

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Κύκλοι σεμιναρίων για ανθρώπους που έχουν προβληματική σχέση με το αλκοόλ και για ανθρώπους που έχουν προβληματική σχέση με τον τζόγο

Το Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας Χανίων είναι ένα πρόγραμμα του Τμήματος Ψυχολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (Α.Π.Θ.). Λειτουργεί με τη συνεργασία του ΟΚΑΝΑ και τη χρηματοδότηση του Υπουργείου Υγείας. Βασικός στόχος του προγράμματος είναι η ψυχοκοινωνική στήριξη ανθρώπων που αντιμετωπίζουν προβλήματα εξάρτησης από ναρκωτικά και αλκοόλ, αλλά και συμπεριφορικές εξαρτήσεις (π.χ. τυχερά παιχνίδια) και των συγγενών τους. Οι παρεχόμενες υπηρεσίες του προγράμματος είναι δωρεάν.

Το Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας Χανίων θα διενεργήσει δύο κύκλους σεμιναρίων, ο πρώτος με τίτλο: «**Η αντιμετώπιση του προβλήματος της εξάρτησης από το αλκοόλ**» και ο δεύτερος με τίτλο: «**Η αντιμετώπιση του προβλήματος της εξάρτησης από τον τζόγο**».

Αναλυτικότερα, ο πρώτος κύκλος σεμιναρίων, ο οποίος έχει τίτλο: «**Η αντιμετώπιση του προβλήματος της εξάρτησης από το αλκοόλ**», απευθύνεται αποκλειστικά σε ανθρώπους που νιώθουν ότι έχουν προβληματική σχέση με το αλκοόλ. Κατά τη διάρκειά του, θα προσεγγιστούν μια σειρά ερωτημάτων όπως:

- Πότε μπορούμε να ορίσουμε μια σχέση με το αλκοόλ ως προβληματική;
- Τι εννοούμε με τον όρο εξάρτηση από το αλκοόλ;
- Ποιοι είναι οι κίνδυνοι από την κατάχρηση του αλκοόλ και από την ανάπτυξη προβληματικής σχέσης με αυτό σε σωματικό, ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο;
- Με ποιους τρόπους μπορεί ένας άνθρωπος που θεωρεί ότι έχει πρόβλημα με το αλκοόλ να αντιμετωπίσει το πρόβλημα του;
- Βοηθούν οι άνθρωποι με παρόμοιες εμπειρίες να ξεπεράσει κάποιος πιο εύκολα το πρόβλημα του;

Ο κύκλος σεμιναρίων αποτελείται από 3 δίωρα. Όσοι και όσες ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν στα σεμινάρια, τα οποία θα ξεκινήσουν την **Δευτέρα 03/12/2018** και θα πραγματοποιούνται κάθε **Δευτέρα 18.00 – 20.00**, καλούνται να δηλώσουν συμμετοχή στο τηλέφωνο του προγράμματος: 2821023432, καθημερινά 9.00 – 16.00, έως και την Παρασκευή 30/11/2018.

Ο δεύτερος κύκλος σεμιναρίων με τίτλο: «**Η αντιμετώπιση του προβλήματος της εξάρτησης από τον τζόγο**», απευθύνεται αποκλειστικά σε ανθρώπους που νιώθουν ότι έχουν προβληματική σχέση με τα τυχερά παιχνίδια. Κατά τη διάρκειά του, θα προσεγγιστούν μία σειρά θεμάτων όπως:

- Η φύση της εξάρτησης από τα τυχερά παιχνίδια.
- Τα βασικά χαρακτηριστικά της εξάρτησης από τα τυχερά παιχνίδια, οι δυσκολίες αντιμετώπισής της και οι μύθοι που τη συνοδεύουν.

- Οι τρόποι αντιμετώπισης του συγκεκριμένου φαινομένου και η αξία της αλληλοβοήθειας.

Ο κύκλος σεμιναρίων αποτελείται από 3 δίωρα. Όσοι και όσες ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν στα σεμινάρια, τα οποία θα ξεκινήσουν την **Τετάρτη 5/12/2018** και θα πραγματοποιούνται κάθε **Τετάρτη 18:00-20:00**, καλούνται να δηλώσουν συμμετοχή στο τηλέφωνο του προγράμματος: 2821023432, καθημερινά 9:00-16:00, έως και την Παρασκευή 30/11/2018.

Η συμμετοχή στα σεμινάρια, όπως και σε όλες τις δράσεις του Προγράμματος Προαγωγής Αυτοβοήθειας, είναι **δωρεάν**.

Προτείνεται πριν την έναρξη των σεμιναρίων, όσοι και όσες ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν, να πραγματοποιήσουν μία συνάντηση γνωριμίας με τους κοινωνικούς επιστήμονες του Προγράμματος Προαγωγής Αυτοβοήθειας Χανίων, για να ενημερωθούν περισσότερο για τα σεμινάρια και τον σκοπό τους και να λάβουν συνολικές πληροφορίες για το πρόγραμμα.

Για τους συντρόφους και συγγενείς ανθρώπων με το προβληματική σχέση με το αλκοόλ ή τον τζόγο υπενθυμίζεται ότι μπορούν επίσης να επικοινωνήσουν με το Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας Χανίων και να λάβουν ατομική ή και ομαδική υποστήριξη.

Στοιχεία επικοινωνίας:

Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας Χανίων

Γιαμπουδάκη 39 & Ρενιέρη

Ώρες Λειτουργίας: Δευτέρα έως Παρασκευή 09:00-16:00

Τηλέφωνο: 28210 23432

Ηλ. Ταχυδρομείο: chania@selfhelp.gr

Πρόσωπο επικοινωνίας για περισσότερες πληροφορίες:

Ευγενία Αδαμοπούλου, Ψυχολόγος, MSc Κοινωνικής Κλινικής Ψυχολογίας των Εξαρτήσεων και Ψυχοκοινωνικών Προβλημάτων, Υπεύθυνη Προγράμματος Προαγωγής Αυτοβοήθειας Χανίων