



απλά
βήματα
για να
βοηθήσετε
το παιδί σας

ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

Τηρώντας το απόρρητο και την ανωνυμία οι τηλεφωνικές γραμμές προσφέρουν άμεση βοήθεια και ψυχολογική υποστήριξη σε καταστάσεις κρίσης, ενημέρωση, βραχεία συμβουλευτική, παραπομπή.

Ανοικτή Τηλεφωνική Γραμμή
SOS OKANA: **1031**

Τηλεφωνική Γραμμή
Ψυχολογικής Υποστήριξης
ΚΕΘΕΑ ΙΘΑΚΗ: **1145**

Ανοικτή Γραμμή Μονάδας
Απεξάρτησης 18 ΑΝΩ:
210 3617089

ΜΟΝΑΔΕΣ ΕΦΗΒΩΝ/ΝΕΩΝ OKANA

Μονάδα Εφήβων-Νέων OKANA
«Ατραπός»

Η «Ατραπός» παρέχει θεραπεία σε εφήβους/νεαρούς ενήλικες έως 24 ετών που κάνουν πειραματική, περιοδική ή συστηματική χρήση νόμιμων ή και παράνομων ουσιών, ενώ παράλληλα διαθέτει πρόγραμμα έγκαιρης παρέμβασης αποκλειστικά για εφήβους/νέους που κάνουν χρήση κάνναβης. Σε γονείς

παρέχεται: ενημέρωση για τις ουσίες και τις επιπτώσεις της χρήσης (ψυχολογικές, σωματικές και κοινωνικές), ενίσχυση στο γονεϊκό τους ρόλο, με στόχο την υποστήριξη και κινητοποίηση των εφήβων για διακοπή της χρήσης.

Τ: **210 6420453, 210 6429689**
e-mail: **adolescence@okana.gr**
Βαρβάκη 9, Αθήνα

Πρόγραμμα Πολλαπλής
Παρέμβασης Ρεθύμνου

Στεγνό θεραπευτικό πρόγραμμα εξωτερικής παραμονής που απευθύνεται σε έφηβους και ενήλικες χρήστες ναρκωτικών και αλκοόλ όλων των ηλικιών καθώς και στις οικογένειές τους.

Τ: **2831021200**,
e-mail: **ppp_rethymnou@okana.gr**
Καφάτου 2, Παραλία Ρεθύμνου

Ιατρείο Εφήβων
Δίκτυο Θεραπευτικών
Υπηρεσιών Χανίων

Υπηρεσίες πρόληψης και θεραπείας των εξαρτήσεων (ναρκωτικά, αλκοόλ, διαδίκτυο κ.α.)

Τ: **2821344225, 2821344248**
Ηρώων Πολυτεχνείου 11, Χανιά



OKANA
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ
ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

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

www.okana.gr

Αριθμός λογαριασμού δωρεών: Ε.Τ.Ε. 10848022413



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"
Προσανατολισμός στον Ανθρώπινο

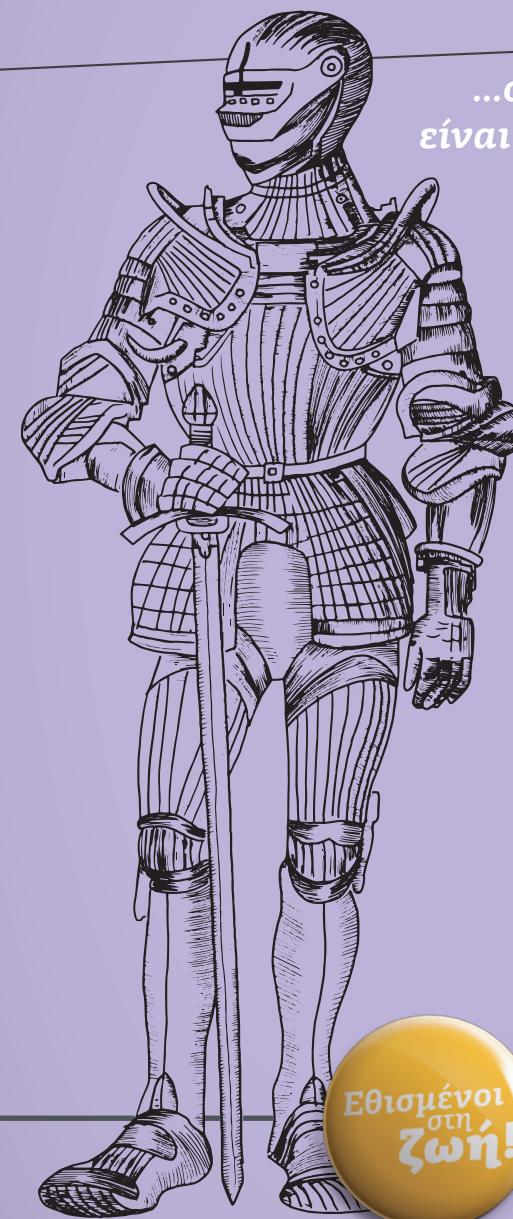


ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να προστατέψεις τα παιδιά σου

...ο καλύτερος
είναι η πρόληψη



Εθισμένοι
στη
ζωή!

www.okana.gr



OKANA
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ
ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

1 ΧΤΙΣΤΕ ΓΕΦΥΡΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Δημιουργήστε καλό κλίμα επικοινωνίας στην οικογένεια. Μάθετε να ακούτε. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί νιώθει άνετα να σας μιλά για τα προβλήματα και τις ανησυχίες του, ότι θα έρθει σε σας όταν αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα.

2 ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Θέτοντας σαφή όρια και κανόνες, το παιδί νιώθει περισσότερη ασφάλεια, ακόμη κι αν φαίνεται να αντιδρά. Προσπαθήστε να είστε ξεκάθαροι για τις συμπεριφορές που δεν είναι αποδεκτές και τις συνέπειες που θα έχει, αν παραβεί τους συμφωνημένους κανόνες.

3 ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΟΥ

Διατηρείτε επαφή με το σχολείο του. Γνωρίστε τους φίλους του και τις οικογένειές τους. Συνεργαστείτε με τους δασκάλους, ανταλλάξτε απόψεις, μοιραστείτε τους προβληματισμούς σας με άλλους γονείς.

4 ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙΤΕ ΓΙΑ ΟΣΑ ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ

Πριν αποφασίσετε να συζητήσετε μαζί του για τα ναρκωτικά ή για άλλες εξαρτήσεις, ενημερωθείτε οι ίδιοι από έγκυρες πηγές. Μην νιώθετε μειονεκτικά αν δεν γνωρίζετε την απάντηση σε κάποια ερώτηση του παιδιού και, κυρίως, μην προσπαθείτε να το ξεγελάσετε.

5 ΜΙΛΗΣΤΕ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ

Συχνά τα μηνύματα που παίρνουν τα παιδιά από το περιβάλλον, τις παρέες, την τηλεόραση και το διαδίκτυο είναι διαστρεβλωμένα. Βοηθήστε το παιδί να αξιολογήσει τις πληροφορίες αυτές και να διαμορφώσει μια ουσιαστική, δική του άποψη.

6 ΜΙΛΗΣΤΕ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Αφού ενημερωθείτε και οι ίδιοι, μιλήστε με το παιδί σας ανοιχτά για την αρνητική πλευρά του διαδικτύου, για τους κινδύνους που υπάρχουν στην αλόγιστη και κακόβουλη χρήση του. Στους ιστότοπους: www.cyberkid.gov.gr και saferinternet.gr, μπορείτε να βρείτε χρήσιμες πληροφορίες για την ασφαλή και σωστή χρήση του διαδικτύου.

7 ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΤΕ ΤΙΣ ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Βοηθήστε το παιδί να ανακαλύψει τα ενδιαφέροντά του και να ασχοληθεί με αυτά. Μάθετέ του να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες και να διαχειρίζεται το άγχος του. Είναι σημαντικό να εκφράζει τα συναισθήματά του και να μη διοχετεύει την έντασή του σε επικίνδυνες επιλογές.

8 ΕΝΙΣΧΥΕΤΕ ΤΙΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ

Σταθείτε δίπλα στο παιδί στην προσπάθειά του να κάνει φίλους, χωρίς να θέτει σε κίνδυνο τον εαυτό του προκειμένου να γίνει αποδεκτό στην παρέα. Λέγοντας «όχι» όταν χρειάζεται, μαθαίνει να αναπτύσσει υγιείς σχέσεις και να προστατεύει τον εαυτό του.

9 ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ

Ενισχύετε την αυτοπεποίθηση του παιδιού σας, τη θετική εικόνα που έχει για τον εαυτό του. Επαινείτε τις επιτυχίες του και κάθε προσπάθεια που κάνει, ανεξάρτητα από το τελικό αποτέλεσμα.

10 ΔΕΙΞΤΕ ΣΕΒΑΣΜΟ ΚΑΙ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ

Ενισχύστε το παιδί σας στην προσπάθεια να κάνει πράγματα μόνο του, να στηρίζεται στις δυνάμεις του, να αναλαμβάνει τις ευθύνες του.

11 ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΚΑΙ ΕΣΕΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ

Για το παιδί σας είστε πρότυπο ζωής. Οι δικές σας συνήθειες και στάσεις επηρεάζουν καθοριστικά την εξέλιξή του.

Απότομες και αδικαιολόγητες αλλαγές που διαρκούν ή επαναλαμβάνονται στη συμπεριφορά ενός παιδιού, και που μπορεί να χρήζουν περαιτέρω προσοχής:

- ▶ Απότομες αλλαγές στη διάθεση, ένταση, νεύρα, απομόνωση
- ▶ Επιθετική συμπεριφορά, αρνητικές/βίαιες αντιδράσεις
- ▶ Αντίδραση στις δύσκολες καταστάσεις με οργή, με φυγή ή με κρίσεις απογοήτευσης
- ▶ Αδιαφορία για τη ζωή/σκέψεις για αυτοκτονία
- ▶ Ψέματα ή τάση να αποκρύπτονται πράγματα
- ▶ Ξαφνική απώλεια ενδιαφέροντος για το σχολείο, μείωση της απόδοσης στα μαθήματα, αδικαιολόγητες απουσίες
- ▶ Απώλεια ενδιαφέροντος για σπορ ή άλλες δραστηριότητες
- ▶ Αλλαγές στην εξωτερική εμφάνιση
- ▶ Αλλαγή στις παρέες, διακοπή μακροχρόνιας φιλίας
- ▶ Τηλεφωνήματα από αγνώστους
- ▶ Χρήματα ή αντικείμενα που χάνονται από το σπίτι
- ▶ Περίεργες συνήθειες στον ύπνο: περισσότερες ώρες ύπνου ή δυσκολία να κοιμηθεί το βράδυ
- ▶ Κόκκινα μάτια, απότομη απώλεια βάρους, αδικαιολόγητοι εμετοί, διάρροιες, έλλειψη καθαριότητας
- ▶ Αλουμινόχαρτο, κομμένα καλαμάκια, μαυρισμένα κουτάλια

χνουν ότι πιθανόν έχει ανάγκη τη βοήθεια και την υποστήριξή σας. Αν χρειαστεί, συμβουλευτείτε έναν ειδικό ή επικοινωνήστε με εξειδικευμένες δομές.

Εάν αναζητάτε επιπλέον πληροφόρηση ή εκπαίδευση/ ανάπτυξη δεξιοτήτων σε θέματα που αφορούν την πρόληψη της χρήσης ουσιών, τη βελτίωση της επικοινωνίας στην οικογένεια, νέους τρόπους διαχείρισης των εντάσεων και συγκρούσεων στο οικογενειακό περιβάλλον,

Εάν θέλετε να μοιραστείτε με άλλους γονείς τις ανησυχίες και τις δυσκολίες σας

Εάν αναζητάτε υποστήριξη στην αντιμετώπιση περιστασιακής χρήσης ή πειραματισμού του παιδιού σας με τις ουσίες, ακόμη και της υποψίας για ένα τέτοιο ενδεχόμενο,

Μπορείτε να κάνετε το βήμα και να επικοινωνήσετε με τα: ΚΕΝΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Στα Κέντρα Πρόληψης υλοποιούνται ομάδες γονέων, ομάδες νέων και παρέχεται ενημέρωση για τις εξαρτήσεις, εξατομικευμένη υποστήριξη, βραχεία συμβουλευτική, παραπομπή σε δομές θεραπείας.

Αν αρκετά από τα παραπάνω εμφανίζονται συχνά και αδικαιολόγητα στο παιδί σας, μην αγνοήσετε την ύπαρξή τους. Ακόμη και αν δεν σηματοδοτούν την εμπλοκή του παιδιού με εξαρτησιογόνες ουσίες, δεί-

Για τα Κέντρα Πρόληψης της Αττικής και της υπόλοιπης Ελλάδας καλέστε στο **210 8898241**

Για τα Κέντρα Πρόληψης Βορείου Ελλάδας καλέστε στο **2310 545464**