

Ο ΟΚΑΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ

Εάν είσαι μαθητής, γονιός, εκπαιδευτικός, στις ένοπλες δυνάμεις, ενεργό μέλος της κοινότητας, ευαισθητοποιημένος πολίτης και θέλεις να ενημερωθείς έγκυρα για την πρόληψη της χρήσης ουσιών και άλλων συμπεριφορών εθισμού ή να αναλάβεις την πρωτοβουλία για την οργάνωση μίας παρέμβασης πρόληψης σε κάποια ομάδα πληθυσμού, επικοινωνήσε με το Κέντρο Πρόληψης της περιοχής σου.

Τα 75 Κέντρα Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας του ΟΚΑΝΑ σε συνεργασία με την τοπική αυτοδιοίκηση καλύπτουν και τις 13 Περιφέρειες της χώρας.

Μπες στον «Χάρτη Υπηρεσιών» του ΟΚΑΝΑ στο www.okana.gr και βρες το πλησιέστερο σε σένα Κέντρο Πρόληψης ή τηλεφώνησε στο Τμήμα Εφαρμογών Πρόληψης του ΟΚΑΝΑ, στο 210 8898241 για πληροφορίες της Κεντρικής και Νότιας Ελλάδας και στο 2310 545464 για πληροφορίες της Βορείου Ελλάδας.

Περισσότερες πληροφορίες
στην κατηγορία «Πρόληψη»
στο www.okana.gr

Μπες στο www.okana.gr,
πλοηγήσου στις σελίδες,
ενημερώσου, ψάξε αυτό που αναζητάς.

Αν θέλεις κάτι να ρωτήσεις, μπες στο
www.okana.gr/epikoινωνia
και στείλε το μήνυμά σου.



Αβέρωφ 21, 10433, Αθήνα
τ: 2108898200
e: okana@okana.gr

www.okana.gr

Αριθμός λογαριασμού δωρεών: Ε.Τ.Ε. 10848022413



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



**Υπάρχουν
πολλοί
τρόποι
για να
ταξιδέψεις**

**Η χρήση ουσιών
δεν είναι ένας από αυτούς**



www.okana.gr



Ο ΟΚΑΝΑ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Έφηβοι

Εάν είσαι έφηβος ή νέος που έχει ξεκινήσει τη χρήση ουσιών ή εάν είσαι γονιός που υποψιάζεσαι ότι το παιδί σου κάνει χρήση ουσιών και χρειάζεται συμβουλευτική, υποστήριξη, έγκαιρη παρέμβαση ή θεραπεία εξωτερικής παραμονής μπορείς να απευθυνθείς:

- ▶ Στην Αττική, στη Μονάδα Εφήβων/Νέων «Ατραπός», Βαρβάκη 9, Αθήνα, τηλ.: 2106420453, 2106429689
- ▶ Στο Ρέθυμνο, στο Πρόγραμμα Πολλαπλής Παρέμβασης Ρεθύμνου, Καφκάτου 2, Παραλία Ρεθύμνου, τηλ.: 2831021200
- ▶ Στα Χανιά, στο Αλκοολογικό Ιατρείο & Ειδικό Ιατρείο Εφήβων για θέματα εξαρτήσεων, Ηρώων Πολυτεχνείου 11, Τηλ.: 2821344225, 2821344248

Περισσότερες πληροφορίες στο:

www.okana.gr ▶ Θεραπεία ▶ «Στεγνά» θεραπευτικά προγράμματα

Ενήλικες εξαρτημένοι

Εάν είσαι εξαρτημένος χρήστης οποιασδήποτε ψυχοδραστικής ουσίας, άνω των 18 ετών και θέλεις να παρακολουθήσεις κάποιο θεραπευτικό πρόγραμμα χωρίς τη βοήθεια φαρμακευτικών ουσιών, ο ΟΚΑΝΑ βρίσκεται:

- ▶ Στην Αττική, στο θεραπευτικό πρόγραμμα «Αθηνά» της Ψυχιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών (Αιγινήτειο) σε συνεργασία με τον ΟΚΑΝΑ, Ξενίας 20, Αθήνα, τηλ.: 2107757692
- ▶ Στην Πάτρα, στο Δίκτυο Θεραπευτικών Υπηρεσιών «Γέφυρα», Αλ. Υψηλάντου 185, τηλ.: 2610279795
- ▶ Στο Ρέθυμνο, στο Πρόγραμμα Πολλαπλής Παρέμβασης Ρεθύμνου, Καφκάτου 2, Παραλία Ρεθύμνου, τηλ.: 2831021200,
- ▶ Στα Χανιά, στο Δίκτυο Θεραπευτικών Υπηρεσιών Χανίων, Ηρώων Πολυτεχνείου 11, τηλ.: 2821344225, 2821344248

Εάν ενδιαφέρεσαι να ενταχθείς σε κάποια Ομάδα Αυτοβοήθειας, το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης σε συνεργασία με τον ΟΚΑΝΑ έχει δημιουργήσει το Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας στη Θεσσαλονίκη, στα Χανιά, στη Σπεία. Μπες και δες στο www.selfhelp.gr

Περισσότερες πληροφορίες στο:

www.okana.gr ▶ Θεραπεία ▶ «Στεγνά» θεραπευτικά προγράμματα

Ενήλικες εξαρτημένοι από οπιοειδή

Εάν είσαι εξαρτημένος χρήστης ηρωίνης, άνω των 20 ετών και δεν έχεις καταφέρει να ολοκληρώσεις κάποιο 'στεγνό' πρόγραμμα ή να παραμείνεις μακριά από τη χρήση μετά την ολοκλήρωση κάποιου προγράμματος και πιστεύεις ότι στη θεραπεία σου θα σε βοηθούσε η χορήγηση κάποιου υποκατάστατου, μεθαδόνης ή βουπρενορφίνης, ο ΟΚΑΝΑ βρίσκεται:

- ▶ Στην Αττική, σε 23 Μονάδες Υποκατάστασης σε χώρους νοσοκομείων
 - ▶ Στη Θεσσαλονίκη, σε 12 Μονάδες Υποκατάστασης σε χώρους νοσοκομείων και με μία Μονάδα σε καθεμία από τις παρακάτω 19 πόλεις: Αλεξανδρούπολη / Κομοτηνή / Καβάλα / Λάρισα / Λαμία / Λιβαδειά / Κατερίνη / Βόλος / Πρέβεζα / Αγρίνιο / Πάτρα / Χαλκίδα / Καλαμάτα / Ρόδος / Χανιά / Ηράκλειο / Ρέθυμνο / Κέρκυρα / Βέροια.
- Εάν μένεις στην Αττική, κάνε την αίτησή σου στο Κέντρο Υποδοχής, Ενημέρωσης & Προσανατολισμού (ΚΥΕΠ), Γ' Σεπτεμβρίου 21, τηλ.: 2105201985, 2105200391

Εάν μένεις στη Θεσσαλονίκη, κάνε την αίτησή σου στο Κέντρο Υποδοχής, Ενημέρωσης & Προσανατολισμού Θεσσαλονίκης (ΚΥΕΠΘ), Αναγεννήσεως 44 Α, τηλ.: 2310566134, 2310566135

Αν μένεις σε μία από τις παραπάνω 19 πόλεις, κάνε την αίτησή σου στη Μονάδα Υποκατάστασης της πόλης σου.

Περισσότερες πληροφορίες στο:

www.okana.gr ▶ Θεραπεία

www.okana.gr ▶ Χάρτης Υπηρεσιών του ΟΚΑΝΑ

Θεραπεία με υποκατάστατα σε ενήλικες εξαρτημένους από οπιοειδή παρέχεται από τον ΟΚΑΝΑ στα σωφρονιστικά καταστήματα Κορυδαλλού στην Αττική και Αγίου Στεφάνου στην Πάτρα

Η εισαγωγή στις Μονάδες Υποκατάστασης γίνεται κατά προτεραιότητα με βάση τον αριθμό πρωτοκόλλου αίτησης του ενδιαφερόμενου.

Ο ΟΚΑΝΑ ΣΤΗΝ ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗ

Εάν είσαι μέλος του θεραπευτικού προγράμματος του ΟΚΑΝΑ, ενημερώσου για τις δομές που θα σε βοηθήσουν να επανενταχθείς στην αγορά εργασίας μέσω προγραμμάτων κατάρτισης και συνοδευτικών υπηρεσιών και θα σε υποστηρίξουν στη μετάβασή σου ως ενεργού μέλους της κοινωνίας. Μπορείς να απευθυνθείς στη:

- ▶ Μονάδα Κοινωνικής Επανένταξης Αθήνας, τηλ.: 2108847078
- ▶ Εξειδικευμένο Κέντρο Κοινωνικής & Επαγγελματικής Ένταξης Αθήνας, τηλ.: 2108544820, 2108542936
- ▶ Εξειδικευμένο Κέντρο Κοινωνικής & Επαγγελματικής Ένταξης Θεσσαλονίκης, τηλ.: 2310566136, 23105661367

Περισσότερες πληροφορίες στο:

www.okana.gr ▶ Κοινωνική Επανένταξη

Ο ΟΚΑΝΑ ΣΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΒΛΑΒΗΣ

Εάν είσαι ενεργός χρήστης που περιμένεις τη σειρά σου για να μπει σε κάποιο θεραπευτικό πρόγραμμα ή που για άλλους λόγους δεν έχεις ακόμα αποφασίσει να ενταχθείς σε θεραπεία, μπορείς να απευθυνθείς σε εκείνες τις υπηρεσίες του ΟΚΑΝΑ που θα σε βοηθήσουν να περιορίσεις σε κάποιο βαθμό τη βλάβη που προκαλείται στον οργανισμό σου λόγω της χρήσης:

- ▶ Στη Μονάδα Άμεσης Βοήθειας & Υποστήριξης (MABY), Γ' Σεπτεμβρίου 21, Αθήνα, τηλ.: 2105224202 παρέχονται ιατρικές υπηρεσίες από το παθολογικό ιατρείο, το οδοντιατρείο και το μικροβιολογικό εργαστήριο. Παρέχονται, επίσης, υπηρεσίες κοινωνικής φροντίδας και υπηρεσίες ανταλλαγής συριγγών. Εκεί είναι και η αναμονή της Κινητής Μονάδας του ΟΚΑΝΑ.
- ▶ Στο Σταθμό Φροντίδας Εξαρτημένων Ατόμων (ΣΦΕΑ), Καποδιστρίου 46, Αθήνα, τηλ.: 2105202799 & 2105202899 μπορείς να πας είτε για να καλύψεις κάποιες βασικές ανάγκες υγιεινής ή για να προμηθευτείς καθαρό υγειονομικό υλικό ή απλώς για να αποφορτιστείς από την 'πιάτσα' και να λάβεις ψυχοκοινωνική συμβουλευτική και υποστήριξη, εάν το θελήσεις.

Τις ώρες που είσαι έξω στην πόλη αναζητήσε την ομάδα «streetwork» του ΟΚΑΝΑ που κάνει καθημερινά εξορμήσεις στο κέντρο της Αθήνας.

Περισσότερες πληροφορίες στο:

www.okana.gr ▶ Μείωση της Βλάβης

Ο ΟΚΑΝΑ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Εάν είσαι φοιτητής, στέλεχος Κέντρου Πρόληψης, εργαζόμενος ή ειδικός επιστήμονας του χώρου των εξαρτήσεων ή απλά ενδιαφέρεσαι για έγκυρη και επιστημονική βιβλιογραφία σχετική με τις ψυχοδραστικές ουσίες, μπορείς να επισκεφτείς τη Βιβλιοθήκη του ΟΚΑΝΑ που στεγάζεται στο Κέντρο Εκπαίδευσης & Εποπτείας του Οργανισμού, Ευδόξου 25, Νέος Κόσμος, Αθήνα, τηλ.: 2109245745, 2109245741.

Περισσότερες πληροφορίες στο:

www.okana.gr ▶ Κέντρο Εκπαίδευσης & Εποπτείας – Βιβλιοθήκη

Ο ΟΚΑΝΑ ΣΤΟΝ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟ

Εάν θέλεις να προσφέρεις εθελοντική εργασία στον ΟΚΑΝΑ, μπορείς να επικοινωνήσεις με την Υπηρεσία Εθελοντισμού του ΟΚΑΝΑ στο τηλ.: 2109245745, 2109245741.

Αν χρειάζεσαι άμεση βοήθεια, υποστήριξη ή ενημέρωση κάλεσε το **1031**, για να μιλήσεις **εμπιστευτικά** και **ανώνυμα** με το **εξειδικευμένο & έμπειρο** προσωπικό της **Ανοιχτής Τηλεφωνικής Γραμμής SOS** του ΟΚΑΝΑ.

Εθισμένοι
στη
ζωή!