

«Πως να πιστέψουν οι άπιστοι τι θάματα μπορεί να γεννήσει η πίστη; Ξεχνούν πως η ψυχή του ανθρώπου γίνεται παντοδύναμη, όταν συνεπαρθεί από μια μεγάλη ιδέα. Τρομάζεις όταν, ύστερα από πικρές δοκιμασίες, καταλαβαίνεις πως μέσα μας υπάρχει μια δύναμη που μπορεί να ξεπεράσει τη δύναμη του ανθρώπου, τρομάζεις... γιατί δεν μπορείς πια να βρεις δικαιολογίες για τις ασήμαντες ή άνανδρες πράξεις σου, ρίχνοντας το φταίξιμο στους άλλους. Ξέρεις πως εσύ, όχι η μοίρα, όχι η τύχη, μήτε οι άνθρωποι γύρω σου, εσύ μονάχα έχεις, ό,τι και αν κάμεις, ό,τι και αν γίνεις ακέραιη την ευθύνη. Και ντρέπεσαι τότε να γελάς, ντρέπεσαι να περγελάς αν μια φλεγόμενη ψυχή ζητάει το αδύνατο. Καλά πια καταλαβαίνεις πως αυτή 'ναι η αξία του ανθρώπου: να ζητάει και να ξέρει πως ζητάει το αδύνατο· και να 'ναι σίγουρος πως θα το φτάσει, γιατί ξέρει πως αν δε λιποψυχήσει, αν δεν ακούσει τι του κανοναρχάει η λογική, μα κρατάει με τα δόντια την ψυχή του κι εξακολουθεί με πίστη, με πείσμα να κυνηγάει το αδύνατο, τότε γίνεται το θάμα, που ποτέ ο αφτέρουγος κοινός τους δε μπορούσε να το μαντέψει: το αδύνατο γίνεται δυνατό».

Απόσπασμα από το βιβλίο του Ν. Καζαντζάκη «Ο Καπετάν Μιχάλης»

**Πρόγραμμα Προαγωγής  
Αυτοβοήθειας Θεσσαλονίκης**  
Οδυσσέως 19, Τ.Κ. 54625, Θεσ/νίκη  
Τηλέφωνο- Φαξ: 2310 500477 & 478  
E-mail: [thessaloniki@selfhelp.gr](mailto:thessaloniki@selfhelp.gr)

**Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας Λάρισας**  
Ηρώων Πολυτεχνείου 169&Κουτσούμπα,  
Τ.Κ. 41223, Λάρισα  
Τηλέφωνο: 2410233332, Φαξ: 2410555540  
E-mail: [larisa@selfhelp.gr](mailto:larisa@selfhelp.gr)

**Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας Σητείας**  
Μ. Καταπότη 57, Τ.Κ. 72300, Σητεία  
Τηλέφωνο- Φαξ: 2843029620  
E-mail: [sitia@selfhelp.gr](mailto:sitia@selfhelp.gr)

**Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας Χανίων**  
Γιαμπουδάκη 39 & Ρενιέρη, Τ.Κ. 73134, Χανιά  
Τηλέφωνο- Φαξ: 2821023432  
E-mail: [chania@selfhelp.gr](mailto:chania@selfhelp.gr)

**Πρόγραμμα Ενταξιακών, Εκπαιδευτικών και  
Πολιτιστικών Δραστηριοτήτων**  
Ραψάνη Λάρισας  
Τηλέφωνο- Φαξ: 2495061191  
Email: [raprani@selfhelp.gr](mailto:raprani@selfhelp.gr)

Ιστοσελίδα: [www.selfhelp.gr](http://www.selfhelp.gr)



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ



ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ  
ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ (ΟΚΑΝΑ)



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ Α.Π.Θ.



**Οδυσσέως 19 (στη στοά)**

**περιοχή Βαρδαρίου**

**Θεσσαλονίκη**

**Τηλ -2310500477-8**

**Φαξ-2310500478**

**E-mail: [thessaloniki@selfhelp.gr](mailto:thessaloniki@selfhelp.gr)**

Με τη χρηματοδότηση του Υπουργείου Υγείας και τη  
συνεργασία του ΟΚΑΝΑ

## Ταυτότητα και στόχος Προγράμματος Προαγωγής Αυτοβοήθειας

Το Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας είναι πρόγραμμα του τμήματος Ψυχολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (Α.Π.Θ.). Ιδρύθηκε το 2001 στη Θεσσαλονίκη και σήμερα λειτουργεί σε τέσσερις πόλεις – Θεσσαλονίκη, Λάρισα, Χανιά και Σητεία. Λειτουργεί με τη χρηματοδότηση του Υπουργείου Υγείας και τη συνεργασία του ΟΚΑΝΑ.

Βασικός στόχος του προγράμματος είναι:

- Η υποστήριξη ανθρώπων με πρόβλημα εξάρτησης από ναρκωτικά, αλκοόλ και τυχερά παιχνίδια.
- Η υποστήριξη του οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος ανθρώπων που αντιμετωπίζουν πρόβλημα εξάρτησης.

Το πρόγραμμα:

- παρέχει τις υπηρεσίες του **δωρεάν**
- απευθύνεται σε **ενήλικες**
- είναι **ανοιχτό** και τα ραντεβού κλείνονται **άμεσα**, καθώς δεν υπάρχουν λίστες αναμονής
- **δε χορηγεί υποκατάστατα.**

## Υποστήριξη ανθρώπων με πρόβλημα εξάρτησης

Για την υποστήριξη ανθρώπων με πρόβλημα εξάρτησης το πρόγραμμα έχει αναπτύξει δράσεις, όπως: Ατομικές ή/και ομαδικές συναντήσεις υποστήριξης, υποστήριξη σε ιατρικά, νομικά, εκπαιδευτικά, επαγγελματικά ζητήματα, εκπαιδευτικά σεμινάρια, συμμετοχή σε πολιτιστικά, κοινωνικά και οικολογικά δρώμενα, δράσεις και παρεμβάσεις στην τοπική κοινότητα και διασύνδεση για όσους/ες το επιθυμούν με ομάδες αυτοβοήθειας/αλληλοβοήθειας.

## Υποστήριξη του οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος ανθρώπων που αντιμετωπίζουν πρόβλημα εξάρτησης

Για την υποστήριξη συγγενών και φίλων ανθρώπων με πρόβλημα εξάρτησης, το πρόγραμμα έχει αναπτύξει δράσεις, όπως: Ατομικές ή/και ομαδικές συναντήσεις υποστήριξης, ενημέρωση και σεμινάρια για το φαινόμενο της εξάρτησης και τους τρόπους αντιμετώπισής του, διασύνδεση για όσους/ες το επιθυμούν με ομάδες αυτοβοήθειας/αλληλοβοήθειας και υποστήριξη για τη δημιουργία ομάδων αυτοβοήθειας/αλληλοβοήθειας.

## Βασικά χαρακτηριστικά λειτουργίας

Το πρόγραμμα αναγνωρίζοντας την πολλαπλότητα και τη διαφορετικότητα που χαρακτηρίζει σήμερα το πρόβλημα της εξάρτησης, δίνει έμφαση στη δόμηση **εξατομικευμένων και ευέλικτων προτάσεων** προς τους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν ζήτημα εξάρτησης. Με τον τρόπο αυτό μπορεί να υποστηρίξει και ανθρώπους με διαφορετικές ανάγκες και σε διαφορετικές φάσεις ζωής (π.χ. εργαζόμενους, φοιτητές).

Με άλλα λόγια ένας άνθρωπος που έχει ή ανησυχεί ότι μπορεί να έχει πρόβλημα εξάρτησης μπορεί να λάβει υποστήριξη χωρίς να ανατραπεί συνολικά το πλάνο ζωής του.

**Δεν έχει σημασία ποια ουσία χρησιμοποιείς, πόσο συχνά και με ποιο τρόπο. Αν νιώθεις ότι χρειάζεσαι βοήθεια, ίσως μπορούμε να σε βοηθήσουμε. Επικοινωνήσε μαζί μας.**

**Αν κάποιο συγγενικό ή φιλικό σου πρόσωπο αντιμετωπίζει πρόβλημα εξάρτησης και επιθυμείς να ζητήσεις βοήθεια ή απλά να μιλήσεις για αυτό, επικοινωνήσε μαζί μας.**