

## ΔΡΑΣΕΙΣ

### Ατομική Συμβουλευτική - Ψυχολογική υποστήριξη

- Απευθύνεται σε όλους τους δημότες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη διαχείριση των προβλημάτων της καθημερινής τους ζωής.
- Στόχος μας είναι να στηρίξουμε τα άτομα που μας προσεγγίζουν, ώστε να μπορούν να εκφράζονται, να επικοινωνούν, να δημιουργούν δεσμούς και να κατανοούν καλύτερα τον εαυτό τους και τους άλλους.

### Υποδοχή εξαρτημένων ατόμων

Απευθύνεται σε εξαρτημένα άτομα και σε άτομα του περιβάλλοντός τους, με στόχο την ενίσχυση του αιτήματός τους για απεξάρτηση, την πληροφόρηση και την παραπομπή τους στις κατάλληλες θεραπευτικές δομές.

### Ομάδες Γονέων

Απευθύνονται σε γονείς που θα ήθελαν να συζητήσουν θέματα που σχετίζονται με το ρόλο τους και την ανάπτυξη λειτουργικών σχέσεων μέσα στην οικογένεια. Κάθε ομάδα διαρκεί 3 μήνες.

### Ομάδες Εφήβων

Απευθύνονται σε εφήβους. Μέσα από την συμμετοχή τους στην ομάδα, οι έφηβοι εκφράζουν και επεξεργάζονται θέματα που τους απασχολούν, με στόχο την πορεία τους προς την αυτονομία και τη χάραξη του προσωπικού τους δρόμου ζωής. Κάθε ομάδα διαρκεί 2 μήνες.

### Σεμινάρια εκπαιδευτικών

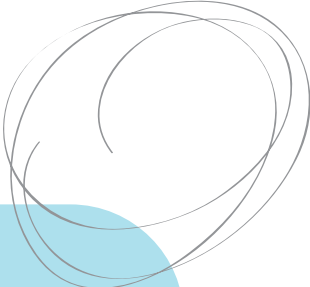
Απευθύνονται σε εκπαιδευτικούς Α' / θμιας και Β' / θμιας εκπαίδευσης, με στόχο την ενίσχυση του παιδαγωγικού τους ρόλου και την καλύτερη κατανόηση των σχέσεων που αναπτύσσονται μέσα στην τάξη.

### Εκπαίδευση εκπαιδευτικών

Απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς Α' / θμιας και Β' / θμιας εκπαίδευσης που θα ήθελαν να εφαρμόσουν προγράμματα πρόληψης και Αγωγής Υγείας στα σχολεία των Δήμων μας. Περιλαμβάνει επιμορφωτικό σεμινάριο και υποστήριξη των εκπαιδευτικών καθ' όλη τη διάρκεια εφαρμογής του προγράμματος.

### Συναντήσεις ενημέρωσης - ευαισθητοποίησης

σε θέματα πρόληψης με επαγγελματικούς, επιστημονικούς, πολιτιστικούς συλλόγους κ.λπ. Κάθε ομάδα διαρκεί 2 μήνες.



ΚΕΝΤΡΟ  
ΠΡΟΛΗΨΗΣ  
ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ  
ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ  
ΟΥΣΙΩΝ ΔΗΜΩΝ  
ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ -  
ΥΜΗΤΤΟΥ

Σε συνεργασία με τον:



OKANA  
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

## Η ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ του Κέντρου Πρόληψης

Το Κέντρο Πρόληψης δημιουργήθηκε τον Αύγουστο του 2002 με τη συνεργασία της Τοπικής Αυτοδιοίκησης και του Οργανισμού Κατά των Ναρκωτικών, από τον οποίο υποστηρίζεται και επιστημονικά.

Στελεχώνεται από 4 ψυχολόγους και 1 γραμματέα.

## ΣΚΟΠΟΣ του Κέντρου

Το Κέντρο Πρόληψης δραστηριοποιείται στον τομέα πρωτογενούς πρόληψης, με στόχο την αποτροπή της εξάρτησης και την προαγωγή της ψυχικής υγείας.

## ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ του Κέντρου

Η εξάρτηση από τις ουσίες δεν εμφανίζεται τυχαία και χωρίς λόγους.

- ΠΡΟΚΥΠΤΕΙ όταν ένα άτομο ψυχικά ευάλωτο κληθεί να διαχειριστεί καταστάσεις που θεωρεί δύσκολες και πιεστικές.
- ΑΠΟΣΚΟΠΕΙ στη μείωση των δυσάρεστων συναισθημάτων και της έντονης ψυχικής πίεσης που βιώνει.
- ΕΓΚΑΘΙΣΤΑΤΑΙ διότι παρουσιάζεται ως μόνος εφικτός τρόπος ανακούφισης και ευχαρίστησης.

## Η ΠΡΟΛΗΨΗ της ουσιοεξάρτησης δεν αυτοπεριορίζεται στο πεδίο της ενημέρωσης αλλά επιδιώκει:

- Τον εντοπισμό και την αποδυνάμωση των παραγόντων που οδηγούν σε αδιέξοδα και ανυπόφορες καταστάσεις.
- Την απελευθέρωση και ενίσχυση εκείνων των δυνάμεων που θα μπορούσαν να λειτουργήσουν προστατευτικά και δημιουργικά.

Οι δράσεις του Κέντρου Πρόληψης απευθύνονται σ' όλα τα άτομα και τις κοινωνικές ομάδες (γονείς, εκπαιδευτικοί, μαθητές κ.λπ.) που προβληματίζονται, ανησυχούν ή δυσκολεύονται να βρουν απαντήσεις σε θέματα που απασχολούν τους ίδιους ή τους γύρω τους.

Δεν εστιάζονται ούτε περιστρέφονται αποκλειστικά γύρω από την χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών αλλά καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα θεμάτων που σχετίζεται με την προαγωγή της ψυχικής υγείας των ατόμων.

**Διότι ΠΡΟΛΗΨΗ είναι η έγκαιρη αναζήτηση τρόπων κατανόησης και αντιμετώπισης των δυσκολιών μας πριν αυτές και οι συνέπειες τους κυριαρχήσουν στη ζωή μας.**

## Απευθυνόμαστε σε εσάς που θα θέλατε:

- Να συζητήσετε για αυτά που σας ανησυχούν
- Να μοιραστείτε τις αγωνίες σας
- Να ξανασκεφτείτε τις δυσκολίες που αντιμετωπίζετε στις σχέσεις και στη ζωή σας
- Να μιλήσετε για το πρόβλημά σας
- Να αναζητήσετε λύσεις
- Να ζήσετε αλληλώς

Όλες οι υπηρεσίες του Κέντρου Πρόληψης παρέχονται δωρεάν στους κατοίκους των Δήμων Ηλιούπολης - Γυμπαίου, με τήρηση του απορρήτου και πλήρη σεβασμό στην προσωπικότητα του κάθε ατόμου.

Για πληροφορίες σε σχέση με τα προγράμματα και τις ομάδες που πραγματοποιούνται στο Κέντρο Πρόληψης, μπορείτε να απευθύνεστε στα παρακάτω τηλέφωνα:  
**210 9949 890-1**

**Ώρες λειτουργίας:**

**Δευτέρα - Παρασκευή 08:30 - 14:30**

**Τετάρτη - Πέμπτη 17:30 - 20:00**

**Κρήτης 2, Ηλιούπολη  
Τηλ.: 210 9949 890-1  
email: kpilym@hol.gr**