



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ (ΟΚΑΝΑ)

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ

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

Με τη χρηματοδότηση του Υπουργείου Υγείας

### Κύκλος εκπαιδευτικών σεμιναρίων με θέμα:

#### Η φιλοσοφία και οι εφαρμογές της αυτοβοήθειας / αλληλοβοήθειας στην αντιμετώπιση της εξάρτησης

Το Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας Χανίων είναι πρόγραμμα του τμήματος Ψυχολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (Α.Π.Θ.). Λειτουργεί από τον Δεκέμβριο του 2012 με τη συνεργασία και του ΟΚΑΝΑ και τη χρηματοδότηση του Υπουργείου Υγείας και του Δήμου Χανίων. Ένας από τους βασικούς στόχους του προγράμματος είναι η ψυχοκοινωνική στήριξη ανθρώπων που αντιμετωπίζουν προβλήματα εξάρτησης από το αλκοόλ και άλλες ψυχοτρόπες ουσίες βασισμένη στις αρχές και τη φιλοσοφία της αυτοβοήθειας. Βασικός στόχος του προγράμματος είναι επίσης η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της τοπικής κοινωνίας στο ζήτημα της εξάρτησης και τους τρόπους αντιμετώπισης του.

Στο πλαίσιο των δράσεων του προγράμματος έχει σχεδιαστεί ένας κύκλος εκπαιδευτικών σεμιναρίων με θέμα: **Η φιλοσοφία και οι εφαρμογές της αυτοβοήθειας / αλληλοβοήθειας στην αντιμετώπιση της εξάρτησης**. Ο κύκλος των σεμιναρίων απευθύνεται σε επαγγελματίες υγείας και κοινωνικούς επιστήμονες (ψυχιάτρους, ψυχολόγους, γιατρούς, φαρμακοποιούς, κοινωνικούς λειτουργούς, δικηγόρους, εκπαιδευτικούς) καθώς και σε μέλη συλλόγων και συλλογικοτήτων και πολίτες με ενδιαφέρον στα θέματα αυτά.

Τα σεμινάρια θα ακολουθούν την εξής δομή: Θα υπάρχει καταρχήν μια μικρή εισήγηση από τα στελέχη του προγράμματος για την υπό συζήτηση θεματική και στη συνέχεια θα ακολουθεί συζήτηση μεταξύ των συμμετεχόντων στο σεμινάριο. Σε όλους τους συμμετέχοντες / ούσες θα δίνεται επικουρικό εκπαιδευτικό υλικό με μορφή σημειώσεων ή άρθρων καθώς επίσης και βεβαίωση παρακολούθησης.

Οι θεματικές που θα προσεγγιστούν στο πλαίσιο του σεμιναρίου είναι οι εξής:

- Ιστορική αναδρομή και δράση ουσιών
- Αιτιοπαθογένεια της εξάρτησης
- Τρόποι αντιμετώπισης του προβλήματος της εξάρτησης
- Η πρόληψη του προβλήματος της εξάρτησης
- Η πρόταση της αυτοβοήθειας / αλληλοβοήθειας στην αντιμετώπιση της εξάρτησης

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ  
Μητροπόλεως 10  
Τηλ-Φαξ.: 2310500477-8  
E-mail: [thessaloniki@selfhelp.gr](mailto:thessaloniki@selfhelp.gr)

ΛΑΡΙΣΑ  
Ηρώων Πολυτεχνείου 169  
Τηλ.:2410233332,Φαξ:2410555540  
E-mail: [larisa@selfhelp.gr](mailto:larisa@selfhelp.gr)

ΣΗΤΕΙΑ  
Καταπότη 57  
Τηλ-Φαξ.: 2843029620  
E-mail: [sitia@selfhelp.gr](mailto:sitia@selfhelp.gr)

ΧΑΝΙΑ  
Γιαμπουδάκη 39  
Τηλ-Φαξ.: 2821023432  
E-mail: [chania@selfhelp.gr](mailto:chania@selfhelp.gr)  
Με τη συγχρηματοδότηση του Δήμου Χανίων



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ (ΟΚΑΝΑ)

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ

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

Με τη χρηματοδότηση του Υπουργείου Υγείας

Τα σεμινάρια θα πραγματοποιηθούν σε πέντε εβδομαδιαίες συναντήσεις, **κάθε Δευτέρα στις 18.00-20.00, αρχής γενομένης από την Δευτέρα 2/11/2015**. Σε περίπτωση που ο αριθμός των ενδιαφερομένων θα είναι μεγάλος θα πραγματοποιηθεί και δεύτερος κύκλος σεμιναρίων. Για την καλύτερη προετοιμασία των σεμιναρίων είναι σημαντικό οι ενδιαφερόμενοι να δηλώσουν συμμετοχή **έως τις 30/10** στο τηλέφωνο του προγράμματος (2821023432). Τα σεμινάρια θα πραγματοποιηθούν στους χώρους του Προγράμματος Προαγωγής Αυτοβοήθειας Χανίων, Γιαμπουδάκη 39 και Ρενιέρη, στην περιοχή των δικαστηρίων και η συμμετοχή είναι **δωρεάν**.

### ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Μητροπόλεως 10  
Τηλ-Φαξ.: 2310500477-8  
E-mail: [thessaloniki@selfhelp.gr](mailto:thessaloniki@selfhelp.gr)

### ΛΑΡΙΣΑ

Ηρώων Πολυτεχνείου 169  
Τηλ.:2410233332,Φαξ:2410555540  
E-mail: [larisa@selfhelp.gr](mailto:larisa@selfhelp.gr)

### ΣΗΤΕΙΑ

Καταπότη 57  
Τηλ-Φαξ.: 2843029620  
E-mail: [sitia@selfhelp.gr](mailto:sitia@selfhelp.gr)

### ΧΑΝΙΑ

Γιαμπουδάκη 39  
Τηλ-Φαξ.: 2821023432  
E-mail: [chania@selfhelp.gr](mailto:chania@selfhelp.gr)  
Με τη συγχρηματοδότηση του Δήμου Χανίων