



Ελληνική Δημοκρατία
Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό
Ίδρυμα Ηπείρου

Νοσηλευτική Ψυχικής Υγείας

Ενότητα 13: Εθισμός/εξάρτηση από ουσίες – Β΄ ΜΕΡΟΣ

Μαίρη Γκούβα



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ανοιχτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο ΤΕΙ Ηπείρου



ΤΕΙ ΗΠΕΙΡΟΥ



Τμήμα Νοσηλευτικής

Νοσηλευτική Ψυχικής Υγείας

Ενότητα 13: Εθισμός/εξάρτηση από ουσίες – Β' ΜΕΡΟΣ

Μαίρη Γκούβα

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

Ιωάννινα, 2015



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.





Χρηματοδότηση

- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «**Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση**» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.
- Το έργο «**Ανοιχτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο ΤΕΙ Ηπείρου**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
Πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



Σκοποί ενότητας

- Εμπλουτισμός γνώσεων ώστε οι φοιτητές να γνωρίζουν τις κατηγορίες και τις επιπτώσεις των εξαρτησιογόνων ουσιών.
- Παροχή πληροφοριών ώστε οι φοιτητές να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα των εξαρτήσεων.
- Ανάπτυξη ιδεών για τη διαχείριση και αντιμετώπιση των εξαρτήσεων.



Περιεχόμενα ενότητας

- Κατηγορίες εξαρτησιογόνων ουσιών.
- Βιο-ψυχο-κοινωνικο-πνευματικές Επιπτώσεις των εξαρτησιογόνων ουσιών.
- Στρατηγικές Διαχείρισης και Αντιμετώπισης των Εξαρτήσεων.

1. Κατασταλτικά του Κ.Ν.Σ.



Κατασταλτικά του Κ.Ν.Σ.





A) Αλκοόλ

- Η πιο διαδεδομένη ουσία κατάχρησης παγκοσμίως.
- Εμφανίζει ταχεία απορρόφηση.



Αλκοολούχα ποτά

Επιδράσεις από τη χρήση

- Ευφορία
- Άρση αναστολών
- Αταξία
- Έλλειψη συντονισμού
- Έκπτωση γνωστικής λειτουργίας
- Μειωμένη κριτική ικανότητα
- Ναυτία
- Ανοχή με την παρατεταμένη χρήση

Συμπτώματα υπερβολικής δόσης

- Αναπνευστική καταστολή
- Διανοητική σύγχυση
- Απώλεια συνείδησης
- Θάνατος

Στερητικά συμπτώματα

- Διέγερση Κ.Ν.Σ.
- Άγχος
- Αύξηση ζωτικών σημείων (θερμοκρασία, καρδιακή και αναπνευστική συχνότητα, αρτηριακή πίεση)
- Μυϊκός τρόμος
- Αταξία
- Υπεριδρωσία
- Διαταραχές του λόγου
- Γαστρεντερικές διαταραχές
- Αποπροσανατολισμός
- Ψευδαισθήσεις
- Σπασμοί
- Θάνατος



Οι 4 φάσεις του αλκοολισμού κατά Jellinek

1. Προ - αλκοολική φάση

- Διακριτά συμπτώματα, που δεν εμφανίζονται κατά τη συνηθισμένη κοινωνική χρήση αλκοόλ.
- Κατανάλωση αλκοόλ για αντιμετώπιση δυσάρεστων συναισθημάτων.
- Δυσκολία αναγνώρισης ότι η χρήση αλκοόλ οδηγεί σε ψυχική δυσφορία.
- Ανοχή στο αλκοόλ.



2. Πρώιμη αλκοολική φάση

- Κατανάλωση αλκοόλ κρυφά.
- Αρχικά κατανάλωση μόνο μερικών γουλιών.
- Προσκόλληση στο αλκοόλ.
- Κοινωνικές δραστηριότητες που να περιλαμβάνουν αλκοόλ.
- Ανοχή.
- Οι αρνητικές επιπτώσεις της κατανάλωσης αλκοόλ δεν εμποδίζουν το άτομο από τη χρήση.
- Ενοχές.
- Απομόνωση από το κοινωνικό περιβάλλον.
- Μεταπτώσεις στη διάθεση και χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Άρνηση και εκλογίκευση.



3. Κρίσιμη φάση

- Έναρξη της νόσου και της ψυχολογικής εξάρτησης.
- Διαλείπουσα απώλεια ελέγχου μετά την κατανάλωση αλκοόλ και κατανάλωση υπερβολικής ποσότητας.
- Υπεραπασχόληση με τη χρήση της ουσίας.
- Μηχανισμοί άμυνας.
- Έντονη επιθυμία για χρήση.
- Έκφραση ανησυχίας των ατόμων του περιβάλλοντος προς το χρήστη.
- Θυμός, επιθετικότητα, αποξένωση από φίλους και οικογένεια.
- Απομάκρυνση από κοινωνικές δραστηριότητες, που δεν περιλαμβάνουν κατανάλωση αλκοόλ.
- Προβλήματα ύπνου, όρεξης και ενεργητικότητας.
- προβλήματα ρόλων και διαπροσωπικών σχέσεων μέσα στην οικογένεια.

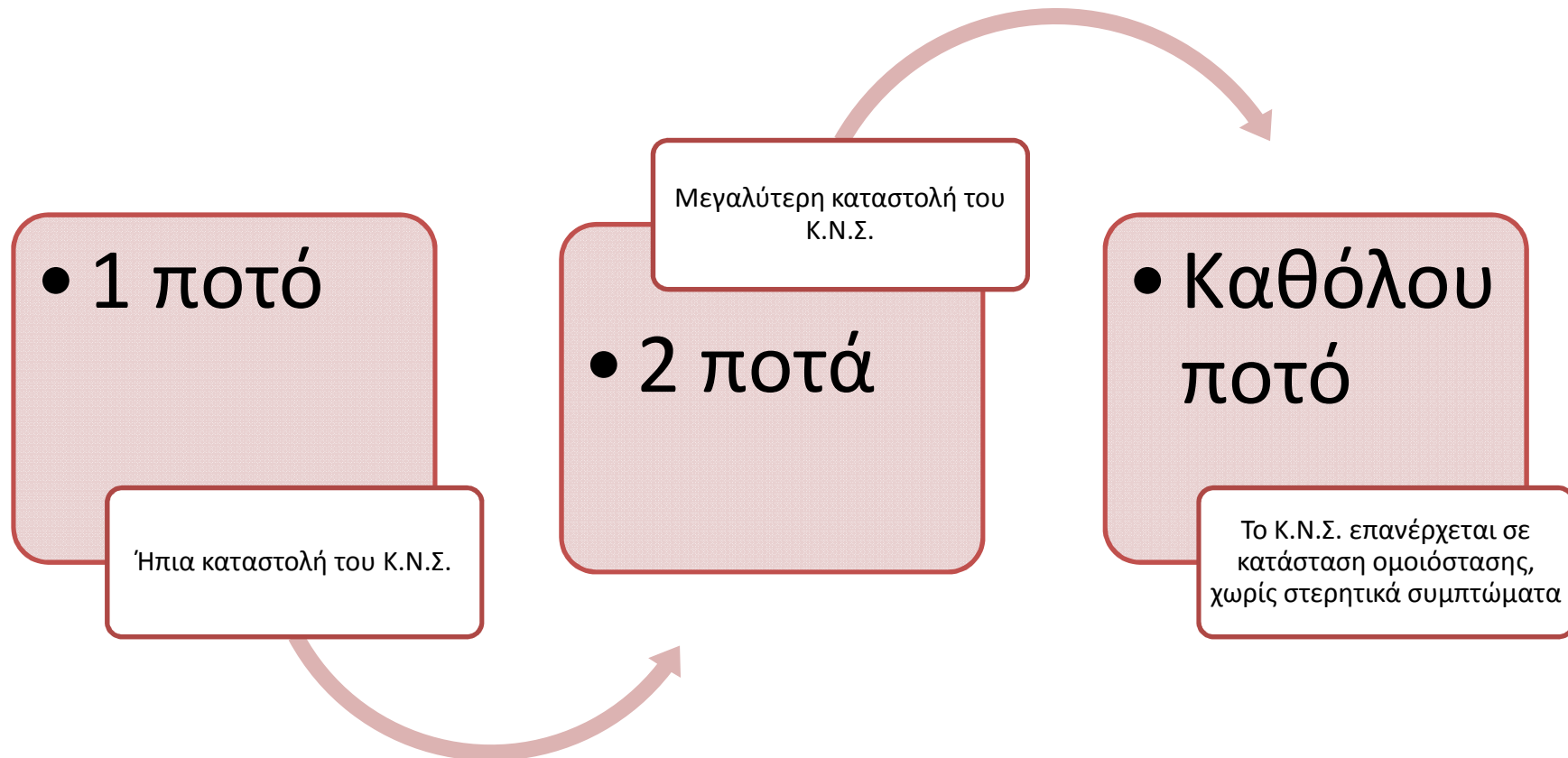


4. Χρόνια φάση

- Κενά μνήμης, απώλεια αισθήσεων, αναπηρία.
- Γνωστική, σωματική και συναισθηματική έκπτωση.
- Αντίστροφη ανοχή.
- Ψυχωσικά συμπτώματα.



Μηχανισμός ανάπτυξης στερητικού συνδρόμου από το αλκοόλ (περιστασιακή κατανάλωση μικρών ποσοτήτων)





Μηχανισμός ανάπτυξης στερητικού συνδρόμου από το αλκοόλ (συχνή κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων)





Μελέτη περίπτωσης

- Ένας ασθενής δηλώνει ότι επιθυμεί να πάρει εξιτήριο από το νοσοκομείο, όπου νοσηλεύεται π.χ. λόγω επέμβασης.
 - Πώς διαπιστώνει ένας νοσηλευτής αν η επιθυμία του νοσηλευόμενου οφείλεται σε στερητικό σύνδρομο από τη χρήση αλκοόλ;
 - Πώς προσεγγίζει ένας νοσηλευτής το νοσηλευόμενο ώστε να τον αποτρέψει από το να φύγει από το νοσοκομείο;



Επιπτώσεις του αλκοολισμού

Σωματικές

- Αυτοτραυματισμοί
- Οισοφαγίτιδα
- Γαστρίτιδα και έλκη
- Παγκρεατίτιδα
- Ηπατίτιδα και κίρρωση
- Καρδιαγγειακά και εγκεφαλικά
- Σύνδρομο Wernicke-Korsakoff
- Μυοσκελετικές παθήσεις
- Αναπαραγωγικά προβλήματα
- Αλκοολικό σύνδρομο του εμβρύου

Ψυχολογικές

- Κενά μνήμης
- Θυμός και επιθετικότητα
- Κοινωνική απόσυρση
- Απώλεια ενδιαφέροντος για ευχάριστες δραστηριότητες

Κοινωνικές

- Απόλυση από την εργασία λόγω απουσιών
- Παραβίαση του νόμου (αυτοκινητιστικά ατυχήματα, βλάβη ξένης περιουσίας, κλοπές)
- Οικογενειακά προβλήματα (τσακωμοί, διαζύγιο, κακοποίηση συζύγου και παιδιών)



B) Οπιούχα (μορφίνη, μεθαδόνη, μεπεριδίνη, οξυκωδόνη, κωδεΐνη, ηρωίνη)

Επιδράσεις από τη χρήση

- Αναλγησία
- Καταστολή βήχα
- Ευφορία
- Άρση αναστολών
- Έλλειψη συντονισμού
- Απάθεια
- Μειωμένη κριτική ικανότητα
- Ναυτία
- Δυσκοιλιότητα
- Μύση
- Ανοχή με την παρατεταμένη χρήση

Συμπτώματα υπερβολικής δόσης

- Καταστολή του Κ.Ν.Σ.
- Αναπνευστική καταστολή
- Διανοητική σύγχυση
- Απώλεια συνείδησης
- Θάνατος

Στερητικά συμπτώματα

- Δακρύρροια
- Διέγερση του Κ.Ν.Σ.
- Αύξηση ζωτικών σημείων
- Τρόμος
- Υπεριδρωσία



Κίνδυνοι ενδοφλέβιας χρήσης

- Ηπατίτιδα Β ή C
- HIV



Υπερδοσολογία

- Ταυτόχρονη λήψη αλκοόλ και άλλων κατασταλτικών φαρμάκων:
 - Αθροιστική δράση.
 - Αναπνευστική καταστολή με μοιραία έκβαση.
 - Αποφυγή αλκοόλ.



Γ) Αγχολυτικά, υπνωτικά

Επιδράσεις από τη χρήση

- Καταστολή
- Μυϊκή χάλαση
- Απάθεια
- Έκπτωση της γνωστικής λειτουργίας

Συμπτώματα υπερβολικής δόσης

- Μυϊκή αδυναμία
- Αναπνευστική καταστολή
- Διανοητική σύγχυση
- Απώλεια συνείδησης
- Θάνατος

Στερητικά συμπτώματα

- Διέγερση του Κ.Ν.Σ.
- Αύξηση των ζωτικών σημείων
- Μυϊκός τρόμος
- Διαταραχές του λόγου
- Υπεριδρωσία
- Σπασμοί

2. Διεγερτικά του Κ.Ν.Σ.



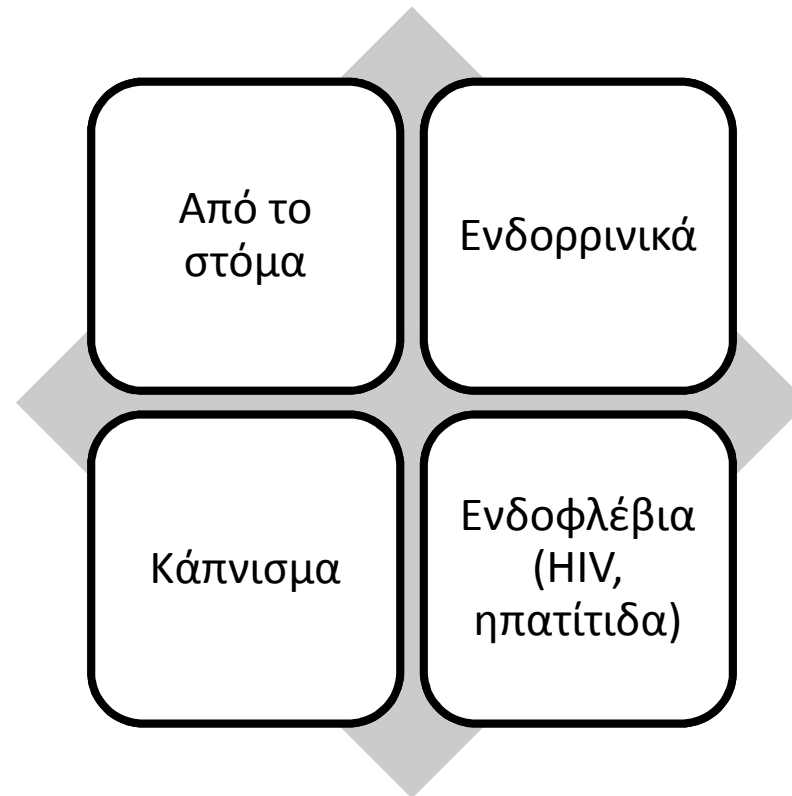
Διεγερτικά του Κ.Ν.Σ.

Κοκαΐνη

**Αμφεταμίνες
Μεθαμφεταμίνες**



Τρόποι λήψης





A) Κοκαΐνη

Επιδράσεις από τη χρήση

- Τοπική αγγειοσύσταση (θεραπευτική χρήση)
- Αιφνίδια ευφορία
- Έξαρση και ενέργεια
- Ομιλητικότητα
- Μειωμένη κριτική ικανότητα
- Ανορεξία και απώλεια βάρους
- Αύξηση ζωτικών σημείων
- Ιδέες μεγαλείου
- Θυμός και επιθετικότητα

Συμπτώματα υπερβολικής δόσης

- Θωρακικό άλγος
- Έμφραγμα του μυοκαρδίου
- Αύξηση της πίεσης και ταχυκαρδία
- Διαταραχές του λόγου
- Διανοητική σύγχυση
- Ψευδαισθήσεις
- Έμετος
- Καταπληξία
- Θάνατος

Στερητικά συμπτώματα

- Οξεία κατάθλιψη
- Ακατάσχετη επιθυμία για την ουσία
- Κόπωση
- Ευερεθιστότητα
- Αυτοκτονικός ιδεασμός
- Ανηδονία



B) Αμφεταμίνες και μεθαμφεταμίνες

Επιδράσεις από τη χρήση

- **Αμφεταμίνες** (ευφορία, έξαρση, ομιλητικότητα, ανορεξία, απώλεια βάρους, αύξηση ζωτικών σημείων, ιδέες μεγαλείου)
- **Μεθαμφεταμίνες** (απώλεια μνήμης, τριγμός δοντιών ή δερματιλλομανία)

Συμπτώματα υπερβολικής δόσης

- Διανοητική σύγχυση
- Επιθετικότητα
- Καρδιακές αρρυθμίες
- Ψευδαισθήσεις
- Παραληρητικές ιδέες
- Θάνατος

Στερητικά συμπτώματα

- Παρόμοια με εκείνα της κοκαΐνης

3. Παραισθησιογόνα/ψυχομιμητικά



Παραισθησιογόνα/ψυχομιμητικά

- Μεταβάλλουν την αντίληψη της πραγματικότητας.





A) LSD, DMT, μεσκαλίνη, έκσταση

Επιδράσεις από τη χρήση

- Ψευδαισθήσεις
- Παραισθήσεις
- Συναισθηματική αστάθεια
- Τρόμος
- Ναυτία και έμετος

Συμπτώματα υπερβολικής δόσης

- Κρίσεις πανικού
- Σπασμοί

Στερητικά συμπτώματα

- Flashback



B) PCP

Επιδράσεις από τη χρήση

- Αλλόκοτες αισθητηριακές αντιλήψεις
- Αποπροσανατολισμός
- Ψευδαισθήσεις
- Απόσυρση ή/και διέγερση
- Ιδέες μεγαλείου
- Μυδρίαση
- Ξηρό ερυθρό δέρμα

Συμπτώματα υπερβολικής δόσης

- Σπασμοί
- Κώμα
- Θάνατος

Στερητικά συμπτώματα

- Κανένα

4. Εισπνεόμενα/πτητικές ουσίες και Κάναβη



Εισπνεόμενα/πτητικές ουσίες

Υδρογονάνθρακες	Νιτρώδη
Κόλλα	Νιτρώδες αμύλιο
Βενζίνη	Υποξείδιο του αζώτου
Αερόλυμα	
Διαλύτες	



I. Υδρογονάνθρακες (κόλλα, βενζίνη, αερόλυμα, διαλύτες)

Επιδράσεις από τη χρήση

- Ευφορία
- Μειωμένη κριτική ικανότητα
- Νυσταγμός
- Αταξία
- Δυσαρθρία
- Αντιληπτικές διαταραχές
- Αίσθημα παντοδυναμίας

Συμπτώματα υπερβολικής δόσης

- Εμβροντησία
- Κώμα
- Καρδιακή καταστολή και αρρυθμίες
- Αναπνευστική παύση
- Νεφρικές επιπλοκές

Στερητικά συμπτώματα

- Παρόμοια με εκείνα του αλκοόλ



II. Νιτρώδη (νιτρώδες αμύλιο, υποξειδίο του αζώτου)

Επιδράσεις από τη χρήση

- Καθυστέρηση εκσπερμάτισης
- Ευφορία
- Αύξηση της σεξουαλικής ευχαρίστησης

Συμπτώματα υπερβολικής δόσης

- Κρίση πανικού
- Υπόταση
- Ναυτία
- Σύγχυση
- Κεφαλαλγία

Στερητικά συμπτώματα

- Παρόμοια με εκείνα του οινοπνεύματος



Κάνναβη, μαριχουάνα, χασίς

Επιδράσεις από τη χρήση

- Αλλοίωση αισθητηριακής αντίληψης
- Ήπια ευφορία
- Χαλάρωση
- Αυτοπεποίθηση
- Ιδέες μεγαλείου
- Ερυθρότητα επιπεφυκότων
- Ξηροστομία
- Αύξηση της όρεξης

Συμπτώματα υπερβολικής δόσης

- Κανένα

Στερητικά συμπτώματα

- Πιθανή ακατάσχετη επιθυμία για την ουσία

5. Καφεΐνη και Νικοτίνη



Καφεΐνη

Επιδράσεις από τη χρήση

- Αυξημένη απόδοση
- Αυξημένη εγρήγορση
- Άγχος
- Αϋπνία
- Διούρηση
- Ταχυκαρδία

Συμπτώματα υπερβολικής δόσης

- Τρόμος

Στερητικά συμπτώματα

- Ευερεθιστότητα
- Κεφαλαλγία
- Κόπωση



Νικοτίνη

Επιδράσεις από τη χρήση

- Ευχαρίστηση
- Εγρήγορση
- Αύξηση αρτηριακής πίεσης
- Ταχυκαρδία
- Μειωμένη αιμάτωση του μυοκαρδίου

Συμπτώματα υπερβολικής δόσης

- Κανένα

Στερητικά συμπτώματα

- Άγχος
- Καταθλιπτική διάθεση
- Θυμός
- Ακατάσχετη επιθυμία για την ουσία
- Αύξηση της όρεξης



ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

- Καρκίνος των πνευμόνων, της στοματικής κοιλότητας, του οισοφάγου, του παγκρέατος και του προστάτη.
- Καρδιαγγειακές παθήσεις.
- Ατυχήματα από φωτιά.



Μελέτη περίπτωσης

- Εξαρτημένοι από νικοτίνη ή καφεΐνη ενδονοσοκομειακοί ασθενείς:
 - Επιθυμία να φύγουν από το νοσοκομείο αντίθετα από τις ιατρικές συστάσεις.
 - Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων από τη μεριά των νοσηλευτών.



Νοσηλευτικού τύπου αξιολόγηση

Κατάχρηση και εξάρτηση από ουσίες με σταθμισμένα εργαλεία προσυμπτωματικού ελέγχου

Σωματική κατάσταση

Οικογενειακό και κοινωνικό ιστορικό

Χρήση χημικών ουσιών, φαρμάκων και σκευασμάτων με ή χωρίς ιατρική συνταγή

Εργαστηριακές τιμές



Χαρακτηριστικά χρηστών

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Αναποτελεσματική προστασία✓ Έλλειψη γνώσεων✓ Αναποτελεσματικοί μηχανισμοί αντιμετώπισης των δυσκολιών✓ Διαταραγμένες οικογενειακές σχέσεις✓ Χαμηλή αυτοεκτίμηση✓ Αίσθημα αδυναμίας✓ Φόβος | <ul style="list-style-type: none">✓ Άρνηση✓ Ανεπαρκής θρέψη για τις ανάγκες του οργανισμού✓ Κίνδυνος τραυματισμού✓ Διαταραχές ύπνου✓ Κοινωνική απομόνωση✓ Πνευματική αγωνία✓ Μεταβολές της αισθητηριακής αντίληψης✓ Κίνδυνος εκδήλωσης επιθετικής συμπεριφοράς |
|---|---|



Νοσηλευτική φροντίδα

Οξύ στάδιο

- Αποτοξίνωση
- Αντιμετώπιση στερητικού συνδρόμου υποστηρικτικά και φαρμακευτικά
- Ασφάλεια

Στάδιο αποκατάστασης

- Υποστήριξη από διεπιστημονική ομάδα
- Εκπαίδευση σε δεξιότητες
- Φαρμακευτική αγωγή (π.χ. μεθαδόνη)
- **Συχνές οι υποτροπές**



Θεραπευτικοί στόχοι

Αποχή από την ουσία

- Σχέδιο πρόληψης των υποτροπών (πηγές βοήθειας)

Ανάπτυξη αποτελεσματικών μηχανισμών αντιμετώπισης των δυσκολιών

- Ανάληψη ευθύνης



Θεραπευτικές προσεγγίσεις

- Φαρμακευτική αγωγή
- Πρόγραμμα μεθαδόνης (χρήστες οπιοειδών)
- Πρόγραμμα επανένταξης
- Γνωσιακή – Συμπεριφοριστική θεραπεία
- Οικογενειακή θεραπεία
- Το ηθικό μοντέλο (πλήρης η ευθύνη του ατόμου): ναρκωτικά
- Το μοντέλο της ασθένειας (απουσία ευθύνης): ομάδες αυτοβοήθειας Α.Α.
- Ατομική ή ομαδική ψυχοδυναμική ψυχοθεραπεία



Βιβλιογραφία

- Eby L. & Brown N. (2010). *Η Νοσηλευτική στην Ψυχική Υγεία*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Λαγός.
- Gabbard O. Glen (2006). *Η Ψυχοδυναμική Ψυχιατρική στην κλινική πράξη*, (Επιμ. Υφαντής Ν.Θ.). Αθήνα: Εκδόσεις ΒΗΤΑ.
- Hogan, M.A. (2011). *Νοσηλευτική Ψυχικής Υγείας*. Εκδόσεις Broken Hill Publishers LTD.



Σημείωμα Αναφοράς

Γκούβα, Μ. (2015). Νοσηλευτική Ψυχικής Υγείας. ΤΕΙ Ηπείρου.
Διαθέσιμο από:
<http://eclass.teiep.gr/courses/NOSH102/>





Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά Δημιουργού-Μη Εμπορική Χρήση-Όχι Παράγωγα Έργα 4.0 Διεθνές [1] ή μεταγενέστερη. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, Διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.el>



Τέλος Ενότητας

Επεξεργασία: Ευαγγελία Ι. Κοσμά
Ιωάννινα, 2015



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
Πολύπτυχο στην Κοινωνία της Γνώσης

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
Πρόγραμμα για την Ελλάδα
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ





Σημειώματα





Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
- το Σημείωμα Αδειοδότησης
- τη Δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
- το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει) μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.



Τέλος Ενότητας



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

