



**ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ**

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ  
**EXARTISIS** SCIENTIFIC JOURNAL ON ADDICTION ISSUES

ΑΘΗΝΑ  
ΙΟΥΝΙΟΣ  
2023



ΟΙ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ • Η ΔΙΕΘΝΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑ • ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΟΥ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ  
DRUG ADDICTION IN GREECE • INTERNATIONAL EXPERIENCE • FOR THE READERS



*Εξαρτήσεις, τεύχος 40, 2023*

## ALCOHOL USE, SOCIAL ISOLATION DURING THE CURFEW AND THE ROLE OF LIFE-LONG LEARNING PROGRAMMES

SOFIA KYRTSOU<sup>1</sup> & ANNA TSIBOUKLI<sup>2</sup>

DOI: <https://doi.org/10.57160/LUTV6565>

### Abstract

Social isolation measures, mainly curfew that were established globally as a result of the COVID-19 pandemic are related with unpredictable social and psychological issues. The present study wishes to understand the extent to which there have been changes in alcohol consumption levels during the first wave of the pandemic. The study focuses on young adults, between 18 and 30 years old, where the self-administered questionnaires AUDIT, CAGE and CIDI were distributed via Google Forms. Overall, 175 people responded to the questionnaires. The findings suggest that during the pandemic 50% of the sample stated that they have increased their alcohol consumption levels mainly due to social isolation. Other significant variables also came into surface. The results reveal the need for the implementation of lifelong learning training programmes addressed to the general population as for the effects of alcohol use and non-formal lifelong learning programmes addressed to adolescents and young adults in order to raise awareness on the negative effects of alcohol use.

Key words: Lifelong learning, Alcohol, use, carefew, COVID-19, psychological effects, social isolation

---

<sup>1</sup> MSc Penal Law & Addiction,

<sup>2</sup> Assistant Professor Lifelong learning, group dynamics and Adult Education, School of Education, National and Kapodistrian University of Athens, Greece, e-mail: [atsiboukli@primedu.uoa.gr](mailto:atsiboukli@primedu.uoa.gr),  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2808-603X>



Εξαρτήσεις, τεύχος 40, 2023

## ΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ

ΣΟΦΙΑ ΚΥΡΤΣΟΥ<sup>1</sup>, & ANNA ΤΣΙΜΠΟΥΚΛΗ<sup>2</sup>

DOI: <https://doi.org/10.57160/LUTV6565>

### Περίληψη

Τα μέτρα προστασίας που πάρθηκαν παγκοσμίως για τη μείωση της διασποράς του COVID-19, με κυριότερο τον περιορισμό της κυκλοφορίας, δημιούργησαν ορισμένα απρόβλεπτα κοινωνικά και ψυχικά προβλήματα. Η παρούσα εργασία θέτει ως βασικό ερευνητικό ερώτημα κατά πόσο υπήρξε αύξηση της χρήσης αλκοόλ κατά τη διάρκεια του πρώτου κύματος της πανδημίας κυρίως στους νεαρούς ενήλικες, 18-30 ετών, στην Ελλάδα. Για τη διεξαγωγή της έρευνας αξιοποιήθηκαν τα εργαλεία AUDIT, CAGE, και CIDI τα οποία είναι σταθμισμένα και χρησιμοποιούνται ευρέως για τη μέτρηση της κατανάλωσης αλκοόλ από πληθυσμό ενηλίκων. Τα ερωτηματολόγια είναι αυτο-χορηγούμενα, διανεμήθηκαν μέσω Google Forms και τα συμπλήρωσαν συνολικά 175 άτομα. Τα αποτελέσματα της μελέτης δείχνουν ότι κατά τη διάρκεια της πανδημίας το 50% του δείγματος δήλωσε ότι αύξησε τη χρήση αλκοόλ κυρίως λόγω της κοινωνικής απομόνωσης, ενώ αναδείχθηκαν και άλλοι σημαντικοί παράγοντες. Τα παραπάνω δημιουργούν την ανάγκη για τη δημιουργία προγραμμάτων διά βίου μάθησης με σκοπό την ενημέρωση του γενικού ενήλικου πληθυσμού αναφορικά με τις αρνητικές συνέπειες της χρήσης αλκοόλ αλλά και την υλοποίηση προγραμμάτων μη τυπικής εκπαίδευσης στο πλαίσιο της διά βίου μάθησης, για την ευαισθητοποίηση και πρόληψη της χρήσης αλκοόλ σε έφηβους και νεαρούς ενήλικες.

Λέξεις κλειδιά: Διά βίου μάθηση, Αλκοόλ, χρήση, περιοριστικά μέτρα, COVID-19, ψυχολογικές επιπτώσεις, κοινωνική απομόνωση.

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η επιβλαβής χρήση αλκοόλ οφείλεται για 3 εκατομμύρια θανάτους τον χρόνο παγκοσμίως, ποσοστό που καλύπτει το 5.3% όλων των θανάτων, με τους άντρες να κατέχουν μεγαλύτερο ποσοστό έναντι των γυναικών. Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Στατιστική Υπηρεσία (2021), το 2019 το 8.4% των ενηλίκων της Ευρωπαϊκής Ένωσης, κατανάλωνε αλκοόλ καθημερινά. Το 28.8% εβδομαδιαία, το 22.8% μηνιαία το 13.9% λιγότερο από μια φορά τον μήνα και το 26.2% δήλωσε ότι δεν είχε καταναλώσει ποτέ αλκοόλ γενικά ή τους τελευταίους 12 μήνες. Σε έρευνα που

<sup>1</sup> MSc Ποινικό Δίκαιο και Εξαρτήσεις, ΑΠΘ

<sup>2</sup> Επίκουρη Καθηγήτρια Διά βίου μάθησης, δυναμικής ομάδας και Εκπαίδευσης Ενηλίκων, ΠΤΔΕ, Σχολή Επιστημών της Αγωγής, ΕΚΠΑ, e-mail: [atsiboukli@primedu.uoa.gr](mailto:atsiboukli@primedu.uoa.gr)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2808-603X>



πραγματοποιήθηκε από τον Π.Ο.Υ. για τις τάσεις κατανάλωσης αλκοόλ στην Ελλάδα το 2016, παρατηρήθηκε ότι με το πέρασ του χρόνου, η κατανάλωση αλκοόλ από ηλικίες 15 και άνω, σταδιακά μειώθηκε. Ενώ το 1991 το ποσοστό καταγεγραμμένων περιστατικών ήταν 10.2%, το 2016 έφτασε το 6.4%. Έγιναν επίσης φανερές οι προτιμήσεις των Ελλήνων σε αλκοολούχα, με τη μύρα να κατέχει 31.5%, το κρασί στην πρώτη θέση με 45.5%, και τα οινοπνευματώδη 21.8%. Το ποσοστό βαριάς επεισοδιακής κατανάλωσης αλκοόλ (heavy drinking), έφτασε το 38.7% για τους άντρες και 9.6% για τις γυναίκες. Ενώ τα ποσοστά κατανάλωσης από άτομα 15 και άνω που θεωρούνται πότες, ήταν 22.0% για τους άντρες και 7.6% για τις γυναίκες. Έντονη ήταν η διαφορά ανάμεσα στις ασθένειες που προκαλούνται από το αλκοόλ στη χώρα μας, με την κίρρωση του ήπατος να κατέχει το 69.6% των περιπτώσεων, οι λοιποί τραυματισμοί το 24.4%, ο καρκίνος 4.7% και τα καρδιαγγειακά νοσήματα το 2.9%. Παράλληλα, το 2010 οι ακούσιοι τραυματισμοί από αλκοόλ κάλυπταν το 33.6% ενώ οι εκούσιοι το 26.7%, ωστόσο, το 2016 παρατηρήθηκε μείωση, με τους ακούσιους τραυματισμούς να είναι 25.0% και τους εκούσιους 22.2% (WHO, 2022). Ο αριθμός των θεραπευτικών προγραμμάτων που απευθύνεται σε άτομα που κάνουν κατάχρηση αλκοόλ, αλλά και ο αντίστοιχος αριθμός των προγραμμάτων πρόληψης και έγκαιρης παρέμβασης, εξακολουθεί να παραμένει ιδιαίτερα μικρός (Tsioukli, 2015) ενώ και τα προγράμματα διά βίου μάθησης που θα μπορούσαν να ενημερώνουν και να ευαισθητοποιούν τόσο τον ενήλικο πληθυσμό όσο και τον πληθυσμό των εφήβων και των νεαρών ενηλίκων, μέσω της μη τυπικής και άτυπης εκπαίδευσης, είναι επίσης περιορισμένος. Ωστόσο, ένας από τους βασικούς πυλώνες της διά βίου μάθησης είναι η αύξηση της συναισθηματικής ικανοποίησης, των αισθημάτων χαράς και ασφάλειας, της ικανοποίησης με τον εαυτό και της υιοθέτησης ενός υγιούς τρόπου ζωής. Εν ολίγοις, η ικανότητα του ατόμου να κάνει επιλογές και να αισθάνεται ασφάλεια εντός του σπιτιού του και στο ευρύτερο περιβάλλον του. Η νέα αυτή οπτική της διά βίου μάθησης έχει αναδειχθεί τα τελευταία τριάντα χρόνια (Tough, 1985; Conrad, 1993; Schuller, 2009; Hyland-Russell & Groen, 2011) και έχει ιδιαίτερα αξία για τις παρεμβάσεις τόσο στον ευρύτερο πληθυσμό όσο και στον πληθυσμό που αντιμετωπίζει μεγαλύτερους κινδύνους για κοινωνική απομόνωση.

#### ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΙΣ ΝΕΑΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

Τα στοιχεία που προέρχονται από την Πανελλήνια Έρευνα στον σχολικό πληθυσμό για τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών και άλλων εξαρτητικών συμπεριφορών, δίνουν όλες τις χρήσιμες πληροφορίες και ποσοστά ώστε να υπάρχει μια καθαρή εικόνα του τι επικρατεί στη χώρα μας. Το 2019 στα πλαίσια της πανελλήνιας έρευνας που πραγματοποιήθηκε από το ΕΠΙΨΥ, συγκεντρώθηκε ένα δείγμα 17.733 μαθητών ηλικίας 16-18 ετών. Αυτό που έγινε φανερό από τα αποτελέσματα ήταν ότι 92.5% των μαθητών είχε καταναλώσει αλκοόλ, τουλάχιστον μια φορά στη ζωή τους (μύρα, κρασί, τζιν, κτλ.). Το 87.3% δήλωσε ότι έχει καταναλώσει τους τελευταίους 12 μήνες, το 70.3% τις τελευταίες 30 ημέρες, πριν τη διεξαγωγή της έρευνας, ενώ αναφορικά με την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ (5 ή και παραπάνω ποτά), το 38.3% δήλωσε ότι ήπιε υπερβολικά τουλάχιστον μια φορά τις τελευταίες 30 μέρες. (ΕΚΤΕΠΝ, 2021). Υψηλά ήταν και τα ποσοστά μέθης, όπου πάνω από 2 στους 5 μαθητές (42.9%) δήλωσαν ότι έχουν μεθύσει έστω και 1 φορά στη ζωή τους, ενώ 1 στους 9 (11.3%) ανέφερε ότι έχει μεθύσει τουλάχιστον μια φορά τις τελευταίες 30 μέρες. Επίσης, υψηλό ποσοστό συγκέντρωσε και η κατανάλωση αλκοόλ σε χώ-

ρους διασκέδασης τις τελευταίες 30 μέρες, με το 62.0% να απαντάει θετικά, ενώ ανησυχητικό ήταν ότι σχεδόν ένας στους τρεις μαθητές δήλωσε ότι «είναι ακίνδυνο να πίνει κανείς 1 με 2 ποτά κάθε μέρα» (ΕΚΤΕΠΝ, 2021). Αξίζει ωστόσο να σημειωθεί ότι έχει παρατηρηθεί μείωση στην κατανάλωση αλκοόλ από 16χρονους μαθητές. Από το 2015 ως το 2019 καταγράφηκε μείωση στους δείκτες κατανάλωσης, επίσης το 2019 καταγράφηκαν τα χαμηλότερα ποσοστά των τελευταίων 16 χρόνων (ΕΚΤΕΠΝ, 2021).

Σύμφωνα με το National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, οι λεγόμενοι «κοινωνικοί πότες», συνήθως καταναλώνουν ποσότητα αλκοόλ που δεν ξεπερνά τα προσωπικά τους όρια. Σύμφωνα και με το Dietary Guidelines for Americans (Διατροφικές Οδηγίες για Αμερικάνους) το ενήλικο άτομο που επιλέγει να πιει σε ελεγχόμενο επίπεδο δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 2 ή λιγότερα ποτά τη μέρα (για τους άνδρες) και το 1 ποτό τη ημέρα (για τις γυναίκες). Ωστόσο, σύμφωνα με τον APA (American Psychological Association): η χρήση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχές, με τη μορφή της κατάχρησης και της εξάρτησης. Η κατάχρηση του αλκοόλ έχει τόσο βραχυχρόνιες όσο και μακροχρόνιες επιπτώσεις στην υγεία. Οι άμεσες επιπτώσεις στην υγεία, είναι συχνά αποτέλεσμα της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ (Azagba et al., 2020). Σε αυτή τη κατηγορία υπερβολικής κατανάλωσης, ανήκει το binge drinking, το heavy drinking (βαριά κατανάλωση αλκοόλ), γυναίκες που πίνουν κατά την περίοδο εγκυμοσύνης, και άτομα που πίνουν κάτω των 21 ετών. Ο όρος binge drinking αναφέρεται στην κατανάλωση που συμβαίνει όταν ένας άντρας καταναλώνει 5 ποτά και μια γυναίκα 4 ποτά σε χρονικό διάστημα 2 ωρών. Το binge drinking αποτελεί επιβλαβή και ριψοκίνδυνη συμπεριφορά καθώς έχει συνδυαστεί με αρκετούς τραυματισμούς και πολλές ασθένειες. Έχει παρατηρηθεί ότι πιο συχνά συναντάται σε νεαρά άτομα 18-34 ετών, με τους άντρες να έχουν το διπλάσιο ποσοστό υπερβολικής κατανάλωσης απ' ότι οι γυναίκες. Σύμφωνα με έρευνες έγινε φανερό ότι οι στρεσογόνοι παράγοντες της ζωής (στρες για την εργασία-οικογένεια) είναι πιθανό να αυξήσουν τον κίνδυνο για υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ στους ενήλικες (Weerakoon et al., 2020). Η βαριά κατανάλωση του αλκοόλ (heavy drinking), παρατηρείται όταν οι άντρες καταναλώνουν 15 ή περισσότερα ποτά την εβδομάδα και οι γυναίκες 8 ή περισσότερα ποτά την εβδομάδα στο διάστημα των τελευταίων 30 ημερών (Weerakoon et al., 2020). Σε όλες τις περιπτώσεις υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ, το σώμα δέχεται περισσότερο αλκοόλ απ' ότι μπορεί να μεταβολήσει. Αυτό σημαίνει ότι ακόμη και με ένα επεισόδιο αυξημένης κατανάλωσης αλκοόλ, μπορεί να επέλθει σωματική βλάβη, τραύμα ή και θάνατος. Επιπλέον, μακροπρόθεσμα, μπορεί να προκαλέσει καρδιακά νοσήματα, εγκεφαλικό, καρκίνο, άνοια, κατάθλιψη και ενδεχομένως να οδηγήσει σε αλκοολισμό (Weerakoon et al., 2020). Όπως ήδη αναφέρθηκε, η μακροχρόνια κατάχρηση του αλκοόλ μπορεί να επιφέρει αλκοολικές διαταραχές, με κυριότερη τον αλκοολισμό, καθώς όσο αυξάνεται η προβληματική χρήση τόσο πιθανότερο είναι το άτομο να αναπτύξει διαταραχή χρήσης αλκοόλ (Alcohol Use Disorder). Τα βασικά συμπτώματα του στερητικού συνδρόμου περιλαμβάνουν συνήθως αυπνία, ναυτία, εμετό, άγχος, διέγερση και τρόμο. Ενώ αν δεν αντιμετωπιστούν επαρκώς μπορεί να οδηγήσουν ακόμη και σε θάνατο. Παρ' όλα αυτά, για να μπορέσει ένα άτομο να λάβει την απαραίτητη θεραπεία πρέπει πρώτα να γίνει η επίσημη διάγνωση για το αν υπάρχει αλκοολική διαταραχή αλλά και σε τι βαθμό βρίσκεται. Αυτό μπορεί να πραγματοποιηθεί με διάφορους τρόπους. Μεταξύ των πιο ευρέως διαδεδομένων είναι: το τεστ AUDIT, όπου ο ερωτώμενος μαζεύει πόντους που υποδηλώνουν το μέγεθος της εξάρτησης, το ερω-

τηματολόγιο CAGE που γίνεται διά ζώσης με 4 ερωτήσεις καθώς και το DSM-V (Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών).

#### ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

Σύμφωνα με πρόσφατα στοιχεία που δόθηκαν από τον Π.Ο.Υ., μελέτες έχουν αναφέρει διαφορετικά ευρήματα σχετικά με τις καταναλωτικές τάσεις αλκοόλ κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19 (WHO, 2022). Ωστόσο η κοινωνική απομόνωση μπορεί να αυξήσει την ένταση στα περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας, αναιρώντας ή αντιστρέφοντας το πιθανό όφελος που θα προέκυπτε με τους περιορισμούς στην πώληση του αλκοόλ (Marsden et al., 2020). Πολυάριθμες μελέτες (Calina et al., 2021; Callinan et al., 2020) έχουν εξετάσει τον αντίκτυπο της πανδημίας στις αλλαγές στη χρήση αλκοόλ στην Ευρώπη, με ανησυχίες που εγείρονται σχετικά με την αυξημένη χρήση και τις σχετικές βλάβες (Cillian et al., 2022). Αυτό που διακρίνεται είναι ότι η κατανάλωση αλκοόλ φαίνεται να έχει μειωθεί κατά τους πρώτους μήνες της πανδημίας. Ενώ στα άτομα με προϋπάρχοντα υψηλά επίπεδα κατανάλωσης αλκοόλ ή Διαταραχή της Κατάχρησης Αλκοόλ (AUD), φαίνεται πως τα επίπεδα έχουν σταθεροποιηθεί ή έχουν ενισχυθεί (Cillian et al., 2022). Η συνεχής οικονομική ανασφάλεια σε συνδυασμό με την αβεβαιότητα που συνοδεύει αυτή την πανδημία, μπορούν να οδηγήσουν άμεσα στην ανάπτυξη άγχους και κατά συνέπεια στην αύξηση της χρήσης αλκοόλ (Alpers et al., 2021).

Η κατανάλωση του αλκοόλ στην Ελλάδα δείχνει να μειώθηκε την περίοδο από την έναρξη της πανδημίας του Covid-19. Πιθανές εξηγήσεις για τη μείωση αυτή, είναι η περιορισμένη διαθεσιμότητα αλκοόλ και κοινωνικοποίησης συνδυαστικά με μια πιθανή ανησυχία των ατόμων για την υγεία τους (Grigoropoulos & Daoultzis, 2022). Αρκετοί ήταν αυτοί που επέλεξαν να πιούν μόνοι στην περίοδο του lockdown (29.0%), ή και με τον/την σύντροφό τους (40.7%) παρά με φίλους (18.5%). Σχεδόν οι μισοί ερωτηθέντες με ποσοστό 56.7% αγόρασαν αλκοόλ από το σουπερμάρκετ, περισσότερο από πριν την καραντίνα. Μερικοί (32.1%) δήλωσαν ότι δεν παρατήρησαν καμία διαφορά στις καταναλωτικές τους συνήθειες, ενώ το 20.7% ανέφερε ότι έπινε περισσότερο και το 34.9% ότι έπινε λιγότερο. Μικρό αλλά εξίσου σημαντικό υπήρξε και το ποσοστό 8.8% των ατόμων που έκοψαν εντελώς το ποτό μετά το ξέσπασμα της πανδημίας (Panagiotidis et al., 2020). Η πιο συχνή απάντηση στον λόγο της κατανάλωσης αλκοόλ υπήρξε το ότι πίνουν για να αντιμετωπίσουν το άγχος και την κατάθλιψη (Rantis et al., 2021). Ενώ σημαντικός παράγοντας στην χρήση του αλκοόλ σε περιόδους καραντίνας φαίνεται να είναι και η αίσθηση μοναξιάς που ένιωθαν τα άτομα λόγω των περιοριστικών μέτρων, και της αυτό-απομόνωσης που έπρεπε να βιώσουν. Η αίσθηση της μοναξιάς επιδεινώνει τη συναισθηματική επιβάρυνση που πηγάζει από τον φόβο και οδηγεί σε αυξημένη κατανάλωση του αλκοόλ ως μηχανισμό αντιμετώπισης των μη ικανοποιητικών συνθηκών διαβίωσης (Grigoropoulos & Daoultzis, 2022).

#### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Βασικός σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να αναδείξει πως η πανδημία του Covid-19 και η κοινωνική απομόνωση άλλαξαν τα πρότυπα κατανάλωσης αλκοόλ, συγκεκριμένα στους νεαρούς ενήλικες (18-30 ετών). Η πανδημία και οι επιπτώσεις της στον τομέα

της κατανάλωσης του αλκοόλ αποτελεί ένα ζήτημα που ακόμη δεν έχει διερευνηθεί πλήρως και οι μελέτες βρίσκονται υπό εξέλιξη. Ωστόσο, στο πρώτο στάδιο της πανδημίας αλλά και μετέπειτα, κύριο ερώτημα παραμένει, κατά πόσο οι ψυχολογικές επιπτώσεις που προέκυψαν από τον περιορισμό, οδήγησαν σε μεταβολές της κατανάλωσης αλκοόλ. Ένα σημαντικό ερώτημα είναι κατά πόσο αυξήθηκε η χρήση αλκοόλ, ανάλογα με το φύλο και την ηλικία, στα άτομα στα οποία ήδη έκαναν συστηματική χρήση αλκοόλ, ή κατά πόσο προέκυψε αύξηση της χρήσης αλκοόλ στην περίοδο της καραντίνας, καθώς και σε ποιους λόγους ενδέχεται να οφείλεται η όποια μεταβολή. Οι Bade, et al. (2020), στην έρευνα τους που αφορούσε τις αλλαγές στην κατανάλωση του αλκοόλ που πυροδοτούνται από τα περιοριστικά μέτρα του Covid-19, κατέληξαν ότι η καραντίνα λειτούργησε περιοριστικά, και περισσότερα άτομα μείωσαν την εβδομαδιαία χρήση του αλκοόλ. Με βάση τα παραπάνω τέθηκαν δύο ερευνητικά ερωτήματα. Το πρώτο ερευνητικό ερώτημα που τέθηκε ήταν:

- Σε ποιο βαθμό άλλαξαν οι καταναλωτικές συνήθειες του αλκοόλ στην περίοδο της πανδημίας;

Το δεύτερο ερώτημα που τέθηκε ήταν:

- Κατά πόσο σχετίζεται η κοινωνική απομόνωση με την μεταβολή στην κατανάλωση του αλκοόλ;

#### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η παρούσα έρευνα αξιοποιεί την ποσοτική μεθοδολογία με στόχο τη διερεύνηση των παραπάνω ερευνητικών ερωτημάτων και την αξιολόγηση των ερευνητικών υποθέσεων (Fallon, 2016) και με επιμέρους στόχους να αναδείξει τυχόν συσχετίσεις ανάμεσα σε διαφορετικούς παράγοντες όπως το φύλο, η ηλικία και η προηγούμενη κατανάλωση αλκοόλ (Kuada, 2012).

#### ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ

Το ερωτηματολόγιο της παρούσας έρευνας προέκυψε από την αξιοποίηση τριών διαφορετικών ερωτηματολογίων που αξιοποιούνται ως εργαλεία μέτρησης της κατανάλωσης αλκοόλ από ενήλικο πληθυσμό. Συγκεκριμένα, αξιοποιήθηκαν ερωτήσεις από τα ερευνητικά εργαλεία AUDIT, CAGE και CIDI.

#### ΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Το Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT) (τεστ αναγνώρισης διαταραχών χρήσης αλκοόλ), αποτελεί να εργαλείο ελέγχου 10 στοιχείων (National Institute on Drug Abuse), που αναπτύχθηκε από τον Π.Ο.Υ. για την αξιολόγηση της κατανάλωσης αλκοόλ, των συμπεριφορών γύρω από την κατανάλωση και των προβλημάτων που σχετίζονται με το αλκοόλ. Το εύρος των πιθανών βαθμολογιών είναι από 0-40, όπου το 0 υποδηλώνει αποχή από το αλκοόλ, κάποιον που δεν είχε ποτέ πρόβλημα. Από 1-7 υποδηλώνει κατανάλωση χαμηλού κινδύνου. Από 8-14 υποδηλώνει επικίνδυνη-επιβλαβή κατανάλωση αλκοόλ, ενώ η βαθμολογία 15+ υποδηλώνει πιθανότητα εξάρτησης από το αλκοόλ, μέτριας ή βαριάς αλκοολικής διαταραχής (AuditScreenOrg).

- Το CAGE, χρησιμοποιείται ως εργαλείο ελέγχου για υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και τον αλκοολισμό. Δημιουργήθηκε από τον John A. Ewing, και ως βάση του έχει 4 ερωτήσεις οι οποίες απαντώνται με ναι και όχι. Κάθε απάντηση με «όχι» δίνει 0 πόντους ενώ κάθε απάντηση με «ναι» δίνει 1 πόντο. Εάν η συνολική βαθμολογία είναι 2 ή μεγαλύτερη, τότε θεωρείται κλινικά σημαντική.
- Το CIDI (Composite International Diagnostic Interview) (Σύνθετη Διεθνής Διαγνωστική Συνέντευξη), αποτελεί ολοκληρωμένο και τυποποιημένο όργανο για την αξιολόγηση ψυχικών διαταραχών σύμφωνα με τα κριτήρια του DSM-IV. Η χρήση του προορίζεται σε επιδημιολογικές και διαπολιτισμικές μελέτες καθώς και για κλινικούς-ερευνητικούς σκοπούς. Είναι αρκετά χρήσιμο σε κλινικά περιβάλλοντα καθώς παράγει βαθμολογίες για θετική διάγνωση για εξάρτηση από το αλκοόλ, κατάχρηση ή στέρηση από αυτό. Επιπλέον, μεταξύ άλλων, παρέχει έναν συνολικό αριθμό για τα συμπτώματα από αλκοόλ κατά τη διάρκεια της ζωής του ατόμου, ομαδοποιεί τα συμπτώματα σε περίοδο 12 μηνών και εντοπίζει το μέγεθος από την τρέχουσα κατανάλωση αλκοόλ (National Institute on Drug Abuse, 2016). Στο ερωτηματολόγιο της παρούσας εργασίας χρησιμοποιήθηκαν μόνο οι ερωτήσεις που αφορούσαν τη χρήση αλκοόλ.

#### ΔΕΙΓΜΑ

- Το δείγμα της έρευνας προέκυψε από βολική δειγματοληψία (Robson, 2010). Ο τρόπος δειγματοληψίας που επιλέχθηκε ήταν η χιονοστιβάδα. Αυτό το είδος δειγματοληψίας ανήκει στις κατηγορίες χωρίς πιθανότητα (non probability sampling), και συνήθως η χρήση του αφορά δυσπρόσιτες ομάδες ατόμων (Ζαφειρόπουλος, 2015).
- Το αυτοχορηγούμενο ερωτηματολόγιο αναρτήθηκε μέσω Google Forms και διανεμήθηκε στα social media (Facebook). Παρέμεινε ανοιχτό προς συμπλήρωση από τον Δεκέμβριο έως τον Μάρτιο του 2022, ενώ οι ερωτήσεις αφορούσαν το διάστημα του πρώτου κύματος της πανδημίας 2020. Αξίζει ωστόσο να σημειωθεί ότι από την έναρξη της ανάρτησής του, το 90% των απαντήσεων συλλέχθηκαν μέσα στις τέσσερις πρώτες ημέρες, γεγονός που ενδεχομένως αναδεικνύει το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων στην έρευνα για το θέμα του ερωτηματολογίου (*Η χρήση αλκοόλ κατά τη διάρκεια της καραντίνας λόγω Covid-19, από νεαρούς ενήλικες*). Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από 175 άτομα, 95 άντρες και 80 γυναίκες, ηλικίας 18 έως 30 ετών.

#### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκε μέσω του προγράμματος Excel. Στα δημογραφικά στοιχεία της έρευνας συμπεριλήφθηκαν μόνο η ηλικία και το φύλο. Σε σύνολο 175 ατόμων, το 4.6% ήταν ηλικίας 18-21 ετών, το 27.4% ήταν 26-30 ετών και τέλος το μεγαλύτερο ποσοστό 68% αφορούσε τις ηλικίες 22-25 ετών. Το 45.7% του δείγματος ήταν γυναίκες και το 54.3% άντρες.
- Το 37.7% απάντησε ότι πίνει συνήθως στις γιορτές. Το 64% ότι καταναλώνει αλκοόλ με την παρέα του είτε σε σπίτι είτε σε μαγαζί. Το 3.4% ότι καταναλώνει μόνο του σε σπίτι ή μαγαζί, ενώ το 32.6% απάντησε όλα τα παραπάνω.



Στη συχνότητα κατανάλωσης αλκοόλ, οι απαντήσεις διαμορφώθηκαν ως εξής: Το 13.1% απάντησε ότι πίνει 1 φορά το μήνα ή λιγότερο. Το 44% απάντησε 2 έως 4 φορές το μήνα, το 36% απάντησε 2 ως 3 φορές την εβδομάδα και τέλος το 6.9% απάντησε 4 ή περισσότερες φορές την εβδομάδα.

Για την ποσότητα των αλκοολούχων ποτών που καταναλώνονται σε μια συνηθισμένη ημέρα το 77.1% απάντησε ότι καταναλώνει 1 ή 2 ποτά. Το 16% απάντησε 3 ή 4. Το 5.1% απάντησε 5 ή 6 και τέλος το 1.7% απάντησε 7, 8 ή 9 ποτά.

Αναφορικά με τη συχνότητα κατανάλωσης 6 ή περισσότερων ποτών το 40.6% απάντησε ότι δεν πίνει ποτέ. Το 37.1% απάντησε λιγότερο από 1 φορά τον μήνα. Το 16.6% απάντησε 1 φορά τον μήνα. Και τέλος το 5.7% απάντησε 1 φορά την εβδομάδα.

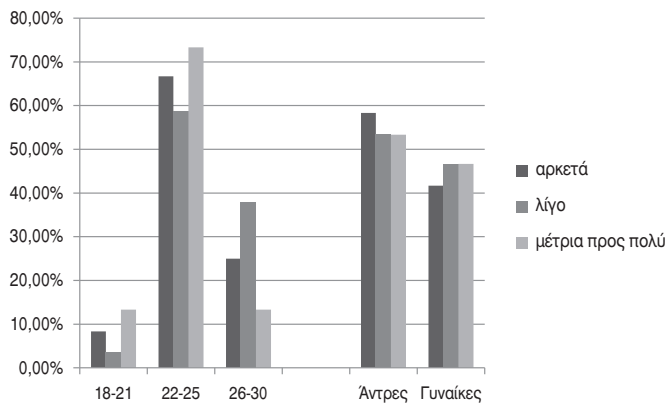
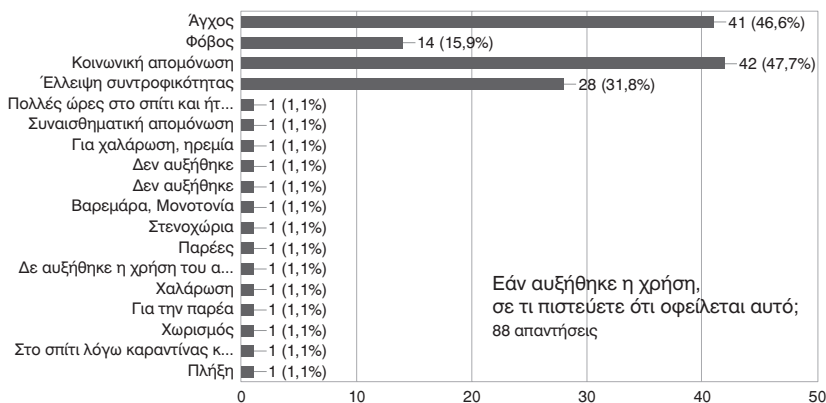
Όταν τέθηκε το ερώτημα εάν έχουν τραυματίσει ή τραυματιστεί λόγω κατανάλωσης αλκοόλ, οι περισσότεροι 88% απάντησαν όχι, ενώ το 10.3% απάντησε ναι. Στο ερώτημα εάν τους προηγούμενους 12 μήνες η κατανάλωση αλκοόλ ή ο έντονος πονοκέφαλος επηρέασε τις λειτουργίες των ατόμων, οι απαντήσεις διαμορφώθηκαν ως εξής: το 53.7% απάντησε όχι και το 46.3% ναι. Από το σύνολο των ατόμων που απάντησαν ναι, το 52.0% ήταν άντρες και το υπόλοιπο 48.0% γυναίκες. Ενδιαφέρον παρουσίασε το γεγονός ότι οι περισσότερες θετικές απαντήσεις προέρχονταν από τις ηλικίες 22-25 που κάλυψαν το 90.2%, ενώ το υπόλοιπο 9.8% προερχόταν από τις ηλικίες 18-21. Στην ηλικιακή ομάδα των 26-30 δεν καταγράφηκε καμία θετική απάντηση.

Ωστόσο, ποσοστό 16.% απάντησαν ναι στο αν βρέθηκαν σε κατάσταση κινδύνου υπό την επήρεια αλκοόλ, με το μεγαλύτερο ποσοστό 85.7% να είναι άντρες και το υπόλοιπο 14.3% γυναίκες. Τα υψηλότερα ποσοστά, ανάλογα με την ηλικία, συγκεντρώθηκαν στην ηλικιακή ομάδα των 22-25 καλύπτοντας το 64.3% έναντι των υπόλοιπων. Σχεδόν τα ίδια ποσοστά παρατηρήθηκαν και στην ερώτηση κατά πόσο τα άτομα βίωσαν κάποιο ψυχολογικό ή συναισθηματικό πρόβλημα από τη χρήση αλκοόλ. Το μεγαλύτερο ποσοστό (84.6%) απάντησε όχι, ενώ το 15.4% απάντησε ναι. Οι γυναίκες (55.6%), ωστόσο, παρουσιάζουν υψηλότερα ποσοστά από τους άντρες (44.4%). Στην ερώτηση κατά πόσο κατανάλωσαν περισσότερο αλκοόλ απ' ότι σκόπευαν κατά τη διάρκεια των τελευταίων 12 μηνών, οι περισσότεροι απάντησαν όχι (67.4%). Ωστόσο, ένα σημαντικό ποσοστό (32.6%) απάντησε ναι. Από τους παραπάνω η πλειοψηφία ήταν γυναίκες και άτομα ηλικίας 22-25 ετών.

Αναφορικά με την αύξηση της χρήσης αλκοόλ κατά την περίοδο της καραντίνας, οι απαντήσεις αναφορικά με την αύξηση της χρήσης αλκοόλ διαμορφώθηκαν σχεδόν 50-50 (Γράφημα 1), με μεγαλύτερη αύξηση να αναφέρεται από τους άντρες (54.1%) παρά από τις γυναίκες.

Οι λόγοι οι οποίοι αναφέρθηκαν για την αύξηση της χρήσης αλκοόλ φαίνεται να είναι κατά σειρά, η κοινωνική απομόνωση (47.7%), το άγχος (46.6%), η έλλειψη συντροφικότητας και τέλος, ο φόβος (15.9%). Άλλοι λόγοι που αναφέρθηκαν ήταν η μονοτονία, η ανάγκη χαλάρωσης, η στεναχώρια, ο χωρισμός, οι παρέες, η συναισθηματική απομόνωση κ.λπ. (Γράφημα 2).

Συγκεκριμένα, όσον αφορά τα ποσοστά όσων απάντησαν κοινωνική απομόνωση: το 47.6% ήταν άντρες και το 52.3% γυναίκες. Όσον αφορά στις ηλικιακές ομάδες, από 18-21 απάντησαν 4.7%. Από 22-25 καλύφθηκε το 69.0% και τέλος στις ηλικίες 26-30 συγκε-

**ΓΡΑΦΗΜΑ 1: ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ/ΑΝΑ ΦΥΛΟ****ΓΡΑΦΗΜΑ 2: ΑΙΤΙΕΣ ΑΥΞΗΣΗΣ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΗΝ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ**

ντρώθηκε το 26.1%. Αναφορικά με τα ποσοστά όσων απάντησαν φόβος: το 21.4% ήταν άντρες και το 78.5% γυναίκες. Η διαφοροποίηση στις ηλικιακές ομάδες έγινε ως εξής: 18-21 ετών συγκέντρωσαν το 14.2%, 22-25 ετών το 71.4% και τέλος, από τις ηλικίες 26-30 καλύφθηκε το υπόλοιπο 14.2%.

Το ποσοστό 46.6% όσων απάντησαν ως κύριο παράγοντα το άγχος το 88% ήταν γυναίκες και το υπόλοιπο 12% άντρες. Στις ηλικίες 18-21 το ποσοστό ήταν 5%, από 22-25 ήταν 81% και 26-30 ετών, ήταν το 14%. Τέλος, από το ποσοστό 31.85% που ανέφερε την έλλειψη συντροφικότητας, το 70% ήταν γυναίκες και το υπόλοιπο 30% άντρες. Στις ηλικίες 18-21 ετών συγκεντρώθηκε ένα μικρό ποσοστό 10%, ενώ σε όσους ήταν 22-25 ετών το ποσοστό ανήλθε στο 65% και στις ηλικίες 26-30 ετών, στο 25%.

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι κατά την περίοδο της πανδημίας του COVID-19, σημειώθηκαν αλλαγές στις καταναλωτικές συνήθειες των ατόμων που κάνουν κατάχρηση του αλκοόλ. Το 50% δήλωσε ότι αύξησε τη χρήση αλκοόλ στην περίοδο της καραντίνας ενώ μέρος του δείγματος δήλωσε ότι δεν μπορούσε να σταματήσει να πίνει από τη στιγμή που άρχισε. Το ποσοστό που δήλωσε αύξηση της χρήσης συγκεκριμένα στη περίοδο της καραντίνας (είτε λίγο είτε πολύ είτε αρκετά), οι περισσότεροι (47%) επέλεξαν ως αιτιολογία την κοινωνική απομόνωση. Ωστόσο, η αύξηση της χρήσης αλκοόλ την περίοδο της πανδημίας οφείλεται, όπως ήδη αναφέρθηκε σε προηγούμενα κεφάλαια και επιβεβαιώθηκε μέσω της έρευνας, και σε άλλους παράγοντες όπως είναι ο φόβος, το άγχος, η έλλειψη συντροφικότητας κ.ά. με τις γυναίκες να συγκεντρώνουν υψηλότερα ποσοστά.

Η πανδημία και τα μέτρα κοινωνικής απομόνωσης φαίνεται ότι ανέσυραν τον φόβο και προκάλεσαν άγχος και ανασφάλεια σε σημαντική μερίδα του πληθυσμού, καθιστώντας ορισμένα άτομα ευάλωτα ως προς χρήση του αλκοόλ, η οποία λειτούργησε ως μηχανισμός χαλάρωσης. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι ιδιαίτερα στην ηλικία των 18-30 ετών, τα περισσότερα άτομα κατανάλωσαν αλκοόλ στον ίδιο ή και σε μεγαλύτερο βαθμό, σε σχέση με την περίοδο πριν από την πανδημία. Ορισμένοι με ήδη αυξημένη χρήση, αύξησαν περαιτέρω την κατανάλωση αλκοόλ λόγω της δυσκολίας αντιμετώπισης των πιεστικών κι αγχωτικών γεγονότων που βίωσαν. Η ανάγκη για στελέχωση των κοινωνικών δομών υποστήριξης (τηλεφωνικά κέντρα, προγράμματα πρόληψης, κέντρα θεραπείας για τις εξαρτήσεις) αναδείχθηκε όπως και η ανάγκη αναβάθμισης αυτών με πληροφορίες που αφορούν τις επιπτώσεις της πανδημίας σε ψυχικό επίπεδο. Σημαντικό ρόλο μπορούν να διαδραματίσουν και τα προγράμματα διά βίου μάθησης που απευθύνονται στον γενικό πληθυσμό και αφορούν δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης απέναντι στη χρήση αλκοόλ και άλλων ναρκωτικών ουσιών αλλά και τα προγράμματα μη τυπικής εκπαίδευσης που μπορούν να ενταχθούν σε τυπικές δομές εκπαίδευσης για την πρόληψη της χρήσης αλκοόλ και άλλων ουσιών από τον πληθυσμό των εφήβων και των νεαρών ενηλίκων.

Η πρόληψη αφορά στην ανάπτυξη υπεύθυνης συμπεριφοράς απέναντι στη χρήση ουσιών και δεξιοτήτων που προασπίζουν την υγεία. Συγκεκριμένα, στοχεύουν στη βελτίωση της εικόνας εαυτού, στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, στη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων και στην ανάπτυξη γνώσεων, στάσεων και δεξιοτήτων που επιτρέπουν υπεύθυνες επιλογές που προάγουν την σωματική και ψυχική υγεία. Τα μέτρα πρόληψης πριν την εκδήλωση μιας ανεπιθύμητης συμπεριφοράς, αφορούν την αντιμετώπιση των παραγόντων που κάνουν το άτομο ευάλωτο καθώς και στην ενίσχυση των παραγόντων που το ενδυναμώνουν και το προστατεύουν (Γκιανέ, 2018).

Από τους βασικότερους φορείς που δραστηριοποιούνται στον τομέα της πρόληψης είναι το Υπουργείο Παιδείας και τα Κέντρα Πρόληψης των Δήμων μέσω των προγραμμάτων αγωγής υγείας. Η πρόληψη στη σχολική κοινότητα αφορά τόσο τους μαθητές όσο και τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς καθώς η συμμετοχή όλων κρίνεται αναγκαία για την επιτυχία των παρεμβάσεων. Συγκεκριμένα στη σχολική κοινότητα οι παράγοντες που καθιστούν αποτελεσματική μια παρέμβαση είναι η ενσωμάτωση ενός ολοκληρωμένου προγράμματος διά βίου μάθησης που θα απευθύνεται σε παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικούς με στόχο την ευαισθητοποίηση απέναντι σε ζητήματα που σχετίζονται

με τη χρήση αλκοόλ και άλλων ουσιών, όπως είναι η έλλειψη επικοινωνίας, ο φόβος, το άγχος, οι ψυχικές διαταραχές κλπ. Παράλληλα, σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, αλλά και η εφαρμογή και τήρηση κατάλληλου εκπαιδευτικού υλικού (Γκιανέ, 2018). Εξάλλου, οι μελέτες στον χώρο των εξαρτήσεων δείχνουν ότι υπάρχει συνάφεια ανάμεσα στη «διακοπή» από το σχολείο και την έναρξη της χρήσης ουσιών, ενώ επιβεβαιώνουν ότι οι έφηβοι που διακόπτουν πρόωρα το σχολείο είναι πιθανό να εμπλακούν με τη χρήση ουσιών και την παραβατικότητα (Παπαδοπούλου & Τσιμπουκλή, 2022; Μπασιούρη & Τσιμπουκλή, 2022). Στην περίπτωση αυτή, οι δυνατότητες επανασύνδεσης με την εκπαίδευση προσφέρονται δια μέσου προγραμμάτων της Δια βίου μάθησης (Τσιμπουκλή, 2021).

#### ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Οι περισσότερες έρευνες έρχονται αντιμέτωπες με ορισμένα προβλήματα και προκλήσεις. Η συγκεκριμένη μελέτη έχει ορισμένους περιορισμούς που αξίζει να αναφερθούν. Το μέγεθος του δείγματος ήταν ικανοποιητικό (175 άτομα), γεγονός που επιτρέπει έναν βαθμό αξιοπιστίας. Ωστόσο, παρότι συγκεντρώθηκαν αρκετά ερωτηματολόγια από νέους, το δείγμα δεν ήταν ομοιόμορφα κατανομημένο ανά ηλικία, καθώς τα περισσότερα άτομα ήταν ηλικίας 22-25 ετών και 26-30 ετών, ενώ τα άτομα ηλικίας 18-21 ετών, αντιπροσώπευαν μόνο το 8.4% του συνολικού δείγματος. Επομένως τα αποτελέσματα της έρευνας που αφορούν στην παραπάνω ηλικιακή ομάδα δεν μπορούν να είναι αντιπροσωπευτικά. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια χορήγησης του ερωτηματολογίου, η πανδημία βρισκόταν εν εξελίξει, και επομένως δεν υπήρχε δυνατότητα δια ζώσης επικοινωνίας, περιορίζοντας την προώθηση του ερωτηματολογίου, μόνο μέσω του ίντερνετ. Η ύπαρξη περιορισμών σε μια έρευνα είναι σημαντική και δεν πρέπει να αγνοείται, καθώς οι περιορισμοί είναι ικανοί να επηρεάσουν σημαντικά τα αποτελέσματα της έρευνας και τη δυνατότητα γενίκευσης αυτών.

#### Βιβλιογραφία

- Alpers, S. E., Skogen, J. C., Mæland, S., Pallesen, S., Rabben, Å. K., Lunde, L.-H., & Fadnes, L. T. (2021). *Alcohol Consumption during a Pandemic Lockdown Period and Change in Alcohol Consumption Related to Worries and Pandemic Measures*.
- Azagba, S., Shan, L., Latham, K., & Manzione, L. (2020). *Trends in Binge and Heavy Drinking among Adults in the United States, 2011–2017*. *Substance Use & Misuse*, 55(6), 990–997.
- Bade R, Simpson BS, Ghetia M, Nguyen L, White JM, Gerber C. Changes in alcohol consumption associated with social distancing and self-isolation policies triggered by COVID-19 in South Australia: a wastewater analysis study. *Addiction*. 2021 Jun;116(6):1600-1605. doi: 10.1111/add.15256. Epub 2020 Oct 1. PMID: 32945597; PMCID: PMC7537161.
- Calina D, Hartung T, Mardare I, Mitroi M, Poulas K, Tsatsakis A, Rogoveanu I, Docea AO. *COVID-19 pandemic and alcohol consumption: Impacts and interconnections*. *Toxicol Rep*. 2021; 8:529-535.
- Callinan, S., Smit, K., Mojica Perez, Y., D'Aquino, S., Moore, D., & Kuntsche, E. (2020). *Shifts in alcohol consumption during the COVID 19 pandemic: early indications from Australia*. *Addiction*, 116(6), 1381.

- Conrad, J. (1993). *Educating part-time adult learners in transition*. Washington, DC.
- ΕΚΤΕΠΝ (2021). Ετήσια Έκθεση 2020: Η κατάσταση του προβλήματος των ναρκωτικών και των οιοπονευματοδών στην Ελλάδα. Ανακτήθηκε από <https://www.ektepn.gr/publications/2021/etisia-ekthesi-ektepn-2020>
- Fallon, M. (2016). *Writing up Quantitative Research in the Social and Behavioral Sciences*.
- Grigoropoulos, I. & Daoultzis, K. C. (2022). Adverse effects from the imposition of social restrictions in Greece: the indirect effect of COVID-19 related fear on alcohol consumption through loneliness. *Trends in Psychol.* (2022). <https://doi.org/10.1007/s43076-022-00159-6>
- Hyland-Russell, T., & Groen, J. (2011). Marginalized non-traditional adult learners: Beyond economics. *Canadian Journal for the Study of Adult Education*, 24(1), 61-79.
- Kilian C, Rehm J, Allebeck P, Braddick F, Gual A, Barták M, Bloomfield K, Gil A, Neufeld M, O'Donnell A, Petruželka B, Rogalewicz V, Schulte B, Manthey J. (2021). *European Study Group on Alcohol Use and COVID-19. Alcohol consumption during the COVID-19 pandemic in Europe: a large-scale cross-sectional study in 21 countries*.
- Kilian C, O'Donnell A, Potapova N, López-Pelayo H, Schulte B, Miquel L, Paniello Castillo B, Schmidt CS, Gual A, Rehm J, Manthey J. (2022). *Changes in alcohol use during the COVID-19 pandemic in Europe: A meta-analysis of observational studies*.
- Kuada, J. (2012). *Research Methodology: A Project Guide for University Students*
- Marsden J, Darke S, Hall W, Hickman M, Holmes J, Humphreys K, Neale J, Tucker J, West R. (2020). *Mitigating and learning from the impact of COVID-19 infection on addictive disorders*. *Addiction*.
- Μπασιούρη, Φ. & Τιμπουκλή, Α. (2022). Δυσμενείς Εμπειρίες ζωής στην παιδική ηλικία, πρόωρη εγκατάλειψη της εκπαίδευσης, χρήση ουσιών και αστεγία: Μία ερευνητική μελέτη ανάλυσης διαδρομών έλλειψης στέγης μέσω της βιογραφικής αφηγηματικής προσέγγισης, *Εξαρτήσεις*, Τεύχος 38, σελ. 44-62.
- Παπαδοπούλου, Ε. & Τιμπουκλή, Α. (2022). Διά βίου μάθηση, χρήση ουσιών και σχολική διαρροή: Ανάλυση βιογραφιών ατόμων που έκαναν κατάχρηση ουσιών και διερεύνηση στάσεων εκπαιδευτικών. *Διάλογοι! Θεωρία και πράξη στις επιστήμες αγωγής και εκπαίδευσης*, 8. Ανακτήθηκε από <https://ejournals.epublishing.ekt.gr/index.php/dialogoi/article/view/28935>
- Panagiotidis, P., Rantis, K., Holeva, V., Parlapani, E., & Diakogiannis, I. (2020). Changes in alcohol use habits in the general population, during the COVID-19 lockdown in Greece. *Alcohol and Alcoholism*, 55(6), 702–704. <https://doi.org/10.1093/alcalc/agaa092>
- Rantis, K., Panagiotidis, P., Parlapani, E., Holeva, V., Tsapakis, E. M & Diakogiannis, I. (2022) Substance use during the COVID-19 pandemic in Greece, *Journal of Substance Use*, 27:3, 231-238, DOI: 10.1080/14659891.2021.1941344\_
- Robson, C. (2010). *Η Έρευνα του Πραγματικού Κόσμου, Ένα μέσον για κοινωνικούς επιστήμονες και επαγγελματίες ερευνητές, 2η συμπληρωμένη*. Εκδόσεις Gutenberg.
- Schuller, T. (2009). *Crime and lifelong learning*. Leicester: NIACE.
- Tough, A. (1985). Andragogy in Action: Applying Modern Principles of Adult Learning, *The Journal of Higher Education*, 56:6, 707-709, DOI: 10.1080/00221546.1985.11778742
- Τιμπουκλή, Α. (2021). Διά βίου μάθηση και δυνατότητες εκπαιδευτικής επανένταξης ατόμων που κάνουν κατάχρηση ουσιών. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*, 72, 149-165.
- Tsiboukli, A. (2015). Greek crisis: Impact on drug treatment services, research and population. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 32(3), 333–337. <https://doi.org/10.1515/nsad-2015-0031>
- Weerakoon, S., Jetelina, K., & Knell, G. (2020). *Longer time spent at home during COVID-19 pandemic is associated with binge drinking among US adults*. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 1–9.
- WHO (2022). *World health statistics 2022: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*. Ανακτήθηκε από <https://www.who.int/publications/i/item/9789240051157>