

«Πως να πιστέψουν οι άπιστοι τι
θάματα μπορεί να γεννήσει η πίστη;
Ξεχνούν πως η ψυχή του ανθρώπου
γίνεται παντοδύναμη, όταν
συνεπαρθεί από μια μεγάλη ιδέα.
Τρομάζεις όταν, ύστερα από πικρές
δοκιμασίες, καταλαβαίνεις πως μέσα
μας υπάρχει μια δύναμη που μπορεί
να ξεπεράσει τη δύναμη του
ανθρώπου, τρομάζεις... γιατί δεν
μπορείς πια να βρεις δικαιολογίες για
τις ασήμαντες ή άνανδρες πράξεις
σου, ρίχνοντας το φταίξιμο στους
άλλους. Ξέρεις πως εσύ, όχι η μοίρα,
όχι η τύχη, μήτε οι άνθρωποι γύρω
σου, εσύ μονάχα έχεις, ό,τι και αν
κάμεις, ό,τι και αν γίνεις ακέραιη την
ευθύνη. Και ντρέπεσαι τότε να γελάς,
ντρέπεσαι να περγελάς αν μια
φλεγόμενη ψυχή ζητάει το αδύνατο.
Καλά πια καταλαβαίνεις πως αυτή
'ναι η αξία του ανθρώπου: να ζητάει
και να ξέρει πως ζητάει το αδύνατο·
και να 'ναι σίγουρος πως θα το
φτάσει, γιατί ξέρει πως αν δε
λιποψυχήσει, αν δεν ακούσει τι του
κανοναρχάει η λογική, μα κρατάει με
τα δόντια την ψυχή του κι
εξακολουθεί με πίστη, με πείσμα να
κυνηγάει το αδύνατο, τότε γίνεται το
θάμα, που ποτέ ο αφτέρουγος κοινός
νους δε μπορούσε να το μαντέψει: το
αδύνατο γίνεται δυνατό».

Απόσπασμα από το βιβλίο του Ν.
Καζαντζάκη

«Ο Καπετάν Μιχάλης»

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ ΧΑΝΙΩΝ

*Με τη χρηματοδότηση του Υπουργείου
Υγείας και του Δήμου Χανίων και τη
συνεργασία του OKANA*

*Γιαμπουδάκη 39 και Ρενιέρη
Τ.Κ. 73100*

Τηλέφωνο: 28210 23432

Ιστοσελίδα: www.selfhelp.gr

E-mail: chania@selfhelp.gr

Ώρες Λειτουργίας:

Δευτέρα έως Παρασκευή: 9.00 – 20.00



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ



ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ
ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ (OKANA)



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΔΗΜΟΣ ΧΑΝΙΩΝ

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ ΧΑΝΙΩΝ



*Με τη χρηματοδότηση του Υπουργείου
Υγείας και του Δήμου Χανίων και τη
συνεργασία του OKANA*

Το Πρόγραμμα Προαγωγής

Αυτοβοήθειας Χανίων είναι πρόγραμμα

του τμήματος Ψυχολογίας του

Αριστοτελείου Πανεπιστημίου

Θεσσαλονίκης (Α.Π.Θ.). Επιστημονικός

υπεύθυνος του προγράμματος είναι ο κ. Φ.

Ζαφειρίδης, Ψυχίατρος, Αναπληρωτής

Καθηγητής του Τμήματος Ψυχολογίας του

Α.Π.Θ. Λειτουργεί από τον Δεκέμβριο του

2012 με τη χρηματοδότηση του

Υπουργείου Υγείας και του Δήμου Χανίων

και τη συνεργασία του OKANA.

Βασικός στόχος του προγράμματος

είναι η υποστήριξη ανθρώπων που

αντιμετωπίζουν πρόβλημα εξάρτησης

από παράνομες (ναρκωτικά) και

νόμιμες (αλκοόλ) ψυχοτρόπες ουσίες,

καθώς και των οικείων τους

προσώπων.

Σε αυτό το πλαίσιο το πρόγραμμα έχει

αναπτύξει μια σειρά δράσεων, με στόχο την

ολοκληρωμένη υποστήριξη των ανθρώπων

με πρόβλημα εξάρτησης και των μελών του

οικογενειακού και φιλικού τους

περιβάλλοντος, δίνοντας έμφαση στην

εξατομικευμένη παρέμβαση, ανάλογα με

την φάση ζωής και τις ανάγκες κάθε

ανθρώπου.

Δράσεις Προγράμματος Προαγωγής

Αυτοβοήθειας Χανίων:

Προκειμένου να υπηρετηθούν οι στόχοι

του προγράμματος έχει σχεδιαστεί μια

σειρά δράσεων, οι οποίες στην παρούσα

φάση είναι οι εξής:

A. Δράσεις ψυχοκοινωνικής

υποστήριξης ανθρώπων με πρόβλημα

εξάρτησης από παράνομες

(ναρκωτικά) και νόμιμες (αλκοόλ)

ψυχοτρόπες ουσίες, καθώς και μελών του

οικογενειακού και φιλικού τους

περιβάλλοντος. Πιο συγκεκριμένα

αναπτύσσονται δράσεις όπως:

- Ατομικές συναντήσεις υποστήριξης

- Ομάδες υποστήριξης

- Ευαισθητοποίηση στις έννοιες της

αυτοβοήθειας / αλληλοβοήθειας

- Υποστήριξη σε ιατρικά, νομικά,

εκπαιδευτικά, επαγγελματικά ζητήματα

ζητήματα.

- Δράσεις ευαισθητοποίησης σε

πολιτιστικά, κοινωνικά, οικολογικά

ζητήματα.

- Σεμινάρια εκμάθησης ηλεκτρονικών

υπολογιστών και ξένων γλωσσών.

- Διευκόλυνση Λειτουργίας Ομάδων

Αυτοβοήθειας ανθρώπων με πρόβλημα

εξάρτησης και μελών των οικογενειών

τους.

B. Δράσεις ευαισθητοποίησης και

προσέγγισης χρηστών ψυχοτρόπων

ουσιών στο δρόμο (streetwork).

Γ. Δράσεις εκπαίδευσης και

ενημέρωσης για την έννοια και τις

εφαρμογές της αυτοβοήθειας /

αλληλοβοήθειας στην αντιμετώπιση της

εξάρτησης σε στελέχη υπηρεσιών υγείας

και στο γενικό πληθυσμό του δήμου

Χανίων.

Το Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας

Χανίων βρίσκεται στην οδό Γιαμπουδάκη

39, πίσω από τα δικαστήρια των Χανίων.

Οι παρεχόμενες υπηρεσίες του

προγράμματος είναι δωρεάν.