**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΗΣ 2024 ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ «ΘΗΣΕΑΣ»**

**ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ**

**Εισαγωγή**

Ο "Θησέας" είναι ανοικτό, "στεγνό" θεραπευτικό πρόγραμμα, που στηρίζεται στην ψυχοκοινωνική θεραπεία και δεν χρησιμοποιούνται  φάρμακα υποκατάστασης για την αντιμετώπιση της εξάρτησης. Η φιλοσοφία του θεραπευτικού προγράμματος  βασίζεται στην πεποίθηση, ότι η εξάρτηση από ψυχοτρόπες ουσίες είναι το σύμπτωμα άλλων προβλημάτων του ατόμου, τα οποία μαθαίνει να αναγνωρίζει και να αντιμετωπίζει με έναν υγιή τρόπο. O εξαρτημένος δεν αντιμετωπίζεται ως «ασθενής» που υποβάλλεται παθητικά σε θεραπεία, αλλά συμμετέχει ενεργά σε αυτήν, αναλαμβάνει την ευθύνη για την αλλαγή της συμπεριφοράς του (χρήση, εξάρτηση) και αναζητά τα αίτιά της. Στόχος είναι να υιοθετήσει ένα νέο τρόπο ζωής και συμπεριφοράς και ένα νέο σύστημα αξιών, ώστε να είναι σε θέση να αντεπεξέρχεται στις προκλήσεις και τις δυσκολίες της ζωής, χωρίς να καταφεύγει στη χρήση ουσιών.

Η εξάρτηση  οφείλεται τόσο σε παράγοντες που αφορούν το άτομο που χρησιμοποιεί τις ουσίες, σε παράγοντες που αφορούν την ίδια την ουσία (που προκαλεί εξάρτηση) όσο και σε παράγοντες, που έχουν σχέση με το περιβάλλον, στο οποίο ζει το άτομο, που συναντιέται με την ουσία (οικογένεια, σχολείο, παρέα, γειτονιά, πόλη, χώρα). Η αντιμετώπιση της τοξικομανίας γίνεται με βάση την άποψη, ότι πρόκειται για μια πολυπαραγοντική διαταραχή της συμπεριφοράς των νέων , ενώ η θεραπεία της εξάρτησης είναι ιδιαίτερα δύσκολη, με παρεμβάσεις στο ίδιο το άτομο, στην οικογένειά του και το κοινωνικό περίγυρο.

Ο "Θησέας" λειτουργεί δυο προγράμματα αντιμετώπισης της εξάρτησης:

α) Πρόγραμμα αντιμετώπισης της εξάρτησης από ουσίες.

β) Πρόγραμμα αντιμετώπισης της εξάρτησης από το αλκοόλ και άλλες νόμιμες εξαρτήσεις.

Α) Πρόγραμμα αντιμετώπισης της εξάρτησης από ουσίες

α . Πρόγραμμα έγκαιρης παρέμβασης

Η εφηβεία αποτελεί μια πολύπλοκη μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση. Στη διάρκειά της, το νεαρό άτομο προσπαθεί να διαμορφώσει την ταυτότητά του. Επίσης, στο διάστημα του εν λόγω κρίσιμου αναπτυξιακού σταδίου πραγματοποιούνται σωματικές, ορμονικές και ψυχολογικές αλλαγές. Η ομάδα συνομηλίκων αποκτά κεντρικό ρόλο στη ζωή του εφήβου, ο οποίος αναζητά τη θέση του σε αυτή, χρησιμοποιώντας συχνά νέους τρόπους επικοινωνίας. Ο νέος είναι επιρρεπής στην πίεση αυτής της ομάδας και παράλληλα επιδιώκει αυτονόμηση από τους γονείς. Στο πλαίσιο αυτό, η περίοδος της εφηβείας χαρακτηρίζεται και από τον πειραματισμό με νέες και συχνά ριψοκίνδυνες συμπεριφορές, όπως είναι και η χρήση ψυχοτρόπων ουσιών. Σύμφωνα με τα τελευταία ερευνητικά δεδομένα, παρατηρείται αύξηση στο ποσοστό των εφήβων στην Ελλάδα, που έχουν δοκιμάσει ή εξακολουθούν να κάνουν χρήση κάνναβης. Η κάνναβη είναι η πλέον συχνή παράνομη ουσία στον εφηβικό πληθυσμό. Ο κίνδυνος για συνέχιση της χρήσης, της κατάχρησης και της εξάρτησης, καθώς και η υιοθέτηση άλλων συμπεριφορών υψηλού κινδύνου, είναι υψηλός. Οι περισσότεροι έφηβοι που καταφεύγουν σε θεραπευτικά προγράμματα είναι χρήστες κάνναβης. Η χρήση κάνναβης κατά τη διάρκεια της εφηβείας αυξάνει τον κίνδυνο κατάχρησης και εξάρτησης, σε σύγκριση με την αντίστοιχη χρήση σε μεγαλύτερη ηλικία και σύμφωνα με τη θεωρία της «πύλης εισόδου», μπορεί να οδηγήσει σε χρήση και άλλων ουσιών. Η κάνναβη έχει επίσης συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης ψύχωσης και σχιζοφρενικόμορφης διαταραχής, ιδιαίτερα σε άτομα με ένα συγκεκριμένο γονότυπο. Οι έφηβοι παρουσιάζουν επίσης αυξημένα ποσοστά ευκαιριακής ή και άμετρης χρήσης ουσιών. Καθώς παρατηρούνται πολυάριθμες διαφορές μεταξύ των εφήβων και των ενηλίκων αναφορικά με τα προβλήματα, που σχετίζονται με τη χρήση ουσιών, κρίνεται απαραίτητο να σχεδιαστούν κατάλληλες στοχευμένες παρεμβάσεις για ανηλίκους και νεαρούς ενήλικες , προσαρμοσμένες στα χαρακτηριστικά του συγκεκριμένου πληθυσμού.

Για να καλύψουμε τις ανάγκες αυτών των νέων υλοποιούμε πρόγραμμα έγκαιρης παρέμβασης , που αναφέρεται σε εφήβους που κάνουν ευκαιριακή χρήση ή κατάχρηση , που περιλαμβάνει βραχύχρονη παρέμβαση συμβουλευτικής υποστήριξης στους ίδιους και την οικογένειά τους . Σχεδιάζουμε επέκταση του προγράμματος για το 2024, μέσα από δράσεις ενημέρωσης και προώθησή του στην κοινότητα.

παρέχονται :

* Ατομική συμβουλευτική και βραχύχρονη, εστιασμένη ψυχοθεραπεία.
* Συμβουλευτική γονέων και οικογενειακές θεραπευτικές συναντήσεις.
* Βραχύχρονες θεραπευτικές παρεμβάσεις μέσω τέχνης.

Αναμενόμενος αριθμός εξυπηρετουμένων>15 άτομα.

**Πρόγραμμα απεξάρτησης**

Kατά κανόνα, το πρόγραμμα απευθύνεται  σε άτομα που επιδεικνύουν ισχυρό κίνητρο να θεραπευτούν, είναι νεαρότερα σε ηλικία, και έχουν λιγότερο βεβαρημένο ιστορικό εξάρτησης. Στο θεραπευτικό πρόγραμμα έχουν δωρεάν πρόσβαση όλοι όσοι είναι εξαρτημένοι από ψυχοτρόπες ουσίες, ανεξάρτητα από την οικονομική και κοινωνική τους κατάσταση. Η διαδικασία της απεξάρτησης προϋποθέτει όχι μόνο ένα οργανωμένο θεραπευτικό πλαίσιο, αλλά και την ύπαρξη κινήτρου εκ μέρους του θεραπευόμενου. Επιπλέον στα πλαίσια του θεραπευτικού  προγράμματος λειτουργεί πρόγραμμα οικογενειακής υποστήριξης, με στόχο τον ενδεχόμενο ρόλο της οικογένειας στη δημιουργία και διατήρηση της εξάρτησης, τη συμμετοχή της οικογένειας στη θεραπευτική διαδικασία, την ενημέρωση γύρω από τη χρήση ,την εξάρτηση και το σημαντικό ρόλο της οικογένειας στη θεραπευτική έκβαση, αλλά και την υποστήριξη των γονέων.

**Κατευθυντήριες Γραμμές**

Ατομική και Ομαδική Συμβουλευτική: ψυχολογική υποστήριξη και κινητοποίηση των εφήβων για διακοπή της χρήσης και αλλαγή τρόπου ζωής.

- Ατομική ψυχοθεραπεία.

 - Ατομικές και ομαδικές συναντήσεις με στόχο την προσωπική ανάπτυξη και την υιοθέτηση ενός νέου και δημιουργικού τρόπου ζωής, που δεν περιλαμβάνει τη χρήση ουσιών:

 Καλλιέργεια δεξιοτήτων για την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση και επίλυση προβλημάτων και δυσκολιών, δεξιοτήτων για τη δημιουργία υγιών σχέσεων και τη βελτίωση της επικοινωνίας στην οικογένεια, ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και ανάληψη προσωπικής ευθύνης.

 - Εναλλακτικές μορφές θεραπείας, όπως π.χ. θεραπεία μέσω της τέχνης, της μουσικής και δραματοθεραπείας.

- Ομάδες δημιουργικής απασχόλησης και εναλλακτικών δραστηριοτήτων, (καλλιτεχνικές, ψυχαγωγικές, αθλητικές, κ.α.) όπου μέσα από τη συμμετοχή οι έφηβοι μαθαίνουν να συνυπάρχουν με τους άλλους δημιουργικά, να επικοινωνούν, να μοιράζονται και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Αναμενόμενος αριθμός εξυπηρετουμένων>15 άτομα.

**Παρεμβάσεις στην Οικογένεια**

Τα μέλη της οικογένειας μπορούν να επωφεληθούν από συμβουλευτική, ομαδική θεραπεία οικογένειας, που εστιάζουν ειδικά στην αντιμετώπιση των αναγκών τους. Η στήριξη των οικογενειών που εντάσσονται σε αυτές τις ομάδες, μπορεί να διαδραματίζει ζωτικό και σημαντικό ρόλο στη θεραπευτική πορεία ενός ατόμου. Ωστόσο, σε οικογένειες που μπορεί να μην επωφεληθούν από τα πιο πάνω, θα πρέπει να παρασχεθεί δομημένη παρέμβαση οικογενειακής θεραπείας, που εστιάζει στην κατάχρηση ουσιών και συνίσταται σε διερεύνηση των πηγών έντασης στην οικογένεια, που οφείλονται ή που οδήγησαν στην κατάχρηση ουσιών και σε μια προσπάθεια στήριξης και υποβοήθησης της οικογένειας, να αναπτύξει πιο λειτουργικές σχέσεις και αποτελεσματικότερες συμπεριφορές αντιμετώπισης των δυσκολιών.

Η οικογένεια παίζει έναν καθοριστικό και πρωταρχικό ρόλο όσον αφορά, την συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού σε ένα πλαίσιο συναισθηματικής ασφάλειας, κάτι που θεωρούμε πολύ σημαντικό. Η συναισθηματική ανασφάλεια των ανθρώπων είναι πιθανό να τους οδηγήσει σε ένα καθεστώς εξάρτησης, όχι απαραίτητα από ναρκωτικά, αλλά και από κάποια άλλη ουσία π.χ το αλκοόλ, συνήθεια αρκετά διαδεδομένη, μία επίσημη τοξικομανία με την ανοχή της πολιτείας, μέσω της τηλεόρασης και των διαφημίσεων.

 Οι γονείς των ατόμων που συμμετέχουν στο πρόγραμμα, πρέπει να υποστηρίζονται σε όλη την πορεία της θεραπευτικής διαδικασίας και να τους παρέχονται οι ακόλουθες υπηρεσίες:

- Ψυχοεκπαίδευση γονέων για τις ουσίες και το πρόβλημα της ουσιοεξάρτησης και πώς αυτό μπορεί να αντιμετωπιστεί.

 - Συμβουλευτική γονέων με στόχο, την υποστήριξη και κινητοποίηση των εφήβων για διακοπή της χρήσης, την αποτελεσματικότερη διαχείριση των οικογενειακών κρίσεων και την αποκατάσταση της επικοινωνίας και της λειτουργικότητας των σχέσεων των μελών της οικογένειας, ώστε να διευκολυνθεί ο έφηβος, να απομακρυνθεί σταδιακά και να αυτονομηθεί από το οικογενειακό περιβάλλον.

 - Ομαδική Θεραπεία γονέων με στόχο την αμοιβαία υποστήριξη και την ανταλλαγή κοινών εμπειριών και προβληματισμών.

- Οικογενειακή θεραπεία. - Εναλλακτικές μορφές θεραπείας γονέων.

- Συμβουλευτική και στήριξη σε γονείς, των οποίων τα παιδιά δεν είναι ενταγμένα στο πρόγραμμα αλλά αντιμετωπίζουν πρόβλημα χρήσης, ώστε να ενημερωθούν να αλλάξουν τη στάση τους απέναντι στη χρήση και να «εκπαιδευτούν» ώστε να παρακινήσουν το εξαρτημένο μέλος της οικογένειας τους, να ζητήσει βοήθεια.

Αρωγός στην υποστήριξη των γονέων είναι ο ΣΑΤ, (Σύλλογος αντιμετώπισης της τοξικοεξάρτησης), και έχει στόχο μέσα από τις δράσεις του την στήριξη των γονέων και του προγράμματος .Ο ΣΑΤ στηρίζει ενεργά το πρόγραμμα καθώς και τους γονείς, προωθώντας το πρόγραμμα μέσα από δράσεις στη κοινότητα διοργανώνοντας παζάρια στις γιορτές Χριστουγέννων και Πάσχα, οργανώνοντας πολιτιστικές δραστηριότητες και εξόδους για τους γονείς, ευαισθητοποιώντας συλλόγους γονέων και φορείς και τέλος συνεργαζόμενος  με συλλόγους γονέων άλλων προγραμμάτων. Αναμενόμενος αριθμός εξυπηρετούμενων> 30 άτομα .

**Κοινοτικές Δράσεις**

Εκδηλώσεις ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης της κοινότητας:

α. Συμμετοχή διεπιστημονικής ομάδας σε ομιλίες, προφορικές ανακοινώσεις,
ημερίδες και συνέδρια.

β. Δράσεις δικτύωσης: παρεμβάσεις  σε γονείς και εκπαιδευτικούς για ενημέρωση, ευαισθητοποίηση και εκπαίδευση για ζητήματα εξάρτησης και ψυχικής υγείας, καταπολέμησης του στίγματος, κατανόηση της εξάρτησης, για την άμεση και ορθή παραπομπή εφήβων και νεαρών ενηλίκων.

 Αναμενόμενος αριθμός συμμετεχόντων σε όλες τις δράσεις ενημέρωσης, ευαισθητοποίησης >100 άτομα .

γ. Ενημέρωση σε  δομές της κοινότητας (Κοινωνικές Υπηρεσίες ,
Σχολεία, Πανεπιστήμια και Συμβουλευτικά Κέντρα Φοιτητών, Ιδιωτικά Πανεπιστήμια, Κολλέγια, Αστυνομία, φορείς Παιδικής Προστασίας, Εκκλησία).
δ. Δημιουργία Μνημονίων Συνεργασίας με εκπαιδευτικούς φορείς και φορείς Ψυχικής Υγείας ,για την ενίσχυση των συνεργασιών της Μονάδας στα πλαίσια διασύνδεσης και παραπομπών.
ε. Συμμετοχή σε κοινοτικές δράσεις (φεστιβάλ ψυχικής υγείας).

στ. Ενίσχυση εξωστρέφειας της Μονάδας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ανάπτυξη ιστοσελίδας του "Θησέα".

ζ. Συνέχιση της παραγωγής εντύπων ενημερωτικών, όπως η εφημερίδα "Απεξάρτηση", φυλλάδια και άλλο έντυπο υλικό.

**Εκπαίδευση Προσωπικού:**

* Συνέχιση δεκαπενθήμερης κλινικής εποπτικής ομάδας με εξωτερικό επόπτη.
* Συμμετοχή του προσωπικού σε εξωτερικές και εσωτερικές εκπαιδεύσεις.
* Συναντήσεις της επιστημονικής ομάδας δυο φορές την εβδομάδα.

 Ο "Θησέας" θα παρέχει πρακτική άσκηση σε φοιτητές ψυχολογίας της Παντείου, με την οποία σχεδιάζεται ευρύτερο πλαίσιο συνεργασίας, για τους φοιτητές της και τη συνεργασία σε δράσεις στην ευρύτερη κοινότητα.

Β) Πρόγραμμα αντιμετώπισης της εξάρτησης από το αλκοόλ και άλλες νόμιμες εξαρτήσεις.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε άτομα που έχουν θέμα με εξάρτηση από αλκοόλ, τζόγο, καθώς επίσης και σε νέους, που έχουν θέματα εξάρτησης από διαδίκτυο.

Τo πρόγραμμα προσφέρει ατομική ψυχοθεραπεία  και ψυχοθεραπευτικές συναντήσεις της οικογένειας των εξαρτημένων.

Επίσης παρέχονται δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης της κοινότητας, συμμετέχοντας στις γενικότερες δράσεις ενημέρωσης του "Θησέα"

Σχεδιάζεται ενίσχυση του προγράμματος , καθώς υπάρχει αύξηση της ζήτησης των υπηρεσιών του.

 Αναμενόμενος αριθμός εξυπηρετουμένων>20 άτομα.

Τέλος ,σε συνεργασία με τα Δημοτικά Ιατρεία υλοποιείται αντικαπνιστικό  πρόγραμμα.

**Η Πρόεδρος του Δ.Σ.
του Σωματείου «ΘΗΣΕΑΣ»**

**Άννα Γιαννακού – Πάσχου
Αντιδήμαρχος Πρόνοιας**