**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΗΣ 2025**

**ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ «ΘΗΣΕΑΣ» ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ**

Το Σωματείο «ΘΗΣΕΑΣ», λειτουργεί για πάνω από 30 χρόνια με τη στήριξη του Δήμου Καλλιθέας και έχει ως κύρια ομάδα-στόχο των δραστηριοτήτων του, ανθρώπους που αντιμετωπίζουν προβλήματα εξάρτησης και τις οικογένειές τους.

Ο «ΘΗΣΕΑΣ» έχει διατρέξει όλη την διαδρομή της απεξάρτησης, έχοντας συμβάλλει μέσα από συνεργασίες, παρεμβάσεις, διοργανώσεις αλλά κυρίως μέσα από το έργο του, στην αντιμετώπιση της εξάρτησης εκατοντάδων ατόμων και την στήριξη πολλαπλάσιων οικογενειών.

Το πρόγραμμα αυτό δεν είναι στατικό, αλλά **εξελίσσεται δυναμικά**, ενσωματώνοντας τις νέες γνώσεις και τεχνολογίες, ενώ διατηρεί στο επίκεντρό του τον άνθρωπο και τις πραγματικές του ανάγκες σε μια εποχή πολύ κρίσιμη για τον χώρο της απεξάρτησης και της ψυχικής υγείας γενικότερα.

Στο πρόγραμμα απευθύνονται περιστατικά χρηστών και των οικογενειών τους, που προέρχονται όχι μόνο από την περιοχή της Καλλιθέας αλλά και από άλλους Δήμους και οι υπηρεσίες του παρέχονται δωρεάν.

Οι **βασικές θεωρητικές θέσεις** που διέπουν το Πρόγραμμα είναι:

• η εξάρτηση του ατόμου πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ένα πολυπαραγοντικό φαινόμενο παρεμβαίνοντας σε όλες τις παραμέτρους του που σχετίζονται με το ίδιο το άτομο, την οικογένεια αλλά και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον.

• Η διαδικασία απεξάρτησης ξεκινά με την αυστηρά προσωπική απόφαση του χρήστη και την εθελοντική προσέλευσή του στο πρόγραμμα όπου τηρείται το ιατρικό-επαγγελματικό απόρρητο.

• Το πρόγραμμα είναι ανοικτό δηλαδή οι θεραπευόμενοι/ες δε διαμένουν στο πρόγραμμα. Λειτουργεί σε καθημερινή βάση και δεν παρέχει φαρμακευτικές ουσίες ή υποκατάστατα.

• Ως απεξαρτημένο άτομο αξιολογείται εκείνο που έχει καταφέρει την πλήρη ρήξη με τον παλαιό τρόπο ζωής (σχέσεις, διασκέδαση, χώρους, συμπεριφορές, ανάγκες) και τη διάλυση των μύθων που τον διέπουν και τον χαρακτηρίζουν.

• Ως κοινωνική ένταξη θεωρείται η διαμόρφωση ενός νέου ρόλου μέσα στη ζωή και όχι στο περιθώριό της, εφόσον έχει κατορθώσει να δρα και να αντιδρά με το σώμα του, το μυαλό του και τη ψυχή του.

Συνοπτικά θα μπορούσαμε να πούμε ότι η **φιλοσοφία** μας εκφράζεται ως :

**3Α : Α**ποδοχή του χρήστη

**Α**ντιμετώπιση της χρήσης / εξάρτησής του

**Α**λλαγή της στάσης ζωής του

σε ενεργητική και δημιουργική κατεύθυνση

**3 Ε:** **Ε**νημέρωση

**Ε**υαισθητοποίηση

**Ε**νεργοποίηση

H θεραπεία της απεξάρτησης στο πρόγραμμα του «ΘΗΣΕΑ» στηρίζεται στην ατομική και ομαδική **ψυχοθεραπεία**. Παράλληλα, ενισχύεται η συμμετοχή σε ομάδες δημιουργικού χαρακτήρα εντός του πλαισίου και σε ομαδικές δράσεις όπως ο εθελοντισμός, η συμμετοχή σε αθλητικούς αγώνες, οι επισκέψεις σε μουσεία, εκθέσεις και παραστάσεις.

**Στόχος** μας δεν είναι απλά η διακοπή της χρήσης ουσιών αλλά η **ψυχική απεξάρτηση**, βοηθώντας τους νέους και τις νέες να ανακτήσουν τον έλεγχο της ζωής τους, να ανακαλύψουν τον εαυτό τους και να κατακτήσουν ένα υγιές μέλλον, απαλλαγμένο από εξαρτήσεις. Τα μέλη δεν αποκόβονται από τις κοινωνικές δραστηριότητες και τα ενδιαφέροντά τους, αντιθέτως ενισχύεται η συμμετοχή τους σε αυτά.

Αντιμετωπίζουμε την εξάρτηση ως ένα πολυπαραγοντικό φαινόμενο. Προσπαθούμε να αναδείξουμε και να θεραπεύσουμε τις αιτίες που οδήγησαν σε αυτήν και δεν την αντιμετωπίζουμε απλώς ως σύμπτωμα. **Εκείνο που χαρακτηρίζει και διαφοροποιεί το πρόγραμμα «ΘΗΣΕΑΣ»** από τα άλλα προγράμματα είναι ότι:

α. Δίνει ιδιαίτερη σημασία στη θεραπεία και τη στήριξη στην **οικογένεια** του εξαρτημένου, θεωρώντας το αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπείας. Η συμμετοχή των γονέων στη διαδικασία της απεξάρτησης συμβάλλει καθοριστικά στην πορεία της θεραπείας, ενισχύει τα θετικά αποτελέσματά της και διαμορφώνει όρους πρόληψης της υποτροπής. Στο τμήμα οικογενειακής θεραπείας λειτουργούν ομάδες γονέων με στόχο την κινητοποίηση τους και την ένταξη των παιδιών τους στο πρόγραμμα. Επίσης παρέχεται ψυχοθεραπευτική υποστήριξη και σε αδέλφια, φίλους και συντρόφους των θεραπευόμενων.

Υπάρχουν τρεις βασικοί λόγοι για τους οποίους είναι απαραίτητη η εμπλοκή της οικογένειας στη θεραπευτική διαδικασία. Ο πρώτος είναι ότι η οικογένεια πολλές φορές αποτελεί κίνητρο αλλαγής της συμπεριφοράς του εξαρτημένου. Ο δεύτερος είναι για να επιτευχθεί η αλλαγή και των άλλων μελών, των συμπεριφορών και των στάσεών τους, που ενισχύουν την εμφάνιση της εξάρτησης. Και ο τρίτος, για να μπορέσει να τροποποιηθεί η δυναμική που αναπτύσσεται μέσα στην οικογένεια και να διαμορφωθεί με τέτοιον τρόπο, έτσι ώστε να μην έχει αρνητικές επιπτώσεις σε κανένα από τα μέλη της. Η επεξεργασία της δυναμικής της οικογένειας στοχεύει στην αναδόμηση του οικογενειακού συστήματος, με την υιοθέτηση κατάλληλων συμπεριφορών από τα μέλη της, την ανοιχτή επικοινωνία, την οριοθέτηση ρόλων και την επίλυση προβλημάτων με νέους και εποικοδομητικούς για αυτήν τρόπους.

β. Αξιοποιεί την θεραπευτική διάσταση της **τέχνης** στην διαδικασία της απεξάρτησης, μέσω των ψυχοθεραπειών μέσω τέχνης (δραματοθεραπεία, χοροθεραπεία). Η τέχνη φαίνεται πως αποτελεί ένα εξαιρετικό μέσο έκφρασης και θεραπείας για τον πληθυσμό των χρηστών ουσιών, διότι διευκολύνει την μη-λεκτική τους επικοινωνία και εισάγει νέους συμβολισμούς. Το σώμα καθρεφτίζει την ιστορία, την προσωπικότητα και τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου. Μέσα από βιωματικές διαδικασίες κάνει τον θεραπευόμενο/η να δώσει καινούριο νόημα σε όλα τα σημαίνοντα. Το σύμβολο μπορεί να αποτελέσει μια γέφυρα ανάμεσα στο γνωστό και το άγνωστο, δημιουργώντας μια σύνδεση ανάμεσα σε γεγονότα και συμπεριφορές, αλλά και στα ίδια τα συναισθήματα των θεραπευομενων. Μέσω της έννοιας της αισθητικής απόστασης και της μεταφοράς που προσφέρουν ως προσεγγίσεις, τα άτομα ανακαλύπτουν τρόπους να εκφράσουν όσα τους δυσκολεύουν και τους καθηλώνουν μέσα σε ένα ασφαλές πλαίσιο που μπορεί να τους εμπεριέξει, να τους αντέξει και να τους συναισθανθεί.

Ο «ΘΗΣΕΑΣ» εκπόνησε και σκοπεύει να υλοποιήσει ένα πρόγραμμα δράσεων για το έτος 2025, λαμβάνοντας υπόψη τις **εξελισσόμενες ανάγκες** της κοινωνίας και τις **νέες τάσεις**, καθώς και τις αλλαγές στο **προφίλ του χρήστη[[1]](#footnote-1)**. Ένα πρόγραμμα δράσεων προσαρμοσμένο στα σύγχρονα κοινωνικά, τεχνολογικά και πολιτισμικά δεδομένα και απευθυνόμενο στους νέους, στις οικογένειες, στους φορείς και τους επαγγελματίες που ασχολούνται με νέους και με ζητήματα ψυχικής υγείας, αλλά και στην ευρύτερη κοινότητα.

Οι δράσεις μας θα εστιαστούν στους παρακάτω κεντρικούς άξονες :

**Α) Θεραπευτικό πρόγραμμα απεξάρτησης από ουσίες**

Απευθυνόμαστε σε εφήβους/ες και νεαρούς/ές ενήλικες (ηλικίες περίπου 15-30 ετών). Για το 2025, προγραμματίζουμε να λειτουργήσουν και οι δύο φάσεις του προγράμματος και οι θεραπευόμενοι/ες μας να ενταχθούν ανάλογα με τις ανάγκες είτε σε ομάδες, είτε να ακολουθήσουν ατομικές συνεδρίες είτε να παραπεμφθούν σε άλλα προγράμματα, ανάλογα με το προφίλ τους. Αντίστοιχα θα λειτουργήσει και το τμήμα της οικογενειακής θεραπείας, όπου εντάσσονται οι οικογένειές τους και τα «Σημαντικά Άλλα» σε αυτούς πρόσωπα.

Στην φάση της **υποδοχής και ευαισθητοποίησης** εστιάζουμε:

• στην κινητοποίηση και ενδυνάμωση της απόφασής τους να ενταχθούν στο πρόγραμμα μέσα από ατομικές συνεδρίες

• στην φροντίδα της σωματικής και ψυχικής τους υγείας

• στην απομάκρυνση από την παραβατική συμπεριφορά και την εγκληματικότητα

• στην απομάκρυνση από τη χρήση

• στον έλεγχο της αποχής από την χρήση

Στην φάση της **θεραπείας** εστιάζουμε:

• στην συμμετοχή σε σταθερές ομάδες ψυχοθεραπείας (λόγου, δραματοθεραπείας, χοροθεραπείας)

• σε ατομικές και οικογενειακές συνεδρίες

• στην συμμετοχή σε ψυχοεκπαιδευτικά και δημιουργικά εργαστήρια

• στην πλήρη αποχή από τις ουσίες

**Πρόγραμμα έγκαιρης παρέμβασης**

Κατανοώντας τις αλλαγές της σύγχρονης κοινωνίας και τις νέες ανάγκες που ανακύπτουν κυρίως στους νεανικούς πληθυσμούς, ο «ΘΗΣΕΑΣ» υλοποιεί Πρόγραμμα Έγκαιρης Παρέμβασης στην Εξάρτηση. Απευθύνεται σε εφήβους/ες, νέους/ες και τις οικογένειές τους που έχουν αντιληφθεί μία προβληματική χρήση ουσιών είτε αυτή είναι πειραματική είτε περιστασιακή, στοχεύοντας στην αναγνώριση και θεραπευτική αντιμετώπιση του προβλήματος κατά την εμφάνισή του. Έχοντας ως αφετηρία το γεγονός πως το ίδιο το άτομο δεν έχει πολλές φορές συνειδητοποιήσει τη σοβαρότητα και το βαθμό επικινδυνότητας της χρήσης, συνεργαζόμαστε με τον ίδιο και την οικογένειά του προκειμένου να ανακοπεί η χρήση και η εγκαθίδρυση της εξάρτησης μέσω βραχύχρονων παρεμβάσεων.

Οι υπηρεσίες που παρέχονται είναι:

• ατομικά ραντεβού για τη διερεύνηση και την αντιμετώπιση προσωπικών και διαπροσωπικών προβλημάτων που σχετίζονται με τη χρήση

• συμβουλευτική γονέων και οικογένειας προκειμένου να δημιουργηθεί ένα υγιές και υποστηρικτικό περιβάλλον

• βραχύχρονες θεραπείες μέσω τέχνης, όπως η Δραματοθεραπεία και Χοροθεραπεία

• εκμάθηση νέων εργαλείων και δεξιοτήτων επικοινωνίας

• δυνατότητα ένταξης σε ομάδα και συμμετοχής σε άλλες δραστηριότητες του «ΘΗΣΕΑ»

**Β) Πρόγραμμα λειτουργίας Συμβουλευτικού Σταθμού για το αλκοόλ και άλλες νόμιμες εξαρτήσεις**

Ο Συμβουλευτικός Σταθμός ξεκίνησε τη λειτουργία του τον Απρίλιο του 2016 εκτιμώντας τις ανάγκες της εποχής και τις ανερχόμενες τάσεις των ανθρώπων στις νόμιμες εξαρτήσεις, όπως είναι η κατανάλωση του αλκοόλ.

Στεγάζεται σε αυτόνομο χώρο δίπλα στο Δημοτικό Κέντρο Υγείας (Δημοτικά Ιατρεία) του Δήμου Καλλιθέας.

Οι υπηρεσίες που παρέχονται και προγραμματίζουμε να συνεχίσουν είναι οι εξής:

* Ενημέρωση για τις επιπτώσεις της χρήσης και αντιμετώπιση τους σε βιολογικό και ψυχοκοινωνικό επίπεδο.
* Ψυχολογική υποστήριξη των χρηστών και των οικογενειών τους.
* Κινητοποίηση για διακοπή της χρήσης με στόχο την ένταξή τους στο θεραπευτικό πρόγραμμα.
* Συνεδρίες ατομικής ψυχοθεραπείας και οικογενειακής ψυχοθεραπείας.

Στόχοι για το 2025 είναι:

• η δημιουργία βιβλιοθήκης για την πνευματική ανόρθωση και καλλιέργεια των μελών του προγράμματος

• η δημιουργία ομάδας ανάγνωσης και κοινωνικού προβληματισμού

• η επέκταση των υπηρεσιών με δημιουργία ομάδας συγγενών.

**Γ) Συνεχιζόμενη εκπαίδευση και κατάρτιση διεπιστημονικής ομάδας**

Η συνεχιζόμενη εκπαίδευση των θεραπευτών συνεχίζεται και για το 2025, περιλαμβάνοντας την εποπτεία της διεπιστημονικής ομάδας από εξωτερικό συνεργάτη-επόπτη, τη συμμετοχή σε εκπαιδεύσεις και επιμορφώσεις σε θέματα εξαρτήσεων και ψυχικής υγείας γενικότερα και την παρακολούθηση επιστημονικών συνεδρίων και ημερίδων, η οποία κρίνεται απαραίτητη και για την συνεχή ενημέρωση στις νέες τάσεις και εξελίξεις στον τομέα των εξαρτήσεων και των ψυχοθεραπευτικών μας προσεγγίσεων.

Επίσης, αναγκαία είναι η εκπαίδευση όλου του προσωπικού σε πρώτες βοήθειες και GDPR (Γενικός Κανονισμός για την Προστασία των Δεδομένων) και η συμμόρφωση με τις πρακτικές για την διαχείριση των προσωπικών δεδομένων, σύμφωνα με τον πρόσφατο Κανονισμό Λειτουργίας και των Κώδικα Δεοντολογίας του προγράμματος.

**Δ) Κοινοτικές Δράσεις**

Για το 2025, στόχος είναι να συνεχίσουμε τις εκδηλώσεις ευαισθητοποίησης της κοινότητας και να **εντάξουμε** και **καινούργιους τρόπους ενημέρωσης και δικτύωσης**, αφουγκραζόμενοι τις νέες τάσεις στην επικοινωνία. Προγραμματίζουμε να κάνουμε:

* Παρεμβάσεις  σε γονείς και εκπαιδευτικούς για ενημέρωση, ευαισθητοποίηση και εκπαίδευση σε ζητήματα εξάρτησης και ψυχικής υγείας, για την άμεση και ορθή παραπομπή εφήβων και νεαρών ενηλίκων και για την καταπολέμηση του στίγματος.
* Παρεμβάσεις στην σχολική κοινότητα (Γυμνάσια και Λύκεια του Δήμου μας και όμορων Δήμων), προσαρμοσμένες στις ηλικίες απεύθυνσης με σκοπό την ενημέρωση των συνεπειών της χρήσης των ναρκωτικών ουσιών, του αλκοόλ και άλλων νόμιμων εξαρτήσεων που παρουσιάζουν αυξητικές τάσεις στους εφήβους.
* Επιμορφωτικές συναντήσεις με φοιτητές (Εργοθεραπείας, Νοσηλευτικής, Ψυχολογίας, Κοινωνιολογίας κτλ) με βιωματικές δράσεις και θεωρητικές εισηγήσεις.
* Συνεργασία με πανεπιστημιακά ιδρύματα (Πάντειο, Χαροκόπειο, ΕΚΠΑ) για υλοποίηση δράσεων (ενημέρωση και διαλέξεις σε φοιτητές, βιωματικές παρεμβάσεις ευαισθητοποίησης. διεξαγωγή έρευνας κτλ).
* Συμμετοχή διεπιστημονικής ομάδας σε ημερίδες και συνέδρια για την παρουσίαση του έργου μας και των καλών πρακτικών μας τόσο στο επιστημονικό όσο και στο ευρύτερο κοινό με ομιλίες, προφορικές ανακοινώσεις, posters, βιωματικά εργαστήρια.
* Διεξαγωγή webinars (διαδικτυακά σεμινάρια με την χρήση κάποιας ψηφιακής πλατφόρμας) για το ευρύ κοινό αλλά και για συγκεκριμένες ομάδες-στόχο (επαγγελματίες ψυχικής υγείας, γονείς κτλ).
* Ανάπτυξη της διαδικτυακής μας παρουσίας με την δημιουργία εκπομπών podcast (διαδικτυακή συζήτηση) από τα μέλη της διεπιστημονικής μας ομάδας.
* Διοργάνωση ημερίδας με πιθανά θέματα την εξάρτηση και την εφηβεία, την συμβολή της οικογένειας, τις ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις μέσω Τέχνης στην απεξάρτηση.
* Ενίσχυση εξωστρέφειας του προγράμματος στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ανάπτυξη της ιστοσελίδας του «ΘΗΣΕΑ» (www.thiseas-apexartisi.gr).
* Συνέχιση της παραγωγής εντύπων ενημερωτικών, όπως το δεύτερο τεύχος του επιστημονικού περιοδικού "*Απεξartηση*", φυλλάδια και άλλο έντυπο υλικό.
* Διοργάνωση εορταστικών παζαριών σε συνεργασία με τον ΣΑΤ (Σύλλογος Αντιμετώπισης Τοξικοεξάρτησης).
* Προγραμματισμός εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Κατά των Ναρκωτικών, στις 26 Ιουνίου καθώς και της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας, στις 10 Οκτωβρίου. Οι επιστημονικές και καλλιτεχνικές εκδηλώσεις αυτές θα πραγματοποιηθούν σε συνεργασία με το Δήμο Καλλιθέας σε πλατείες αλλά και άλλους χώρους που θα επιλεγούν.
* Τέλος, σε συνεργασία με τα Δημοτικά Ιατρεία θα συνεχίσει να υλοποιείται αντικαπνιστικό πρόγραμμα και δράσεις ενημέρωσης σχετικά με αυτό.

**Ε) Συνεργασίες με άλλους φορείς**

Ο Δήμος Καλλιθέας δείχνει διαχρονικά ιδιαίτερη ευαισθησία στην κοινωνική υποστήριξη των πολιτών, και ιδιαίτερα των ευαίσθητων και ευάλωτων ομάδων πληθυσμού και για το λόγο αυτό έχει δημιουργήσει ένα ευρύτατο κοινωνικό δίκτυο δομών υποστήριξης. Για το 2025, σκοπεύουμε να ενδυναμώσουμε την λειτουργία αυτού του Δικτύου Φορέων Ψυχικής Υγείας: Σωματείο «ΘΗΣΕΑΣ», Κέντρο Υγείας Δήμου Καλλιθέας, Συμβουλευτικό Κέντρο Οικογένειας Δήμου Καλλιθέας, Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας των Δήμων Καλλιθέας, Μοσχάτου–Ταύρου σε συνεργασία με τον ΟΚΑΝΑ «Σταθμός» και του Κέντρου Ημέρας Ενηλίκων της ΕΚΨ Π. Σακελλαρόπουλος για την συνέχεια στην φροντίδα ψυχικά ασθενών που διαβιούν στην κοινότητα. Ο «ΘΗΣΕΑΣ» συμμετέχει ήδη ενεργά σε αυτό το δίκτυο φορέων ψυχικής υγείας, και σχεδιάζεται περαιτέρω ανάπτυξη των συνεργασιών αυτών στα πλαίσια διασύνδεσης και παραπομπών.

Επίσης είναι σε συνεχή επικοινωνία και συνεργασία με άλλους φορείς απεξάρτησης καθώς και άλλους κοινωνικούς και επιστημονικούς φορείς και πανεπιστημιακά ιδρύματα, σε ένα κλίμα αλληλοϋποστήριξης και καλής συνεργασίας. Στόχος μας είναι η ανάπτυξη μιας πιο στενής συνεργασίας με την Ομοσπονδία Φορέων Ψυχικής Υγείας «Αργώ», σε μια περίοδο που **η απεξάρτηση και η ψυχική υγεία πλήττεται και υπάρχει ανάγκη για συλλογική και συντονισμένη δράση**.

O «ΘΗΣΕΑΣ» ως μοναδικό δημοτικό πρόγραμμα απεξάρτησης παραμένει σε στενή συνεργασία με φορείς της κοινότητας, που στόχο έχουν την βελτίωση της ποιότητας ζωής των νέων και των οικογενειών τους και είναι αρωγός στην αντιμετώπιση κοινωνικών προβλημάτων όπως είναι η βία, ο ρατσισμός, η ισότητα των φύλων. Είναι γνωστό ότι η παθητικότητα, η περιθωριοποίηση, η κοινωνική απομόνωση, η ανεργία, αποτελούν πρόσφορο έδαφος για την εμφάνιση εξαρτητικών συμπεριφορών.

*Το πρόγραμμα αυτό σχεδιάστηκε για να ανταποκρίνεται στις συνεχώς μεταβαλλόμενες ανάγκες των ανθρώπων και τις εξελίξεις της κοινωνίας.*

*Στόχος μας είναι να παρέχουμε στήριξη με ουσιαστικό και αποτελεσματικό τρόπο.*

**Η Πρόεδρος του Δ.Σ.**

**του Σωματείου «ΘΗΣΕΑΣ»**

**Άννα Γιαννακού – Πάσχου**

1. Ενδεικτικά, αναφέρουμε: Κατάχρηση συνταγογραφούμενων φαρμάκων, αναζωπύρωση κοκαΐνης, εκτεταμένη χρήση αλκοόλ και κάνναβης σε όλο και νεότερες ηλικίες, ανάδυση νέων ουσιών, κανονικοποίηση χρήσης μέσω κοινωνικών μέσων, εύκολη διαθεσιμότητα στο διαδίκτυο.

   Πηγές: Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά (ΕΚΤΕΠΝ)  
    European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA) [↑](#footnote-ref-1)