

 **κοινωνία**

*26 Ιουνίου:
Παγκόσμια Ημέρα
κατά των Ναρκωτικών*

Αρχίζουν και πάλι



Επιδιώκοντας μια νέα «έγχρωμη» ζωή, οι νέοι του προγράμματος απεξάρτησης, αποτυπώνουν τον κόσμο σε ασπρόμαυρες φωτογραφίες! Στο εργαστήρι φωτογραφίας της μονάδας «Ατραπός», η τέχνη χαρίζει την ελπίδα για μια καλύτερη ζωή!

Πέντε νέα παιδιά έδωσαν την προσωπική τους μάχη, ξέφυγαν από τον εφιάλτη των ναρκωτικών και βγήκαν νικητές. Ναι, υπάρχει επιστροφή και το χαμόγελό τους είναι η πιο τρανή απόδειξη. ΡΕΠΟΡΤΑΖ: ΓΩΓΩ ΚΑΡΚΑΝΗ

Το ταξίδι της Ζωής

ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ ΨΥΧΗΣ ΑΠΟ 5 ΝΕΟΥΣ ΠΟΥ ΞΕΦΥΓΑΝ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΝΗ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

Κάθε χρόνο, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα κατά των Ναρκωτικών, γινόμαστε μάρτυρες μιας τραγικής πραγματικότητας. Εμείς δώσαμε το λόγο σε νέους που συμμετέχουν στο ανοικτό θεραπευτικό πρόγραμμα οικογενειακής θεραπείας της Μονάδας Εφήβων και Νέων Ενηλίκων «Ατραπός» του ΟΚΑΝΑ. Οι απαντήσεις τους, αφοπλιστικές.

Το μικρόφωνο στους πρώην χρήστες

Ο 22χρονος Ιάσοντας, η 24χρονη Νατάσα, ο 26χρονος Βαγγέλης, η 19χρονη Ιωάννη και η 26χρονη Κάτια, κατέθεσαν την προσωπική τους εμπειρία από την εξάρτηση και τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα. Οι μαρτυρίες τους ανοίγουν τα μάτια σε όσους βλέπουν το πρόβλημα απέξω. Και ευελπιστούμε ότι θα δώσουν το κίνητρο έστω και σε έναν από εκείνους που το ζουν από μέσα να ζητήσει βοήθεια. Αξίζει να τους ακούσουμε.

➔ **Με ποιον τρόπο θεωρείτε ότι η χρήση ουσιών μπορεί να επηρεάσει την καθημερινότητα ενός ανθρώπου;**

Βαγγέλης: «Δεν την επηρεάζει απίτως. Την ελέγχει. Γιατί από τη στιγμή που ξυπνάς αρχίζεις να πονάς και θέλεις να κάνεις χρήση, για να μπορέσεις να "λειτουργήσεις"... Η χρήση είναι προϋπόθεση για να "συνεχίσεις" τη ζωή σου».

Από τα θέματα που προβάλλουν τα ΜΜΕ στεκόμαστε όλοι στο θάνατο – “τα ναρκωτικά θα σε σκοτώσουν”. Τα ναρκωτικά δεν είναι μόνο αυτό. Είναι και η ζεφτίλα στην οποία σε οδηγούν. Και πιστεύω ότι κανένας δεν θέλει να είναι “έτσι”.

Ιάσοντας, 22 ετών, σήμερα νικητής



κοινωνία

→ Τι σας ώθησε να μπειτε στο πρόγραμμα του ΟΚΑΝΑ;

Ιάσωνας: «Είχα βαρεθεί, δεν μου "έκανε" πηλόν η χρήση, γενικά όλων των ναρκωτικών, αλλά ειδικά της ηρωίνης. Είχε γίνει ρουτίνα, ό,τι κι αν έκανα περιστρεφόταν γύρω από τα ναρκωτικά».

→ Τι σας κράτησε στο πρόγραμμα;

Νατάσα: «Στην αρχή είναι η επιθυμία να ξεφύγεις από την εξάρτηση. Πολλές φορές θέλεις να τα παρατήσεις, αλλά φοβάσαι. Σου δίνουν και οι θεραπευτές μια εικόνα για το πού βρίσκεσαι, οπότε σκέφτεσαι: "Θα προσπαθήσω λίγο ακόμα". Έτσι περνούν 3-4 χρόνια, τα έχεις καταφέρει και λες: "Είμαι μια χαρά"».

→ Ποιοι παράγοντες σε πιέζουν να υποτροπιάσεις;

Κάτια: «Δεν είναι ένας συγκεκριμένος παράγοντας, ας πούμε ο τσακμός σου με κάποιον. Μπορεί να σκέφτεσαι καθημερινά ότι δεν θα ξαναπάς στο πρόγραμμα και να ξυπνάς το επόμενο πρωί και να έρχεσαι».

Νατάσα: «Υπάρχουν πολλές δικαιολογίες για να κάνεις χρήση. Προσωπικά, ήθελα να δω άμεσα αποτελέσματα στην προσωπική ζωή μου, που θα με έκαναν να συνεχίσω την προσπάθεια. Δεν τα έβλεπα και έλεγα ότι δεν θα αηλιάξω ποτέ, ότι δεν έχει νόημα να αηλιάξω».

→ Πρέπει να περάσει καιρός για να δεις αποτελέσματα;

Βαγγέλης: «Τουλάχιστον ουσιαστικά, ναι. Αν και από τη στιγμή που έκοψα τη χρήση ένιωσα κάτι πρωτόγνωρο, ζω-τόνταναν οι αισθήσεις μου».

«Δεν είμαι ο "χειρότερος" άνθρωπος στον πλανήτη»

→ Με ποιον τρόπο σε βοηθάει το πρόγραμμα;

Κάτια: «Μέσα από τη σχέση που αναπτύσσεις με τους θεραπευτές και τα άλλα μέλη. Σιγά σιγά μπαίνεις σε μια ομάδα και μαθαίνεις να λειτουργείς σε αυτήν. Να μοιράζεσαι ό,τι θέλεις, ξέροντας ότι ο άλλος δεν θα σε κριτικάρει».

Βαγγέλης: «Όταν έρχεσαι εδώ, περιγράφεις αυτό που σε αποσχολεύει και βλέπεις ότι και ο άλλος έχει ζήσει μια εμπειρία παρόμοια με τη δική σου. Νιώθεις ότι μπορείς να επικοινωνήσεις μαζί του και συνειδητοποιείς ότι δεν είσαι ο "χειρότερος" άνθρωπος στον πλανήτη. Κάπως έτσι λειτουργούν οι ομάδες. Φανταστικά!» (Γέλια.)

Ιάσωνας: «Από την εμπειρία μου, πιστεύω ότι εδώ φτιάχνεις στόφιες, αληθινές σχέσεις, που δεν θα έχεις την ευκαιρία να δημιουργήσεις στην υπόλοιπη ζωή σου».

Νατάσα: «Καταρχήν, πριν έρθεις εδώ, δεν ξέρεις να φτιάχνεις μια σχέση. Τι αξίζει, τι σου αξίζει... Εδώ γνωρίζεις τον εαυτό σου, μαθαίνεις να τον αγαπάς, να αγαπάς την οικογένειά σου. Η θεραπεία σου δείχνει τι είναι σχέση».

«Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ. ΟΧΙ Η ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ»

→ Τι θα πλέγατε σε κάποιον χρήστη;

Βαγγέλης: «Είναι περίεργο το θέμα της εξάρτησης. Θα του έπλεγα να δοκιμάσει πώς θα νιώσει όταν μπει στη θεραπεία. Η θεραπεία είναι το κλειδί. Όχι η αποτοξίνωση. Να μπει σε ένα πρόγραμμα και να μείνει, έστω και για λίγο».

→ Και στους γονείς του;

Ιάσωνας: «Η μεγαλύτερη δύναμη ενός χρήστη κρύβεται στο υποσυνείδητο. Πιστεύω ότι όταν πλένε σε έναν χρήστη να τα κόψει, να έχει όρεξη για ζωή κ.λπ., εκείνη την ώρα δεν θα τους ακούσει. Αλλά σταδιακά όλα μαζεύονται μέσα σου και αποφασίζεις να έρθεις στο πρόγραμμα. Όπως εγώ, που ήρθα βασικά μόνος μου. Θα πρέπει να του το υπενθυμίζεις, αλλά να μην τον πιέζεις πολύ».

→ Ποιο είναι το κίνητρο ενός χρήστη ώστε να ενταχθεί σε πρόγραμμα;

Βαγγέλης: «Το κίνητρο έρχεται μετά. Η θεραπεία θα σου το δώσει. Είναι η διαδικασία να γνωρίσεις τον εαυτό σου και να αποφασίσεις τι θέλεις να κάνεις στη ζωή σου. Γιατί όταν είσαι υπό την επήρεια ναρκωτικών βρίσκεσαι σε ένα σύννεφο. Δεν υπάρχει η πραγματικότητα για σένα».



Χρειάζεσαι θεραπεία, αλλιώς θα ξανακυλήσεις στο ίδιο πλούκι

→ Μπορεί κάποιος να απεξαρτηθεί μόνος του;

Νατάσα: «Πιστεύω ότι αποτοξίνωση μπορείς να κάνεις μόνος σου. Απεξάρτηση και θεραπεία, όχι. Οι ουσίες σου στερούν κάποια πράγματα και δεν μπορείς να αναπηλώσεις αυτά τα κενά χωρίς θεραπεία και ειδικούς. Μένεις καθαρός, αλλά με μια ψυχική αναπηρία που δεν θα την αντέξεις. Και θα ξανακυλήσεις στο ίδιο πλούκι».

→ Τι αλλαγές έγιναν στη ζωή σας από όταν μπήκατε στο πρόγραμμα;

Ισμήνη: «Άλλαξε γενικά η ζωή μου. Ηρέμησα, έγινα αληθινός άνθρωπος. Όταν έκανα χρήση, πήγαινα σπίτι και τσακωνόμουν, με εκνεύριζαν τα πάντα».

Νατάσα: «Άλλοζει η σχέση με την οικογένεια, με το αληθινό φίλο, με τις παρέες, με τη δουλειά σου, φτιάχνεις τα νύχια σου (γέλια)! Ναι, περιποιείσαι τον εαυτό σου».

→ Με τι ασχολείστε αυτή την περίοδο;

Ιάσωνας: «Εγώ ξανάρχισα το σχολείο. Πηγαίνω στο λύκειο, με σκοπό να περάσω σε μια σχολή. Πιστεύω ότι είναι μια πολύ μεγάλη αλλαγή για μένα».

Νατάσα: «Εγώ εργάζομαι και σπουδάζω... ενεργό μέλος της κοινωνίας, ύστερα από οκτώ χρόνια». (Γέλια!)

Κάτια: «Εγώ είχα πάει σε μια σχολή, αλλά δεν είχα τελειώσει. Μέσα από το πρόγραμμά μου δόθηκε η ευκαιρία να πάρω μια υποτροφία και να συνεχίσω τις σπουδές μου. Το πρόγραμμά σου παρέχει εφόδια και για μετά, προσπαθείς να ενταχθείς στην κοινωνία, για να διατηρήσεις τα αποτελέσματά».

Ισμήνη: «Εγώ σπουδάζω – δεν δουλεύω ταυτόχρονα!».

Βαγγέλης: «Εγώ δουλεύω. Τώρα παίρνω το πτυχίο μου στην ψυχολογία και μετά θα κάνω μεταπτυχιακό».

→ Ποιο μήνυμα θα θέλατε να στείλετε;

Ιάσωνας: «Οι πολιτικοί να βοηθούν πιο πολύ τα προγράμματα. Να μην υπάρχουν περικοπές. Ή να αυξηθούν οι θεραπευτές. Δεν ξέρω αν θα το ακούσουν, αλλά ελπίζω ότι κάποιος θα δώσει προσοχή!».

Ευχαριστούμε την κ. Αμαλία Ατσαλάκη, κλινική ψυχολόγο, θεραπεύτρια στην «Ατραπός», για το συντονισμό της συζήτησης, τον κ. Σάββα Λαζαρίδη, καθηγητή και υπεύθυνο στο Εργαστήρι Φωτογραφίας του ΟΚΑΝΑ, και φυσικά τους μαθητές του Εργαστηρίου για την ευγενική παραχώρηση των έργων τους.

Ο ΛΟΓΟΣ ΣΤΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ

Ο κ. Ηλίας Γκότσος, κοινωνιολόγος, συστημικός θεραπευτής και υπεύθυνος Μονάδας Εφήβων και Νέων Ενηλίκων ΟΚΑΝΑ «Ατραπός», μας δίνει περισσότερες πληροφορίες για το πρόγραμμα.

«Απευθυνόμαστε βασικά σε δύο ομάδες: Η μία περιλαμβάνει τους συστημικούς χρήστες. Αυτοί, ανάλογα με το προφίλ τους, εντάσσονται είτε σε ανοιχτό πρόγραμμα, όπου περνούν πάνω από είκοσι ώρες την εβδομάδα, είτε σε ένα πρόγραμμα εξοικειωμένων παρεμβάσεων, το οποίο περιλαμβάνει ατομικές κυρίως συναντήσεις. Η δεύτερη ομάδα είναι οι περιστασιακοί χρήστες, οι οποίοι δεν εντάσσονται σε εντοτικό πρόγραμμα, αλλά έρχονται στη μονάδα μας τρεις ώρες την εβδομάδα. Απευθυνόμαστε βέβαια και σε γονείς, με τους οποίους δουλεύουμε σε ομαδική θεραπεία ή κατά εξοχή σε ατομική θεραπεία ή θεραπεία ζευγούς.

«Το ανώτερο όριο ηλικίας υποδοχής στη μονάδα μας είναι τα 24 έτη. Τυπικά δεν υπάρχει ελάχιστο όριο, αλλά σπανίως υποδεχόμαστε άτομα 14-15 χρονών. Ο μέσος όρος ηλικίας είναι τα 20-21 έτη.

«Δεν υπάρχει κανένα κόστος συμμετοχής. Αν και όπως είναι τα πράγματα, το τελευταίο διάστημα υπάρχουν ανάγκες, οι οποίες αντικειμενικά δεν μπορούν να καλυφθούν από τον ΟΚΑΝΑ. Για παράδειγμα, κάποιοι άνθρωποι δεν διαθέτουν ούτε τα δύο ευρώ που χρειάζονται την ημέρα για να έρθουν στο χώρο! Έτσι εφόδα καλύπτονται από το τμήμα του συλλόγου γονέων, που βασίζεται κυρίως σε μια μικρή εθελοντική βοήθεια.

«Δεν υπάρχουν ρίσκους αναμονής. Από τη στιγμή που θα μας πάρει κάποιος τηλέφωνο για να ζητήσει βοήθεια, μέσα σε δύο μέρες θα ξεκινήσουμε τις συναντήσεις μαζί του.

«Τα προγράμματα του ΟΚΑΝΑ είναι «στεγνά». Οστόσο, από το Σεπτέμβριο του 2008 μέχρι την άνοιξη του 2010 δουλέψαμε πιλοτικά ένα πρόγραμμα με υποκατάσταση, το οποίο απευθυνόταν σε άτομα με βραδιά και μακροχρόνια χρήση. Αυτή την περίοδο εμείς στη διαδικασία αφοσίωσής του. Μπορώ να σας πω πάντως ότι το 25% που συμμετείχε συνέχισε τη θεραπεία μετά την αποτοξίνωση, ένα ποσοστό επιτυχίας πολύ μεγαλύτερο από το μέσο όρο διεθνώς, ο οποίος βάσει της βιβλιογραφίας υπολογίζεται γύρω στο 12%».

Info Για περισσότερες πληροφορίες: Μονάδα Εφήβων και Νέων Ενηλίκων «Ατραπός» του ΟΚΑΝΑ, Βαρβάκη 9, Γκύζη, τηλ.: 210-6420453.