοντας ένα σύντομο ερωτηματολόγιο [εδώ](#).
- Προκειμένου να ενημερωθείτε για την υπεύθυνη προώθηση του αλκοόλ, πατήστε [εδώ](#).



περιεχόμενα

Καμπάνια RETHINK DRINK

Το Υπουργείο Υγείας συνυπογράφει εκστρατεία επικοινωνίας για την προώθηση της υπεύθυνης κατανάλωσης των αλκοολούχων ποτών, η οποία παρουσιάζεται σε ένα φάσμα μέσων μαζικής ενημέρωσης από τον Ιούνιο του 2024. Η καμπάνια σχεδιάστηκε και υλοποιείται με την συνεργασία της Ένωσης Επιχειρήσεων Αλκοολούχων Ποτών (ΕΝΕΑΠ) στο πλαίσιο της εταιρικής κοινωνικής ευθύνης και εστιάζει στα ζητήματα (α) της κατανάλωσης αλκοόλ από ανήλικα άτομα, (β) της οδήγησης υπό την επήρεια αλκοόλ καθώς και (γ) της γενικότερης ενημέρωσης για την μετρημένη κατανάλωση απευθυνόμενη στο κοινό καθώς και στους επαγγελματίες που σερβίρουν αλκοόλ.



Δείτε τα σχετικά βίντεο εδώ :

- [RETHINK DRINK – ΜΗΝ ΒΑΛΕΙΣ ΑΥΤΟΓΚΟΛ 2025](#)
- [RETHINK DRINK – ΓΙΑ ΝΑ ΜΗ ΓΙΝΕΙΣ ΖΑΝΤΑ 2025](#)
- [RETHINK DRINK – ΓΙΑ ΝΑ ΜΗ ΓΙΝΕΙΣ ΚΟΜΜΑΤΙΑ 2025](#)
- [RETHINK DRINK - ΚΡΑΤΑ ΤΗΝ ΉΜΠΑΡΑ ΨΗΛΑ 2025](#)
- [RETHINK DRINK - ΠΩΣ ΕΠΙΔΡΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ 2025](#)

περιεχόμενα