

Προγράμματα πρόληψης και αντιμετώπισης των εξαρτήσεων στην Κρήτη

Νομός Χανίων

**Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Χανίων
(σε συνεργασία με τον ΟΚΑΝΑ)**

Διεύθυνση: Μιχελιδάκη 17 (1^{ος} όροφος), 73132, Χανιά

Τηλέφωνα: 28210.28166, 28210.51214 **Fax:** 28210.28166

E-mail: kepronch@otenet.gr **Ιστοσελίδα:** www.prolipsichania.gr

Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας Χανίων

Διεύθυνση: Τσουδερών 73 (παλιά πόλη), 73132, Χανιά

Τηλέφωνο - Fax: 28210.23432

E-mail: chania@selfhelp.gr **Ιστοσελίδα:** www.selfhelp.gr

Δίκτυο Θεραπευτικών Υπηρεσιών ΟΚΑΝΑ Χανίων («Στεγνά» Θεραπευτικά Προγράμματα):

α) Αλκοολογικό Ιατρείο

β) Ειδικό Ιατρείο Εφήβων για θέματα εξαρτήσεων

Διεύθυνση: Ηρώων Πολυτεχνείου 11, 73100, Χανιά

Τηλέφωνα: 28213.44225, 28213.44248

Θεραπευτική Μονάδα Φαρμακευτικής Αντιμετώπισης της Εξάρτησης (ΘΜΦΑΕ) ΟΚΑΝΑ Χανίων

Διεύθυνση: Βοηθητική οδός Σούδας 27, 73100, Χανιά

Τηλέφωνα: 28210.23591-2, 28210.81188 **Fax:** 28210.81351

Συμβουλευτική Μονάδα Χανίων ΚΕΘΕΑ «ΑΡΙΑΔΝΗ»

Διεύθυνση: Κ. Σφακιανάκη 13, 73135, Χανιά

Τηλέφωνο : 28210.02120, 28210.87040

E-mail: chania@kethea-ariadni.gr

Νομός Ρεθύμνης

Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Ρεθύμνου
(σε συνεργασία με τον ΟΚΑΝΑ)

Διεύθυνση: Δημοκρατίας 32 (3^{ος} όροφος), 74100, Ρέθυμνο

Τηλέφωνο: 28310.50100, 28310.55899 **Fax:** 28310.55899

E-mail: info@prolipsis.gr **Ιστοσελίδα:** www.prolipsis.gr

Τοπικό Δίκτυο Παροχής Υποστήριξης ΟΚΑΝΑ Ρεθύμνου:

α) Πρόγραμμα Πολλαπλής Παρέμβασης («Στεγνό» Θεραπευτικό Πρόγραμμα)

Διεύθυνση: Τρανταλίδου 17 (εντός Γενικού Νοσοκομείου), 74100, Ρέθυμνο

Τηλέφωνο: 28310.21200 **Fax:** 28310.58221

E-mail: prpp_rethymnou@okana.gr

β) Θεραπευτική Μονάδα Φαρμακευτικής Αντιμετώπισης της Εξάρτησης (ΘΜΦΑΕ)

Διεύθυνση: Τρανταλίδου 17 (εντός Γενικού Νοσοκομείου), 74100, Ρέθυμνο

Τηλέφωνο: 28310.21400 **Fax:** 28310.58221

E-mail: pesy_rethymnou@okana.gr

Νομός Ηρακλείου

ΚΕΣΑΝ - Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Δ. Ηρακλείου
(σε συνεργασία με τον ΟΚΑΝΑ)

Διεύθυνση: Μίνωος 67 & Μιχ. Αρχαγγέλου (4ος-5ος όροφος), 71304, Ηράκλειο

Τηλέφωνο: 2810.313222 **Fax:** 2810.253190

E-mail: kesan@her.forthnet.gr **Ιστοσελίδα:** www.kesan.gr

Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων - ΚΕΘΕΑ «ΑΡΙΑΔΝΗ»

Διεύθυνση: Διονυσίου 1 & Σεφέρη Γεωργίου, 71601, Νέα Αλικαρνασσός, Ηράκλειο

Τηλέφωνο: 2810.331002 (γραμματεία), 2810.261026 (για ενήλικες), 2810.331034 (για εφήβους),
2810.319505 (αλκοόλ, τζόγος)

E-mail: info@kethea-ariadni.gr

Θεραπευτική Μονάδα Φαρμακευτικής Αντιμετώπισης της Εξάρτησης (ΘΜΦΑΕ) ΟΚΑΝΑ Ηρακλείου

Διεύθυνση: Περιφερειακή οδός Ηρακλείου - Βουτών (ΠαΓΝΗ), 71110, Ηράκλειο

Τηλέφωνο: 2810.545596-7 **Fax:** 2810.545595

Αλκοολογικό Ιατρείο ΠαΓΝΗ

Διεύθυνση: Βούτες Σταυρακίων, 71110, Ηράκλειο

Τηλέφωνο για ραντεβού: 2810.542107, 108, 109

Τηλέφωνο Αλκοολογικού: 2810.392251 (κάθε Παρασκευή)

E-mails: iatreioalkool@pagni.gr και iatreioalkool@gmail.com

Κοινωνική Υπηρεσία ΠαΓΝΗ: 2810.392217

Σύλλογος στήριξης ατόμων με προβλήματα από το αλκοόλ «ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ»

Τηλέφωνο: 6906448253 (καθημερινά 17:00-19:00)

E-mail: syllogosepistrofi@yahoo.gr

ΚΟΠΑ Κρήτης - Κλαμπ οικογενειών με προβλήματα από το αλκοόλ

- **24ωρη Γραμμή SOS:** 6947349344
- **Κέντρο Ψυχικής Υγείας Βενιζελείου Νοσοκομείου:** 2810.333402
- **Ψυχιατρική κλινική Βενιζελείου Νοσοκομείου:** 2813.408481
- **Ψυχιατρική κλινική ΠαΓΝΗ:** 2810.392402
- **Παιδοψυχιατρική κλινική ΠαΓΝΗ:** 2810.392025
- **Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής κι Ερευνών:** 2810.244409

Νομός Λασιθίου

Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας Σητείας

Διεύθυνση: Καταπότη 57, 72300, Σητεία

Τηλέφωνο: 28430.29620 **Fax:** 28430.29620

E-mail: sitia@selfhelp.gr **Ιστοσελίδα:** www.selfhelp.gr

Συμβουλευτικός Σταθμός Λασιθίου ΚΕΘΕΑ «ΑΡΙΑΔΝΗ»

Διεύθυνση: Μεταμορφώσεως και Καπετάν Ταβλά γωνία, 72100, Άγιος Νικόλαος

Τηλέφωνο: 28410.22981

E-mail: cclasithi@kethea-ariadni.gr



ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
Π.Ε. ΡΕΘΥΜΝΟΥ



ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ Π.Ε. ΧΑΝΙΩΝ



Κέντρο Πρόληψης Ηρακλείου Κρήτης



Κέντρα Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας

(σε συνεργασία με τον OKANA) (Χανιά, Ρέθυμνο, Ηράκλειο)

Η έννοια της πρόληψης αναφέρεται στο σύνολο των μέτρων πριν από την εμφάνιση συμπεριφορών που είναι βλαπτικές για τη σωματική και την ψυχική υγεία, μεταξύ αυτών και της χρήσης ουσιών (παράνομες ουσίες, αλκοόλ, καπνός, διαδίκτυο, τυχερά παιχνίδια). Επομένως, τα Κέντρα Πρόληψης λειτουργούν με σκοπό την προαγωγή της ψυχοκοινωνικής υγείας, μέσα από την ενίσχυση των παραγόντων προστασίας και την αποδυνάμωση των παραγόντων κινδύνου που μπορούν να οδηγήσουν ένα άτομο στην υιοθέτηση εξαρτητικών συμπεριφορών. Αναπτύσσουν προγράμματα που αφορούν την αναγνώριση των συναισθημάτων, την ανάπτυξη της δυνατότητας επίλυσης συγκρούσεων, την εκμάθηση δεξιοτήτων επικοινωνίας, τη δημιουργία πλαισίου έκφρασης και υγιούς επικοινωνίας, την καλλιέργεια προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων, την ανάπτυξη της δυνατότητας λήψης υπεύθυνων αποφάσεων για έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής. Απευθύνονται κυρίως σε εκπαιδευτικούς, γονείς, μαθητές - νέους, αλλά και σε ομάδες πληθυσμού της ευρύτερης κοινότητας (κοινωνικούς επιστήμονες, επαγγελματίες υγείας, ιερείς, στρατιωτικούς, αστυνομικούς, Εθελοντικές Ομάδες /Συλλόγους κ.λπ.), αλλά και σε μεμονωμένους πολίτες.



OKANA
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

Θεραπευτικές Μονάδες Φαρμακευτικής Αντιμετώπισης της Εξάρτησης (ΘΜΦΑΕ)

Οργανισμού Κατά των Ναρκωτικών (OKANA) (Χανιά, Ρέθυμνο, Ηράκλειο)

Παρέχουν ολοκληρωμένη θεραπεία σε άτομα άνω των 20 ετών, εξαρτημένα από τα οπιοειδή, η οποία περιλαμβάνει την αποκατάσταση της σωματικής και ψυχικής τους υγείας, αλλά και την κοινωνική τους ενσωμάτωση. Αυτό που τις διαφοροποιεί από τα υπόλοιπα θεραπευτικά προγράμματα (στεγνά), είναι η χορήγηση οπιοειδών ουσιών, όπως η μεθαδόνη και η βουπρενορφίνη. Επίσης, παράλληλα με τη χορήγηση των υποκαταστάτων, παρέχουν ψυχοκοινωνική υποστήριξη από ψυχιάτρους, ψυχολόγους και κοινωνικούς λειτουργούς, ενώ αντιμετωπίζονται και τα ιατρικά προβλήματα των ασθενών.

Δίκτυο Θεραπευτικών Υπηρεσιών OKANA (Χανιά)

α) Αλκοολογικό Ιατρείο - «Στεγνό» Θεραπευτικό Πρόγραμμα

Έχει ως στόχο την ψυχική και σωματική απεξάρτηση ατόμων εξαρτημένων από το αλκοόλ, άνω των 18 ετών, με κύρια θεραπευτική προσέγγιση την ψυχοθεραπεία. Στοχεύει επίσης στη θεραπευτική παρέμβαση στο οικογενειακό περιβάλλον, δίνοντας τη δυνατότητα να συμμετέχουν συγγενείς στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία και στην αποκατάσταση του ατόμου.

β) Ειδικό Ιατρείο Εφήβων για θέματα εξαρτήσεων - «Στεγνό» Θεραπευτικό Πρόγραμμα

Έχει ως στόχο την πρόληψη και την αντιμετώπιση των εξαρτήσεων (παράνομες ουσίες, αλκοόλ, διαδίκτυο) και παρέχει υπηρεσίες ενημέρωσης σε θέματα χρήσης ουσιών και εξάρτησης, στους κινδύνους και την αντιμετώπισή τους, εξατομικευμένης παρέμβασης στην κρίση, ψυχολογική υποστήριξη των εφήβων και των οικογενειών τους, ατομική και οικογενειακή ψυχοθεραπεία. Παράλληλα, στοχεύει στην ευαισθητοποίηση ειδικών και επαγγελματιών, που έρχονται σε επαφή με τους εφήβους, με σκοπό τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος.

Πρόγραμμα Πολλαπλής Παρέμβασης - «Στεγνό» Θεραπευτικό Πρόγραμμα ΟΚΑΝΑ (Ρέθυμνο)

Είναι ένα στεγνό θεραπευτικό πρόγραμμα εξωτερικής παραμονής και απευθύνεται σε έφηβους και ενήλικες χρήστες ναρκωτικών και αλκοόλ όλων των ηλικιών, καθώς και στις οικογένειές τους. Τα μέλη του προγράμματος καλούνται να αντιμετωπίσουν την εξάρτηση από ναρκωτικά και αλκοόλ και τα προβλήματα που απορρέουν από αυτήν μέσα από ψυχολογικές, ψυχοθεραπευτικές και ψυχιατρικές παρεμβάσεις. Παρέχει κινητοποίηση για διακοπή της χρήσης, ατομική συμβουλευτική και πρόληψη των υποτροπών, ατομική και οικογενειακή θεραπεία, θεραπεία ζεύγους, ψυχιατρική υποστήριξη.



Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας (Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης - Τμήμα Ψυχολογίας, σε συνεργασία με τον ΟΚΑΝΑ) (Χανιά, Σητεία)

Πληροφορίες



Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων - ΚΕΘΕΑ «ΑΡΙΑΔΝΗ» (Ηράκλειο)

Προσφέρει συμβουλευτική και θεραπεία για διάφορες μορφές εθισμού (παράνομες ουσίες, αλκοόλ, διαδίκτυο, τυχερά παιχνίδια) σε διαφορετικές - ομάδες στόχους: ενηλίκους, εφήβους, εργαζόμενους,

φοιτητές, φυλακισμένους και αποφυλακισμένους. Διαθέτει Συμβουλευτικό Κέντρο /Σταθμός, Κέντρο Οικογενειακής Υποστήριξης, Συμβουλευτική Μονάδα Εφήβων, Ανοιχτή Θεραπευτική Κοινότητα, Τμήμα Εκπαίδευσης, Κέντρο Κοινωνικής Επανένταξης, Ανοιχτή Δομή Υποστήριξης, Συμβουλευτικές Μονάδες Φυλακών στο Κατάστημα Κράτησης Κρήτη Ι (Χανιά), στις Δικαστικές Φυλακές (Νεάπολη), στην Κλειστή Φυλακή (Νέα Αλικαρνασσός) και στις Αγροτικές Φυλακές (Αγιά Χανίων), Τμήμα Έρευνας και Τεκμηρίωσης.

Συμβουλευτική Μονάδα ΚΕΘΕΑ «ΑΡΙΑΔΝΗ» (Χανιά) και Συμβουλευτικός Σταθμός ΚΕΘΕΑ «ΑΡΙΑΔΝΗ» (Άγιος Νικόλαος)

Δίνουν τη δυνατότητα ενημέρωσης, συμβουλευτικής και προετοιμασίας για ένταξη είτε στη Θεραπευτική Κοινότητα που βρίσκεται στο Ηράκλειο είτε σε κατά τόπους ανοικτές δομές οι οποίες προσφέρουν μια πιο ευέλικτη μορφή θεραπείας για ανθρώπους που παραμένουν σε σημαντικό βαθμό λειτουργικοί, ανάλογα με τις ανάγκες και το είδος εξάρτησης (παράνομες ουσίες, αλκοόλ, διαδίκτυο, τυχερά παιχνίδια).



Αλκοολογικό Ιατρείο ΠαΓΝΗ

Η θεραπεία της εξάρτησης από το αλκοόλ συνήθως ξεκινά στο Νοσοκομείο με την αρχική αποτοξίνωση (detox) δηλαδή την αντιμετώπιση του συνδρόμου στερήσεως και των τυχόν οργανικών προβλημάτων που συνυπάρχουν. Η μακροχρόνια παρακολούθηση επιτυγχάνεται στα Αλκοολογικά Ιατρεία ή με την μεσολάβηση προγραμμάτων αλληλοβοήθειας, που συνήθως συνεργάζονται με τις υπηρεσίες υγείας. Τα θεραπευτικά μέσα που χρησιμοποιούνται περιλαμβάνουν ψυχοθεραπεία, ατομική και ομαδική, φαρμακοθεραπεία και βέβαια κοινωνική υποστήριξη. Ο στόχος της θεραπείας είναι η αύξηση της διάρκειας αποχής από το αλκοόλ και η πρόληψη των υποτροπών, κυρίως μέσω της αυξημένης κινητοποίησης. Ιδιαίτερα για την αντιμετώπιση της έντονης επιθυμίας για λήψη αλκοόλ, που σχετίζεται άμεσα με την εμφάνιση υποτροπών, έχουν εισαχθεί ή βρίσκονται στο στάδιο της μελέτης αρκετά φάρμακα που βασίζονται στην παρέμβαση στις νευροδιαβιβαστικές ουσίες του κεντρικού νευρικού συστήματος.



Σύλλογος στήριξης ατόμων με προβλήματα από το αλκοόλ «ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ»

Είναι ένας μη κερδοσκοπικός σύλλογος με στόχο την παροχή βοήθειας σε εξαρτημένα από το αλκοόλ άτομα και ειδικότερα στους τομείς: σωματική απεξάρτηση, ψυχολογική στήριξη και κοινωνική επανένταξη. Παράλληλα με τις υπηρεσίες πληροφόρησης και συμβουλευτικής, που προσφέρει σε ήδη εξαρτημένα άτομα, δραστηριοποιείται και στους τομείς της πρόληψης, ενημερώνοντας για τους κινδύνους από το αλκοόλ και οργανώνοντας δράσεις ευαισθητοποίησης πολιτών.



ΚΟΠΑ Κρήτης - Κλαμπ οικογενειών με προβλήματα από το αλκοόλ

Είναι οικογένειες που μπορεί να διαφέρουν ως προς το φύλο, την ηλικία, το επάγγελμα, την εκπαίδευση, τους τρόπους ζωής. Αυτό όμως που τις συνδέει είναι τα προβλήματα που σχετίζονται με τη χρήση αλκοόλ. Έχουν ως στόχο την αλλαγή του τρόπου ζωής των οικογενειών, αλλά και της υγειονομικής κουλτούρας της τοπικής κοινωνίας. Τα μέλη του κλαμπ δεν θεωρούνται άρρωστοι και ο στόχος τους δεν είναι η θεραπεία τους αλλά η αλλαγή του τρόπου ζωής τους. Τα κλαμπ ανήκουν στην κοινωνία όπου ζουν και εργάζονται οι οικογένειες.

Σημείωση: Όλες οι υπηρεσίες των προγραμμάτων παρέχονται δωρεάν.