

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΣΕ ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΣΤΑ ΧΑΝΙΑ

Αναζητώντας τα αίτια της εξάρτησης

» Από το πρόγραμμα προαγωγής αυτοβοήθειας

Σεμινάρια σε συγγενείς (γονείς, συντρόφους, αδέρφια) ανθρώπων, που αντιμετώπιζουν πρόβλημα εξάρτησης από ναρκωτικά και αλκοόλ θα πραγματοποιηθούν στο πλαίσιο του Προγράμματος Προαγωγής Αυτοβοήθειας του Δήμου Χανίων, αρχής γενομένης τη Δευτέρα 24 Φεβρουαρίου.

Βασικός στόχος, όπως αναφέρεται σε σχετική ανακοίνωση, είναι η ουσιαστική ενημέρωση των συγγενών ανθρώπων με πρόβλημα εξάρτησης για τις αιτίες και τους τρόπους αντιμετώπισης του προβλήματος και η ευαισθητοποίηση τους στις πρακτικές της αυτοβοήθειας /αλληλοβοήθειας στην αντιμετώπιση της εξάρτησης. Στη σχετική ανακοίνωση του Δήμου Χανίων σημειώνεται χαρακτηριστικά:



«Η ψυχοκοινωνική στήριξη ανθρώπων, που αντιμετωπίζουν πρόβλημα εξάρτησης από ναρκωτικά και αλκοόλ και των συγγενών τους, με βάση τις αρχές και τη φιλοσοφία της αυτοβοήθειας/ αλληλοβοήθειας είναι ο στόχος του νέου κύκλου σεμιναρίων, που διοργανώνει το Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας του Δήμου Χανίων.

Όπως ανακοίνωσε ο Δήμος Χα-

νίων, το Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας λειτουργεί από τον Δεκέμβριο του 2012 στα Χανιά και υλοποιείται από το Τμήμα Ψυχολογίας του Α.Π.Θ., με τη συνεργασία του Δήμου Χανίων και του OKANA και τη χρηματοδότηση του υπουργείου Υγείας και του Δήμου Χανίων.

Στο πλαίσιο των δράσεων του προγράμματος θα πραγματοποιηθεί ένας κύκλος σεμιναρίων με τίτλο: "Συζη-

τώντας για τις αιτίες και τους τρόπους αντιμετώπισης του προβλήματος της εξάρτησης από ναρκωτικά και αλκοόλ".

Τα σεμινάρια απευθύνονται αποκλειστικά σε συγγενείς (γονείς, συντρόφους, αδέρφια) ανθρώπων, που αντιμετωπίζουν πρόβλημα εξάρτησης από ναρκωτικά και αλκοόλ. Βασικός στόχος των σεμιναρίων είναι η ουσιαστική ενημέρωση των συγγενών ανθρώπων με πρόβλημα εξάρτησης για τις αιτίες και τους τρόπους αντιμετώπισης του προβλήματος και η ευαισθητοποίηση τους στις πρακτικές της αυτοβοήθειας /αλληλοβοήθειας στην αντιμετώπιση της εξάρτησης.

Πιο συγκεκριμένα, τα θέματα που θα συζητηθούν αφορούν στις αιτίες και τη φύση του προβλήματος της εξάρτησης, τους τρόπους αντιμετώπισής της, καθώς και στον ρόλο της οικογένειας και του ευρύτερου περιβάλλοντος στην αντιμετώπιση της. Το περιεχόμενο των συζητήσεων θα διαμορφώνεται από τα άτομα, που θα

συμμετάσχουν, ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους. Μετά το τέλος των σεμιναρίων θα υπάρχει η δυνατότητα συμμετοχής, όσων ενδιαφέρονται, στις ομάδες υποστηρίξεις συγγενών ανθρώπων με πρόβλημα εξάρτησης του Προγράμματος Προαγωγής Αυτοβοήθειας.

Τα σεμινάρια είναι δωρεάν και θα πραγματοποιηθούν σε τέσσερις εβδομαδιαίες δίωρες συναντήσεις -κάθε Δευτέρα στις 6 - 8μ.μ., αρχής γενομένης από τη Δευτέρα 24/2/2014.

Οι ενδιαφερόμενοι/ες μπορούν να καλέσουν στα τηλέφωνα του προγράμματος (28210-23432) καθημερινά από τις 9π.μ. - 8μ.μ. για περισσότερες πληροφορίες και για να δηλώσουν συμμετοχή μέχρι την Τετάρτη 19/2/2014. Τα σεμινάρια θα πραγματοποιηθούν στο χώρο του προγράμματος Παμπουδάκη 39 & Ρενιέρη, πίσω από το Δικαστικό Μέγαρο».



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΜΙΧΑ

ΑΠΕ - ΜΠΕ » Δεν έχει φτάσει ακόμη, όπως όλα δείχνουν, στην Ελλάδα το επικίνδυνο διαδικτυακό παιχνίδι neknomination, που στηρίζεται στη μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ σε συνδυασμό με μία άλλη παράτολμη δραστηριότητα.

Συγκεκριμένα, οι νέοι καλούνται αφού καταναλώσουν μεγάλες ποσότητες αλκοόλ να προχωρήσουν στην επίτευξη ενός παράτολμου γχειρήματος, όπως για παράδειγμα να πηδήξουν από μία γέφυρα στα παγωμένα νερά ενός ποταμού.

Για να αποδείξουν το πόσο "θαρραλέοι" είναι, ζιντεσκοπούν τον εαυτό τους να καταναλώνει υπερβολικές ποσότητες αλκοόλ αρχικά, και στη συνέχεια σε κατάσταση βαθιάς μέθης, βιντεοσκοπούν και το επικίνδυνο γχειρήμα τους. Ακολούθως ανεβάζουν στις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης το βίντεο και δίνουν το χρίσμα (nominate) σε κάποιον άλλον νέο για να τους μιμηθεί.

Οι επιστήμονες παρακολουθούν την εξέλιξη του νέου αυτού "παιχνιδιού", καθώς εξαπλώνεται με μεγάλη ταχύτητα μέσω των social media και έχουν αναφερθεί θάνατοι νέων σε Ιρλανδία και Βρετανία.

ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

«Με ιδιαίτερη προσοχή το Τμήμα Προβλημάτων Χρήσης του Διαδικτύου της Μονάδας Απεξάρτησης 18 άνω του ΨΝΑ, παρακολουθεί τον νέο τρόπο διασκέδασης των νέων, το λεγόμενο neknomination, το οποίο μεταδίδεται και διαδίδεται με μεγάλη ταχύτητα μέσω των ιστο-

ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Ανησυχία για το "neknomination"

σελίδων κοινωνικής δικτύωσης. Στο τμήμα μας μέχρι σήμερα δεν έχει αναφερθεί περιστατικό ανάλογο του neknomination, αλλά έχουμε περιπτώσεις που ακραίες συμπεριφορές έχουν βιντεοσκοπηθεί και έχουν αναρτηθεί σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης με σκοπό την αυτοπροβολή, αλλά υπάρχουν και περιπτώσεις όπου η ανάρτηση γίνεται εν αγνοία του ενδιαφερόμενου με σκοπό τον εκφοβισμό του», δηλώνει στο ΑΠΕ - ΜΠΕ η Στέλλα Χριστίδη, ψυχίατρος, επιστημονικά υπεύθυνη του Τμήματος Προβληματικής Χρήσης του Διαδικτύου 18 άνω.

Αυτός ο «τρόπος διασκέδασης», ο οποίος σήμερα έχει πάρει αρκετά μεγάλες διαστάσεις στην Ευρώπη και έχει προκαλέσει ακόμη και το θάνατο, αποτελεί μία μόνο πτυχή του τρόπου ζωής της σημερινής νεολαίας. Όπως, λέει η κ. Χριστίδη, «η στάση που κρατούν οι νέοι και όχι μόνο απέναντι στο αλκοόλ σε συνδυασμό με το διαδίκτυο, που σήμερα αποτελεί τον πιο σημαντικό τρόπο επικοινωνίας μεταξύ τους, αποτελεί τον τέλειο συνδυασμό για την εμφάνιση τέτοιων "τρελών" τρόπων διασκέδασης».

Πρόκειται, όπως εξηγεί για «ένα σύμπτωμα της επικίνδυνης και συχνά προβληματικής χρήσης αλκοόλ από τους νέους στην Ευρώπη, από τη μια, και της επικίνδυνης χρήσης του διαδικτύου από την άλλη. Αυτό σημαίνει ότι σήμερα ο κίνδυνος που λέγεται neknomination, αύριο θα έχει κάποιο άλλο όνομα και ίσως να είναι πολύ μεγαλύτερος και θανατηφόρος. Φαινόμενο όπως το neknomination φέρνουν στην επιφάνεια την πραγματικότητα την οποία ζουν οι νέοι, μια δύσκολη πραγματικότητα πολλές φορές γεμάτη αδιέξοδα, από τα οποία προκειμένου να ξεφύγουν καταφεύγουν σε επικίνδυνες δραστηριότητες, χρησιμοποιώντας ναρκωτικές ουσίες και ακραίες συμπεριφορές».

ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Αναφερόμενη στο διαδίκτυο η κ. Χριστίδη επισημαίνει ότι αποτελεί για τους νέους ένα μέσο

κοινωνικοποίησης, που τους δίνει την ευκαιρία να επικοινωνούν, να ανταλλάσσουν απόψεις, να λαμβάνουν πληροφορίες και να κάνουν σχέσεις με τρόπο συχνά αυθόρμητο, όπως προστάζει η ηλικία τους. Δυστυχώς όμως, μπορεί να γίνει επικίνδυνο γι' αυτούς, καθώς αποτελεί ένα μέσο το οποίο προωθεί με μεγάλη ευκολία πρότυπα και συμπεριφορές οι οποίες μπορούν να γίνουν "συνήθεια" χωρίς καμία κριτική σκέψη.

Από την άλλη, συχνά υποτιμάται ο κίνδυνος του αλκοόλ. «Το αλκοόλ αποτελεί την πρώτη αιτία θανάτου των νέων στην Ευρώπη, οπότε συμπεριφορές όπως το neknomination δεν μας ξεχνιούνται. Οι νέοι και στην Ελλάδα βομβαρδίζονται από τις διαφημίσεις αλκοολούχων ποτών, ζουν σε μια κοινωνία με έντονη την κουλτούρα του αλκοόλ, ξεκινούν από τους πρώτους στην Ευρώπη να το καταναλώνουν και ακολουθώντας τους Ευρωπαίους τείνουν και αυτοί να κατα-

λάβουν μεγάλες ποσότητες τα Σαββατοκύριακα προκειμένου να μεθύσουν (binge drinking)».

Η κ. Χριστίδη καλεί τους νέους «να μην δοκιμάζουν τέτοιου είδους παιχνίδια, τα οποία έχουν συνέπειες στη σωματική και ψυχική τους υγεία. Να αρχίσουν να κάνουν υγιείς, πραγματικές σχέσεις και επιλογές και όχι να ακολουθούν και να μιμούνται μαζικές συμπεριφορές όπως αυτές προωθούνται ανεύθυνα πολλές φορές, από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης».

«Λέμε να στο διαδίκτυο όταν αυτό χρησιμοποιείται προκειμένου να γίνουμε πιο δημιουργικοί, να αποκτάσουμε γνώση και εμπειρία, να γνωρίσουμε τον κόσμο. Λέμε όχι στο διαδίκτυο όταν μας στερεί την ελευθερία της σκέψης και της επιλογής, όταν μας οδηγεί σε συμπεριφορές που μπορούν ακόμη και να στοιχίσουν τη ζωή μας».