Virtual European Prison School

Subgroup: Ireland - Hellas

Πριν την αποφυλάκιση

Βιβλίο για τον Εκπαιδευτή

Γυμνάσιο & Λύκειο
που λειτουργεί στο Ειδικό Κατάστημα
Κράτησης Νέων Αυλώνα

ΓΔ Εκπαίδευση και πολιτισμός
Πρόγραμμα διά βίου μάθηση

EPEA – Project Steering Group, France - EPEA–France, Ireland – IPEA, Irish Prison Education Association, Norway – FOKO, Sweden – Prison and Probation Service, Bulgaria – SEEC-Lovech & GD "ES", Czech Republic – Prison Service, Vocational Training Centre, Ελλάδα - Γυμνάσιο & Λύκειο που λειτουργεί στο Ε.Κ.Κ.Ν.Αυλώνα, United Kingdom - Offender Learning and Skills Unit

Virtual European Prison School

Subgroup: Ireland - Hellas

Πριν την αποφυλάκιση

Βιβλίο για τον Εκπαιδευτή

Γυμνάσιο & Λύκειο
που λειτουργεί στο Ειδικό Κατάστημα
Κράτησης Νέων Αυλώνα

ΓΔ Εκπαίδευση και πολιτισμός
Πρόγραμμα διά βίου μάθηση

Το παρόν βιβλίο είναι αποτέλεσμα συνεργασίας της
υποομάδας Ελλάδας - Ιρλανδίας του Ευρωπαϊκού προγράμματος

Virtual European Prison School
133878-LLP-200-GRUNDTVIG–GMP

Ελλάδα: Γυμνάσιο & Λύκειο που λειτουργεί στο Ε.Κ.Κ.Ν. Αυλώνα
Ιρλανδία: Irish Prison Education Association IPEA

Συμμετέχοντες:

Γυμνάσιο & Λύκειο που λειτουργεί στο Ε.Κ.Κ.Ν. Αυλώνα

Δαμιανός Πέτρος, Παπαδημητρίου Ιωάννης, Κοσμάς Καραγιώργος,
Μπακώλη Δήμητρα, Χριστοδουλίδης Αναστάσιος, Κουτσογιάννη Ιωάννα,
Παπαλεξίου Λαμπρινή, Καράουστας Ιορδάνης

Irish Prison Education Association IPEA

Cathrine O' Flaherty
Marie Breen

Συνεργάτες:

Κοινωνική Υπηρεσία Ειδικού Καταστήματος Κράτησης Νέων Αυλώνα

Απειρανθίτου Μαρούσα

Ψυχολόγοι του Ειδικού Καταστήματος Κράτησης Νέων Αυλώνα

Γερόπαπα Ουρανία
Θεοδωρακοπούλου Δήμητρα

Εργαστήριο Ποινικών και Εγκληματολογικών Ερευνών
Νομικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών

Μηλιώνη Φωτεινή
Ντούρα Φωτεινή
Χιόνης Διονύσιος

ΓΔ Εκπαίδευση και πολιτισμός

Πρόγραμμα διά βίου μάθηση

Το σχέδιο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση (ανακοίνωση) δεσμεύει μόνο τον συντάκτη της και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για τυχόν χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Φίλε Εκπαιδευτή,
το Βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου γράφτηκε για σένα: τον άνθρωπο που αποφάσισε να βρεθεί δίπλα και να βοηθήσει το συνάνθρωπό του σε μια ώρα σημαντική για την πορεία της υπόλοιπης ζωής του: λίγο… πριν την αποφυλάκισή του.

Ο στόχος μας είναι να σε βοηθήσουμε ώστε με τη δημιουργική σου παρότρυνση να ενεργοποιήσεις τη σκέψη των μαθητών – κρατουμένων στα θέματα που θα διδάξεις.

Είναι δε γραμμένο με τέτοιο τρόπο, ώστε να επιλέξεις:
- *τη σειρά των μαθημάτων (αν κρίνεις ότι η παρούσα δεν είναι κατάλληλη για το ακροατήριό σου)*
- *τον αριθμό των μαθημάτων (αν κάποια από τα προσφερόμενα μαθήματα ή δεν ενδιαφέρουν το ακροατήριό σου ή ξεφεύγουν από τις δυνατότητές σου)*
- *και τις σελίδες των οποίων θα δημιουργήσεις αντίγραφα για να δώσεις στους μαθητές σου (φύλλα εργασίας και όχι μόνο).*

Ως υπεύθυνος για την υλοποίηση του Προγράμματος στην Ελλάδα, θα ήθελα να ευχαριστήσω την κυρία Valentina Petrova υπεύθυνη Προγραμμάτων του Ευρωπαϊκού Οργανισμού για την Εκπαίδευση στις Φυλακές (E.P.E.A.) για την οργάνωση και τη φροντίδα της υλοποίησης του συγκεκριμένου Προγράμματος V.E.P.S. στο σχέδιο του οποίου περιλάβαμε αυτό το Βιβλίο.

Επίσης θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες για την πολύτιμη συνεργασία που είχαμε χωρίς την οποία η πραγματοποίηση του Έργου θα ήταν αδύνατη, στους:

- *Ιρλανδικό Οργανισμό για την Εκπαίδευση στις Φυλακές (I.P.E.A)*
- *Καθηγητή κ. Νέστορα Κουράκη, διευθυντή του Εργαστηρίου Ποινικών και Εγκληματολογικών Ερευνών Νομικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών*
- *κύριο Παντελή Τσούκα , Διευθυντή του Ειδικού Καταστήματος Κράτησης Νέων Αυλώνα*
- *Συναδέλφους και Συνεργάτες που έγραψαν, συμπλήρωσαν, διόρθωσαν ο καθένας μέρη του Βιβλίου, ομογενοποιώντας το ύφος, παραμερίζοντας κάποιες φορές την προσωπική τους άποψη προς χάριν της ομοφωνίας αλλά κυρίως διότι ολοκλήρωσαν το έργο μέσα στα στενά χρονικά περιθώρια των λίγων μηνών που δίνει ένα Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα (συλλογή υλικού – ανάλυση – συγγραφή – διδασκαλία – επαναπροσδιορισμός – διορθώσεις και τελική μορφή), πραγματοποιώντας ένα μικρό άθλο.*

Ιδιαίτερα θερμό ευχαριστώ θα ήθελα να απευθύνω στο συνάδελφο και Υποδιευθυντή του Σχολείου μας κ. Γιάννη Παπαδημητρίου διότι εκτός όλων των παραπάνω πρόσφερε τη σελιδοποίηση και επιμέλεια του Βιβλίου κάνοντας εφικτή την υλοποίηση του παρόντος μέσα στα οικονομικά περιθώρια που μας έθεσε το Πρόγραμμα.

Κλείνοντας θα ήθελα να τονίσω ότι με ευγνωμοσύνη θα δεχόμασταν εκ μέρους σας τυχόν διορθώσεις – συμπληρώσεις στην ηλεκτρονική διεύθυνση: mail@gym-par-avlon.att.sch.gr ώστε μία πιθανή επανέκδοση του παρόντος να είναι πληρέστερη.

Αυλώνας Οκτώβριος 2008

Ο Διευθυντής
Γυμνασίου & Λυκείου
που λειτουργεί στο Ε.Κ.Κ.Ν.Α.

Πέτρος Δαμιανός

Περιεχόμενα

Εισαγωγή 6
Μάθημα 1 Στέγαση - Φαγητό 10
Μάθημα 2 Εργασία - Εκπαίδευση 19
Μάθημα 3 Αφάλιση 26
Μάθημα 4 Επιδόματα - Βοηθήματα 33
Μάθημα 5 Η θετική Συμπεριφορά - Αυτοέλεγχος 40
Μάθημα 6 Οικονομική Διαχείριση 48
Μάθημα 7 Έκδοση Επίσημων εγγράφων - Συμπλήρωση Αιτήσεων 54
Μάθημα 8 Υγεία - Πρόνοια 61
Μάθημα 9 Ψυχική Υγεία 70
Μάθημα 10 Προσωπική Υγιεινή 75
Μάθημα 11 Σεξουαλική Αγωγή 80
Μάθημα 12 Φαρμακευτική Αγωγή 84
Μάθημα 13 Διατροφή 93
Μάθημα14 Άθληση – Δραστηριότητες 98
Μάθημα 15 Εξαρτησιογόνες Ουσίες 105
Μάθημα 16 Κέντρα Απεξάρτησης 122
Αναφορά στα Δικαιώματα του Πολίτη 136
Χρήσιμες Διευθύνσεις και τηλέφωνα 139
Βιβλιογραφία 152

Οι διευθύνσεις, τα τηλέφωνα και οι πληροφορίες που παρατίθενται για τους Φορείς (Κρατικούς ή μη), δεν είναι πλήρεις.

Η πλήρης καταγραφή ξεφεύγει από τους σκοπούς του παρόντος.

Οι μη καταγραφόμενοι φορείς, οι οποίοι επ' ουδενί θεωρούνται από τους συγγραφείς υποδεέστεροι των καταγεγραμμένων, μπορούν να εντοπισθούν στις μηχανές ηλεκτρονικής αναζήτησης.

Μεγάλο μέρος αυτών των πληροφοριών αντλήθηκε από την έκδοση της Επανόδου «Μετά την αποφυλάκιση - Οδηγός Χρήσιμων Πληροφοριών» την οποία και ευχαριστούμε.

Προς τον Εκπαιδευτή

Το βιβλίο αυτό αποτελεί το προϊόν της συμμετοχής του Γυμνασίου & Λυκείου που λειτουργεί στο Ειδικό Κατάστημα Κράτησης Νέων Αυλώνα, στο Ευρωπαϊκό πρόγραμμα Virtual European Prison School - Υποομάδα Ελλάδας Ιρλανδίας, είναι δε μια προσπάθεια που έχει σκοπό να βοηθήσει την προετοιμασία των ανθρώπων που πρόκειται να αποφυλακιστούν και να ενταχθούν ξανά στην κοινωνία. Εκπαιδευτικό υλικό από την Ιρλανδία - που διαθέτει μεγάλη εμπειρία σε αντίστοιχες προσεγγίσεις - χρησιμοποιήθηκε σαν βάση, συμπληρώθηκε δε και προσαρμόστηκε στα ελληνικά δεδομένα. Οργανώθηκε σε μαθήματα αφού ιδανικά ένας δάσκαλος – εκπαιδευτής καλείται να διδάξει – παρέχει εκπαίδευση σε μία ολιγομελή τάξη – ομάδα κρατουμένων που πρόκειται να αποφυλακιστούν.

Απευθύνεται στον εκπαιδευτή, στον άνθρωπο που θα αναλάβει να κάνει αυτήν την προετοιμασία, ο οποίος έχει την επιθυμία αλλά και τις δυνατότητες να διδάξει το σύνολο ή και μέρος του υλικού. Έχει δε σκοπό να τον βοηθήσει τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο. Έτσι, υπάρχουν γνώσεις, πληροφορίες, προσεγγίσεις συμβουλευτικής αλλά και φύλλα εργασίας που μπορεί να φωτοτυπηθούν και να συμπληρωθούν από τους εκπαιδευόμενους. Η διπλή αυτή προσέγγιση θεωρητικό - πρακτικό μπορεί να οδηγήσει στην αρτιότερη κατάρτιση του εκπαιδευτή αλλά και να τον κάνει ικανό να αναγνωρίσει τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις ανάγκες των ανθρώπων που έχει απέναντί του, αυτοί δε να βιώσουν την σημασία που έχει η πληροφόρηση – ενημέρωση αλλά και η προσωπική εμπλοκή τους σε αυτή την εκπαιδευτική διαδικασία.

Εκπαιδευόμενοι μπορεί να είναι ενήλικες ή ανήλικοι, άνδρες ή γυναίκες, με ποικίλα μορφωτικά επίπεδα, με ποικίλο χρόνο κράτησης σε Σωφρονιστικά Καταστήματα.

> *Ίσως ο σημαντικότερος στόχος του βιβλίου είναι να βοηθήσει τον εκπαιδευτή να αξιολογήσει την ομάδα των εκπαιδευομένων ως προς τις ανάγκες τους και έτσι να επιλέξει πόσα και ποια από το μαθήματα του βιβλίου αυτού πρέπει να διδάξει αλλά και με ποιόν τρόπο θα πετύχει το επιθυμητό αποτέλεσμα κάνοντας χρήση του υλικού.*

Όλοι εμείς που συμμετείχαμε στην δημιουργία αυτού του βιβλίου ελπίζουμε ότι με την δουλειά μας βάλαμε ένα μικρό λιθαράκι στον στόχο της ομαλής επανένταξης συνανθρώπων μας στην κοινωνία.

Εισαγωγή

Πριν ξεκινήσει αυτή η σειρά των μαθημάτων είναι σημαντικό να έχουμε όλοι καταλάβει με τι θα ασχοληθούμε και ποια περιμένουμε να είναι τα αποτελέσματα.

Το υλικό των μαθημάτων περιέχει γνώσεις - πληροφορίες που έχουν περισσότερο σκοπό να φέρουν τον εκπαιδευτή κοντά στο υλικό που θα τον απασχολήσει σε κάθε ενότητα και όχι να αποτελέσουν υλικό προς διδασκαλία.
Η χρήση των φύλλων εργασίας, όπου αυτά υπάρχουν, είναι εξαιρετικά σημαντική διότι μπορεί να βοηθήσουν να συγκεκριμενοποιηθούν οι ανάγκες των εκπαιδευόμενων σε κάθε ενότητα, αλλά και να τους ενεργοποιήσουν σε προσωπικό επίπεδο.

Ένας τρόπος για να λειτουργήσει η ομάδα – διδασκαλία είναι να συμφωνηθεί μία σειρά κανόνων που θα ισχύουν και που θα βάλουν όλοι «τα δυνατά τους» να τηρηθούν κατά την διάρκεια αυτών των μαθημάτων.

Ρίξτε μια ματιά στα παρακάτω:

Πιθανοί κανόνες

- Δεν μιλάμε όλοι μαζί
- Η συνεισφορά του καθενός είναι πολύτιμη
- Στα προσωπικά θέματα αποκαλύπτουμε τόσες λεπτομέρειες όσες εμείς οι ίδιοι επιθυμούμε
- Κάθε ένας έχει το δικαίωμα να θέσει ένα θέμα συζήτησης στην ομάδα
- Αυτά που οι άλλοι λεν για τους εαυτούς τους είναι εμπιστευτικά
- Πρέπει να δεσμευτούμε όλοι στην παρακολούθηση όλου του κύκλου των μαθημάτων
- Υπάρχουν άλλοι κανόνες που θα προτείνατε;

Τα μαθήματα

Σαν ομάδα, κάντε μία λίστα με τα θέματα που θα θέλατε να συζητηθούν κατά την διάρκεια των μαθημάτων. Τα θέματα αυτά μπορούν να γραφτούν σε ένα πίνακα και στη συνέχεια να χωριστούν σε κατηγορίες. Μπορεί έτσι να ξεκινήσει η συζήτηση για κάθε κατηγορία.
Η εκτίμηση των αναγκών της ομάδας και ο διαθέσιμος χρόνος μπορούν να οδηγήσουν σε επιλογή των κατάλληλων μαθημάτων και την οργάνωση της διδασκαλίας.

Ξεκινώντας ένα προσωπικό πλάνο για μετά την αποφυλάκιση

φύλλο εργασίας

Στην επόμενη ενότητα απάντησε όσες περισσότερες ερωτήσεις μπορείς

o Τί θέλω να κάνω αφού αποφυλακιστώ;

_____
_____
_____
_____
_____

o Ποιές είναι οι βασικές ανάγκες που πρέπει να καλύψω κατά την διάρκεια των δύο πρώτων εβδομάδων μετά την αποφυλάκισή μου;

_____
_____
_____
_____
_____

o Ποιά πράγματα πρέπει να κάνω τώρα ώστε να προετοιμαστώ για την αποφυλάκισή μου;

_____
_____
_____
_____
_____

o Για ποιά θέματα χρειάζομαι περισσότερες πληροφορίες;

_____
_____
_____
_____
_____

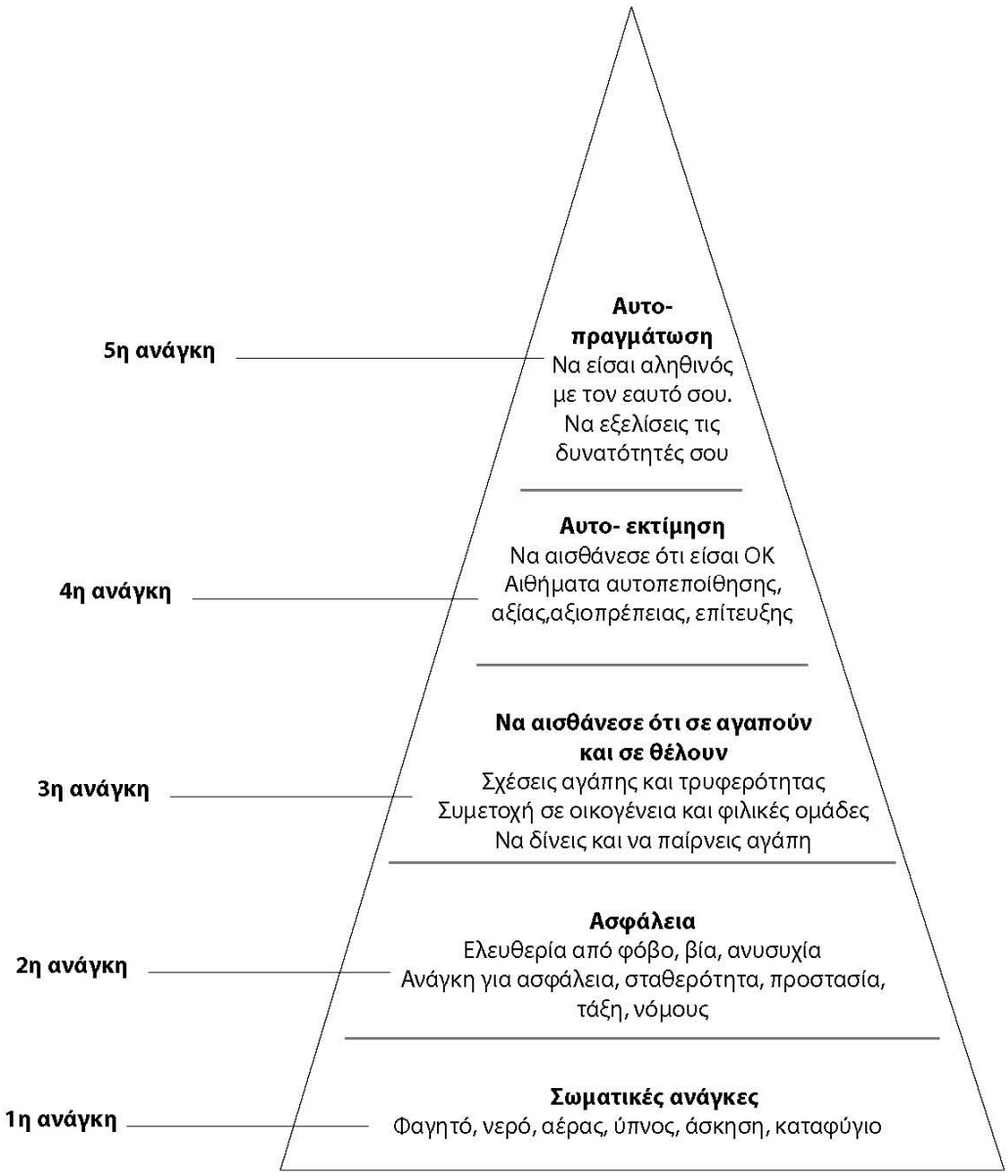
o Τί πρέπει να κάνω μετά την αποφυλάκισή μου για να ξεκινήσω να πετυχαίνω τους στόχους που έχω θέσει για την ζωή μου;

_____
_____
_____
_____
_____

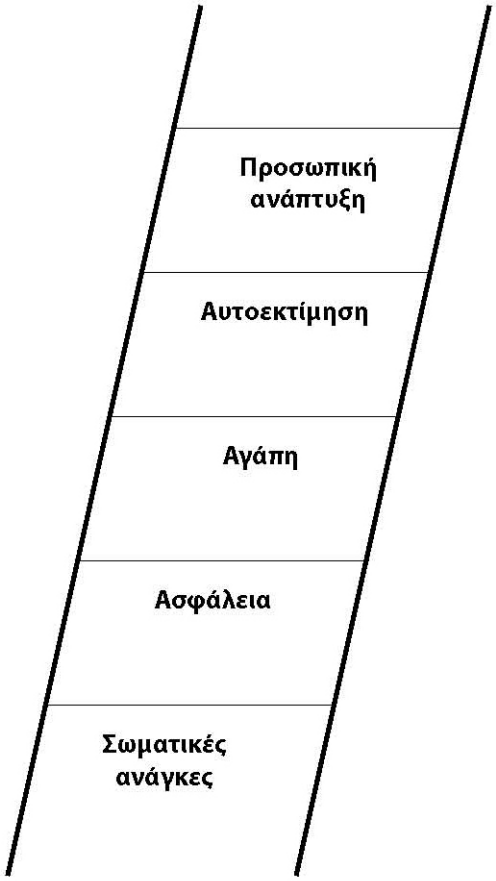
Ανάγκες – Εκτίμηση των αναγκών της ομάδας από τον εκπαιδευτή

Η Ιεράρχηση των αναγκών του Maslow

Σύμφωνα με τον Maslow, οι ανάγκες μας μπορούν να ταξινομηθούν σε επίπεδα μιας **πυραμίδας**.



Η σκάλα του Maslow



Η πυραμίδα υποστηρίζει ότι ο άνθρωπος θέλει συνεχώς να βελτιώνεται.
Για να το κάνει αυτό ξεκινά από τη βάση της πυραμίδας και καλύπτοντας ένα επίπεδο αναγκών μπορεί να προχωρήσει στο επόμενο.
Η βάση της πυραμίδας είναι πράγματα απαραίτητα αλλά και σχετικά εύκολο να αποκτηθούν. Αν δεν έχεις τη βάση, δεν έχεις καν όρεξη να επιθυμήσεις τα πιο πάνω.

- Αλήθεια, αυτό συμβαίνει στις μέρες μας;

- Πόσες από αυτές τις ανάγκες ικανοποιούμε σήμερα;

- Μας είναι εύκολο να ανέβουμε από κάποιο σκαλοπάτι ή σκαλώνουμε σε κάποιο/α;

- Γιατί έχουμε διαρκώς μια αίσθηση του ανικανοποίητου όσον αφορά τις ανάγκες των κατώτερων βαθμίδων και τι συνέπειες έχει αυτό για εμάς;

ΑΣΚΗΣΗ

Σκέψου με ποιους τρόπους μπορεί να ανέβει κανείς από το ένα σκαλί της σκάλας στο άλλο.

μάθημα 1

Στέγαση - φαγητό

Στέγαση

Οι συνήθεις επιλογές που έχει κάποιος που αποφυλακίζεται είναι:

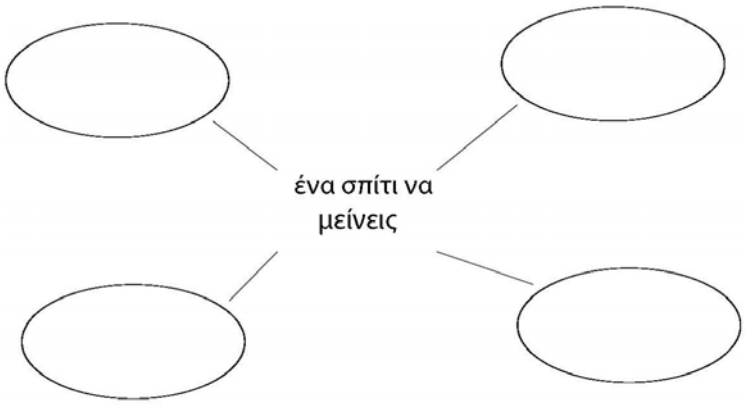
- Να μείνει σε δικό του διαμέρισμα
- Να γυρίσει σπίτι
- Να μοιραστεί ένα σπίτι με αγνώστους
- Να μείνει σε έναν ξενώνα
- Να μείνει σε μια εστία
- Να μείνει σε ένα φίλο

Να σημειωθεί στο φύλλο εργασίας σε ποιες από αυτές έχεις διαμείνει.

Ποιός είναι ο πιθανός τόπος κατοικίας σου;

Όπως δείχνει το παρακάτω φύλο εργασίας οι περισσότεροι από εμάς έχουν βιώσει στην ζωή τους πολλούς τόπους κατοικίας. Οι επόμενες ασκήσεις θα αναδείξουν μέσα από την συνεργασία της ομάδας τα πιθανά μειονεκτήματα και πλεονεκτήματα του κάθε τρόπου.

φύλλο εργασίας



Να μείνεις σε δικό του διαμέρισμα

Πλεονεκτήματα:
Α)……
Β)……
Γ)……
Δ)……
Μειονεκτήματα
Α)……
Β)……
Γ)……
Δ)……

➢ Να μοιραστείς ένα σπίτι με αγνώστους

Πλεονεκτήματα:
Α)……
Β)……
Γ)……
Δ)……
Μειονεκτήματα
Α)……
Β)……
Γ)……
Δ)……

➢ Να μείνεις σε μια εστία

Πλεονεκτήματα:
Α)……
Β)……
Γ)……
Δ)……
Μειονεκτήματα
Α)……
Β)……
Γ)……
Δ)……

➢ Να γυρίσεις σπίτι

Πλεονεκτήματα:
Α)……
Β)……
Γ)……
Δ)……
Μειονεκτήματα
Α)……
Β)……
Γ)……
Δ)……

➢ Να μείνεις σε έναν ξενώνα

Πλεονεκτήματα:
Α)……
Β)……
Γ)……
Δ)……
Μειονεκτήματα
Α)……
Β)……
Γ)……
Δ)……

➢ Να μείνεις σε ένα φίλο

Πλεονεκτήματα:
Α)……
Β)……
Γ)……
Δ)……
Μειονεκτήματα
Α)……
Β)……
Γ)……
Δ)……

Ενδεικτικά μερικά από τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε τρόπου στέγασης είναι:

- **Να μείνει σε δικό του διαμέρισμα**

Πλεονεκτήματα: ησυχία, καθορίζεις μόνος σου τον τρόπο ζωής σου, δεν υπάρχουν περιορισμοί στο πως θα διαμορφώσεις το χώρο, δεν χρειάζεται να τηρείς κάποιο ωράριο.
Μειονεκτήματα: αν δεν ιδιόκτητο θα χρειαστεί μερικές μέρες ψάξιμο οπότε θα πρέπει να μείνει κάπου προσωρινά και το ενοίκιο και η εγγύηση θα είναι δύσκολο να βρεθούν, για να επιπλωθεί το σπίτι απαιτεί έξοδα, επίσης έξοδα θέλει ακόμα και όταν είναι επιπλωμένο έτσι ώστε να αγοραστούν τα βασικά, οι λογαριασμοί και τα πάγια έρχονται όλα σε ένα μόνο άτομο.
Μοναξιά που ίσως βιώσει τις πρώτες μέρες το άτομο αυτό με ότι συνεπάγεται.

- **Να γυρίσει σπίτι**

Πλεονεκτήματα: Συνήθως συναισθηματική κάλυψη και σταθερότητα, φαγητό και γενικά διαμονή με λίγα έξοδα, βοήθεια σε μέρες δύσκολες από όλες τις πλευρές, μπορείς να πας να μείνεις αμέσως, είναι ότι χρειάζεται για τον πρώτο καιρό μέχρι να σταθεί στα πόδια του
Μειονεκτήματα: Ίσως να μην υπάρχει ήρεμο κλίμα, ίσως να βρίσκεται μακριά από κάποιο τόπο που θα μπορούσες να βρεις δουλειά

- **Να μοιραστεί ένα σπίτι με αγνώστους**

Πλεονεκτήματα: Οικονομικό ως προς το ενοίκιο τους λογαριασμούς και ίσως και το φαγητό, υπάρχει ένα είδος ανεξαρτησίας, δεν είναι όσο δύσκολο ήταν παλαιότερα μιας και τώρα έχει συνηθίσει στην συμβίωση με αγνώστους,
Μειονεκτήματα: Ίσως δημιουργηθούν προβλήματα μεταξύ των συγκατοίκων, οι ισορροπίες είναι λεπτές, ίσως δεν έχει τον ζωτικό χώρο που χρειάζεται

- **Να μείνει σε έναν ξενώνα**

Τα ίδια με την προηγούμενη

- **Να μείνει σε μια εστία**

Τα ίδια με την προηγούμενη

- **Να μείνει σε ένα φίλο**

Πλεονεκτήματα: Οικονομικό ως προς το ενοίκιο τους λογαριασμούς και ίσως και το φαγητό, υπάρχει ένα είδος ανεξαρτησίας, θα έχει κοντινά πρόσωπα για να τον βοηθήσουν σε όλα τα επίπεδα,
Μειονεκτήματα: Ίσως δεχθεί αρνητικές επιρροές από τους φίλους, ίσως δεν έχει τον ζωτικό χώρο που χρειάζεται

Προσωρινή στέγη μπορείς να βρεις:

ΑΘΗΝΑ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ

1) Αρχιεπισκοπή Αθηνών / Εκκλησία της Ελλάδας.

Ξενώνες απόρων / αστέγων
Ιστοσελίδα: www.archdiocese.gr/allilegii/index.html:
α) Ξενώνας απόρων Ι. Ν. Αγίων Ασωμάτων,
Διεύθυνση: Γρανικού 24, Τ. Κ. 104 35, Θησείο, Τηλ. 210 52 24 310
β) Ξενώνας αστέγων, «Ανακούφιση»
Διεύθυνση: Ομηρίδου Σκυλίτση 19, Πειραιάς, Τηλ. 210 – 4133187, 4133940.

2) Δήμος Αθηναίων

Ξενώνες Κέντρου Υποδοχής Αστέγων του Δήμου Αθηναίων (παραμονή 3 – 6 μήνες)

Για τις προϋποθέσεις και τα δικαιολογητικά που απαιτούνται πρέπει να απευθυνθείς στην κοινωνική υπηρεσία του κέντρου:
Διεύθυνση: Πειραιώς 35, Αθήνα, Τηλ. 210 – 5246515, 5246516 (επικοινωνία πρωινές ώρες μέχρι τις 3.00 μ.μ.), E-mail:kyada@otenet.gr, Ιστοσελίδα: www.kyada.gr

Σημείωση: Προϋποθέσεις για να ενταχθείς στο πρόγραμμα της στέγασης είναι:
α) Ελληνική ιθαγένεια
β) Ηλικία από 18 έως 65 ετών
γ) Ιατρικές εξετάσεις (αιματολογικές για AIDS, ηπατίτιδα, σίφυλη, δερματολογικές, ψυχιατρικές και ακτινογραφία θώρακα – έλεγχος φυματίωσης).

3) Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός - Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης Τομέας Κοινωνικής Πρόνοιας - Κοινωνικός Ξενώνας Αστέγων ΕΕΣ

Λειτουργεί σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης.
Παρέχει:
-ασφαλή στέγη
-πλήρη σίτιση
-ατομική υγιεινή
-ένδυση
-ψυχοκοινωνική στήριξη
-ιατρική και νοσηλευτική φροντίδα
-προώθηση στην αγορά εργασίας

Προϋποθέσεις: Άτομα χωρίς στέγη, άνεργοι άνω των 45 ετών άνδρες, ειδικές κατηγορίες γυναικών, πολυμελείς οικογένειες, άτομα αυτοεξυπηρετούμενα που δεν πάσχουν από κάποιο μεταδιδόμενο νόσημα.
Διεύθυνση: Επικούρου 24, Ομόνοια. Τηλ.:210-3313772, 210-3313773.

4) «Κλίμακα»
Διεύθυνση: Ευμολπιδών 30, Αθήνα, Τηλ. 210 – 3417160 – 163, Fax:2103417164, E-mail:central@klimaka.org.gr, Ιστοσελίδα: www.klimaka.org.gr .

5) Αδελφές «Μητέρα Τερέζα»
Προσφέρεται στέγαση και φαγητό. Διευθύνσεις: α) Αίμονος 79 Ακαδημία Πλάτωνος (Γίνονται δεκτές μόνο μητέρες με μικρά παιδιά. Εάν είναι αγόρια, γίνονται δεκτά έως 6 ετών), β) Αχαρνών και Ιθάκης 97 (Γίνονται δεκτές μόνο γυναίκες). Τήλεφωνα: 210 – 5142219, 8254770.

6) «Ονήσιμος»
Διαμονή σε δωμάτιο ξενοδοχείου που πληρώνεται από το φιλανθρωπικό σωματείο (παραμονή 2 μήνες).
Διεύθυνση: Ασκληπιού 60Α & Σεργίου Πατριάρχου 8, Αθήνα-11471, τηλ.: 210-3622017, 3645305, fax: 210-3630865, e-mail:info@onisimos.gr, Ιστοσελίδα: www.onisimos.gr.

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Δήμος Θεσσαλονίκης.
Προσφέρεται στέγαση άστεγων. Αποφυλακισμένοι γίνονται δεκτοί, εφόσον διαπιστώνεται έκτακτη ανάγκη. Δεν γίνονται δεκτοί όσοι έχουν ψυχιατρικά προβλήματα, όσοι κάνουν χρήση ναρκωτικών και όσοι είναι πάνω από 65 ετών. Περισσότερες πληροφορίες στο Τμήμα Προγραμμάτων του Δήμου, Διεύθυνση: Καραολή & Δημητρίου 16, Τηλ. 2310 555 074, 2310 555 053, Ιστοσελίδα: www.thessalonikicity.gr/Ypiresies/Koinonikes/index.htm

ΒΟΛΟΣ

Σύλλογος Συμπαραστάσεως Κρατουμένων "Ο Εσταυρωμένος".
Προσφέρεται ολιγοήμερη φιλοξενία σε ξενοδοχείο. Διεύθυνση: Κ. Καρτάλη 152, Πνευματικό Κέντρο Ιεράς Μητροπόλεως Δημητριάδος, Τ.Κ. 38221, Βόλος, Τηλ.: 24210 30054, 25409 (Πνευματικό Κέντρο), 6946 – 370311, Fax: 24210 30054.

Φαγητό

Το φαγητό όπως όλοι γνωρίζουμε είναι η πιο βασική ανάγκη του ανθρώπου. Κάποιος ο οποίος αποφυλακίζεται έχει ανάγκη για φαγητό από την πρώτη ημέρα.

Αν υπάρχει η οικονομική άνεση τότε το πρόβλημα ανάγεται σε πρόβλημα διατροφής και εξετάζεται σε άλλο κεφάλαιο. Αν όμως δεν υπάρχει η οικονομική άνεση θα πρέπει να βρεθεί μια λύση το συντομότερο.

Στο φύλλο εργασίας προσπαθούμε να ενεργοποιήσουμε τον προβληματισμό των ατόμων ως προς το κόστος και τον τρόπο εύρεσης του φαγητού.

φύλλο εργασίας

➢ Θα έχετε εξασφαλίσει από την πρώτη ημέρα αποφυλάκισης το φαγητό σας; Πόσα χρήματα πιστεύετε πως χρειάζεστε καθημερινά για την διατροφή σας;
……
……

➢ Σε ποιές περιπτώσεις διαμονής θα είχατε εξασφαλισμένο το φαγητό σας;
……
……

➢ Υπάρχουν δουλειές οι οποίες σου εξασφαλίζουν παράλληλα και φαγητό;
……
……

➢ Τί σκοπεύετε να κάνετε για την εξεύρεση φαγητού;
……
……

Αν χρειάζεσαι φαγητό ή είδη πρώτης ανάγκης

Φαγητό και είδη πρώτης ανάγκης (ρούχα, κλινοσκεπάσματα, ατομική καθαριότητα κλπ.) μπορείς να βρεις:

ΑΘΗΝΑ – ΠΕΙΡΑΙΑΣ

1. Αρχιεπισκοπή Αθηνών («Κίνημα Αγάπης»)
Διεύθυνση: Αγίας Φιλοθέης 21, 105 56 Αθήνα, Τηλ. 210- 3352330, Fax: 210- 3245098, E–mail:gst@otenet.gr,
Ιστοσελίδα: www.archdiocese.gr/allilegii/index.html

2. Δήμος Αθηναίων - Κέντρο Υποδοχής Αστέγων Δήμου Αθηναίων (Κ.Υ.Α.Δ.Α)
Το φαγητό διανέμεται δύο φορές ημερησίως (μεσημέρι 12:00-13:00 και απόγευμα 18:00-19:00) από το Κέντρο Σίτισης του Ιδρύματος, στη συμβολή των οδών Σοφοκλέους 70 και Πειραιώς 35. Για να ενταχθείς στο πρόγραμμα σίτισης ή για να πάρεις είδη ρουχισμού θα πρέπει να απευθυνθείς στην κοινωνική υπηρεσία του Κέντρου Υποδοχής Αστέγων Δήμου Αθηναίων:
Διεύθυνση: Πειραιώς 35, Αθήνα, Τηλ. 210 – 5239465, E-mail:kyada@otenet.gr,
Ιστοσελίδα: www.kyada.gr
Σημείωση:

- Για την ένταξη σου στο πρόγραμμα της μεσημεριανής σίτισης πρέπει να προσκομίσεις τα εξής δικαιολογητικά:

α) Αστυνομική ταυτότητα,
β) Εκκαθαριστικό Σημείωμα της Εφορίας ή σε περίπτωση που δεν έχεις, πρέπει να συμπληρώσεις υπεύθυνη δήλωση ότι δεν έχεις εισόδημα. Για τους αλλοδαπούς απαιτείται άδεια παραμονής.

- Για την απογευματινή σίτιση δεν απαιτούνται δικαιολογητικά.

3. Εκκλησιαστικά συσσίτια.
Πολλές ενορίες σε διάφορους δήμους μοιράζουν καθημερινά φαγητό ή τρόφιμα και άλλα είδη πρώτης ανάγκης. Μπορείς να ρωτήσεις στην ενορία της γειτονιάς σου ή να απευθυνθείς σε μία από τις παρακάτω ενορίες:

ΑΘΗΝΑ
Ακαδημία Πλάτωνος Αγ. Γεώργιος, οδ. Πλάτωνος 51, 104 41,τηλ. 210-5142658,
Αμπελόκηποι Αγ. Τριάς, οδ. Λ. Κηφισίας 80, 115 26,τηλ.210-6927527,
Άνω Πατήσια Αγ. Ανδρέας, οδ. Ωρωπού και Τεω, 111 42,τηλ. 210-2914686, Γκύζη Αγ. Στυλιανός, οδ. Παπαστράτου 12, 114 76, τηλ. 210-6420015
Κάτω Πατήσια Αγ. Ανδρέας, οδ. Γιάνναρη 24, 104 45, τηλ. 210- 8323193, Κεραμεικός Αγ. Τριάς, οδ. Πειραιώς 67 Β', 105 53 ,τηλ.210-3252227,
Κυψέλη Ύψωσις Τιμίου Σταυρού, οδ. Καυκάσου -Λαζαράδων 2, 11363,τηλ.210-8218110, Ομόνοια Αγ. Κωνσταντίνος, οδ. Αγ. Κωνσταντίνου και Κουμουνδούρου, 104 37, τηλ. 210-5225139,
Πατήσια Αγ. Λουκάς οδ. Πατησίων 287, 11 144, τηλ. 210-2281778,
Πετράλωνα Τρεις Ιεράρχες οδ. Τριών Ιεραρχών 91, 118 51, τηλ. 210-3465878, Πετράλωνα Αγ. Αικατερίνη, οδ. Κειριαδών – Αιγηιδών,118 53, τηλ. 210-345813, Σεπόλια Αγ. Μελέτιος, Πλ. Αγ. Μελετίου, τηλ. 210-5128059,
Σκουζέ Αγ. Αιμιλιανός, οδ. Αθαμανίας 17, 104 44, τηλ. 210-5129091.

ΠΕΙΡΑΙΑΣ
Αγ. Δημήτριος, οδ. Καραϊσκάκη 1, Ν. Φάληρο, τηλ. 210.48.16.636,
Αγ. Παντελεήμων, οδ. Αγ. Παντελεήμωνος, Δραπετσώνα, τηλ. 210-46.15.704, Αγ. Σπυρίδων, οδ. Αγ. Σπυρίδωνος 1, τηλ. 210-41.73.529,
Αγ. Χαράλαμπος Καστέλλας, οδ. Βασ. Παύλου τηλ. 210-41.19.949, Ευαγγελίστρια, Γρηγ. Λαμπράκη 41, Πειραιάς, τηλ. 210-41.25.619,
Συσσίτιο Απόρων «Δος ημίν σήμερον», Αγία Τριάς, τηλ. 210-41.77.271, Υπαπαντή Κυρίου, οδ. Υπαπαντής 78, τηλ. 210-46.16.345.

4. Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός Τομέας Κοινωνικής Πρόνοιας

- Υπηρεσία Ψυχοκοινωνικής Στήριξης και Συμβουλευτικής ατόμων, οικογενειών. Προσφερόμενες υπηρεσίες σε Έλληνες και Αλλοδαπούς.
- Παροχή τροφίμων, ιματισμού, υπόδησης, ειδών Α' ανάγκης (ανά τρίμηνο).
- Διανομή επιταγών για αγορά προϊόντων (Χριστούγεννα, Πάσχα).
- Διανομή δεμάτων σε αστέγους (Χριστούγεννα, Πάσχα).
- Διανομή ζεστού φαγητού (παραμονή και ανήμερα Χριστουγέννων και Πρωτοχρονιάς.

Διεύθυνση Αθήνας: Λυκαβηττού 1, 106 72 Αθήνα Τηλ.: 210-3633153, 210-3613574, 210-3610683, Fax: 210-3629842, E-mail: informatics@redcross.gr, swd@redcross.gr, Ιστοσελίδα: www.redcross.gr.
Διεύθυνση Κοινωνικής Υπηρεσίας Πειραιά: Κουντουριώτου 89, 185 32 Πειραιάς,Τηλ.: 210-4118913, 210-4113555, Fax: 210 - 4127017

5. «Κάριτας Ελλάς»
Απευθύνεται σε μετανάστες και πρόσφυγες. Καθημερινό συσσίτιο 11:00-13:00. Διανέμονται τρόφιμα μια φορά το μήνα. Διανομή ιματισμού κάθε Δευτέρα 9:00-11:00 για γυναίκες και κάθε Πέμπτη 9:00-11:00 για άνδρες.
Διεύθυνση: Καποδιστρίου 52, Τ.Κ. 104 32 Αθήνα, Πλατεία Βάθης, Τηλέφωνο Κοινωνικής Υπηρεσίας: 210-5246637, Fax: 210-5247990 E-mail: caritashellas@caritas.gr, Ιστοσελίδα: www.caritas.gr

6. «Κλίμακα»
Διανέμεται φαγητό δύο φορές την εβδομάδα Τετάρτη και Παρασκευή 17:00-21:00, ενώ σε ειδικό χώρο της οργάνωσης κάθε Δευτέρα, Τρίτη και Πέμπτη μπορείς να φροντίσεις για την ατομική σου καθαριότητα.
Διεύθυνση: Κωνσταντινουπόλεως 30, Γκάζι - Αθήνα, Τηλ. 210-3410462, 210-3417773 Fax:2103417164, E-mail:central@klimaka.org.gr, Ιστοσελίδα: www.klimaka.org.gr

7. Αδελφές «Μητέρα Τερέζα»
Διεύθυνση: Αχαρνών 97 και Ιθάκης και Αίμωνος 79, Τηλ. 210.82.54.770 (καθημερινά 8.00-12.00 και 16.00-19.00), 210.51.42.219 (καθημερινά, 8:00-16:00).

8. «Ονήσιμος»
Μοιράζει τρόφιμα και είδη πρώτης ανάγκης και δίνει μικρό οικονομικό βοήθημα για διατροφή. Διεύθυνση: Ασκληπιού 60Α & Σεργίου Πατριάρχου 8, Αθήνα-11471, τηλ.: 210-3622017, 3645305, Fax: 210-3630865, E-mail:info@onisimos.gr, Ιστοσελίδα: www.onisimos.gr.

9. «Φίλοι των Αστέγων»
Μοιράζονται ρούχα.
Διεύθυνση: Ακομινάτου 23 Αθήνα, Τηλ.: 210 – 5240070.

10. «Άρσις»
Διεύθυνση: Δεριγνύ 26 & 3ης Σεπτεμβρίου Τ.Κ104 34, Τηλ.: 210 – 8259880 (και fax) E-mail: info@arsis.gr

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

1. Δήμος Θεσσαλονίκης
Σίτιση ανοιχτή για όλους τους άπορους (χωρίς προϋποθέσεις ή δικαιολογητικά). Διανομή φαγητού Αμύντα 11, ώρα 19.00 – 21.00. Περισσότερες πληροφορίες στο Τμήμα Προγραμμάτων του Δήμου:
Διεύθυνση: Καραολή & Δημητρίου 16, Θεσσαλονίκη, Τηλ. 2310 555 074, 2310 555 053, Fax. 2310 – 553388, E – mail: tele-1@otenet.gr,
Ιστοσελίδα: www.thessalonikicity.gr/Ypiresies/Koinonikes/index.htm

2. Ερυθρός Σταυρός
Μοιράζει τρόφιμα και ρούχα: Διεύθυνση: Ναυάρχου Κουντουριώτου 10, 546 25 Θεσ/νίκη, Τηλ.: 2310-529195, 531530, Fax: 2310-514473, Ιστοσελίδα: www.redcross.gr.

3. Ιερά Μητρόπολη Θεσσαλονίκης
14 ενορίες στη Θεσσαλονίκη προσφέρουν φαγητό ή / και ρουχισμό. Διεύθυνση: Βογατσικού 7, Τ.Κ. 54622 Θεσσαλονίκη, Τηλεφωνικό Κέντρο 2310 – 261216, Τηλ. Γενικού Φιλόπτωχου Ταμείου και πληροφοριών 2310 – 227677, 260846, 281316, Fax: 2310 – 230722, Ιστοσελίδα: www.imth.gr.

4. «Άρσις»
Διεύθυνση: Πτολεμαίων 35 & Συγγρού, Τ.Κ. 546030, Θεσσαλονίκη Τηλ: 2310-526150, 552813 (και fax) E-mail: infothes@arsis.gr

ΒΟΛΟΣ

1. Ερυθρός Σταυρός
Μοιράζει τρόφιμα και ρούχα: Διεύθυνση: Αναλήψεως 255 και Γαμβέττα, Τ.Κ.. 38221, Βόλος, Τηλ. / Fax.: 24210 – 56001, Ιστοσελίδα: www.redcross.gr.

2. Ιερά Μητρόπολη Δημητριάδος
Προσφέρεται υλική βοήθεια καθ' όλο το έτος:
Διεύθυνση: Μελισσάτικα Ν.Ιωνία Βόλου, Τ.Κ. : 38001
Τ.Θ. 1308
Τηλέφωνο: 24210 91200-203, 64043, 24210 – 67903 (τηλ. κέντρο), 60047
Fax: 24210 67903, 91203
E-mail: idiaitero@imd.gr, info@imd.gr
Ιστοσελίδα: www.imd.gr

Επίσης λειτουργούν:
Σπίτια Γαλήνης Χριστού

Προσφέρεται καθημερινώς φαγητό σε άπορους και λειτουργούν στις ενορίες Αγίου Κωνσταντίνου, Αναλήψεως, Μεταμορφώσεως, Ευαγγελιστρίας, Αγίου Δημητρίου, Αγίων Αναργύρων, Αγίας Αικατερίνης, Αγίων Θεοδώρων και Αγίου Δημητρίου Αλμυρού.
Δος Ημιν Σήμερον
Λειτουργεί στο υπόγειο του Μητροπολιτικού Ι. Ναού Αγίου Νικολάου Βόλου καί στον Αλμυρό. Καθημερινά προσφέρεται φαγητό σε οποιονδήποτε το ζητήσει 11.00 π.μ. - 4.00 μ.μ.. Λειτουργεί και τα Σαββατοκύριακα και τις αργίες.

3. Σύλλογος Συμπαραστάσεως Κρατουμένων "Ο Εσταυρωμένος"
Διεύθυνση: Κ.Καρτάλη 152, Πνευματικό Κέντρο Ιεράς Μητροπόλεως Δημητριάδος, Τ.Κ. 38221, Βόλος, Τηλ.: 24210 30054, 25409 (Πνευματικό Κέντρο), 6946 – 370311, Fax: 24210 30054.

4. «Άρσις»
Διεύθυνση: Α. Γαζή 91 & Ρόζου Τ.Κ383 33, Τηλ.: 24210-23110 (και fax) E-mail:
infovol@arsis.gr

ΠΑΤΡΑ

1. Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός
Μοιράζει τρόφιμα και ρούχα: Διεύθυνση: 28ης Οκτωβρίου 8 & Αγ. Ανδρέα, Τ.Κ. 262 22 Πάτρα, Τηλ.:2610-620774, 277833, 277386 (πρώτες βοήθειες), Fax: 2610-277833, Ιστοσελίδα: www.redcross.gr..

2. «Τράπεζα Τροφίμων»
Ανήκει στην Ιερά Μητρόπολη Πατρών και του Δήμου Πάτρας. Λειτουργεί επί της οδού Κοραή 5 και Αγ. Ανδρέου και είναι ανοιχτή καθημερινά το πρωί 9:00 - 12:00 και το απόγευμα Δευτέρα και Τετάρτη 6:00 - 8:00, εκτός Σαββάτου και Κυριακής. Ζήτησε πληροφορίες στην Ιερά Μητρόπολη Πατρών: Διεύθυνση: Ευμήλου 1, Τ.Κ. 2610, Πάτρα, Τηλ.: 2610- 320602 – 5, 2610-343407, E – mail: i-m-patron@otenet.gr, Ιστοσελίδα: www.i-m-patron.gr

ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

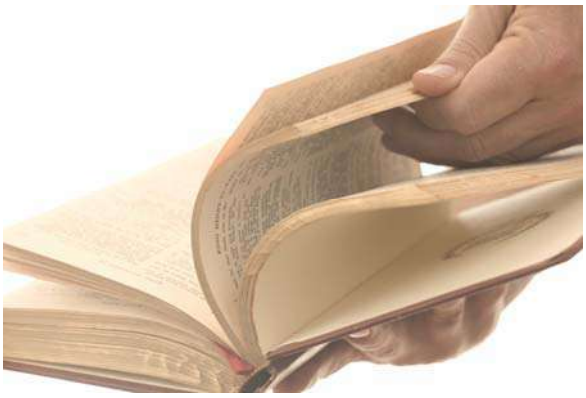
Ιερά Αρχιεπισκοπή Κρήτης
Διεύθυνση: Πλατεία Αγίου Μηνά 25, Τ. Κ. 712 01, Ηράκλειο Κρήτης, Τηλ.: 2810- 335840 – 7, Fax. 2810-289817, E – mail: iakritis@altecnet.gr και info@iak.gr,
Ιστοσελίδα: www.iak.gr

Για κατοίκους άλλων περιοχών

Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός
ΚοινωνικέςΥπηρεσίες Περιφερειακών Τμημάτωντου Ε.Ε.Σ. στις πόλεις:
Χαλκίδα, Ξάνθη, Λάρισα, Λαμία, Ιωάννινα, Κέρκυρα, Ηγουμενίτσα, Χανιά, Ηράκλειο Κρήτης, Τρίπολη, Αγρίνιο, Άρτα.

Πληροφορίες για τα περιφερειακά τμήματα: Τηλ: 210-3629842

μάθημα 2



Εργασία – Εκπαίδευση

Βασικά δικαιώματα εργαζομένων:

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΜΙΣΘΟΥ

Μισθός είναι η παροχή που καταβάλλει ο εργοδότης στον εργαζόμενο,σαν αντάλλαγμα της εργασίας του στα πλαίσια της σύμβασης εξαρτημένης εργασίας.

ΠΩΣ ΚΑΘΟΡΙΖΕΤΑΙ ΤΟ ΥΨΟΣ ΤΟΥ ΜΙΣΘΟΥ

Το ύψος του μισθού εξαρτάται από το είδος της εργασίας και την ειδικότητα με την οποία πράγματι απασχολείται ο εργαζόμενος.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΚΑΤΩΤΑΤΑ ΟΡΙΑ ΜΙΣΘΩΝ ΚΑΙ ΗΜΕΡΟΜΙΣΘΙΩΝ

Τα γενικά κατώτατα όρια μισθών και ημερομισθίων καθορίζονται με τις Εθνικές Γενικές Συλλογικές Συμβάσεις Εργασίας, ***"που ισχύουν για τους μισθωτούς όλης της χώρας ανεξάρτητα από ειδικότητα"***

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΕΥΝΟΪΚΟΤΕΡΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

Για τους κλάδους και κατηγορίες εργαζομένων ή και για τους εργαζομένους ορισμένων επιχειρήσεων, είναι δυνατόν να συναφθούν μεταξύ των αντίστοιχων οργανώσεων εργοδοτών και εργαζομένων κλαδικές, επιχειρησιακές κλπ συμβάσεις εργασίας ή να υπάρξουν διαιτητικές αποφάσεις.

"Οι μισθοί και τα ημερομίσθια που καθορίζονται με τις συμβάσεις αυτές μπορεί να είναι ευνοϊκότεροι, αλλά ποτέ κατώτεροι από αυτούς της Εθνικής Γενικής Συλλογικής Σύμβασης"

Επίσης ευνοϊκότερες ρυθμίσεις μπορεί να καθοριστούν με ατομική συμφωνία μεταξύ εργοδότη και εργαζομένου.

Οι μισθολογικές ρυθμίσεις και στην περίπτωση αυτή, δεν μπορεί να είναι κατώτερες τόσο απ' αυτές της Εθνικής Συλλογικής Σύμβασης, όσο και από τις ειδικές συμβάσεις που αφορούν την κατηγορία του εργαζόμενου, κλαδικές, επιχειρήσεις κλπ.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΑΠΟΔΟΧΕΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥ

Όταν λέμε τακτικές αποδοχές εννοούμε το βασικό μισθό ή ημερομίσθιο, όλα τα επιδόματα, καθώς και κάθε άλλη χρηματική παροχή ή παροχή σε είδος που δίνει ο εργοδότης σε σταθερή και μόνιμη βάση.

Στις τακτικές αποδοχές περιλαμβάνονται:

Τα επιδόματα αδείας, Δώρων Πάσχα και Χριστουγέννων, πολυετίας, οικογενειακά, ανθυγιεινής εργασίας, επικίνδυνης, επιστημονικό, διαχειριστικών λαθών, παραγωγής, Κυριακής και νυκτερινής εργασίας, νόμιμης τακτικής υπερωριακής απασχόλησης, τροφής, κατοικίας, κάθε άλλη παροχή, εφ' όσον καταβάλλεται τακτικά και νόμιμα.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ;

Ωράριο εργασίας θεωρείται ο αριθμός των ωρών που επιτρέπεται να προσφέρει ο εργαζόμενος τις υπηρεσίες του σε ημερήσια και εβδομαδιαία βάση. Νόμιμο ωράριο είναι εκείνο που καθορίζεται με διάταξη νόμου ή κατόπιν εξουσιοδοτήσεως νόμου. Οι διατάξεις αυτές ορίζουν

το ανώτατο όριο νόμιμης απασχόλησης των μισθωτών και είναι υποχρεωτικές. Έτσι, μόνο μικρότερα ωράρια είναι δυνατόν να εφαρμοσθούν.

ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΝΩΤΑΤΟ ΝΟΜΙΜΟ ΩΡΑΡΙΟ;
Μετά την καθιέρωση από 1/1/1984 της εβδομαδιαίας εργασίας των 40 ωρών, (ΕΓΣΕΕ της ΓΣΕΕ) για τους εργαζομένους που απασχολούνται σε οποιαδήποτε εργοδότη με σχέση εξαρτημένης εργασίας ιδιωτικού δικαίου σ΄ ολόκληρη τη χώρα, η σημασία των διατάξεων για το ανώτατο νόμιμο ωράριο έχει πρακτική συνέπεια τον τρόπο πρόσθετης αμοιβής.
Το ανώτατο όριο νόμιμης απασχόλησης των εργαζομένων είναι 8 ώρες την ημέρα, και 48 ώρες την εβδομάδα. Ειδικά για τους υπαλλήλους Ανωνύμων Εταιρειών και Τραπεζών τα παραπάνω είναι αντίστοιχα 7 και 42 ώρες.
Όταν ισχύει το σύστημα πενθήμερης εβδομάδας εργασίας, είναι δυνατή η υπέρβαση του συμβατικού ωραρίου κατά 1 ώρα την ημέρα - ώστε αυτό να φτάσει τις 9 ώρες. Συμβατικό ωράριο εργασίας είναι αυτό που καθορίζεται είτε με ΣΣΕ, είτε με κανονισμό εργασίας που έχει συμβατικό χαρακτήρα. Το συμβατικό ωράριο μπορεί να είναι μικρότερο, αλλά ποτέ μεγαλύτερο από το νόμιμο.
"Το ωράριο που εφαρμόζεται με ατομική σύμβαση εργασίας δεν μπορεί να είναι μεγαλύτερο εκείνου που προβλέπεται στην αντίστοιχη συλλογική σύμβαση εργασίας ή τον Κανονισμό της επιχείρησης"
Οι εργαζόμενοι που απασχολούνται με συμβατικό ωράριο μικρότερο του νόμιμου δικαιούνται ολόκληρο το νόμιμο μισθό τους.

ΚΑΤΑΒΟΛΗ ΜΙΣΘΟΥ - ΠΟΙΝΙΚΕΣ ΕΥΘΥΝΕΣ

ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΒΑΛΛΕΤΑΙ Ο ΜΙΣΘΟΣ;
Ο εργοδότης πρέπει να καταβάλλει το μισθό σε τακτά χρονικά διαστήματα, μέσα στη διάρκεια του μήνα, δηλαδή κάθε βδομάδα, ή κάθε μήνα κλπ., ανάλογα με τη συμφωνία ή την τοπική συνήθεια. Η πληρωμή του μισθού πρέπει να γίνεται στον τόπο της εργασίας και μέσα στο χρόνο του ωραρίου του εργαζομένου.

ΕΚΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΜΙΣΘΟΔΟΣΙΑΣ
Κατά την εξόφληση των αποδοχών του εργαζομένου ο εργοδότης έχει υποχρέωση να δίνει εκκαθαριστικό σημείωμα μισθοδοσίας. Εάν εφαρμόζεται μηχανογραφημένο σύστημα δίνεται ανάλυση μισθοδοσίας. Και στις δύο περιπτώσεις πρέπει να αναλύονται οι κάθε φύσης αποδοχές, καθώς και οι κρατήσεις που γίνονται.

ΠΟΙΝΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ ΕΡΓΟΔΟΤΩΝ ΓΙΑ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ ΚΑΤΑΒΟΛΗΣ ΑΠΟΔΟΧΩΝ
Ο εργοδότης, καθώς και κάθε διευθυντής ή εκπρόσωπος της επιχείρησης που δεν καταβάλλει μέσα στον προβλεπόμενο χρόνο τις αποδοχές των εργαζομένων τιμωρείται με φυλάκιση και χρηματική ποινή. Το αδίκημα είναι αυτόφωρο, αν γίνει η μήνυση στο χρόνο που έπρεπε να πληρωθεί ο μισθός, κατά τη συμφωνία ή την επιχειρησιακή συνήθεια της επιχείρησης (ημέρα μισθοδοσίας). Μήνυση μπορούν να υποβάλλουν ο εργαζόμενος ή η συνδικαλιστική του οργάνωση ή η αρμόδια Επιθεώρηση Εργασίας ή και η Αστυνομική Αρχή.

ΥΠΕΡΗΜΕΡΙΑ - ΕΠΙΣΧΕΣΗ

ΥΠΕΡΗΜΕΡΙΑ ΕΡΓΟΔΟΤΗ - ΕΠΙΣΧΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
Εκτός από τις παραπάνω ποινικές κυρώσεις ο εργοδότης θεωρείται "υπερήμερος" σε περίπτωση που καθυστερεί την πληρωμή των αποδοχών. Έτσι, ο εργαζόμενος μπορεί να ζητήσει την πληρωμή τόκων υπερημερίας για τις καθυστερούμενες αποδοχές. Επίσης, δικαιούται να κάνει επίσχεση εργασίας, δηλαδή να διακόψει την παροχή της εργασίας του μέχρι την εξόφληση των αποδοχών του.

Επαγγελματική κατάρτιση Α.Ε. (ΟΑΕΔ)

Ο ΟΑΕΔ λειτουργεί 28 Ινστιτούτα Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.).
Σκοπός των προγραμμάτων Ι.Ε.Κ. είναι η παροχή κάθε είδους Επαγγελματικής Κατάρτισης, αρχικής ή συμπληρωματικής, με την εξασφάλιση στους καταρτιζόμενους των αντιστοίχων προσόντων και τη δυνατότητα απόκτησης Διπλώματος Επαγγελματικής Κατάρτισης μετά την επιτυχή πιστοποίηση αυτών σε προγράμματα που δεν εντάσσονται στο τυπικό εκπαιδευτικό σύστημα.

Σε ποιους απευθύνεται

Τα Ι.Ε.Κ. δέχονται αποφοίτους Λυκείων, Τ.Ε.Ε. β' κύκλου και Γυμνασίων.
Οι κάτοχοι Απολυτηρίου Ενιαίου και Τεχνικού – Επαγγελματικού Λυκείου φοιτούν 4 εξάμηνα, οι Πτυχιούχοι Τεχνικού Λυκείου, με εξειδίκευση στον τομέα τους 2 εξάμηνα και οι Πτυχιούχοι Τμήματος εξειδίκευσης Ενιαίου Πολυκλαδικού με εξειδίκευση στην ειδικότητα τους 1 εξάμηνο.
Οι απόφοιτοι Γυμνασίου υποχρεώνονται σε φοίτηση 2 εξαμήνων (Ι.Ε.Κ. επιπέδου 1). Κάθε έτος κατάρτισης αποτελείται από δύο αυτοτελή εξάμηνα κατάρτισης –χειμερινό και εαρινό- που το καθένα περιλαμβάνει 14 εβδομάδες κατάρτισης.
Τα Ι.Ε.Κ. της Επαγγελματικής Κατάρτισης Α.Ε. έχουν εξοπλισθεί κατάλληλα, ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες της αγοράς εργασίας, όπως αυτές υπαγορεύονται από την εξέλιξη της τεχνολογίας.

Παροχές

1. Υποτροφίες πρωτευσάντων στο Α', Β' και Γ' εξάμηνο.
2. Υποτροφίες ανά τμήμα σε όλα τα εξάμηνα.
3. Θεματικές εργασίες στο Γ' και Δ' εξάμηνο σε όλες τις ειδικότητες.
4. Προγραμματισμός πρακτικής άσκησης ενός εξαμήνου.
6. Ενισχυτική διδασκαλία των αποφοίτων για την προετοιμασία της πιστοποίησης.
7. Πληρωμή παραβόλων Πιστοποίησης σε όλους τους αποφοίτους μας για την πρώτη συμμετοχή τους στις εξετάσεις.
8. Διάθεση εργαστηρίων – υλικών – Εκπαιδευτικών πέραν του ωραρίου προγράμματος σε εβδομαδιαία προγραμματισμένη βάση.

Δικαιολογητικά

1. Οι αιτήσεις καταθέτονται στα κατά τόπους ΙΕΚ κατά το διάστημα 01-15/9 για το χειμερινό εξάμηνο και 15-31/1για το εαρινό εξάμηνο.
2. Τίτλο σπουδών (επικυρωμένο φ/ο, μεταφρασμένο και επικυρωμένο από τον ΟΕΕΚ σε περίπτωση που είναι ξένα).
3. Δελτίο αστυνομικής ταυτότητας.
4. Πιστοποιητικό προϋπηρεσίας στην ειδικότητα που επιθυμούν να επιλεγούν (εφόσον έχουν).
5. Βεβαίωση τέκνου πολύτεκνης οικογένειας ή ορφανού (εφόσον τυγχάνουν της ιδιότητας αυτής).
6. Η επιλογή γίνεται μηχανογραφικά, με βάση τη βαθμολογία του τίτλου σπουδών, την ηλικία, την τυχόν προϋπηρεσία και την ιδιότητα τέκνου πολύτεκνης οικογένειας ή ορφανού.

Υποχρεώσεις – Περιορισμοί

Κάθε καταρτιζόμενος σε Δημόσιο Ι.Ε.Κ. καταβάλλει δίδακτρα που σήμερα ανέρχονται στο ποσό των 250 € για κάθε εξάμηνο κατάρτισης. Η φοίτηση είναι υποχρεωτική στα 4 αυτόνομα εξάμηνα.
Οι καταρτιζόμενοι παρακολουθούν υποχρεωτικά θεωρητικά, εργαστηριακά και μεικτά μαθήματα. Η αξιολόγησή τους γίνεται με την διενέργεια εξετάσεων προόδου κατά τη διάρκεια του εξαμήνου και με την διενέργεια τελικών εξετάσεων στο τέλος του εξαμήνου. Οι καταρτιζόμενοι που ολοκληρώνουν επιτυχώς την κατάρτιση λαμβάνουν Βεβαίωση Επαγγελματικής Κατάρτισης στις εξετάσεις πιστοποίησης επαγγελματικής κατάρτισης για την απόκτηση του διπλώματος Επαγγελματικής Κατάρτισης Δευτεροβάθμιου Επιπέδου.

Επιπρόσθετες Πληροφορίες
Το Δίπλωμα Επαγγελματικής Κατάρτισης, που μπορούν να αποκτήσουν οι απόφοιτοι Λυκείου αναγνωρίζεται και στα Κράτη –Μέλη της Ε.Ε.
Περισσότερες πληροφορίες: www.ep-katartisi.gr

ΣΧΟΛΕΙΑ ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΕΥΚΑΙΡΙΑΣ

Σχολεία Δέυτερης Ευκαιρίας (ΣΔΕ)

Το Ινστιτούτο Διαρκούς Εκπαίδευσης Ενηλίκων (Ι.Δ.ΕΚ.Ε.), το οποίο υπάγεται στη Γενική Γραμματεία Εκπαίδευσης Ενηλίκων του ΥΠΕΠΘ είναι ο υπεύθυνος φορέας υλοποίησης των **Σχολείων Δεύτερης Ευκαιρίας.**

Κοινός **στόχος** όλων των Σχολείων Δεύτερης Ευκαιρίας είναι η προώθηση της απασχόλησης και της κοινωνικής προσαρμογής νέων ανθρώπων που δεν έχουν ολοκληρώσει την υποχρεωτική εκπαίδευση και συγκεκριμένα την κατώτερη βαθμίδα της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης (το γυμνάσιο) και δεν έχουν τα απαιτούμενα από την αγορά εργασίας προσόντα και δεξιότητες.

Δικαίωμα εγγραφής έχουν οι πολίτες 18 ετών και άνω οι οποίοι έχουν απολυτήριο δημοτικού ή ισοδύναμο τίτλο αναγνωρισμένο από το ελληνικό κράτος.

Οι **αιτήσεις** εγγραφής γίνονται σε όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς για το επόμενο σχολικό έτος, στο ΣΔΕ της περιοχής σου.

Σήμερα στην Ελλάδα λειτουργούν **48** Σχολεία Δεύτερης Ευκαιρίας (ΣΔΕ) και συγκεκριμένα στους νομούς:

Αττικής (Αχαρναί, Κορυδαλλός, Περιστέρι, Άγιοι Ανάργυροι, Δικαστικές Φυλακές Κορυδαλλού, Καλλιθέα, Πειραιάς), **Θεσσαλονίκης** (Θεσσαλονίκη, Νεάπολη, Δικαστική Φυλακή Διαβατών), **Αιτωλοακαρνανίας (**Αγρίνιο), **Λασιθίου** (Ιεράπετρα), **Ιωαννίνων** (Γιάννενα), **Ροδόπης** (Κομοτηνή, Σάπες), **Αχαΐας** (Πάτρα), **Ηλείας** (Πύργος), **Ευβοίας** (Αλιβέρι), **Λάρισας** Λάρισα, (Δικαστική Φυλακή Λάρισας), **Φωκίδας** (Άμφισσα), **Μαγνησία** (Βόλος) ,**Καρδίτσας** (Καρδίτσα), **Καστοριάς** (Καστοριά), **Φθιώτιδας** (Λαμία), **Ηρακλείου** (Τύλισος), **Ξάνθης** (Ξάνθη), **Βοιωτίας** (Ορχομενός) ,**Σερρών** (Σέρρες), **Τρικάλων** (Τρίκαλα), **Φλώρινας** (Φλώρινα), **Κορινθίας** (Άσσου-Λεχαίου), **Μεσσηνίας** (Καλαμάτα), **Πιερίας** (Κατερίνη), **Κέρκυρας** (Κέρκυρα), **Κοζάνης** (Κοζάνη), **Ημαθίας** (Νάουσα), **Κέρκυρας** (Κέρκυρα), **Ρεθύμνου** (Ρέθυμνο), **Λακωνίας** (Σπάρτη), **Χίου** (Χίος), **Αργολίδας** (Ναύπλιο), **Έβρου** (Αλεξανδρούπολη, Ορεστιάδα), **Σάμου** (Σάμος), **Χανίων** (Χανιά), **Λέσβου** (Μυτιλήνη), **Δράμας** (Δράμα) και **Πέλλας** (Γιαννιτσά).

Το **πρόγραμμα** στα Σ.Δ.Ε. διαρκεί 18 μήνες που διακρίνονται σε δύο περιόδους εννέα μηνών (δύο σχολικά έτη). Το εβδομαδιαίο ωρολόγιο πρόγραμμα καλύπτει 25 ώρες (21 διδακτικές ώρες και 4 ώρες εργαστήρια, διαθεματικά projects) και είναι απογευματινό, από τις 4.30 ή 5.00 έως τις 8.30 ή 9.00.

Η επιτυχής ολοκλήρωση της διετούς φοίτησης του εκπαιδευομένου πιστοποιείται με τίτλο ισότιμο με το απολυτήριο του Γυμνασίου.

Το πρόγραμμα σπουδών των Σ.Δ.Ε. διαφοροποιείται σημαντικά από τα αντίστοιχα της τυπικής εκπαίδευσης, κυρίως ως προς τις αρχές, το περιεχόμενο, τη διδακτική μεθοδολογία και

την αξιολόγηση των εκπαιδευομένων.

Το πρόγραμμα σπουδών περιλαμβάνει τα παρακάτω αντικείμενα:

1. Ελληνική γλώσσα
2. Μαθηματικά
3. Πληροφορική
4. Αγγλικά
5. Κοινωνική εκπαίδευση
6. Περιβαλλοντική εκπαίδευση
7. Αισθητική αγωγή
8. Στοιχεία Τεχνολογίας και Φυσικών επιστημών
9. Προσανατολισμό-Συμβουλευτική σε θέματα επαγγελματικής σταδιοδρομίας.

Περισσότερες πληροφορίες: http://www.ideke.edu.gr/sde/default.asp

ΕΠΑ.Σ. Μαθητείας ΟΑΕΔ

Ο Οργανισμός Απασχόλησης Εργατικού Δυναμικού είναι ο ειδικός στα θέματα απασχόλησης. Εξασφαλίζει απασχόληση για σένα και για όλους. Μελετά βαθιά την αγορά εργασίας, γνωρίζει τις τάσεις της και εργάζεται δυναμικά, εφαρμόζοντας μέτρα και προγράμματα για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της ανεργίας. Σημαντικό ρόλο σε αυτήν την προσπάθεια παίζει η εκπαίδευση. Η δική σου δηλαδή μόρφωση και πρακτική άσκηση πάνω σε τομείς, που έχουν και θα έχουν ζήτηση στα επόμενα χρόνια.

Ένα από τα εκπαιδευτικά προγράμματα του ΟΑΕΔ είναι οι ΕΠΑ.Σ Μαθητείας. Οι ΕΠΑ.Σ Μαθητείας ανήκουν στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση και επικεντρώνονται σε ειδικότητες με σίγουρη ζήτηση στην αγορά εργασίας.

Αν είσαι 16-23 ετών και έχεις τουλάχιστον ενδεικτικό Α΄ Τάξης Γενικού ή Επαγγελματικού Λυκείου, στις **ΕΠΑ.Σ Μαθητείας του ΟΑΕΔ μπορείς να εκπαιδευτείς με παράλληλη πρακτική άσκηση** σε Ιδιωτικές και Δημόσιες επιχειρήσεις, όπως κάνουν και άλλοι νέοι, σε πολλές χώρες του κόσμου.

Ως εκπαιδευόμενος στις ΕΠΑ.Σ Μαθητείας του ΟΑΕΔ, μετά το τέλος των σπουδών σου, θα έχεις στα χέρια σου:

- Πτυχίο Ειδικότητας ΕΠΑ.Σ Μαθητείας Επιπέδου ΙΙΙ.
- Σημαντική προϋπηρεσία.
- Συντάξιμα ένσημα δύο ετών.

Έτσι θα μπορείς να επιλέξεις ένα από τα παρακάτω:

- Να απορροφηθείς άμεσα από την αγορά εργασίας.
- Να εγγραφείς στην Β' τάξη του Επαγγελματικού Γενικού Λυκείου.

- Να συνεχίσεις τις σπουδές σου σε Ι.Ε.Κ.

Η εκπαίδευση διαρκεί 2 χρόνια (4 εξάμηνα). Κατά τα 2 αυτά χρόνια των σπουδών θα εκπαιδεύεσαι θεωρητικά στην Εκπαιδευτική Μονάδα και θα πραγματοποιείς παράλληλα, 4 ή 5 ημέρες την εβδομάδα, την πρακτική σου άσκηση σε Ιδιωτικές ή Δημόσιες επιχειρήσεις.

Τι δυνατότητες έχεις σπουδάζοντας στις ΕΠΑ.Σ του ΟΑΕΔ.

Στις 52 ΕΠΑ.Σ Μαθητείας του ΟΑΕΔ, που λειτουργούν σήμερα σε όλη την Ελλάδα, μπορείς να σπουδάσεις μία από τις δεκάδες σύγχρονες, ενδιαφέρουσες και δημιουργικές ειδικότητες, που όλες έχουν ζήτηση στην αγορά εργασίας.

Τι προνόμια απολαμβάνεις σπουδάζοντας στις ΕΠΑ.Σ του ΟΑΕΔ.

Σημαντική εμπειρία στο αντικείμενο σου μέσα από πρακτική άσκηση σε εργοδότες που επιλέγει ο ΟΑΕΔ (κοντά στη σχολή), για δύο ολόκληρα χρόνια

- Αμοιβή και ασφάλιση από τον εργοδότη κατά τη διάρκεια της πρακτικής σου εξάσκησης
- Επίδομα στέγασης και επίδομα σίτισης
- Σύγχρονες κτιριακές εγκαταστάσεις
- Έμπειρο και άρτια καταρτισμένο Εκπαιδευτικό προσωπικό, μόνιμο και έκτακτο
- Δωρεάν βιβλία και βοηθήματα
- Αναβολή στράτευσης

Επίσης απολαμβάνεις:

- Υπηρεσία στήριξης και παρακολούθησης επαγγελματικής και κοινωνικής συμπεριφοράς
- Συνεργασία με τους κοινωνικούς φορείς ΚΕΘΕΑ-ΟΚΑΝΑ για τη πρόληψη ενάντια στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών
- Εφαρμογή εκπαιδευτικών προγραμμάτων, τα οποία απευθύνονται στη σχολική κοινότητα και αφορούν τη πρόληψη της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών, όσο και άλλων συμπεριφορών βλαπτικών για τη ψυχοσωματική υγεία των νέων. Βασική επιδίωξη των προγραμμάτων είναι η δημιουργία ομάδων παρέμβασης στη σχολική κοινότητα, οι οποίες θα λειτουργούν ως φορείς πρόληψης και απο την άλλη θα έχουν τη δυνατότητα καλύτερης και έγκαιρης διαχείρισης προβλημάτων, που παρουσιάζονται στα σχολεία
- Εφαρμογή του προγράμματος ανταλλαγής φιλοξενίας των αριστούχων μαθητών μας στη Κύπρο, καθώς και των Κυπρίων μαθητών των τεχνικών σχολών Κύπρου στην Ελλάδα
- Συνεργασία με το ΚΕΘΙ (Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας). Προώθηση και ανάπτυξη παρεμβατικών δράσεων για θέματα ισότητας
- Συνεργασία με τις ΕΠΑ.Σ για την εφαρμογή πολλαπλών δράσεων, όπως συμμετοχή στην αιμοδοσία-ενημέρωση και ευαισθητοποίηση για θέματα υγείας κ.λ.π
- Συμμετοχή στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα του ΥΠΕΠΘ "Βουλή των Εφήβων"

Κέντρα Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού (ΚΕΣΥΠ)

Διαθέτουν
Πληροφοριακό και ενημερωτικό υλικό για θέματα εκπαίδευσης, κατάρτισης και αγοράς εργασίας σε έντυπη και ηλεκτρονική μορφή.
Συνδέονται:

- Με το Υπουργείο Παιδείας (ΥΠΕΠΘ)
- Με τη βάση δεδομένων του Εθνικού Κέντρου Πληροφόρησης (ΕΚΕΠ).
- Με το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο (ΠΙ).

- Με το διαδίκτυο (Internet)
- Με τα Γραφεία Σχολικού Επαγγελματικού Προσανατολισμού.

Απευθύνονται:

- Σε όλους τους μαθητές.
- Σε υποψήφιους για τα ΑΕΙ, ΤΕΙ, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο (ΕΑΠ), αλλά και για κάθε άλλη σχολή κατάρτισης και επιμόρφωσης.
- Σε κάθε νέο και νέα.

Προσφέρουν:

- Συμβουλευτική στήριξη στους μαθητές προκειμένου να πάρουν τις καλύτερες αποφάσεις για το μέλλον τους.
- Πληροφόρηση σχετικά με τις σπουδές, τα επαγγέλματα και την αγορά εργασίας.

Οργανώνουν:

- Ενημερωτικές συγκεντρώσεις για γονείς και μαθητές σε θέματα σχετικά με τις σπουδές και τα επαγγέλματα.

Συνεργάζονται:

· Με την Τοπική αυτοδιοίκηση.
· Με κοινωνικούς, εκπαιδευτικούς και επαγγελματικούς φορείς της περιοχής.
· Με το ΕΚΕΠ, το ΥΠΕΠΘ και το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.

Κάθε **μαθητής/τρια** που δυσκολεύεται να αποφασίσει για τον εκπαιδευτικό δρόμο που θα ακολουθήσει, μπορεί να βρει στήριξη και πολύτιμη βοήθεια στο ΚΕΣΥΠ της περιοχής του.
Κάθε **νέος/νέα** που χρειάζεται ενημέρωση σε ζητήματα σπουδών, κατάρτισης και αγοράς εργασίας μπορεί να απευθυνθεί στο ΚΕΣΥΠ της περιοχής του για να πάρει αξιόπιστη και έγκυρη πληροφόρηση.

Εσπερινά Γυμνάσια και Λύκεια

Σε όλη τη χώρα λειτουργούν εσπερινά Γυμνάσια και Λύκεια που ανήκουν στο Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων. Σε αυτά μπορεί να φοιτήσουν ενήλικοι ή ανήλικοι μαθητές και να αποκτήσουν τίτλους σπουδών ισάξιους με τα ημερήσια σχολεία.
Ειδικά για την εγγραφή ανηλίκων χρειάζεται βεβαίωση εργοδότη.
Πληροφορίες για τον τρόπο εγγραφής και τα δικαιολογητικά μπορεί να βρει κανείς από τις Διευθύνσεις και τα Γραφεία Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης κάθε Νομού.

μάθημα 3

Ασφάλιση

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΣΦΑΛΙΣΗ

Η κοινωνική ασφάλιση στην Ελλάδα είναι υποχρεωτική για κάθε εργαζόμενο και ξεκινά από την πρώτη μέρα εργασίας, Μετανάστες και πρόσφυγες που διαμένουν και εργάζονται νόμιμα στην Ελλάδα, ασφαλίζονται υποχρεωτικά στον αντίστοιχο φορέα κύριας ασφάλισης ανάλογα με το είδος της εργασίας τους και έχουν ίση πρόσβαση με τους Έλληνες εργαζόμενους στις παροχές του ασφαλιστικού φορέα στον οποίο υπάγονται.

Στην Ελλάδα υπάρχουν διάφοροι Φορείς Κύριας Ασφάλισης, καθένας από τους οποίους καλύπτει ασφαλιστικά τον κάθε εργαζόμενο με βάση το είδος εργασίας ή το επάγγελμα του.

Στην επόμενη ενότητα απάντησε όσες περισσότερες ερωτήσεις μπορείς

φύλλο εργασίας

○ Η κοινωνία είναι υπεύθυνη απέναντι στους πολίτες; Γιατί υπάρχει κοινωνική προστασία;

○ Τί γνωρίζετε για την δομή του συστήματος κοινωνικής προστασίας;

α) κοινωνική πρόνοια

β) κοινωνική ασφάλιση

○ Πώς αντιμετωπίζεται ο κοινωνικός κίνδυνος ανεργία/ γήρας / ατύχημα/ ασθένεια;

○ Πώς εξασφαλίζουμε ένα ικανοποιητικό επίπεδο ζωής μετά το τέλος της εργασίας;

○ Ποιές είναι οι υποχρεώσεις και ποιά τα δικαιώματα του ασφαλισμένου;

ΑΣΦΑΛΙΣΗ ΜΙΣΘΩΤΩΝ - ΙΔΡΥΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΑΣΦΑΛΙΣΕΩΝ

Το Ίδρυμα Κοινωνικών Ασφαλίσεων (ΙΚΑ) είναι ο γενικός φορέας κύριας ασφάλισης των μισθωτών αλλά και ειδικών κατηγοριών προσώπων, (όπως εφημεριδοπώλες, μαθητευόμενοι, κλπ.)

Στο ΙΚΑ υπάγονται ασφαλιστικά οι εξής περιπτώσεις εργαζομένων:

- Όσοι παρέχουν εξαρτημένη εργασία έναντι αμοιβής, ανεξάρτητα από την ιδιότητα του εργοδότη (Ιδιωτικός Τομέας - Δημόσιος Τομέας, Νομικό Πρόσωπο Δημοσίου Δικαίου ή Δημόσιο, Κοινωνικός Τομέας) και με την προϋπόθεση ότι δεν υπάγονται στην ασφάλιση κάποιου άλλου Φορέα Κύριας Ασφάλισης.
- Όσοι παρέχουν προσωπική εργασία με σύμβαση εκμίσθωσης έργου και με την προϋπόθεση ότι δεν υπάγονται στην ασφάλιση κάποιου άλλου Φορέα Κύριας Ασφάλισης.
- Όσοι παρέχουν εργασία σε εργοδότη που δεν είναι σταθερός.
- Όσοι είναι αυτοτελώς απασχολούμενοι που δεν έχουν επαγγελματική στέγη (για παράδειγμα εφημεριδοπώλες, πλανόδιοι και υπαίθριοι μικροπωλητές, κλπ.). Στην περίπτωση των αυτοτελώς απασχολούμενων, οι εργαζόμενοι ασφαλίζονται στο ΙΚΑ μέσω των σωματείων ή ασφαλιστικών συνεταιρισμών.
- Όσοι παρέχουν εργασία κατ' οίκον του εργοδότη (για παράδειγμα οικιακοί βοηθοί, κηπουροί, baby sitters, κλπ.)καθώς και μέλη της οικογένειας των άμεσα ασφαλισμένων στο ΙΚΑ, εφόσον πληρούνται απαιτούμενες προϋποθέσεις.

Απογραφή ασφαλισμένου

Κάθε πρόσωπο που αναλαμβάνει για πρώτη φορά εργασία η οποία υπάγεται στην ασφάλιση του ΙΚΑ, υποχρεούται να εγγραφεί στο Μητρώο Ασφαλισμένων του ΙΚΑ προκειμένου να του αποδοθεί ένας μοναδικός Αριθμός Μητρώου Ασφαλισμένου (ΑΜΑ) και να μπορεί να έχει πρόσβαση στις παροχές του ΙΚΑ ως ασφαλισμένος, αλλά και να παρακολουθείται η ασφαλιστική του ιστορία.

Για την απογραφή του, ο ασφαλισμένος απευθύνεται στο Υποκατάστημα ή Παράρτημα ΙΚΑ του τόπου κατοικίας του, συμπληρώνει εις διπλούν το έντυπο "Αίτηση Απογραφής Άμεσα Ασφαλισμένου" και το υποβάλλει μαζί με τα σχετικά ανά περίπτωση δικαιολογητικά.

Στην περίπτωση αλλοδαπών απαιτούνται τα εξής δικαιολογητικά:

- αστυνομική ταυτότητα ή διαβατήριο που να ισχύει ή πιστοποιητικό γεννήσεως
- άδεια παραμονής και άδεια εργασίας
- βεβαίωση εργοδότη
- αποδεικτικό στο οποίο να αναφέρεται η διεύθυνση κατοικίας του
- επίσημο έγγραφο από το οποίο να προκύπτει ο αριθμός Φορολογικού Μητρώου (π,χ. αντίγραφο φορολογικής Δήλωσης).

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη χορήγηση ΑΜΑ μπορείτε να τηλεφωνείτε στο: 210 - 5237115

Ασφαλιστικό βιβλιάριο (ενσήμων)

Από 1/1/2002 το ΙΚΑ καταγράφει ηλεκτρονικά τα ένσημα και εκδίδει μηχανογραφημένα τον ατομικό λογαριασμό ασφάλισης στον οποίο αποτυπώνονται τα ένσημα του κάθε ασφαλισμένου, Ο ατομικός λογαριασμός ασφάλισης εκδίδεται κάθε ημερολογιακό τρίμηνο και αποστέλλεται στον εργοδότη του ασφαλισμένου ο οποίος είναι υποχρεωμένος να το παραδώσει στον εργαζόμενο.

Υποχρεώσεις του ασφαλισμένου

- Να γνωστοποιεί άμεσα την οποιαδήποτε μεταβολή στα στοιχεία απογραφής τους στο Υποκατάστημα ή Παράρτημα ΙΚΑ του τόπου κατοικίας τους.

- Να παραδίδει στον εργοδότη το αντίγραφο της Βεβαίωσης απογραφής, αν έχει απογραφεί στο ΙΚΑ για πρώτη φορά μετά την 1/2/2002.

- Να γνωστοποιεί στον εργοδότη του τα πλήρη στοιχεία ασφάλισης του, αμέσως με την πρόσληψη του και πριν την ανάληψη εργασίας.

- Να γνωστοποιεί γραπτά στο ΙΚΑ, εντός 12 μηνών από την αποχώρηση του ή την απόλυση του από την εργασία, τις ημέρες εργασίας που πραγματοποίησε και για τις οποίες δεν ασφαλίστηκε, καθώς και κάθε διαφορά των πραγματικών στοιχείων απασχόλησης και των στοιχείων που δηλώθηκαν από τον εργοδότη, Να διατηρεί όλα τα στοιχεία ασφάλισης του.

- Να ελέγχει το "Απόσπασμα Ατομικού Λογαριασμού" για την ορθότητα της ασφάλισης του, Ειδικότερα να ελέγχει αν ο εργοδότης καταβάλλει εισφορές:
  - για το σύνολο των καταβαλλόμενων αποδοχών
  - για την ειδικότητα απασχόλησης
  - για όλες τις ημέρες εργασίας
  - για τις υπερωρίες
  - για τα Δώρα Εορτών, την άδεια και το επίδομα αδείας

Εάν ανακαλύψετε ότι:
- ο εργοδότης καταβάλλει εισφορές για λιγότερες μέρες εργασίας από αυτές που εργάζεστε ή
- καταβάλλει εισφορές υπολογιζόμενες σε κατώτερες αποδοχές από αυτές που παίρνετε ή
- δεν έχει επικολλήσει ένσημα στο Δελτίο Ασφαλιστικής Ταυτότητας και Εισφορών (ασφαλιστικό βιβλιάριο σας)

τότε πρέπει να κάνετε έγγραφη καταγγελία στο τμήμα Εσόδων του Υποκαταστήματος του ΙΚΑ της περιοχής της εργασίας σας.

Στην περίπτωση που κάποιος αλλοδαπός προσφέρει κατ' οίκον εργασία θα πρέπει επίσης να έχει υπόψη του τα εξής:

- Πρέπει αμέσως να ενημερώσει το **ΙΚΑ,** με γραπτή δήλωση, για να αρχίσει η ασφάλιση του. Το ίδιο πρέπει να γίνει και κατά την αποχώρηση του για να σταματήσει η ασφάλιση.

- Αν απασχολείται σε έναν μόνο εργοδότη, είτε δυο μέρες την βδομάδα, είτε όλη την βδομάδα, είτε όλο το μήνα, ή μερικές μόνο μέρες του μήνα/έχει την δυνατότητα να ασφαλιστεί για αποδοχές που αντιστοιχούν στο 50% του ημερομίσθιου του ανειδίκευτου εργάτη, εκτός αν με γραπτή δήλωση του ιδίου και του εργοδότη του, δηλωθεί ότι η ασφάλιση θα γίνει στο πλήρες ημερομίσθιο ανειδίκευτου εργάτη. Σε αυτήν την περίπτωση, υπόχρεος για την ασφάλιση του αλλοδαπού εργαζόμενου (δηλαδή την καταβολή των απαιτούμενων ασφαλι-

στικών εισφορών) είναι ο εργοδότης. Οι εισφορές καταβάλλονται από τον εργοδότη στο Υποκατάστημα του ΙΚΑ που βρίσκεται στον τόπο κατοικίας του εργοδότη.

- Αν απασχολείται σε δυο ή περισσότερους εργοδότες μέσα στην βδομάδα ή το μήνα, οι αποδοχές για κάθε μέρα απασχόλησης δεν μπορεί να είναι μικρότερες του 50% του ημερομίσθιου του ανειδίκευτου εργάτη. Στην περίπτωση αυτή, υπόχρεος για την ασφάλιση του αλλοδαπού εργαζόμενου είναι ο ίδιος ο εργαζόμενος, ο οποίος καταβάλλει το σύνολο των εισφορών (εργοδότη και ασφαλισμένου). Αρμόδιο Υποκατάστημα ΙΚΑ είναι αυτό του τόπου κατοικίας του εργαζόμενου. Οι αποδοχές και οι μέρες απασχόλησης προκύπτουν από τα θεωρημένα από το αρμόδιο ΙΚΑ Δελτία Παροχής Υπηρεσιών που προσκομίζει υποχρεωτικά στο ΙΚΑ κάθε τρίμηνο ο εργαζόμενος.

Παροχές του ΙΚΑ

Με την ασφάλιση του στο ΙΚΑ, ο αλλοδαπός εργαζόμενος γίνεται δικαιούχος πολλών παροχών σε είδος (για παράδειγμα νοσοκομειακή περίθαλψη) και σε χρήμα (για παράδειγμα επιδόματα, συντάξεις). Απαραίτητη προϋπόθεση για την χορήγηση των παροχών σε είδος ή σε χρήμα στους αλλοδαπούς ασφαλισμένους είναι να διαμένουν νόμιμα στην Ελλάδα ή να απόδεικνύουν ότι έχει ξεκινήσει η διαδικασία για τη νομιμοποίηση τους.

Οι παροχές από το ΙΚΑ περιλαμβάνουν:

- Ιατροφαρμακευτική περίθαλψη
- Νοσοκομειακή περίθαλψη
- Επιδόματα ασθενείας, ατυχήματος, μητρότητας κ.λ.π.
- Σύνταξη

και άλλες παροχές.

Βιβλιάριο Υγείας

Για να έχει κάποιος πρόσβαση στις παροχές υγείας (σε είδος και χρήμα) του ΙΚΑ, απαιτείται να έχει Βιβλιάριο Υγείας.
Το Βιβλιάριο Υγείας μπορεί να είναι:

- **Ατομικό**, το οποίο δικαιούται ο άμεσα ασφαλισμένος και καλύπτει μόνο τον ίδιο
- **Οικογενειακό**, το οποίο δικαιούται να εκδώσει ο άμεσα ασφαλισμένος προκειμένου να καλύπτονται και προστατευόμενα μέλη της οικογένειας του (π.χ. σύζυγος, ανήλικα παιδιά, γονείς, κλπ. (έμμεσα ασφαλισμένοι), με προϋποθέσεις (βλέπε παρακάτω).

Προϋποθέσεις και δικαιολογητικά χορήγησης Ατομικού Βιβλιαρίου Υγείας

Για την έκδοση του ατομικού βιβλιαρίου υγείας, απαιτείται ο ασφαλισμένος να έχει πραγματοποιήσει τουλάχιστον 50 ημέρες ασφάλισης στο ΙΚΑ μέσα στον προηγούμενο χρόνο ή στο τελευταίο 15μηνο. Όταν ο υπολογισμός γίνεται με το 15μηνο, δεν λογαριάζονται οι τρεις τελευταίοι μήνες.
Για τη συμπλήρωση των παραπάνω προϋποθέσεων, συνυπολογίζονται, τόσο οι ημέρες για επιδότηση λόγω ασθενείας ή ατυχήματος, όσο και οι ημέρες για επιδότηση λόγω ανεργίας.

Θεώρηση / Ανανέωση του Βιβλιαρίου Υγείας (ατομικού ή οικογενειακού)

Το Βιβλιάριο Υγείας ανανεώνεται (θεωρείται) κάθε χρόνο για τον ίδιο τον ασφαλισμένο και τα προστατευόμενα μέλη, εφόσον ισχύουν όλες οι νόμιμες προϋποθέσεις.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις παροχές του ΙΚΑ, τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των ασφαλισμένων του, μπορείτε να απευθύνεστε:

- Στα Κέντρα Εξυπηρέτησης Πολιτών στο 1564.
- Στο Υποκατάστημα ΙΚΑ του τόπου κατοικίας σας.
- Στο Τμήμα Ενημέρωσης Κοινού Αθηνών, τηλ.: 210-5234211 / 5230709 / 5234606.
- Στην Ανοιχτή Γραμμή ΙΚΑ: 210-5200555 έως 7 και στο 184 χωρίς χρέωση.
- Για τα βιβλιάρια υγείας στα τηλέφωνα: 210-5232774 και 5246944.

ΠΑΡΟΧΕΣ ΑΠΟ ΑΛΛΟΥΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΙΣΜΕΝΟΙ ΣΤΟ ΙΚΑ

Οι ασφαλισμένοι στο ΙΚΑ έχουν δικαίωμα και για παροχές από άλλους Οργανισμούς, εφόσον πληρούνται οι ανάλογες κατά περίπτωση προϋποθέσεις. Ο Οργανισμός Απασχόλησης Εργατικού Δυναμικού (ΟΑΕΔ) παρέχει επίδομα ανεργίας, οικογενειακά επιδόματα και άλλα. Ο Οργανισμό Κατοικίας (ΟΕΚ) και ο Οργανισμός Εργατικής Εστίας (ΟΕΕ), παρέχουν προγράμματα στέγασης, κοινωνικού τουρισμού και αναψυχής σε ασφαλισμένους του ΙΚΑ.

Οργανισμός Εργατικής Εστίας, Αγησιλάου 10, Αθήνα, τηλ: 210-5286000

Οργανισμός Εργατικής Κατοικίας, Σολωμού 60, Αθήνα, τηλ: 210 - 5281100

ΑΣΦΑΛΙΣΗ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΚΑΙ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ

Οι ελεύθεροι και ανεξάρτητοι επαγγελματίες καλύπτονται από ξεχωριστούς φορείς κοινωνικής ασφάλισης, ανάλογα με τη συγκεκριμένη κατηγορία στην οποία εντάσσεται το επάγγελμα τους.

Ο κύριος φορέας ασφάλισης των ελεύθερων επαγγελματιών είναι ο Οργανισμός Ασφάλισης Ελεύθερων Επαγγελματιών (ΟΑΕΕ) ο οποίος καλύπτει πρόσωπα που ασκούν το επάγγελμα του εμπόρου, του επαγγελματοβιοτέχνη, του αυτοκινητιστή και του ξενοδόχου.

Στον Οργανισμό αυτό έχουν συγχωνευθεί τρία φορείς κάλυψης συγκεκριμένων κατηγοριών ελεύθερων επαγγελματιών:

- το Ταμείο Επαγγελματιών και Βιοτεχνών Ελλάδος (**ΤΕΒΕ**)
- το Ταμείο Ασφάλισης Εμπόρων (**ΤΑΕ**) και
- το Ταμείο Συντάξεων Αυτοκινητιστών (**ΤΣΑ**).

Ο ΟΑΕΕ εξασφαλίζει την ασφαλιστική κάλυψη των ελεύθερων επαγγελματιών σε περίπτωση γήρατος, αναπηρίας, θανάτου, ατυχήματος, ασθένειας και μητρότητας. Επίσης εξασφαλίζει την κάλυψη των προστατευόμενων μελών της οικογένειας του ασφαλισμένου σε περίπτωση ασθένειας ή θανάτου του.

Βασικοί φορείς κύριας ασφάλισης άλλων κατηγοριών ανεξάρτητων επαγγελματιών είναι:

- το Ταμείο Νομικών το οποίο καλύπτει τους δικηγόρους, τους συμβολαιογράφους, τους δικαστικούς επιμελητές και ορισμένες κατηγορίες δικαστών.
- το Ταμείο Σύνταξης και Αυτασφάλισης Υγειονομικών (ΤΣΑΥ) το οποίο καλύπτει όσους ασκούν τα επαγγέλματα του ιατρού, οδοντιάτρου, κτηνιάτρου και φαρμακοποιού και
- το Ταμείο Συντάξεων Μηχανικών και Εργοληπτών Δημόσιων Έργων (ΤΣΜΕΔΕ), το οποίο καλύπτει τους διπλωματούχους πολιτικούς μηχανικούς, μηχανολόγους, ηλεκτρολόγους καθώς και εκείνους που ασκούν το επάγγελμα του εργολάβου δημοσίων έργων.

Αλλοδαπός ο οποίος διαμένει νόμιμα στην Ελλάδα και έχει άδεια εργασίας για την άσκηση ελεύθερου επαγγέλματος ή ανεξάρτητης δραστηριότητας, ανάλογα με το είδος επαγγέλματος ή δραστηριότητας του, ασφαλίζεται υποχρεωτικά στον αντίστοιχο φορέα ασφάλισης, αφού πρώτα εγγραφεί στο Μητρώο του φορέα στον οποίο υπάγεται ασφαλιστικά το επάγγελμα του.

Για την εγγραφή στον αντίστοιχο φορέα ασφάλισης, ο αλλοδαπός θα πρέπει να υποβάλει τα εξής δικαιολογητικά:

- Άδεια παραμονής σε ισχύ
- Άδεια εργασίας
- Ταυτότητα ή διαβατήριο σε ισχύ
- Αποδεικτικό στοιχείο με τη διεύθυνση της επαγγελματικής έδρας

Βιβλιάριο υγείας

Η ασφαλιστική κάλυψη των ελεύθερων και ανεξάρτητων επαγγελματιών, όπως και στην περίπτωση των μισθωτών ασφαλισμένων, περιλαμβάνει παροχές σε είδος (νοσοκομειακή, ιατρική και φαρμακευτική περίθαλψη και άλλες κατά περίπτωση παροχές), καθώς και παροχές σε χρήμα (κάλυψη σε περίπτωση ατυχήματος, επίδομα μητρότητας, χορήγηση σύνταξης και άλλα).
Στην περίπτωση των ελεύθερων επαγγελματιών, για την έκδοση του βιβλιαρίου υγείας απαιτείται να έχουν συμπληρωθεί τουλάχιστον 4 μήνες ασφάλισης.

Σε ότι αφορά προστατευόμενα μέλη της οικογένειας του άμεσα ασφαλισμένου (π.χ. σύζυγος, ανήλικα παιδιά, κλπ.), αυτά μπορούν να καλύπτονται από τον άμεσα ασφαλισμένο, εφόσον δεν καλύπτονται από άλλο ασφαλιστικό φορέα και διαμένουν νόμιμα στη χώρα. ·
Οι ενδιαφερόμενοι, ανάλογα με την κατηγορία στην οποία υπάγεται το επάγγελμα τους, μπορούν να απευθύνονται στον αντίστοιχο φορέα ασφάλισης για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ασφάλιση τους και τις προβλεπόμενες παροχές του ασφαλιστικού φορέα.

Για περισσότερες πληροφορίες:
Στην ιστοσελίδα της Γενικής Γραμματείας Κοινωνικών Ασφαλίσεων **www.ggka.gr**, μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για όλους τους φορείς ασφάλισης των διαφόρων κατηγοριών επαγγελματιών.

ΑΣΦΑΛΙΣΗ ΑΓΡΟΤΩΝ - ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΓΕΩΡΓΙΚΩΝ ΑΣΦΑΛΙΣΕΩΝ (ΟΓΑ)

Ο Οργανισμός Γεωργικών Ασφαλίσεων (ΟΓΑ), είναι φορέας κύριας ασφάλισης που καλύπτει όσους αλλοδαπούς απασχολούνται στην αγροτική οικονομία κατά κύριο βιοποριστικό επάγγελμα και εφόσον διαμένουν νόμιμα στην Ελλάδα.
Γενικός κανόνας που τίθεται, από τη σχετική με τον ΟΓΑ Νομοθεσία, είναι ότι στην ασφάλιση του ΟΓΑ υπάγονται μόνο Έλληνες υπήκοοι και ότι οι αλλοδαποί ασφαλίζονται εφόσον εργάζονται ως αγρεργάτες.

Ο ΟΓΑ παρέχει στους ασφαλισμένους του ιατροφαρμακευτική και νοσοκομειακή περίθαλψη, σύνταξη, καθώς και άλλες παροχές σε είδος και σε χρήμα. Οι παροχές αυτές αφορούν και προστατευόμενα μέλη της οικογένειας του άμεσα ασφαλισμένου (σύζυγο, ανήλικα παιδιά, κλπ), εφόσον δεν καλύπτονται από άλλο ασφαλιστικό φορέα και διαμένουν νόμιμα στη χώρα.

Εγγραφή στο Μητρώο Ασφαλισμένων του ΟΓΑ

Για να εγγραφεί στα Μητρώα του Κλάδου Κύριας Ασφάλισης, ο αλλοδαπός απευθύνεται στον Ανταποκριτή ΟΓΑ του τόπου κατοικίας του. Για την εγγραφή του στο Μητρώο υποβάλλονται:

- άδεια παραμονής στην Ελλάδα και
- Υπεύθυνη Δήλωση του εργοδότη - κτηματία στον οποίο απασχολείται ο αλλοδαπός σαν εργάτης γης, από την οποία να προκύπτει ότι έχουν πραγματοποιηθεί τουλάχιστον 150 μέρες εργασίας κατά τον προηγούμενο χρόνο.

Για τη συνέχιση της ασφάλειας στον ΟΓΑ μετά την εγγραφή στο Μητρώο ασφαλισμένων πρέπει:

- να πραγματοποιούνται τουλάχιστον 150 ημέρες εργασίας το χρόνο από τον αλλοδαπό ως εργάτη γης (αυτό αποδεικνύεται κάθε φορά με σχετική Υπεύθυνη Δήλωση του εργοδότη-κτηματία)
- να συνεχίζεται η νόμιμη παραμονή του αλλοδαπού στη χώρα

Βιβλιάριο υγείας

Το βιβλιάριο υγείας αποτελεί για κάθε ασφαλισμένο απαραίτητο στοιχείο και χωρίς αυτό ο ασφαλισμένος δεν μπορεί να τύχει καμιάς παροχής ασθένειας από τον ΟΓΑ.

Για την έκδοση ή ανανέωση του Βιβλιαρίου Υγείας, ο ενδιαφερόμενος απευθύνεται στον Ανταποκριτή ΟΓΑ του τόπου μόνιμης κατοικίας του (τόπος κατοικίας για τους συνταξιούχους θεωρείται ο τόπος πληρωμής της σύνταξης τους) προκειμένου να εγγραφεί στο τηρούμενο απ' αυτόν Μητρώο Δικαιούχων Περίθαλψης Ασφαλισμένων του ΟΓΑ, υποβάλλοντας:

1) το Δελτίο της Ταυτότητας του
2) πρόσφατη φωτογραφία
3) άδεια παραμονής
4) απόκομμα πληρωμής των εισφορών του τελευταίου εξαμήνου

Για πληροφορίες σχετικά με τον ΟΓΑ, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται:
Στον Ανταποκριτή του ΟΓΑ στο Δήμο ή την Κοινότητα του τόπου κατοικίας τους.
Στις κεντρικές Υπηρεσίες του ΟΓΑ στην Αθήνα στα τηλέφωνα: 210 - 3322279 / 3322281 /3322322 / 3822733 / 3322100.

μάθημα 4

Επιδόματα - βοηθήματα

Επίδομα Ανεργίας

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ:
Μισθωτοί των οποίων καταγγέλθηκε από τον εργοδότη ή έληξε η σύμβαση εργασίας και που έχουν ασφαλισθεί στον κλάδο ανεργίας του ΟΑΕΔ μπορούν με ορισμένες προϋποθέσεις να εισπράξουν από τον ΟΑΕΔ επίδομα ανεργίας.

ΠΡΟΘΕΣΜΙΑ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΑΙΤΗΣΗΣ
Η αίτηση υποβάλλεται εντός 60 ημερών από την ημερομηνία απόλυσης.
Η επιδότηση ανεργίας αρχίζει από την ημέρα της εγγραφής στην Τοπική Υπηρεσία.
Αιτήσεις που υποβάλλονται κατά το πρώτο 7ημερο μετά την καταγγελία επιδοτούνται από την 7η ημέρα.

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ:

Αν επιδοτείται για πρώτη φορά:

- Ο ασφαλισμένος πρέπει να έχει πραγματοποιήσει 80 ημέρες εργασίας το χρόνο τα δύο προηγούμενα χρόνια, πριν από την επιδότησή του. Το τελευταίο όμως 14μηνο πρέπει να έχει συμπληρώσει 125 ημέρες εργασίας, χωρίς να υπολογίζονται οι τελευταίοι δύο μήνες.
- Επίδομα ανεργίας παίρνει και ο ασφαλισμένος που έχει πραγματοποιήσει στα δύο προηγούμενα, πριν από την απόλυσή του, 200 ημέρες εργασίας (χωρίς να υπολογίζονται οι δύο τελευταίοι μήνες), από τις οποίες 80 ημέρες, το λιγότερο το χρόνο.

Αν επιδοτείται για δεύτερη φορά:

Ο ασφαλισμένος πρέπει να έχει πραγματοποιήσει 125 ημέρες εργασίας το τελευταίο 14μηνο, πριν από την απόλυσή του, χωρίς να υπολογίζονται (στις 125) οι ημέρες εργασίας των δύο τελευταίων μηνών.

Διάρκεια επιδότησης:

Η διάρκεια της επιδότησης εξαρτάται από το πόσες ημέρες εργασίας έχει πραγματοποιήσει ο ασφαλισμένος στα προαναφερόμενα κρίσιμα χρονικά διαστήματα (14μηνο. 12μηνο ή διετία).

Το επίδομα καταβάλλεται μια φορά το μήνα για 25 ημέρες.

Από 01.09.2008 μέχρι 30.04.2009 το μηνιαίο επίδομα ανεργίας ανέρχεται στα 430,75 ευρώ.
Για κάθε μέλος της οικογένειας το επίδομα προσαυξάνεται κατά 10%.

Παρέχεται η δυνατότητα στους μισθωτούς, της μεταφοράς του δικαιώματος ανεργίας, στα Κράτη – Μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης για αναζήτηση εργασίας, με βάση στον Κανονισμό 1408/71/ΕΟΚ (Έντυπο Ε303 για μεταφορά επιδότησης) με την προϋπόθεση ότι:

- Έχουν εγγραφεί πριν από την αναχώρησή τους στην αρμόδια Υπηρεσία Απασχόλησης για αναζήτηση εργασίας και έχουν παραμείνει στη διάθεση των Υπηρεσιών αυτών τουλάχιστον 4 εβδομάδες μετά την έναρξη της ανεργίας τους.
- Έχουν εγγραφεί εντός 7 ημερών στις αρμόδιες Υπηρεσίες του Κράτους – Μέλους όπου μεταβαίνουν. Το δικαίωμα μεταφοράς διατηρείται για 3 μήνες , κατά ανώτατο όριο.

ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

1. Έγγραφο Καταγγελίας Σύμβασης Εργασίας ή βεβαίωση Λήξης Σύμβασης Ορισμένου χρόνου.
2. Βιβλιάριο ενσήμων του (της) ενδιαφερομένου (-ης) της τελευταίας διετίας.
3. Οικογενειακό βιβλιάριο Ασθενείας, εφόσον υπάρχουν συντηρούμενα μέλη.
4. Πρόσφατο Εκκαθαριστικό Σημείωμα Εφορίας ή εφόσον δεν υπάρχει, επικυρωμένο αντίγραφο της τελευταίας δήλωσης εισοδήματος.
5. Αστυνομική Ταυτότητα του ασφαλισμένου.
6. Υπεύθυνη Δήλωση Ν. 1599/86, την οποία θα συμπληρώσει ο ενδιαφερόμενος σύμφωνα με τις υποδείξεις της Υπηρεσίας.
7. Κάρτα Ανεργίας.

Ειδικό βοήθημα σε αποφυλακισμένους

Σε ποιους απευθύνεται

Σε άνεργους αποφυλακισμένους, εφόσον δεν είναι υπότροποι ή καθ' έξιν εγκληματίες.

Περιγραφή

Βοήθημα το οποίο καταβάλλεται σε αποφυλακισμένους εφόσον δεν είναι υπότροποι ή καθ' έξιν εγκληματίες, ύστερα από ευνοϊκή έκθεση της Κοινωνικής Υπηρεσίας της φυλακής.

Παροχές

Καταβάλλεται ανά μήνα σε τρεις δόσεις. Η κάθε δόση αποτελείται από 15 βασικά επιδόματα ανεργίας.

Δικαιολογητικά

1. Έκθεση του κοινωνικού λειτουργού (ή του Διευθυντή της φυλακής) με θετική εισήγηση.
2. Αποφυλακιστήριο
3. Εκκαθαριστικό εφορίας ή 2 Υπεύθυνες δηλώσεις του νόμου 1599/86 για μη υπέρβαση προβλεπόμενου ποσού.

Προϋποθέσεις

Να έχει εκτίσει τουλάχιστον 2μηνη ποινή.
Να μην είναι υπότροπος ή καθ’ έξιν.
Να μην έχει αποφυλακισθεί με καταβολή χρηματικής εγγύησης.
Να είναι άνεργος (Υπ. Δηλ. Ν. 1599/86)

Προθεσμίες - Σημεία υποβολής αιτήσεων

Αιτήσεις γίνονται δεκτές στις κατά τόπους υπηρεσίες του ΟΑΕΔ εντός προθεσμίας τριών μηνών από την αποφυλάκισή τους.

φύλλο εργασίας

Συμπληρώστε την αίτηση χορήγησης του ειδικού επιδόματος για αποφυλακισμένους

ΠΡΟΣ
Ο.Α.Ε.Δ.
Κ.Π.Α. 2 ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ - 53
Ενταύθα

Αίτηση

Τ..... ασφαλισμέν.....
.....
.....
Α.Μ. ΙΚΑ: .....
Τηλ. : .....

Παρακαλώ να μου χορηγήσετε το ειδικό βοήθημα σύμφωνα με την παράγραφο Β του κεφ. V της Υ.Α. 30659/31-3-89.

Ο/Η αιτών/ούσα

ΘΕΜΑ:
«Χορήγηση ειδικού βοηθήματος»

Ο.Α.Ε.Δ.
Κ.Π.Α. 2 ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ - 538

ΑΠΟΦΑΣΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ

Εγκρίνεται η χορήγηση του πιό πάνω αιτηθέντος ειδικού βοηθήματος
Πληρωτέο ποσό: .....
Σύνολο ημερομισθίων προηγουμενου ετους : .....
Οικογενειακό εισόδημα προηγουμένου έτους : .....

Το Γραφείο Ασφαλίσεως Ο Έλεγχος Ο Διευθυντής

Οικογενειακό επίδομα

Σε ποιους απευθύνεται

Σε εργαζόμενους γονείς (ένας από τους δύο).

Περιγραφή

Επίδομα που καταβάλλεται σε μισθωτούς για τα παιδιά τους.

Προϋποθέσεις για την είσπραξη επιδόματος

Πενήντα ημέρες εργασίας κατά τον προηγούμενο χρόνο.
Δίμηνη τακτική επιδότηση λόγω ανεργίας του μισθωτού.
Δίμηνη σχετική ανικανότητα για εργασία (ασθένεια, άδεια κυοφορίας - λοχείας).

Δικαιολογητικά

1. Βιβλιάριο ενσήμων του ενδιαφερομένου.
2. Οικογενειακό βιβλιάριο ασθένειας των παιδιών.
3. Ληξιαρχική πράξη γέννησης παιδιού ή επικυρωμένη φωτοτυπία της ταυτότητάς του.
4. Απόκομμα επιταγής (για τους παλαιότερους δικαιούχους).
5. Βεβαίωση εργοδότη που να περιλαμβάνει:
   Την ειδικότητα.
   Τη συλλογική σύμβαση εργασίας.
   Αν προβλέπεται επίδομα παιδιών, ποιο είναι το ποσό κατά μήνα.
   Ωστόσο τα δικαιολογητικά των δικαιούχων διαφοροποιούνται σε περίπτωση που οι ίδιοι ανήκουν σε ειδική κατηγορία.
6. Ταυτότητα του ασφαλισμένου.

Υποχρεώσεις - Περιορισμοί

Το δικαίωμα για τη λήψη οικογενειακού επιδόματος ασκείται μέσα στο ημερολογιακό έτος στο οποίο γεννήθηκε ο ενδιαφερόμενος και έναν μήνα ακόμη από τη λήξη του.
Το επίδομα παιδιού καταβάλλεται εφάπαξ κάθε χρόνο με επιταγή.
Για τον νέο δικαιούχο απαιτείται ένας μήνας περίπου.

Σπουδαστική άδεια

Σε ποιους απευθύνεται

Σε εργαζόμενους μαθητές, σπουδαστές, φοιτητές.

Περιγραφή

Κάλυψη από τον ΟΑΕΔ της απώλειας εισοδήματος εργαζομένων φοιτητών και σπουδαστών κατά τη διάρκεια των εξεταστικών περιόδων (ως 30 ημέρες τον χρόνο).

Παροχές

Χορήγηση άδειας στους ανηλίκους δύο ημερών, συνεχόμενη ή τμηματική, για κάθε ημέρα εξετάσεων.
Χορήγηση πρόσθετης άδειας 30 εργάσιμων ημερών τον χρόνο, ανεξάρτητα από τον χρόνο προηγούμενης απασχόλησής τους, σε όσους συμπλήρωσαν το 18ο έτος της ηλικίας τους και μέχρι συμπληρώσεως του 28ου έτους.
Η παραπάνω άδεια χορηγείται και σε όσους έχουν υπερβεί το 28ο έτος, αλλά μόνο για την προβλεπόμενη διάρκεια των σπουδών, προσαυξημένη κατά δύο έτη.
Υποχρεώσεις - Περιορισμοί
Να εργάζονται σε ιδιωτικές επιχειρήσεις, ανεξάρτητα από τον χρόνο απασχόλησής τους.
Να λαμβάνουν άδεια άνευ αποδοχών από τον εργοδότη για τη συμμετοχή τους στις εξετάσεις.

Επίδομα στράτευσης

Σε ποιους απευθύνεται

Σε εργαζομένους που υπηρέτησαν παρατεταμένη θητεία ή εκλήθησαν για μετεκπαίδευση ή άσκηση.

Περιγραφή

Παροχή επιδόματος στους προαναφερόμενους.

Δικαιολογητικά

1. Πιστοποιητικό τύπου Α' από τη Στρατολογία.
2. Βιβλιάριο ενσήμων από την αρχή ασφάλισής τους.

Υποχρεώσεις - Περιορισμοί

Δικαίωμα λήψης επιδόματος έχουν:
Όσοι έχουν πραγματοποιήσει 150 ημερομίσθια κατά τον προηγούμενο της κατάταξης χρόνο.
Όσοι έχουν πραγματοποιήσει 150 ημέρες εργασίας το προηγούμενο 15μηνο, χωρίς να υπολογίζονται τα ημερομίσθια των τριών τελευταίων μηνών.

Τηλεφωνικό Κέντρο Εξυπηρέτησης
Ο κάθε πολίτης μπορεί να καλεί τον αριθμό **1564**, όλη τη διάρκεια της ημέρας και 365 ημέρες το χρόνο για πληροφορίες σχετικά με όλες τις δράσεις και παροχές του Ο.Α.Ε.Δ.
ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΟΑΕΔ-ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΙΔΙΚΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ 210 9989183 / 210 9989181 / 210 9989193 / 210 9989192

Άλλα Επιδόματα

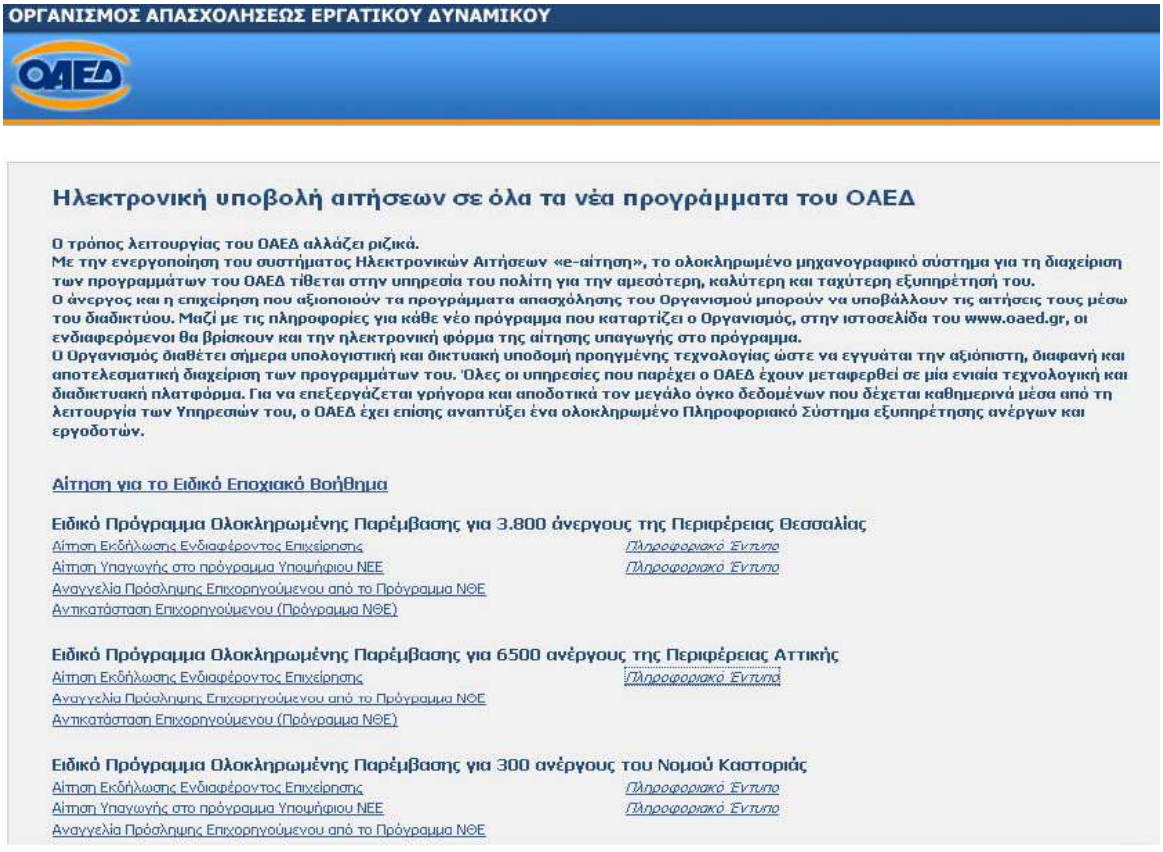
Επίδομα παιδικής μέριμνας. Πρόγραμμα με αντικείμενο την οργάνωση της φύλαξης των παιδιών που διευκολύνει την πρόσβαση των γονέων στην απασχόληση ή στην κατάρτιση. Μπορεί να είναι χρηματικό προς την οικογένεια ή το Δίκτυο να αναλαμβάνει το κόστος φύλαξης των παιδιών σε παιδικούς σταθμούς.

Επίδομα μονογονικής οικογένειας. Το επίδομα αυτό χορηγείται ως κάποια συγκεκριμένη ηλικία του μικρότερου παιδιού της οικογένειας. Όταν ολοκληρωθεί ο χρόνος επιδότησης (το παιδί είναι από πέντε ετών και άνω), το Δίκτυο προτείνει εναλλακτικά προγράμματα με κύριο σκοπό την απασχόληση του γονέα.

Στεγαστικό επίδομα σε άτομα τα οποία βρίσκονται ξαφνικά σε ανάγκη. Η επιλεξιμότητα εξαρτάται από το οικογενειακό εισόδημα.

Επίδομα κοινωνικής βοήθειας. Καταβάλλεται για την κάλυψη εξόδων διαβίωσης, συμπεριλαμβανομένων των δαπανών για διατροφή, στέγαση, θέρμανση, έπιπλα, οικιακές συσκευές.

ΦΟΡΜΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΑΙΤΗΣΗΣ


ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΕΩΣ ΕΡΓΑΤΙΚΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ

ΟΑΕΔ

Ηλεκτρονική υποβολή αιτήσεων σε όλα τα νέα προγράμματα του ΟΑΕΔ

Ο τρόπος λειτουργίας του ΟΑΕΔ αλλάζει ριζικά.
Με την ενεργοποίηση του συστήματος Ηλεκτρονικών Αιτήσεων «e-αίτηση», το ολοκληρωμένο μηχανογραφικό σύστημα για τη διαχείριση των προγραμμάτων του ΟΑΕΔ τίθεται στην υπηρεσία του πολίτη για την αμεσότερη, καλύτερη και ταχύτερη εξυπηρέτησή του.
Ο άνεργος και η επιχείρηση που αξιοποιούν τα προγράμματα απασχόλησης του Οργανισμού μπορούν να υποβάλλουν τις αιτήσεις τους μέσω του διαδικτύου. Μαζί με τις πληροφορίες για κάθε νέο πρόγραμμα που καταρτίζει ο Οργανισμός, στην ιστοσελίδα του www.oaed.gr, οι ενδιαφερόμενοι θα βρίσκουν και την ηλεκτρονική φόρμα της αίτησης υπαγωγής στο πρόγραμμα.
Ο Οργανισμός διαθέτει σήμερα υπολογιστική και δικτυακή υποδομή προηγμένης τεχνολογίας ώστε να εγγυάται την αξιόπιστη, διαφανή και αποτελεσματική διαχείριση των προγραμμάτων του. Όλες οι υπηρεσίες που παρέχει ο ΟΑΕΔ έχουν μεταφερθεί σε μία ενιαία τεχνολογική και διαδικτυακή πλατφόρμα. Για να επεξεργάζεται γρήγορα και αποδοτικά τον μεγάλο όγκο δεδομένων που δέχεται καθημερινά μέσα από τη λειτουργία των Υπηρεσιών του, ο ΟΑΕΔ έχει επίσης αναπτύξει ένα ολοκληρωμένο Πληροφοριακό Σύστημα εξυπηρέτησης ανέργων και εργοδοτών.

Αίτηση για το Ειδικό Εποχιακό Βοήθημα

Ειδικό Πρόγραμμα Ολοκληρωμένης Παρέμβασης για 3.800 άνεργους της Περιφέρειας Θεσσαλίας
Αίτηση Εκδήλωσης Ενδιαφέροντος Επιχείρησης — Πληροφοριακό Έντυπο
Αίτηση Υπαγωγής στο πρόγραμμα Υποψήφιου ΝΕΕ — Πληροφοριακό Έντυπο
Αναγγελία Πρόσληψης Επιχορηγούμενου από το Πρόγραμμα ΝΘΕ
Αντικατάσταση Επιχορηγούμενου (Πρόγραμμα ΝΘΕ)

Ειδικό Πρόγραμμα Ολοκληρωμένης Παρέμβασης για 6500 ανέργους της Περιφέρειας Αττικής
Αίτηση Εκδήλωσης Ενδιαφέροντος Επιχείρησης — Πληροφοριακό Έντυπο
Αναγγελία Πρόσληψης Επιχορηγούμενου από το Πρόγραμμα ΝΘΕ
Αντικατάσταση Επιχορηγούμενου (Πρόγραμμα ΝΘΕ)

Ειδικό Πρόγραμμα Ολοκληρωμένης Παρέμβασης για 300 ανέργους του Νομού Καστοριάς
Αίτηση Εκδήλωσης Ενδιαφέροντος Επιχείρησης — Πληροφοριακό Έντυπο
Αίτηση Υπαγωγής στο πρόγραμμα Υποψήφιου ΝΕΕ — Πληροφοριακό Έντυπο
Αναγγελία Πρόσληψης Επιχορηγούμενου από το Πρόγραμμα ΝΘΕ

Η «ΕΠΑΝΟΔΟΣ» ΕΙΝΑΙ ΝΟΜΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΙΔΙΩΤΙΚΟΥ ΔΙΚΑΙΟΥ, ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ, ΥΠΟ ΤΗΝ ΕΠΟΠΤΕΙΑ ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗΣ.

Τη σύσταση και τη λειτουργία της προβλέπουν ο Σωφρονιστικός Κώδικας (άρθρο 81 παρ 2) και το π.δ. 300/2003.

Το Υπουργείο Δικαιοσύνης, σε μια προσπάθεια υλοποίησης αυτών των διατάξεων και προώθησης της μετασωφρονιστικής μέριμνας, συγκρότησε, τον Μάρτιο του 2007, το Δ.Σ. της «ΕΠΑΝΟΔΟΥ» και ήδη έχει ξεκινήσει η ουσιαστική της λειτουργία.

Κύρια αποστολή της «ΕΠΑΝΟΔΟΥ είναι η ομαλή κοινωνική ενσωμάτωση όσων αποφυλακίζονται, ειδικότερα, δε, η επαγγελματική κατάρτιση και η προώθησή τους στην αγορά εργασίας, η συμβουλευτική και ψυχοκοινωνική υποστήριξή τους, η δημιουργία και ανάπτυξη δομών προστασίας για την επανένταξή τους.

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ και ΔΡΑΣΕΙΣ:

Έχει μισθώσει χώρους Γραφείων στο κέντρο των Αθηνών (οδός Δεριγνύ 28-30). Ο χώρος αυτός είναι εξοπλισμένος με έπιπλα, ηλεκτρονικούς υπολογιστές, τηλεφωνικές γραμμές (τηλ. 210.88.15.904, 210.88.15.032) και φαξ (210.82.51.109). Στα Γραφεία αυτά, δύο Κοινωνικές Λειτουργοί, οι κ.κ. Βίνα Τσιλιμιγκάκη, ως Διευθύνουσα, και Αρχοντία Διακάκη, έχουν αρχίσει να δέχονται αποφυλακιζόμενους και να τους παρέχουν ψυχοκοινωνική στήριξη, μέριμνα στα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουν και υπηρεσίες συμβουλευτικής. Στο ίδιο πλαίσιο, επιδιώκεται (μέσω διαμεσολάβησης ή παραπομπής σε αρμόδιους φορείς) η εξασφάλιση εργασίας και στέγης για τους αποφυλακιζόμενους, η κατά προτεραιότητα ένταξη των παιδιών τους σε παιδικούς σταθμούς ή σχολεία, η χορήγηση επιδοτήσεων για αυτοαπασχόληση και άλλα παρόμοια.

Έχει κατοχυρώσει και λειτουργήσει ιστοσελίδα, με την ονομασία www.epanodos.org.gr, ώστε να υπάρχει άμεση επικοινωνία με τους ενδιαφερόμενους και το ευρύτερο κοινό. Στην ιστοσελίδα αυτή θα αναρτώνται τα διαθέσιμα κοινοτικά και άλλα προγράμματα που αφορούν την εξασφάλιση ή/ και επιχορήγηση εργασίας για αποφυλακιζόμενους και συναφείς κατηγορίες, ενώ προβλέπεται να διαμορφωθεί μία τράπεζα πληροφοριών και βάσης δεδομένων για προσφερόμενες θέσεις εργασίας, τις οποίες οι αποφυλακιζόμενοι θα μπορούν να διεκδικήσουν επί ίσοις όροις με τους άλλους εργαζόμενους. Επίσης, στην ίδια ιστοσελίδα έχει αναρτηθεί ο "Οδηγός Χρήσιμων Πληροφοριών", με διευθύνσεις, τηλέφωνα και άλλες πληροφορίες που βοηθούν τους αποφυλακιζόμενους στα πρώτα τους βήματα εκτός φυλακής. Ο ίδιος Οδηγός έχει εκτυπωθεί στο Τυπογραφείο της Δικαστικής Φυλακής Κορυδαλλού, ώστε να διανέμεται σε ενδιαφερόμενους φορείς και στους αποφυλακιζόμενους.

ΔΕΡΙΓΝΥ 28-30 & 3ης ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ
ΠΛ. ΒΙΚΤΩΡΙΑΣ, 104 34 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ: 210 88 15 904 - 210 88 15 032, FAX: 210 82 51 109
e-mail: epanodos@epanodos.org.gr
http: www.epanodos.org.gr
ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: Δευτέρα έως Παρασκευή 9:00 - 14:30

ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΠΙΔΟΤΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΤΟΥ Ο.Α.Ε.Δ. ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΤΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΕΥΠΑΘΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

Ο Οργανισμός Απασχόλησης Εργατικού Δυναμικού στο πλαίσιο του κοινωνικού και θεσμικού του ρόλου, στηρίζει την ένταξη στην αγορά εργασίας ατόμων ευπαθών κοινωνικών ομάδων, που πλήττονται ιδιαίτερα από την ανεργία και η είσοδός τους στην αγορά εργασίας είναι δυσχερέστερη του υπόλοιπου εργατικού δυναμικού.

- Προγράμματα επιδότησης νέων θέσεων εργασίας & νέων ελευθέρων επαγγελματιών
- Επιχορήγηση Νέων Ελεύθερων Επαγγελματιών ατόμων ευπαθών κοινωνικών ομάδων:

Προγράμματα Κατάρτισης γενικού πληθυσμού, τα οποία υλοποιούνται από πιστοποιημένα ΚΕΚ (Κέντρα Επαγγελματικής Κατάρτισης).

Ειδικό βοήθημα σε αποφυλακισμένους δίνεται επίσης από την Μη Κυβερνητική Οργάνωση: PRAKSIS

Σε ποιους απευθύνεται

Σε άνεργους αποφυλακισμένους, εφόσον δεν είναι υπότροποι ή καθ' έξιν εγκληματίες.

Περιγραφή
Βοήθημα το οποίο καταβάλλεται σε αποφυλακισμένους εφόσον δεν είναι υπότροποι ή καθ' έξιν εγκληματίες, ύστερα από ευνοϊκή έκθεση της Κοινωνικής Υπηρεσίας της φυλακής. Το ύψος του βοηθήματος ανέρχεται σε 15 βασικά ημερήσια επιδόματα ανεργίας (15 Χ 12,45).

Παροχές
Καταβάλλεται ανά μήνα σε τρεις δόσεις. Η κάθε δόση αποτελείται από 15 βασικά επιδόματα ανεργίας.

Προθεσμίες - Σημεία υποβολής αιτήσεων
Αιτήσεις γίνονται δεκτές στις κατά τόπους υπηρεσίες του ΟΑΕΔ εντός προθεσμίας τριών μηνών από την αποφυλάκισή τους.

Κεντρικά γραφεία:
Στουρνάρη 57 (2ος όροφος), 104 32 Αθήνα, Ελλάδα
Τηλ.: 210 520 5200, 210 520 5202, 210 520 5203, 210 520 5204

μάθημα 5

Η Θετική Συμπεριφορά - Αυτοέλεγχος

Μερικές φορές όταν κάνεις μία αίτηση τα πράγματα δεν εξελίσσονται όπως τα έχεις σχεδιάσει. Απρόβλεπτες καθυστερήσεις ή δυσκολίες μπορεί να είναι εξοργιστικές. Σε αυτές τις συνθήκες μία άνετη η παθητική συμπεριφορά μπορεί να μην είναι η πιο κατάλληλη. Η θετική συμπεριφορά μπορεί να είναι πολύ πιο αποτελεσματική.

Ο σκοπός της συμπεριφοράς αυτής είναι να ικανοποιήσει τις ανάγκες και τις επιθυμίες και των δύο μερών σε μία κατάσταση.

Η θετική συμπεριφορά βασίζεται στην πεποίθηση ότι:

Εσύ έχεις ανάγκες
Οι άλλοι έχουν ανάγκες

Εσύ έχεις δικαιώματα
Οι άλλοι έχουν δικαιώματα

Εσύ έχεις κάτι να προσφέρεις
Οι άλλοι έχουν κάτι να προσφέρουν

Η θετική συμπεριφορά είναι:

- ✓ Να διεκδικείς τα δικαιώματά σου χωρίς να καταπατάς τα δικαιώματα των άλλων.
- ✓ Να εκφράζεις τις ανάγκες σου, τις επιθυμίες σου, τις απόψεις σου και τα συναισθήματά σου, ευθέως, με ειλικρίνεια και με τον κατάλληλο κάθε φορά τρόπο.

Τρόποι για να εφαρμόσεις την Θετική συμπεριφορά

- o Αποφάσισε τι θέλεις
- o Πες το καθαρά και συγκεκριμένα
- o Υποστήριξε αυτό που λες με τον τρόπο που το εκφράζεις
- o Μην αφήνεις να σε χειρίζονται άλλοι η να παρεκκλίνεις από αυτά που θέλεις
- o Άκουσε
- o Στόχευσε στην επιτυχία

Ψυχολογική Υποστήριξη (αυτοεκτίμηση – επικοινωνία – διαπροσωπικές σχέσεις)

Μετά την αποφυλάκιση πολλά προβλήματα μπορούν να προκύψουν για τον πρώην κρατούμενο όσον αφορά στον τρόπο που βλέπει τους ανθρώπους γύρω του αλλά και στον τρόπο που αυτοί τον αντιμετωπίζουν.

Είναι ουσιώδες να λάβει την απαραίτητη ψυχολογική υποστήριξη από το οικογενειακό και φιλικό του περιβάλλον ώστε μέσα από την επικοινωνία με τους δικούς του ανθρώπους να αποκτήσει την τόσο σημαντική γι' αυτόν αυτοεκτίμιση.

Το πρώτο βήμα προς αυτήν την κατεύθυνση είναι καταρχήν *να αποκαταστήσει τις σχέσεις του με τους οικείους του* δηλ. με την οικογένειά του και τους φίλους του. Οι παρακάτω συμβουλές θα τον βοηθήσουν ιδιαίτερα ως προς αυτό:

1. Τα προβλήματα πρέπει να αντιμετωπίζονται έγκαιρα.

Καλό είναι ο αποφυλακισμένος να λύνει τα προβλήματά του εξ' αρχής και όχι να τα αγνοεί. Να συζητά με τους δικούς του για τις δικές τους δυσκολίες, τις ανάγκες και τα αισθήματά τους. Αν κάποιος είναι σε θέση να ακούει τους άλλους και να συζητά μαζί τους τότε μπορεί να βρει λύση στα περισσότερα προβλήματα.

2. Όχι στην αρνητική κριτική μεταξύ του πρώην κρατουμένου και των οικείων του.

Τόσο ο ίδιος όσο και η οικογένειά του θα κάνουν λάθη. Καλό είναι όμως να αποφεύγονται οι καυγάδες και οι γκρίνιες μέσα στο σπίτι. Αντίθετα, να μην είναι ανυπόμονοι αλλά να εξηγούν ο ένας στον άλλο τα προβλήματα ευγενικά και να μην παραλείπουν να σχολιάζουν θετικά τα προτερήματα των μελών της οικογένειας.

3. Πρέπει να ενθαρρύνει ο ένας τον άλλον.

Όταν υπάρχουν δυσκολίες καλό είναι να επικεντρώνεται κανείς στα προτερήματα και τα επιτεύγματα των γύρω του. Να δίνει έμφαση στα θετικά ώστε να παίρνει δύναμη να συνεχίσει.

4. Πρέπει να ενδιαφέρεται ο ένας για τον άλλον.

Ο αποφυλακισμένος θα πρέπει να ρωτήσει για τη ζωή στο σπίτι και στην κοινότητά του ενώ η οικογένεια και οι φίλοι του πρέπει να ενδιαφερθούν για τη ζωή στη φυλακή. Οι ζωές τους υπήρξαν τόσο διαφορετικές για τόσο μεγάλο χρονικό διάστημα που είναι δύσκολο να βρουν κοινά στοιχεία. Αν όμως ενδιαφερθούν ειλικρινά ο ένας για τον άλλο θα βρεθεί σημείο τομής.

5. Πρέπει να πάρει ο καθένας το χρόνο του.

Θα έχουν μια ολόκληρη ζωή να συνηθίσουν ξανά ο ένας τον άλλο. Ο αποφυλακισμένος δε θα πρέπει να υπερβεί τις δυνάμεις του και να επιδιώξει να πετύχει τους στόχους του από την πρώτη μέρα της αποφυλάκισής του. Αντίστοιχα το περιβάλλον του δεν πρέπει να έχει απαιτήσεις απ' αυτόν άμεσα.

6. Ο αποφυλακισμένος πρέπει να ηρεμήσει και να ξεκουραστεί.

Αυτό μπορεί να το κάνει βλέποντας τηλεόραση ή βγαίνοντας έξω, καθώς και μέσω οποιασδήποτε άλλης δραστηριότητας η οποία τον ευχαριστεί. Το περιβάλλον του πρέπει να τον συντροφεύει κατά τη διάρκεια αυτών των δραστηριοτήτων και να μην τις θεωρεί χάσιμο χρόνου. Αυτό τους βοηθάει να 'ξαναγνωριστούν' και να βρουν από κοινού λύσεις στα προβλήματά τους.

7. Ο αποφυλακισμένος πρέπει να φροντίζει την υγεία του.

Η υγιεινή διατροφή και η συχνή άσκηση βοηθάνε στην καταπολέμηση του άγχους και παρέχουν τη δύναμη για την αντιμετώπιση των δυσκολιών.

8. Ο αλληλοσεβασμός και η αμοιβαία κατανόηση είναι ουσιώδη.

Όχι μόνο για τον πρώην κρατούμενο αλλά και για το περιβάλλον του θα υπάρξει ένα διάστημα προσαρμογής στα καινούρια δεδομένα. Το μόνο που χρειάζονται όλοι είναι απλά το χώρο και το χρόνο τους ώστε να συνηθίσει ξανά ο ένας την παρουσία του άλλου. Πιθανό είναι ο αποφυλακισμένος να χρειάζεται να μείνει κάποιες στιγμές μόνος του, επιθυμία που θα πρέπει να γίνει σεβαστή από τους γύρω του.

Έχετε άλλες προτάσεις;

2 Μετά την αποκατάσταση των σχέσεων του κρατουμένου με τους δικούς του το αμέσως επόμενο βήμα προς την αυτοεκτίμισή του είναι να απαγκιστρωθεί από την προστασία τους και να ανοίξει μόνος του τα φτερά του. Για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος είναι απαραίτητο να μάθει *να φροντίζει μόνος του τον εαυτό του.* Παρακάτω υπάρχουν ορισμένες χρήσιμες συμβουλές ως προς αυτήν την κατεύθυνση:

1. Ο αποφυλακισμένος πρέπει να φροντίζει να ξεκουράζεται και να μην εξαντλεί τον οργανισμό του.
2. Πρέπει να έχει μια ισορροπημένη διατροφή.
3. Πρέπει επίσης να φροντίσει για την ψυχαγωγία του και να βρει χρόνο για δραστηριότητες που τον ικανοποιούν όπως:
   - να πάει ένα περίπατο
   - να έρθει σε επαφή με τους φίλους του ή να μιλήσει μαζί τους στο τηλέφωνο
   - να ασχοληθεί με κάποιο σπορ
   - να πάει σινεμά
   - να ακούσει μουσική
4. Να φροντίζει να κοιμάται σωστά δηλ. τουλάχιστον 6 ώρες σε άνετο και ήσυχο μέρος
5. Να οργανώσει σωστά το χρόνο του χρησιμοποιώντας ημερολόγιο
6. Να σκέφτεται θετικά

Μπορείτε να προτείνετε κάτι άλλο;

3 Αφού αποκατασταθούν οι διαπροσωπικές σχέσεις κι έπειτα από τον 'απεγκλωβισμό' του πρώην κρατουμένου από τους οικείους του το επόμενο βήμα προς την αυτοεκτίμιση είναι *να αποδεχτεί ο ίδιος τον εαυτό του και να πιστέψει ειλικρινά σ' αυτόν*. Πώς λοιπόν θα προωθηθεί η αυτοεκτίμισή και ο αυτοσεβασμός;

Η παρακάτω λίστα παρέχει χρήσιμες συμβουλές:

Ο αποφυλακισμένος θα ήταν καλό :

1. να αγαπήσει τον εαυτό του και να τον επαινεί.
2. να είναι ειλικρινής με τον εαυτό του και να κάνει την αυτοκριτική του.
3. να εκφράζει άφοβα τις απόψεις του χωρίς να υποτιμάει τις απόψεις των άλλων.

4. να διεκδικεί τα δικαιώματά του και να δείχνει υπευθυνότητα.
5. να ενδιαφέρεται για τους άλλους και να είναι δίκαιος.

φύλλο εργασίας

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

Οι παρακάτω εφαρμογές θα βοηθήσουν τον πρώην κρατούμενο να συνειδητοποιήσει όλα τα παραπάνω και να εντοπίσει τυχών αδυναμίες που τον εγκλωβίζουν και δεν του επιτρέπουν να προχωρήσει.

Α. ΕΧΩ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ; (συμπληρώστε με √)

1.	Νιώθω ευχαρίστηση όταν δέχομαι φιλοφρονήσεις.	Ναι ___ Όχι___
2.	Δε νιώθω καλά όταν ζητάω βοήθεια ή χάρες από άλλους.	Ναι ___ Όχι___
3.	Μπορώ να ξεκινήσω μία συζήτηση με κάποιον άγνωστο.	Ναι ___ Όχι___
4.	Λέω εύκολα ευχαριστώ σε κάποιον που με βοήθησε.	Ναι ___ Όχι___
5.	Δυσκολεύομαι να εκφράσω τη συμπάθειά μου.	Ναι ___ Όχι___
6.	Κάνω κοπλιμέντα χωρίς να ντρέπομαι.	Ναι ___ Όχι___
7.	Όταν πληγώνομαι δεν το δείχνω.	Ναι ___ Όχι___
8.	Δε μπορώ να πω όχι όταν κρίνω ότι πρέπει.	Ναι ___ Όχι___
9.	Είμαι πάντα έτοιμος να εκφράσω την άποψή μου.	Ναι ___ Όχι___

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ: 1. ΝΑΙ 2. ΟΧΙ 3. ΝΑΙ 4. ΝΑΙ 5. ΟΧΙ 6. ΝΑΙ 7. ΟΧΙ 8. ΟΧΙ 9. ΝΑΙ

Αν έχετε 8-9 σωστές απαντήσεις έχετε υψηλή αυτοπεποίθηση.
Αν έχετε 6-7 σωστές απαντήσεις έχετε αυτοπεποίθηση σε μέτριο βαθμό.
Αν έχετε 1-5 σωστές απαντήσεις έχετε χαμηλή αυτοπεποίθηση.

Β. ΜΕ ΒΟΗΘΟΥΝ ΟΙ ΓΥΡΩ ΜΟΥ;

Μπορείτε να σκεφτείτε κάποιον/ους που σας βοηθάει/νε όταν τον/τους χρειάζεστε; Αν ναι, σημειώστε τα ονόματα τους δίπλα από την αντίστοιχη πρόταση.

1. Με βοηθάει όταν έχω ένα πρόβλημα ----------
2. Ανεβάζει την αυτοπεποίθησή μου----------
3. Μαζί του μπορώ να είμαι ο εαυτός μου----------
4. Θα μου πει πόσο καλά ή άσχημα τα πάω----------
5. Του εκφράζω τις ανησυχίες μου----------
6. Με βοηθάει να συνειδητοποιώ τις πράξεις μου----------
7. Η ώρα περνάει ευχάριστα μαζί του.----------
8. Μου ανοίγει το δρόμο σε νέες ιδέες, ενδιαφέροντα και ανθρώπους----------

Αν έχετε σημειώσει κάποιο όνομα σε 7-8 ερωτήσεις σημαίνει πως δέχεστε σημαντική βοήθεια από τους γύρω σας.

Αν έχετε σημειώσει σε 5-6 δέχεστε βοήθεια σε μέτριο βαθμό.
Αν έχετε 0-4 δέχεστε ελάχιστη βοήθεια.
Προσοχή: Είναι σημαντικό να υπάρχουν άτομα που σας βοηθάνε στην καθημερινότητά σας ή σε κάποια δυσκολία γι' αυτό απενοχοποιήστε την αποδοχή βοήθειας. Δεν είναι απαραίτητα ένδειξη αδυναμίας. Αυτό βέβαια δε σημαίνει ότι πρέπει να βασιζόμαστε αποκλειστικά στους άλλους για τη διεκπεραίωση των δικών μας υποθέσεων γιατί τότε μετατρέπεται όντως σε έλλειψη αυτοπεποίθησης και ανικανότητα.

Γ. ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΘΕΣΩ ΣΤΟΧΟΥΣ ΚΑΙ ΝΑ ΤΟΥΣ ΠΕΤΥΧΩ; (συμπληρώστε με √)

1. Συχνά δεν καταλαβαίνω γιατί κάνω ό,τι κάνω. Ναι ___ Όχι___
2. Ξέρω τι είναι σημαντικό για μένα. Ναι ___ Όχι___
3. Τα σχέδιά που κάνω συχνά δεν πραγματοποιούνται. Ναι ___ Όχι___
4. Έχω καλές ιδέες αλλά συνήθως δεν αξιοποιούνται. Ναι ___ Όχι___
5. Πιστεύω πως αν κάτι είναι να γίνει πρέπει να το επιδιώξω εγώ ώστε να γίνει. Ναι ___ Όχι___

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ: 1.ΟΧΙ 2.ΝΑΙ 3.ΟΧΙ 4.ΟΧΙ 5.ΝΑΙ

Αν έχετε 5 σωστές απαντήσεις συγχαρητήρια! Μπορείτε να θέσετε υψηλούς στόχους και να τους πετύχετε.
Αν έχετε 3-4 σωστές απαντήσεις: Συχνά πετυχαίνετε τους βραχυπρόθεσμους στόχους σας αλλά πρέπει να προσπαθήσετε για την επίτευξη των μακροπρόθεσμων και πιο σημαντικών.
Αν έχετε 0-2 σωστές απαντήσεις έχετε ακόμα πολύ δρόμο μπροστά σας.

Δ. ΕΙΜΑΙ ΚΑΛΟΣ ΣΤΟ ΝΑ ΠΑΙΡΝΩ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ; (συμπληρώστε με √)

1. Πάντα δυσκολεύομαι να πάρω μια απόφαση. Ναι ___ Όχι___
2. Μπορώ να σκεφτώ εναλλακτικές λύσεις για κάθε περίπτωση. Ναι ___ Όχι___
3. Αν πρόκειται να λάβω μια σημαντική απόφαση ζυγίζω τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα. Ναι ___ Όχι___
4. Αν λάβω μια απόφαση και δεν οδηγήσει πουθενά είναι δική μου η ευθύνη. Ναι ___ Όχι___
5. Μερικές φορές είναι καλύτερα όταν δε βιάζομαι να πάρω μια απόφαση. Ναι ___ Όχι___

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ: 1.ΟΧΙ 2.ΝΑΙ 3.ΝΑΙ 4.ΝΑΙ 5.ΝΑΙ
Αν έχετε 5 σωστές απαντήσεις μπορείτε να παίρνετε συχνά σωστές και ώριμες αποφάσεις.
Αν έχετε 3-4 σωστές απαντήσεις είστε σε καλό δρόμο αλλά χρειάζεται περαιτέρω προσπάθεια.
Αν έχετε 0-2 σωστές απαντήσεις έχετε πολύ δρόμο μπροστά σας.

Ε. ΕΙΜΑΙ ΛΟΓΙΚΟΣ; (συμπληρώστε √ μόνο αν συμφωνείτε με την εκάστοτε πρόταση).

1. Πρέπει να είμαι αγαπητός ή τουλάχιστον αρεστός σε όλους.
2. Πρέπει να είμαι τέλειος σε ό,τι κι αν κάνω.
3. Όταν τα πράγματα δεν εξελίσσονται όπως επιθυμώ θυμώνω ή μελαγχολώ.
4. Συνήθως δε μπορώ να ελέγξω τις καταστάσεις που συμβαίνουν στη ζωή μου.
5. Είναι ευκολότερη η αποφυγή των δυσκολιών από την αντιμετώπισή τους.
6. Είμαι αυτός που είμαι και δεν αλλάζω.
7. Οι άνθρωποι είναι εύθραυστοι και πρέπει να μην εξωτερικεύουμε τις σκέψεις μας για να μην τους πληγώνουμε.
8. Το αίσθημα του θυμού είναι πάντα καταστροφικό και γι' αυτό πρέπει να καταπνίγεται.
9. Πρέπει πάντα να προσφέρουμε ευχαρίστηση στους άλλους χωρίς να λαμβάνουμε υπ' όψιν τις ανάγκες μας.
10. Όταν βρισκόμαστε με άλλους νιώθουμε μόνο ευχαρίστηση.

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ:
Αν έχετε 0-2 √ η λογική σας διακατέχει και σας βοηθάει σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής σας.
Αν έχετε 3-4 √ είστε σε καλό δρόμο αλλά χρειάζεστε πολύ προσπάθεια ακόμα.
Αν έχετε 5-10 √ πρέπει να αλλάξετε ριζικά τον τρόπο σκέψης και τη στάση ζωής σας.

Ανακεφαλαιώνοντας, τα πιο σημαντικά βήματα προς αυτήν την κατεύθυνση είναι τα εξής:

•το «ξαναπλησίασμά» με τους δικούς του.

•Σε δεύτερο επίπεδο ο αποφυλακισμένος πρέπει να ορθοποδήσει και να απαγκιστρωθεί σταδιακά από την προστασία των δικών του.

•Το τελικό στάδιο είναι να αποκτήσει εμπιστοσύνη στον εαυτό του και να τον αποδεχτεί.

Ο απώτερος στόχος βέβαια πάντα παραμένει η κατάκτηση της αυτοεκτίμησης και του αυτοσεβασμού.

Αυτοέλεγχος – έλεγχος θυμού

φύλλο εργασίας

Όλοι θυμώνουμε και κάποιοι περισσότερο από άλλους. Αν και είναι απολύτως φυσιολογικός, ο θυμός μπορεί να υποβαθμίσει την επαγγελματική και προσωπική μας υπόσταση. Όταν φυσικά βγαίνουμε εκτός ελέγχου.

- Πόσο καλά μπορείτε να ελέγχετε το θυμό σας;
- Έχετε βρεθεί ποτέ εκτός ελέγχου;
- Αν ναι, για ποιο λόγο;
- Πιστεύετε ότι αντιδράσατε σωστά;

Κάντε μια λίστα με 5 πράγματα που απλά θα σας θύμωναν.

1……
2……
3……
4……
5……

Στη συνέχεια κάντε μια λίστα με 5 πράγματα που θα σας έβγαζαν εκτός ελέγχου.
1……
2……
3……
4……
5……

Τί διαπιστώσατε από τις απαντήσεις σας;

Ο θυμός είναι ένα φυσιολογικό και συνήθως υγιές συναίσθημα αλλά, πρέπει να τον δείτε με μετριοπάθεια και να τον έχετε υπό έλεγχο. Πρόκειται για ένα ισχυρό κίνητρο που μπορεί να σας οδηγήσει στο να υπερασπιστείτε τον εαυτό σας ή τα συμφέροντά σας, όταν είναι ανάγκη. Ωστόσο, αν τον αφήσετε ανεξέλεγκτο, η «κρυφή» πλευρά του είναι αυτή που επηρεάζει τις περισσότερες πλευρές της ζωής σας.

Προσπαθήστε να βρείτε τις αρνητικές συνέπειες (που προκύπτουν) από την έλλειψη ελέγχου του θυμού.
……
……
……

Η καριέρα και οι προσωπικές σχέσεις εξαρτώνται από τον επαγγελματισμό και την ευγένεια που αποπνέει κάθε άνθρωπος. Ο θυμός μπορεί να είναι καταστρεπτικός γιατί εκθέτει την ασυγκράτητη πλευρά του. Κάποιος μπορεί να θεωρεί τα ξεσπάσματα θυμού σαν μια εκδήλωση υπεροχής ή δύναμης, αλλά είναι επιζήμια για τους άλλους και δυσχεραίνει τις διαπροσωπικές σχέσεις.

Μπορείτε να βρείτε κάποιους τρόπους ώστε ν' αξιοποιηθεί δημιουργικά το συναίσθημα του θυμού;

Αξιολογήστε τις απαντήσεις σας σύμφωνα με τις συμβουλές που ακολουθούν:

1. Παραδεχτείτε ότι έχετε νεύρα.

Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι σε θέση να καταλάβουν πότε είναι εκνευρισμένοι. Το μυστικό είναι να παραδεχτείτε ότι έχετε νεύρα και να διαπιστώσετε το λόγο που τα έχετε. Η αλήθεια είναι ότι ο θυμός είναι ένα δευτερεύον συναίσθημα που προκύπτει από άλλα συναισθήματα όπως φόβο, ντροπή, απειλές ή αν σας έχουν πληγώσει. Κατ' αυτόν τον τρόπο, είναι σημαντικό να καταλάβετε ότι κανείς δεν μπορεί να σας εκνευρίσει. Είναι τελείως δικό σας θέμα το πώς αντιδράτε και αντιμετωπίζετε αυτά τα συναισθήματα. Αν πιστέψετε ότι ο εκνευρισμός είναι δικός σας, θα μετατραπεί αυτόματα σε δική σας ευθύνη, την οποία πρέπει να αντιμετωπίσετε με τον κατάλληλο τρόπο. Θα προσπαθήσετε να λύσετε το πρόβλημα αντί να «παλεύετε» με τα νεύρα σας.

2. Πάρτε βαθιές αναπνοές.

Προσπαθήστε σε μια κρίσιμη κατάσταση να πάρετε τουλάχιστον μια βαθιά αναπνοή. Ακούγεται εύκολο, αλλά το σώμα μας σφίγγεται όταν αγχωνόμαστε και το να αναπνεύσουμε είναι συνήθως το πρώτο πράγμα που ξεχνάμε να κάνουμε. Ένας εύκολος τρόπος για να βεβαιωθείτε ότι αναπνέετε – και ότι αναπνέετε αρκετά – είναι να μετρήσετε μέχρι το 10 ή να επιλέξετε μία φράση και να την επαναλαμβάνετε μέχρι να συγκεντρώσετε τις σκέψεις σας. Η επιβράδυνση της αναπνοής σας αναζωογονεί, σας επιτρέπει να σκεφτείτε και χαλαρώνει τους μύες σας.

3. Εκλογικέψτε το θυμό σας.

Εκλογικέψτε το θυμό σας δεν σημαίνει να βρείτε τρόπους να τον δικαιολογήσετε. Σκεφτείτε το λόγο για τον οποίο είστε εκνευρισμένοι, αλλά να είστε ακριβείς.

Αν σκεφτείτε λογικά τους λόγους για τους οποίους είστε θυμωμένοι, θα δείτε ότι θα αρχίσουν να χάνουν την επιρροή τους. Ένας καλός τρόπος για να κρατήσετε τον έλεγχο του εαυτού σας είναι να ρωτήσετε κάποιον τρίτο που να είναι αμερόληπτος, αν ο θυμός σας είναι δικαιολογημένος.

4. Απομακρυνθείτε από την κρίσιμη κατάσταση…

Αν αισθανθείτε ότι τα νεύρα σας παρασύρουν, ελαττώστε τη ζημιά με το να πάτε κάπου να χαλαρώσετε. Αυτό μπορεί να προλάβει μια άσχημη κατάσταση από το να εξελιχθεί σε κάτι χειρότερο. Μια καλή ιδέα θα ήταν να ανακοινώσετε το λόγο της αποχώρησής σας. Με αυτό τον τρόπο κάνετε ξεκάθαρο ότι δεν ξεσπάτε με παιδιάστικο τρόπο εξαιτίας του θυμού σας αλλά προσπαθείτε να καθαρίσετε το μυαλό σας. Αυτό θα σας δώσει την απόσταση που απαιτείται για να αξιολογήσετε την κατάσταση και να οργανώσετε την επόμενή σας κίνηση.

5. Αξιολογήστε το θυμό σας.

Προκειμένου να δείτε το θυμό όπως είναι στην πραγματικότητα, πρέπει να σκεφτείτε την κατάσταση μέσα από την πιθανότητα να επανεμφανιστεί: Πρόκειται για αποτέλεσμα ενός μοναδικού περιστατικού που είστε σε θέση να ξεχάσετε ή είναι πιθανόν να υποβόσκει και να έρθει στην επιφάνεια με χειρότερο τρόπο στο μέλλον; Η αξιολόγηση της κατάστασης θα σας αναγκάσει να αναλογιστείτε την πραγματική της φύση και να την αντιμετωπίσετε ανάλογα.

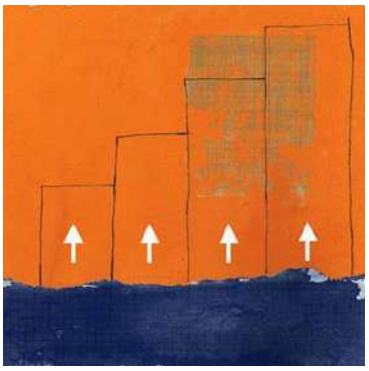
6. Ηρεμία.

Σημειώστε ότι οι περισσότερες από αυτές τις συμβουλές συνεπάγονται ότι θα πάρετε υπό την κυριότητά σας τα συναισθήματά σας και θα παραδεχτείτε τι πραγματικά τα προκαλεί. Με το να το κάνετε αυτό, παίρνετε ένα δυναμικά εκρηκτικό συναίσθημα και το υποτάσσετε μέχρι να μπορείτε να το χειριστείτε. Αν έχετε πληγώσει άλλους ή φερθήκατε με τρόπο που δεν ήταν και ο καλύτερος, συχνά μια καλή ιδέα θα ήταν να απολογηθείτε και να διορθωθείτε.

Τί συμβαίνει, όμως, όταν κάποιος δεν μπορεί να εφαρμόσει τις παραπάνω συμβουλές;

Πολλές φορές η επίλυση τέτοιων προβλημάτων δεν είναι εύκολη και καθιστά αναγκαία τη συμβουλευτική - ψυχοθεραπευτική παρέμβαση από κάποιον ειδικά εκπαιδευμένο (ψυχολόγο).

μάθημα 6



Οικονομική Διαχείριση.

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

Οικονομική διαχείριση σημαίνει να ελέγχεις τα χρήματά σου τώρα και να προγραμματίζεις για το μέλλον.

Η διαχείριση αυτή συνίσταται στον καταμερισμό των εσόδων κάποιου, ώστε να επαρκεί για τα έξοδά του. Αυτό καλείται σχεδιασμός προϋπολογισμού. Η καλή οικονομική διαχείριση θεωρείται απαραίτητο στοιχείο σήμερα για μια επιτυχημένη διαβίωση. Η ζωή είναι πιο εύκολη και εμείς είμαστε πιο ξένοιαστοι όταν δεν ανησυχούμε για την επάρκεια των χρημάτων.

Τα **έξοδα** διαφέρουν από άτομο σε άτομο και από οικογένεια σε οικογένεια. Μερικά παραδείγματα:

- Ενοίκιο / Υποθήκη
- Φαγητό
- Οικιακά έξοδα (Ηλεκτρικό, Τηλέφωνο, Θέρμανση, Καθαρισμός, κλπ)
- Εκπαίδευση
- Ιατρικά / Έκτακτα
- Προσωπικά είδη (ρουχισμός, κλπ)
- Ψυχαγωγία
- Οικονομίες / Αποταμίευση

Όλα αυτά τα έξοδα πρέπει να «πληρώνονται» από το **εισόδημα**. Τα περισσότερα νοικοκυριά έχουν ένα σταθερό εισόδημα, μηνιαίο ή εβδομαδιαίο. Οι **ετήσιες αποδοχές** είναι το ποσό που κερδίζει κάποιος μέσα σε ένα χρόνο. Παρ' όλα αυτά πρέπει να υπολογίσει κανείς κάποια ποσά που αφαιρούνται από το εισόδημα:

Κρατήσεις:

- Φόρος Εισοδήματος
- Ασφάλεια για Υγειονομική Περίθαλψη
- Συνταξιοδοτικό πρόγραμμα

Αυτές οι κρατήσεις γίνονται προτού γίνει η πληρωμή του μισθού. Το ποσό που φτάνει στα χέρια μας, είναι το **καθαρό ποσό**. Αυτό το ποσό, μαζί με άλλα έσοδα, τακτικά (π.χ. από τόκους καταθέσεων) ή έκτακτα, είναι τελικά εκείνο με το οποίο θα πληρωθούν τα έξοδα.

φύλλο εργασίας

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ ΤΑ ΧΡΗΜΑΤΑ

Ποιός έχει το πάνω χέρι; Εσύ ή τα χρήματα;

Εσύ αποφασίζεις πώς θα διαχειριστείς τα χρήματά σου. Παρακάτω είναι μια λίστα με τα έξοδα που μπορεί να έχει κάποιος. Ποιά από αυτά τα έξοδα θεωρείς εσύ ως σημαντικά και ποια θεωρείς πολυτέλεια και δευτερεύοντα; Σκέψου, αποφάσισε και γράψε τα στην επόμενη σελίδα.

• Ενοίκιο / Υποθήκη	• Βενζίνη
• Διακοπές / Ταξίδια	• Φαγώσιμα είδη
• Τσιγάρα	• Εφημερίδες
• Έπιπλα	• Συσκευή Video/DVD
• Μαγειρικά σκεύη	• Σινεμά
• Ασφάλεια Ζωής	• Αυτοκίνητο
• Στερεοφωνικό σύστημα	• Ρουχισμός
• Παροχή νερού	• Παιχνίδια για Υπολογιστές
• Καθαριστήριο	• Οινοπνευματώδη
• Παροχή Ηλεκτρισμού	• Τηλεόραση
• Γλυκά / Είδη Ζαχαρ/στείου	• CD μουσικής
• Γεύματα από έξω	• Τηλέφωνο
• Περιοδικά	• Κατοικίδια ζώα

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΜΟΣ ΕΞΟΔΩΝ

ΒΑΣΙΚΑ & ΑΝΑΓΚΑΙΑ	ΠΟΛΥΤΕΛΗ & ΔΕΥΤΕΡΕΥΟΝΤΑ

φύλλο εργασίας

ΤΑ ΕΞΟΔΑ ΣΟΥ

Τουλάχιστο μια φορά το χρόνο είναι μια καλή ιδέα να καθίσεις και να υπολογίσεις πού ακριβώς πηγαίνουν τα χρήματά σου.

	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ	ΜΗΝΙΑΙΑ	ΕΤΗΣΙΑ
ΟΙΚΙΑΚΑ ΕΙΔΗ			
Ενοίκιο / Υποθήκη			
Λογαριασμός Ηλεκτρικού			
Λογαριασμός Τηλεφώνου			
Ασφάλεια Σπιτιού			
Συνδρομή Δορυφορικής			
Φαγώσιμα Είδη			
Δάνεια (Καταναλωτικά, κλπ)			
Άλλα (γράψε ποιά)			
Διάφορα			
ΓΕΝΙΚΑ ΕΞΟΔΑ			
Ασφάλεια Ζωής			
Υγειονομική Περίθαλψη			
Διακοπές / Ταξίδια			
Διάφορα			
ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ			
Αυτοκίνητο: Φόροι, Τέλη, Ασφάλεια			
Βενζίνη			
Διάφορα			
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ			
Συνδρομές, Βιβλία			
Δίδακτρα			
Διάφορα			

ΕΤΗΣΙΟ ΣΥΝΟΛΟ:			
ΜΗΝΙΑΙΟ ΣΥΝΟΛΟ:			

φύλλο εργασίας

ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ

Εάν έχεις χαμηλό εισόδημα, πρέπει να αποφύγεις τους μεγάλους λογαριασμούς!

Μερικοί λογαριασμοί πρέπει να πληρώνονται μια φορά την εβδομάδα: Φαγώσιμα είδη, Εισιτήρια για μετακίνηση (αστικό, μετρό, κλπ).

Άλλοι λογαριασμοί πληρώνονται κάθε μήνα: το ενοίκιο, δόσεις δανείου, υποθήκη, ασφάλεια ζωής & υγείας, συνδρομή δορυφορικής τηλεόρασης/ περιοδικών, κλπ.

Άλλοι πληρώνονται κάθε δίμηνο: Τηλέφωνο, Ηλεκτρικό, κλπ.

Ορισμένοι πληρώνονται μόνο το χειμώνα, π.χ. πετρέλαιο θέρμανσης, ξύλα για το τζάκι, κλπ.

Μερικοί τέλος πληρώνονται μια φορά το χρόνο, όπως π.χ. τα δώρα Χριστουγέννων, Γενεθλίων, Γιορτών, καθώς και κάποιες ετήσιες συνδρομές μέλους, περιοδικών.

Κάντε μια λίστα από λογαριασμούς που υπολογίζεις ότι θα πληρώνεις μετά την αποφυλάκισή σου:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΣ ΤΟΥΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥΣ ΣΟΥ

1. Να μαζεύεις λεφτά.

2. Να μοιράσεις τα έξοδα χρησιμοποιώντας εβδομαδιαίο ή μηνιαίο πρόγραμμα κατανομής εξόδων.

Αυτό μπορεί να γίνει μέσω κάποιας τράπεζας, όπου θα έχεις ανοίξει λογαριασμό αποταμίευσης/ κατάθεσης/ κλπ. (δες πώς μπορείς να ανοίξεις λογαριασμό σε τράπεζα).

Επίσης, είναι σημαντικό όταν έχεις ένα προγραμματισμένο και σταθερό ποσό στα έσοδά σου (π.χ. από την Κοινωνική Πρόνοια, από προγράμματα στήριξης, από τον πρώτο σου μισθό, κλπ.). Έτσι θα μπορεί η τράπεζα, μετά από πάγια εντολή (δες τι σημαίνει «πάγια εντολή») να αφαιρεί τα απαραίτητα ποσά προκειμένου να πληρώνονται οι πάγιοι λογαριασμοί (δες παραπάνω: ενοίκιο, λογαριασμοί τηλεφώνου / ρεύματος κ.α.)

Μια καλή ιδέα επίσης, είναι να πληρώνεις ένα ποσό έναντι της εξόφλησης των λογαριασμών (δες τι σημαίνει «έναντι») για να αποφύγεις να μαζεύονται μεγάλα ποσά που θα πρέπει να εξοφλήσεις.

Με λίγα λόγια: καλύτερα μικρά ποσά σε μικρά χρονικά διαστήματα αντί για μεγάλα ποσά σε αραιά χρονικά διαστήματα.

ΧΡΕΟΣ

Εάν χρωστάς λεφτά τότε βρίσκεσαι σε κατάσταση χρέους. Αυτή η κατάσταση είναι μια πραγματικότητα για χιλιάδες νοικοκυριά / άτομα. Αυτό καταλήγει να γίνει πρόβλημα μόνο όταν δεν θα έχεις τη δυνατότητα να ξεπληρώνεις τους λογαριασμούς ή τα δάνειά σου.

Οργάνωση προσωπικού χρόνου.

Μετά την αποφυλάκιση πρέπει να βρεις τρόπο να οργανώσεις την καθημερινότητά σου και κατά συνέπεια τη ζωή σου. Αυτό είναι εφικτό μόνο αν συνειδητοποιήσεις την αξία της σωστής διαχείρισης του χρόνου σου. Στη σημερινή εποχή η σωστή διαχείριση του χρόνου και η εξοικονόμηση του κρίνονται επιβεβλημένες λόγω ιδιαίτερα λόγω των γρήγορων ρυθμών ζωής.

Συνεπώς πρέπει να συνειδητοποιήσεις ότι
Ο ΧΡΟΝΟΣ ΕΙΝΑΙ ΧΡΗΜΑ!

Κι επειδή κανένας δε θέλει να χάνει ούτε λεπτό, πρέπει να μάθεις να τον διαχειρίζεται σωστά. Ας ξεκινήσουμε λοιπόν!

Καταρχήν, η μέρα αποτελείται από είκοσι τέσσερις ώρες. Αν το σκεφτεί κανείς, είναι αρκετές για να αξιολογήσει τις ανάγκες του και να και να καταγράψει τις δραστηριότητες που απαιτούνται για την ικανοποίησή τους. Αυτό μπορεί κανείς να το πραγματοποιήσει εύκολα αν χωρίσει το 24ωρό του σε τρία οχτάωρα: ένα για εργασία, ένα για διασκέδαση-ψυχαγωγία και ένα για ύπνο.

φύλλο εργασίας

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

Οι παρακάτω εφαρμογές θα βοηθήσουν τον εκπαιδευόμενο να διαπιστώσει τις αδυναμίες του ως προς την οργάνωση του προσωπικού του χρόνου και να τις βελτιώσει.

Α. ΟΡΓΑΝΩΝΩ ΚΑΛΑ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΜΟΥ;
(κυκλώστε σωστό ή λάθος ανάλογα με το πόσο σας αντιπροσωπεύει κάθε πρόταση.)

1.	Νιώθω ότι ποτέ δε μου φτάνει ο χρόνος για να κάνω τα πράγματα που θέλω.	ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ
2.	Σπάνια ολοκληρώνω μια εργασία στην ώρα της.	ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ
3.	Πάντα βρίσκω χρόνο για τον εαυτό μου.	ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ
4.	Πάντα γνωρίζω για ποιο λόγο κάνω κάτι.	ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ
5.	Συνήθως κάνω λίστα με τα πράγματα που πρέπει να κάνω κατά τη διάρκεια της μέρας.	ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ:1.ΛΑΘΟΣ, 2.ΛΑΘΟΣ, 3.ΣΩΣΤΟ, 4.ΣΩΣΤΟ, 5.ΣΩΣΤΟ

Αν έχετε 4-5 σωστές απαντήσεις ξέρετε σε γενικές γραμμές να κοντρολάρετε το χρόνο σας. Συγχαρητήρια! Αν έχετε 3 σωστές απαντήσεις είστε σε καλό δρόμο αλλά πρέπει να προσπαθήσετε περισσότερο. Αν έχετε 1-2 σωστές απαντήσεις επιβάλλεται να κινητοποιηθείτε άμεσα.

Β. ΞΕΡΩ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΟΡΓΑΝΩΣΩ ΣΩΣΤΑ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΜΟΥ;
(βάλτε √ στις προτάσεις που σας αντιπροσωπεύουν).

1. Συνηθως ξενυχτάω και αργώ να ξυπνήσω για να πάω στη δουλειά.

2. Ακόμα κι όταν είμαι αποφασισμένος να τηρήσω το πρόγραμμά μου συχνά παρασύρομαι και ξεφεύγω.

3. Δυσκολεύομαι να υπολογίσω το χρόνο που χρειάζεται ώστε να είμαι συνεπής στη δουλειά ή στα ραντεβού μου.

4. Συνήθως δεν έχω χρόνο για τον εαυτό μου.

5. Δεν πειράζει αν στήνω τους άλλους στα ραντεβού.

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ: Αν έχετε ένα √ συνήθως υπολογίζετε σωστά το χρόνο σας και είστε συνεπής. Αν έχετε 2-3 √ δυσκολεύεστε αρκετά να οργανώσετε το χρόνο σας και πρέπει να προσπαθήσετε περισσότερο. Αν έχετε 4-5 √ χρειάζεται να αλλάξετε ριζικά τη συμπεριφορά σας ώστε να καταφέρετε να διαχειριστείτε σωστά το χρόνο σας.

μάθημα 7

Έκδοση επίσημων εγγράφων - Συμπλήρωση αιτήσεων

1 ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΔΟΣΗ ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ

Ερωτήσεις

- **Ερώτηση:** ***Αν είναι η πρώτη φορά που ζητώ έκδοση δελτίου ταυτότητας ποιά είναι τα απαραίτητα δικαιολογητικά που πρέπει να καταθέσω;***

Απάντηση:

1. Ένα πρωτότυπο πιστοποιητικό του δήμου ή της κοινότητας στο δημοτολόγιο του οποίου είστε εγγεγραμμένος/η, όπου θα αναφέρονται :

Επώνυμο, όνομα, όνομα και επώνυμο πατέρα, όνομα και επώνυμο μητέρας, ημερομηνία και τόπος γέννησης, δήμος ή κοινότητα δημοτολογίου, αριθμός οικογενειακής μερίδας και ιθαγένεια.

Το πιστοποιητικό αυτό θα πρέπει να έχει εκδοθεί το αργότερο τρεις μήνες πριν την υποβολή του.

2.Τέσσερις πρόσφατες ασπρόμαυρες φωτογραφίες (για ταυτότητα)

3. Αίτηση που θα προμηθευθείτε από το Αστυνομικό Τμήμα

4. *Βεβαίωση Νοσηλευτικού Ιδρύματος ή Υγειονομικού Εργαστηρίου για την ομάδα Αίματος και το RHESUS (εφόσον επιθυμείτε την αναγραφή του στο δελτίο σας.)*

5. Ταξιδιωτικό ή άλλο έγγραφο ημεδαπής ή αλλοδαπής Αρχής, από το οποίο να προκύπτει προηγούμενη εγγραφή των στοιχείων «ΕΠΩΝΥΜΟ, ΟΝΟΜΑ και ΟΝΟΜΑ ΠΑΤΕΡΑ» των ενδιαφερόμενων, με λατινικούς χαρακτήρες (εφόσον επιθυμείτε αναγραφή των ανωτέρω στοιχείων διαφορετική του προτύπου ΕΛΟΤ 743, υποβάλλοντας παράλληλα και σχετική υπεύθυνη δήλωση)

Για την **πρώτη** έκδοση του δελτίου ταυτότητας, απαιτείται επίσης η βεβαίωση των στοιχείων του αιτούντος από έναν μάρτυρα. Σε περίπτωση που είστε ανήλικος/η, την βεβαίωση των στοιχείων μπορεί να κάνει ο γονέας ή ο κηδεμόνας.

- **Ερώτηση:** ***Σε ποιά ηλικία πρέπει να εφοδιαστώ με δελτίο ταυτότητας;***

Απάντηση:

Από τον Ιούνιο του 2005 υποχρέωση για την απόκτηση δελτίου αστυνομικής ταυτότητας έχουν όλοι οι Έλληνες πολίτες που έχουν συμπληρώσει **το 12ο έτος της ηλικίας**.

- **Ερώτηση:** ***Πότε πρέπει να αντικαταστήσω το δελτίο ταυτότητάς μου;***

Απάντηση:

1. Σε περίπτωση που έχει αλλάξει οποιοδήποτε στοιχείο της ταυτότητας σας

2. Σε περίπτωση που δεν αναγράφεται στο δελτίο ταυτότητας η ιθαγένεια ή τα στοιχεία σας με λατινικούς χαρακτήρες (Ισχύει ως υποχρεωτικός λόγος αντικατάστασης για τα δελτία ταυτοτήτων που έχουν εκδοθεί μετά την 1-11-2005)

3. Σε περίπτωση που έχει φθαρεί

4. Σε περίπτωση απώλειας

5. Όταν έχει περάσει δεκαετία από την έκδοσή του (Ισχύει ως υποχρεωτικός λόγος αντικατάστασης για τις ταυτότητες που έχουν εκδοθεί μετά την 1-11-2005)

6. Σε περίπτωση κλοπής

- **Ερώτηση:** ***Πού υποβάλλω τα δικαιολογητικά για την έκδοση δελτίου ταυτότητας και ποιες ώρες;***

Απάντηση:

Δελτία ταυτότητας εκδίδονται:

α) Για τις περιφέρειες Αττικής και Θεσσαλονίκης στο Τμήμα Ασφαλείας του τόπου κατ οικίας του ενδιαφερόμενου.

β) Για την υπόλοιπη Χώρα στην Υποδιεύθυνση ή το Τμήμα Ασφαλείας του τόπου κατοικίας του ενδιαφερόμενου.

Όπου δεν λειτουργούν τέτοιες Υπηρεσίες, τα δελτία ταυτότητας εκδίδονται από το Αστυνομικό Τμήμα που ασκεί αρμοδιότητες ασφαλείας στον τόπο κατοικίας του ενδιαφερόμενου.

Τα Γραφεία Ταυτοτήτων λειτουργούν καθημερινά κατά τις πρωινές ώρες, με εξαίρεση την Τετάρτη που λειτουργούν από 14:00 έως 20:30, για την εξυπηρέτηση των πολιτών που εργάζονται. Επίσης, **κάθε Σάββατο από 08:00 έως 13:00 εξυπηρετούν κατά αποκλειστικότητα τους μαθητές.**

- **Ερώτηση:** ***Τί δικαιολογητικά πρέπει να υποβάλλω σε αυτές τις περιπτώσεις ;***

Απάντηση:

Τα ίδια που απαιτούνται για την πρώτη έκδοση δελτίου ταυτότητας. Θα παραδώσετε επίσης και το παλιό δελτίο που θέλετε να αντικαταστήσετε (με εξαίρεση τις περιπτώσεις κλοπής και απώλειας).

Δεν απαιτείται μάρτυρας όταν:

- τα στοιχεία στην προηγούμενη ταυτότητα είναι ευκρινή
- το δελτίο που αντικαθίσταται έχει εκδοθεί από την ίδια Αρχή.

Εξαιρέσεις:

ο Για την περίπτωση 1 (αντικατάσταση λόγω **αλλαγής οποιουδήποτε στοιχείου** της ταυτότητας) απαιτείται **και αντίγραφο της σχετικής πράξης της Αρχής** (πχ. λόγω αλλαγής επωνύμου, υιοθεσίας, λύσης ή ακύρωσης αυτής, αναγνώρισης, αποκήρυξης ή νομιμοποίησης τέκνου και σε οποιαδήποτε άλλη από το νόμο οριζόμενη περίπτωση).

ο Για τις περιπτώσεις 3 και 4 (αντικατάσταση λόγω **φθοράς ή απώλειας**) απαιτείται **και παράβολο 9 ευρώ**(υπέρ του δημοσίου). Δεν απαιτείται παράβολο μόνο όταν η φθορά ή ή απώλεια οφείλεται σε λόγους ανωτέρας βίας, δηλαδή σεισμό, πυρκαγιά, ναυάγιο κ.λπ.. Σε αυτή την περίπτωση προσκομίζεται επιβεβαιωτικό έγγραφο του συμβάντος ή λαμβάνεται υπεύθυνη δήλωση του αιτούντος.

ο Στις περιπτώσεις 4 και 6 (αντικατάσταση λόγω **απώλειας ή κλοπής**) απαιτείται **και υπεύθυνη δήλωση** στην οποία αναγράφονται από τον ενδιαφερόμενο οι συνθήκες απώλειας ή κλοπής του δελτίου ταυτότητας.

- **Ερώτηση:** ***Τί γίνεται στην περίπτωση που δεν υποβάλλω το πιστοποιητικό του Δήμου ή της κοινότητας;***

Απάντηση:

Η Αστυνομία θα το αναζητήσει αυτεπάγγελτα και το δελτίο θα εκδοθεί όταν αυτό αποσταλεί από το Δήμο ή την Κοινότητα στο Αστυνομικό Τμήμα.

2 ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΔΟΣΗ ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟΥ

Ερωτήσεις

- **Ερώτηση:** ***Πού θα πρέπει να απευθυνθώ για να μου χορηγηθεί διαβατήριο;***

Απάντηση: Στα Γραφεία Υποδοχής Αιτήσεων της Διεύθυνσης Διαβατηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας σε 99 σημεία σε όλη την επικράτεια. Επίσης σε 151 Προξενικές Αρχές της Ελλάδας στο εξωτερικό.

- **Ερώτηση:** ***Από πότε μπορώ να καταθέτω τα δικαιολογητικά μου για να εκδοθεί το διαβατήριό μου;***

Απάντηση: Τα Κέντρα Υποδοχής Αιτήσεων άρχισαν να δέχονται δικαιολογητικά για την έκδοση νέου τύπου διαβατηρίων από τις 27/12/2005.

- **Ερώτηση:** ***Ποιά είναι τα δικαιολογητικά που χρειάζονται για τη χορήγηση διαβατηρίου;***

Απάντηση: Αίτηση έκδοσης διαβατηρίου που διατίθεται στα Γραφεία Υποδοχής Αιτήσεων

Μια πρόσφατη (τελευταίου μήνα) έγχρωμη ψηφιακή φωτογραφία 4x6 εκ. συγκεκριμένων τεχνικών προδιαγραφών

Παράβολα:

- Παράβολο τελών έκδοσης: για διαβατήριο πενταετούς διάρκειας παράβολο ονομαστικής αξίας 22 ευρώ + 20% ΟΓΑ =συνολική αξία 26,40 ευρώ. Για τα υπόλοιπα διαβατήρια, για κάθε χρόνο ισχύος ονομαστική αξία 4 ευρώ + 20% ΟΓΑ =συνολική αξία 4,80 ευρώ κατ` έτος

- Παράβολο βιβλιαρίου: **45 ευρώ**

Επίσης, θα πρέπει να γνωρίζετε τον αριθμό δημοτολογίου, εφόσον δεν αναγράφεται στο δελτίο ταυτότητας ή το πιστοποιητικό γέννησης.

Σε περίπτωση κλοπής ή απώλειας υποβάλλοντα τα ίδια δικαιολογητικά μαζί με τη βεβαίωση της Αρχής στην οποία δηλώθηκε η κλοπή ή απώλεια.

Σε περίπτωση αντικατάστασης υποβάλλονται τα ίδια δικαιολογητικά μαζί με το παλαιό διαβατήριο.

- **Ερώτηση:** ***Ποιά δικαιολογητικά χρειάζονται για τους ανηλίκους;***

Απάντηση: Εάν ο ενδιαφερόμενος είναι **ανήλικος,** απαιτείται:

ο Πιστοποιητικό εγγραφής στα δημοτολόγια

ο Βεβαίωση ταυτοπροσωπίας από τη δημοτική αρχή όπου είναι εγγεγραμμένος ο ανήλικος (η βεβαίωση μπορεί να γίνει και στα Κ.Ε.Π.). Αν ο ανήλικος είναι άνω των 12 ετών απαιτείται το δελτίο αστυνομικής ταυτότητας.

ο Πρόσφατη, ψηφιακή έγχρωμη φωτογραφία

Τα οποία θα κατατίθενται από τους γονείς παρουσία και του ανηλίκου. Εάν παρίσταται ο ένας γονέας απαιτείται η έγγραφη συναίνεση του άλλου.

- **Ερώτηση:** ***Μπορώ να υποβάλλω τα δικαιολογητικά μου σε ΚΕΠ ή σε ΟΤΑ;***

Απάντηση: Όχι, η υποβολή των δικαιολογητικών θα γίνεται **αυτοπροσώπως** μόνο στα Γραφεία Διαβατηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας.

- **Ερώτηση:** ***Ποιά είναι η διαδικασία μετά την κατάθεση των δικαιολογητικών;***

Απάντηση: Η **διαδικασία** που ακολουθείται από την υποβολή των δικαιολογητικών μέχρι την παραλαβή του νέου διαβατηρίου είναι η εξής:

Τα γραφεία υποδοχής ελέγχουν τα δικαιολογητικά που κατατίθενται και αν συντρέχουν οι προϋποθέσεις χορήγησης διαβατηρίου. Σε περίπτωση απόρριψης του αιτήματος θα ενημερώνεται από το γραφείο υποδοχής ο ενδιαφερόμενος με προσωπική επιστολή και θα επιστρέφεται το καταβληθέν ποσό για τα παράβολα.

- Τα δικαιολογητικά διαβιβάζονται στην Κεντρική Υπηρεσία έκδοσης διαβατηρίων με ταχυμεταφορά.
- Η Κεντρική Υπηρεσία, θα εκδίδει το διαβατήριο εντός 3 εργάσιμων ημερών από την παραλαβή όλων των απαραίτητων δικαιολογητικών.
- Το νέο διαβατήριο θα αποστέλλεται με τον ίδιο τρόπο στην Υπηρεσία όπου υποβλήθηκε η αίτηση.
- Ο ενδιαφερόμενος παραλαμβάνει το διαβατήριο από το γραφείο υποδοχής αυτοπροσώπως ή με εξουσιοδότηση, προσκομίζοντας την απόδειξη κατάθεσης.
-

- **Ερώτηση:** ***Μπορούν ταξιδιωτικά γραφεία να υποβάλλουν τα δικαιολογητικά για την έκδοση διαβατηρίων;***

Απάντηση: Όχι, η υποβολή των δικαιολογητικών θα πρέπει να γίνεται **αυτοπροσώπως** μόνο στα Γραφεία Διαβατηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας.

- **Ερώτηση:** ***Μπορώ να αποκτήσω διαβατήριο μέσα σε μία ημέρα;***

Απάντηση: Ναι, αλλά μόνο αν συντρέχουν οι εξής λόγοι:

- Σοβαροί λόγοι υγείας που επιβάλουν νοσηλεία στο εξωτερικό (Ισχύει για τον ασθενή και τον συνοδό του)
- Θάνατος συγγενή εξ αίματος ή εξ αγχιστείας μέχρι δευτέρου βαθμού
- Τραυματισμός ή εξαφάνιση συγγενή μέχρι και δευτέρου βαθμού
- Καταστροφή περιουσίας του ενδιαφερομένου που βρίσκεται στο εξωτερικό.

Για τις ειδικές αυτές περιπτώσεις, εκτός από τα αρμόδια γραφεία σε όλη την Ελλάδα, ο ενδιαφερόμενος μπορεί κατ΄ εξαίρεση να καταθέσει τα δικαιολογητικά του και στο γραφείο που εδρεύει στο Α.Τ. Παγκρατίου.

- **Ερώτηση:** ***Πόση διάρκεια θα έχει το νέο μου διαβατήριο;***

Απάντηση: των ενηλίκων πέντε χρόνια από την ημέρα έκδοσης

- των ανηλίκων έως 14 ετών, δύο χρόνια,
- των ανηλίκων άνω των 14 ετών, μέχρι τη συμπλήρωση του 18ου έτους.

Από **01-01-2007** ισχύουν **μόνον τα διαβατήρια** που έχουν εκδοθεί από την Διεύθυνση Διαβατηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας.

- **Ερώτηση:** ***Πού μπορώ να προμηθευτώ τα παράβολα;***

Απάντηση: Στις Δ.Ο.Υ αλλά και σε εξουσιοδοτημένα από τις Δ.Ο.Υ. καταστήματα (περίπτερα, βιβλιοπωλεία κ.λπ.).

- **Ερώτηση:** ***Ποιός άλλος μπορεί να καταθέσει τα δικαιολογητικά μου για να μου χορηγηθεί το διαβατήριο;***

Απάντηση: Κανείς άλλος. Η κατάθεση των δικαιολογητικών στα γραφεία υποδοχής, **απαιτεί αυτοπρόσωπη παρουσία** του ενδιαφερόμενου. Μόνο σε περίπτωση σοβαρών λόγων υγείας που πιστοποιούνται από κρατικά νοσοκομεία **υπάλληλος της Υπηρεσίας μεταβαίνει** στον ενδιαφερόμενο για την παραλαβή των δικαιολογητικών.

- **Ερώτηση:** ***Ποιά είναι τα στοιχεία που θα περιλαμβάνει το διαβατήριό μου;***

Απάντηση: Στο διαβατήριο περιλαμβάνονται τα **προσωπικά στοιχεία του κατόχου** (επώνυμο, όνομα, πατρώνυμο, ιθαγένεια, ημερομηνία και τόπος γέννησης, φύλο και ύψος), η **ημερομηνία έκδοσης και λήξης**, καθώς και **εκδούσα Αρχή**, με ελληνικούς και λατινικούς χαρακτήρες. Θα περιλαμβάνει επίσης **ψηφιακή απεικόνιση του προσώπου** καθώς και την **υπογραφή** του κατόχου.

- **Ερώτηση:** ***Μπορώ να επικυρώσω αντίγραφο του διαβατηρίου που έβγαλα στην αστυνομία;***

Απάντηση: Ναί.

Ολες οι Διοικητικές αρχές και τα ΚΕΠ, έχουν τη δυνατότητα να προβαίνουν σε επικύρωση αντιγράφων των εκδιδόμενων από την Ελληνική Αστυνομία διαβατηρίων.

Όσον αφορά στην επικύρωση αντιγράφων των διαβατηρίων που εκδίδονται από την Ελληνική Αστυνομία, προκειμένου να χρησιμοποιηθούν στο εξωτερικό σύμφωνα με τη σύμβαση της Χάγης της 05-10-1961 και του Ν.1497/1984, οι οικείοι Διευθυντές ή αρμόδιοι Υποδιευθυντές των Αστυνομικών Διευθύνσεων προβαίνουν στη θεώρησή τους, προκειμένου στη συνέχεια οι ενδιαφερόμενοι να προσκομίσουν αυτά στις αρμόδιες Νομαρχιακές Αυτοδιοικήσεις ή Περιφέρειες, για τοποθέτηση της σφραγίδας APOSTILLE – ΕΠΙΣΗΜΕΙΩΣΗ.

φύλλο εργασίας

ΤΕΙΡΕΣΙΑΣ
ΤΡΑΠΕΖΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΑΕ

ΑΙΤΗΣΗ - ΔΗΛΩΣΗ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ / ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟΥ

Προς την ΤΡΑΠΕΖΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΑΕ Αλαμάνας 1 & Πρεμετής **151 25 Μαρούσι**

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΙΤΟΥΝΤΟΣ – ΔΗΛΟΥΝΤΟΣ

Επώνυμο : _____

Όνομα : _____

Όνομα Πατρός / Συζύγου : _____
(αφορά σε έγγαμες γυναίκες, εφόσον χρησιμοποιούν το επίθετο του συζύγου τους)

Ημερομηνία Γέννησης : _____

Φύλο : Άρρεν ☐ Θήλυ ☐

ΑΦΜ : ☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Οδός : _____ Αριθμός : _____

Πόλη : _____ Τ.Κ. : _____

Τηλέφωνα : _____ - _____

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ / ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟΥ

Η Αίτηση αφορά : Ταυτότητα ☐ Διαβατήριο ☐

Δήλωση για : Απώλεια ☐ Κλοπή ☐

Αριθμός Ταυτ. / Διαβ. : _____

Είδος : _____ (π.χ. Αστυνομική, Στρατιωτική, κλπ.)

Ημερομηνία Δήλωσης : _____

Παρακαλώ όπως καταχωρίσετε στο σχετικό αρχείο που τηρείτε τα ανωτέρω στοιχεία.

Έλαβα γνώση ότι :
α. ο χαρακτήρας του αρχείου είναι επικουρικός, τα δε στοιχεία που καταχωρίζονται σε αυτό αξιολογούνται ελεύθερα από τον αποδέκτη τους, ώστε η καταχώρισή τους αυτή ουδεμία δέσμευση ή υποχρέωση συνεπάγεται για την Τειρεσίας ΑΕ και τον τυχόν αποδέκτη τους.
β. η καταχώριση αυτή δεν με απαλλάσσει της υποχρέωσής μου να ενημερώσω τις Τράπεζες με τις οποίες συναλλάσσομαι και τυχόν λοιπούς αρμόδιους φορείς.
γ. η καταχώριση αυτή θα εμφανισθεί στο αρχείο σας μετά την επόμενη εργάσιμη ημέρα της κατάθεσης της παρούσας αίτησής μου.

(Σημειώστε κατωτέρω με Χ το έγγραφο που επισυνάπτεται. **Απαιτείται το ένα από τα δύο**.)

☐ Επισυνάπτω αντίγραφο της χορηγηθείσας σε εμένα βεβαίωσης του αρμόδιου αστυνομικού τμήματος.

☐ Επισυνάπτω υπεύθυνη δήλωση (Άρθρο 8 Ν.1599/1986), επικυρωμένη για το γνήσιο της υπογραφής από αρμόδια Δημόσια Αρχή. (Δεν απαιτείται θεώρηση εάν η παρούσα αίτηση προσκομισθεί στα γραφεία της Τειρεσίας ΑΕ).

Ο ΑΙΤΩΝ - ΔΗΛΩΝ / Η ΑΙΤΟΥΣΑ – ΔΗΛΟΥΣΑ
Ημερομηνία & Υπογραφή

Συναλλαγές – Επικοινωνία με φορείς.

Κατά την διάρκεια της κοινωνικής επανένταξης πολλές φορές ένα άτομο θα πρέπει να απευθυνθεί και να επικοινωνήσει με διάφορες δημόσιες υπηρεσίες - φορείς προκειμένου να διευθετήσει κάποιες εκκρεμότητες .

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι σημαντικότεροι φορείς και οι παρεχόμενες υπηρεσίες :

ΦΟΡΕΙΣ & ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ	ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ			
Αστυνομία	ταυτότητα	διαβατήριο	Επικύρωση εγγράφων	Πληροφορίες
Εφορία –Δ.Ο.Υ	Έκδοση Α.Φ.Μ	Φορολογική δήλωση	Εκκαθαριστικό σημείωμα	Έναρξη ατομικής επιχείρησης
Κ.Ε.Π	Έκδοση πιστοποιητικών	Ενημέρωση	Επικύρωση εγγράφων	Πληροφορίες
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ	Πρώτες βοήθειες	Έκδοση Πιστοποιητικών Υγείας	Ακτινογραφίες	Φάρμακα
Ο.Α.Ε.Δ	Κάρτα ανεργίας	Επίδομα ανεργίας	Εύρεση Απασχόλησης	Πληροφορίες
Ι.Κ.Α	Βιβλιάριο Υγείας	Ασφαλιστική ενημερότητα	Αναθεώρηση βιβλιαρίου	Πληροφορίες
ΤΡΑΠΕΖΑ	Είσπραξη & Κατάθεση χρημάτων	Επιχειρηματικό δάνειο	Κάρτα αυτόματης συναλλαγής	Πληρωμή λογαριασμών ΔΕΗ-ΟΤΕ -ΕΥΔΑΠ
ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ	Αποστολή Γραμμάτων (απλών ή συστημένων)	Αποστολή και παραλαβή δεμάτων	Είσπραξη & Αποστολή ταχυδρομικής επιταγής	Πληρωμή λογαριασμών ΔΕΗ-ΟΤΕ -ΕΥΔΑΠ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ	Εγγραφή σε σχολείο και Σχολείο Δεύτερης Ευκαιρίας	Επανέκδοση Πιστοποιητικού σπουδών	Ξεκίνημα-συνέχιση σπουδών απόκτηση τίτλου	

Ο κάθε ενδιαφερόμενος θα πρέπει να έχει υπόψη του για την καλύτερη εξυπηρέτηση και την ταχύτερη διεκπεραίωση μερικούς από τους παράγοντες :

- Να έχει ενημερωθεί από πριν για τα ακριβή απαιτούμενα δικαιολογητικά
- Να έχει πάντα μαζί του τα απαραίτητα συνοδευτικά έγγραφα π.χ ταυτότητα
- Πριν ξεκινήσει να σιγουρευτεί ότι έχει πάρει όλα τα έγγραφα και δεν ξέχασε κάτι.
- Να έχει υπομονή κατά την διάρκεια της αναμονής και της διεκπεραίωσης των υποθέσεων του.
- Να διατηρεί την ψυχραιμία του σε περιπτώσεις που παρουσιάζονται προβλήματα και καθυστερήσεις με αποτέλεσμα να μην μπορεί να εξυπηρετηθεί.
- Να φέρεται με σεβασμό και κατανόηση προς τους υπαλλήλους, οι οποίοι εργάζονται σύμφωνα με τις εντολές των προϊσταμένων τους και όχι με βάση δικά τους κριτήρια όπως λανθασμένα νομίζουν μερικοί.
- Αν θεωρεί ότι σε ορισμένες περιπτώσεις δεν τον εξυπηρετεί σωστά ο αρμόδιος υπάλληλος καλό είναι να γνωρίζει ότι μπορεί να απευθυνθεί στον προϊστάμενο αντί να διαπληκτιστεί.

μάθημα 8

Υγεία

Η υγεία είναι το υπέρτατο αγαθό για κάθε άνθρωπο και γι' αυτό είναι σημαντικό να έχεις την καλύτερη δυνατόν ποιότητα ζωής, να προσπαθείς να φυλάγεσαι από ασθένειες, να επισκέπτεσαι έγκαιρα τον γιατρό και να λαμβάνεις φάρμακα μόνο με συνταγή γιατρού.

Υπάρχει και σήμερα σε μεγάλο ποσοστό η πεποίθηση στην κοινωνία ότι υγιής είναι εκείνος ο άνθρωπος που δεν πάσχει από κάποια νόσο και αφού δεν πάσχει από κάποια συγκεκριμένη νόσο, άρα δεν είναι άρρωστος.

Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας εδώ και αρκετά χρόνια έχει επανεκτιμήσει και επαναπροσδιορίσει τον όρο υγεία. Με τον όρο ''**υγεία**'' νοείται η **ολοκληρωμένη ευεξία** του **σώματος** και του **μυαλού** και όχι μόνο η απουσία της ασθένειας.

Συνεπώς, υγεία σημαίνει καλή φυσική, πνευματική και συναισθηματική κατάσταση του ατόμου και συνδέεται άμεσα με ψυχο-κοινωνικούς, οικονομικούς, ακόμα και περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Ανάλογα με τη σοβαρότητα αυτών των παραγόντων, τα προβλήματα που παρουσιάζονται κατά την εφηβεία κυρίως, ποικίλλουν σε μεγάλο βαθμό, από επουσιώδη προβλήματα συμπεριφοράς έως ασθένειες που οδηγούν σε σοβαρή μείωση των ικανοτήτων.

Η καθολική πρόσβαση σε θεραπευτική αγωγή και υγειονομική περίθαλψη υψηλού επιπέδου αποτελεί θεμελιώδες δικαίωμα για όλους τους ανθρώπους.
Κάθε πολίτης, ως χρήστης υγειονομικών υπηρεσιών, δικαιούται να αναμένει να καταβληθεί κάθε δυνατή προσπάθεια για την ασφάλεια του σε όλες τις βαθμίδες του συστήματος υγείας.

φύλλο εργασίας

Τί σημαίνει για εσάς «Είμαι υγιής»;
Α)
Β)
Γ)

Ποια είναι τα πέντε σημαντικότερα προβλήματα υγείας που είχατε να αντιμετωπίσετε;
Α)
Β)
Γ)
Δ)
Ε)
Ποιές ήταν οι επιπτώσεις του κάθε προβλήματος στην τότε ζωή σας;
Α)
Β)
Γ)
Δ)
Ε)

Ποιές πιστεύετε πως θα είναι οι επιπτώσεις στην ζωή σας μετά την αποφυλάκιση;
Α)
Β)
Γ)
Δ)
Ε)

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΥΓΕΙΑ – ΠΡΟΝΟΙΑ

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΚΡΑΤΙΚΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ
Η ιατροφαρμακευτική και νοσοκομειακή περίθαλψη στην Ελλάδα παρέχεται από τον δημόσιο αλλά και τον ιδιωτικό τομέα. Δωρεάν περίθαλψη παρέχεται από κρατικά νοσοκομεία και κέντρα του Εθνικού Συστήματος Υγείας (ΕΣΥ). Στις ιδιωτικές κλινικές, ο ασθενής πρέπει να πληρώσει για τις παρεχόμενες υπηρεσίες, εκτός κι αν πρόκειται για ασφαλισμένο σε φορέα κοινωνικής ασφάλισης που έχει κάνει σύμβαση συνεργασίας με την ιδιωτική κλινική.

Οι μετανάστες και οι πρόσφυγες που διαμένουν μόνιμα στην Ελλάδα έχουν ίσα δικαιώματα με τους ντόπιους όσον αφορά την πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας και πρόνοιας που παρέχονται από το κράτος. Αλλά ακόμη και στις περιπτώσεις που δεν πληρείται η προϋπόθεση της μόνιμης παραμονής στη χώρα, προβλέπονται κάποιες υπηρεσίες σε περιπτώσεις που υπάρχει άμεση ανάγκη, που παρέχονται από το κράτος. Επίσης υπάρχουν και μη κυβερνητικοί φορείς που καλύπτουν ένα μεγάλο μέρος των αναγκών όπως Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις και η Εκκλησία.

ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΣ

Προκειμένου οι μετανάστες να έχουν ισότιμη πρόσβαση με τους Έλληνες πολίτες στις υπηρεσίες που παρέχονται από το Εθνικό Σύστημα Υγείας απαιτούνται τα εξής:

- Ο μετανάστης να διαθέτει άδεια παραμονής, δηλαδή να διαμένει νόμιμα στη χώρα.
- Ο μετανάστης να διαθέτει άδειας εργασίας και να είναι ασφαλισμένος, δηλαδή να καλύπτεται από κάποιον φορέα κοινωνικής ασφάλισης (ΙΚΑ, ΤΕΒΕ, κλπ).
- Η κοινωνική ασφάλιση στην Ελλάδα είναι υποχρεωτική για όλους τους εργαζόμενους και αποτελεί προϋπόθεση για να έχει κάποιος εργαζόμενος πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας που παρέχονται από το κράτος.

Για τους μετανάστες που δεν έχουν άδεια παραμονής και δεν είναι ασφαλισμένοι, προβλέπεται η παροχή των απαιτούμενων ιατρικών υπηρεσιών και η νοσηλεία και περίθαλψη σε κρατικά νοσοκομεία (νοσοκομεία του ΕΣΥ), μόνο στην περίπτωση που έχει προκύψει επείγουσα και έκτακτη ανάγκη για την υγεία τους και μέχρι αυτή να σταθεροποιηθεί.

ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ

Πρόσφυγες που διαμένουν νόμιμα στη χώρα και εργάζονται

Πρόσφυγες που διαμένουν νόμιμα στην Ελλάδα, καλύπτονται από τον φορέα κοινωνικής ασφάλισης στον οποίο είναι ασφαλιστέα η εργασία τους και έχουν πρόσβαση σε δημόσιες υπηρεσίες υγείας με τους ίδιους όρους και προϋποθέσεις που ισχύουν για τους Έλληνες πολίτες.

Για την πρόσβαση τους σε υπηρεσίες υγείας, οι εργαζόμενοι πρόσφυγες πρέπει να χρησιμοποιούν το ατομικό βιβλιάριο υγείας που τους χορηγείται από τον ασφαλιστικό φορέα στον οποίο υπάγονται. Στην περίπτωση που υπάρχουν προστατευόμενα μέλη της οικογένειας τα οποία διαμένουν και αυτά νόμιμα στη χώρα, δεν εργάζονται και δεν καλύπτονται από κάποιον

φορέα ασφάλισης, χορηγείται στον εργαζόμενο πρόσφυγα οικογενειακό βιβλιάριο υγείας με το οποίο καλύπτονται και τα μέλη της οικογένειας του.

Πρόσφυγες που διαμένουν νόμιμα στη χώρα αλλά δεν εργάζονται

Στην περίπτωση αυτή, όπου δεν υπάρχει κάλυψη από κάποιον ασφαλιστικό φορέα, οι πρόσφυγες έχουν δικαίωμα σε δωρεάν ιατροφαρμακευτική και νοσοκομειακή περίθαλψη με την προϋπόθεση ότι δεν διαθέτουν τα οικονομικά μέσα

Πρόσφυγες που δεν έχουν προμηθευτεί δελτίο παραμονής ή δεν έχει ολοκληρωθεί η διαδικασία υποβολής αιτήματος για χορήγηση ασύλου

Σε αυτήν την περίπτωση παρέχεται ιατροφαρμακευτική και νοσοκομειακή φροντίδα από δημόσια νοσοκομεία, μόνο εφόσον έχει προκύψει επείγουσα και έκτακτη ανάγκη για την υγεία τους και μέχρι αυτή να σταθεροποιηθεί.

Εξαίρεση σε ότι αφορά την εξυπηρέτηση μεταναστών και προσφυγών από υπηρεσίες υγειάς

Ανεξάρτητα από:

- το καθεστώς παραμονής στη χώρα
- το αν είναι ή όχι ασφαλισμένοι και
- το αν υπάρχει ή όχι επείγουσα και έκτακτη ανάγκη

για κάποιες ομάδες μεταναστών και προσφύγων, προβλέπεται δωρεάν παροχή ιατρικών υπηρεσιών από κρατικά κέντρα και νοσοκομεία του ΕΣΥ.

Οι ομάδες αυτές είναι οι εξής:

- Ανήλικα παιδιά άτομα με αναπηρίες.
- Ασθενείς του HIV/AIDS ή άλλων λοιμωδών νοσημάτων. Ειδικά για αυτήν την περίπτωση, προβλέπεται δωρεάν νοσοκομειακή και ιατροφαρμακευτική περίθαλψη και θεραπευτική αγωγή, καθώς και η έκδοση προσωρινής άδειας παραμονής και εργασίας για όσο διάστημα διαρκεί η θεραπευτική αγωγή. Επίσης, για αυτήν την ομάδα μεταναστών λειτουργεί και Ειδικό Τμήμα Εξυπηρέτησης Αλλοδαπών στο Κέντρο Ελέγχου Ειδικών Λοιμώξεων (ΚΕΕΛ), στη Διεύθυνση: Μακεδονίας 6-8, Αθήνα, τηλ: 210 - 8899000.

Για περισσότερες πληροφορίες:
Υπουργείο Υγείας-Πρόνοιας, Αριστοτέλους 17, Αθήνα, τηλ.: 210-5232820 έως 29. Διεύθυνση Υγείας της Νομαρχίας της περιοχής κατοικίας σας.

ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΚΤΑΚΤΟΥ ΑΝΑΓΚΗΣ

Μπορείτε να καλείτε το Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας, παίρνοντας από οποιοδήποτε τηλέφωνο το νούμερο **166**. Ασθενοφόρο του ΕΚΑΒ έρχεται και παραλαμβάνει τον ασθενή, μεταφέροντας τον σε κάποιο από τα εφημερεύοντα Δημόσια Νοσοκομεία.

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΚΡΑΤΙΚΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ

Εθνικό Κέντρο Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας (Ε.Κ.Α.Κ.Β.)
Σκοπός του είναι η παροχή υπηρεσιών άμεσης και επείγουσας κοινωνικής

φροντίδας σε άτομα, οικογένειες ή ομάδες που αντιμετωπίζουν καταστάσεις κρίσης ή κοινωνικού αποκλεισμού και δεν μπορούν να διαχειρισθούν το πρόβλημα τους, Οι υπηρεσίες του περιλαμβάνουν τηλεφωνικές γραμμές ενηλίκων και ανηλίκων, μονάδες άμεσης κοινωνικής παρέμβασης και ολιγόωρης φιλοξενίας, ξενώνες σύντομης φιλοξενίας, καθώς και κέντρα κοινωνικής στήριξης. Η Γραμμή άμεσης κοινωνικής και ψυχολογικής υποστήριξης 197 του Ε.Κ.Α.Κ.Β. έχει στόχο την άμεση, μέσω τηλεφώνου, συμβουλευτική και ψυχολογική βοήθεια και πληροφόρηση σε άτομα όλων των ηλικιών που χρήζουν βοήθειας και καλούν τη γραμμή 197, στην οποία απαντούν ειδικά εκπαιδευμένοι Κοινωνικοί Λειτουργοί και Ψυχολόγοι.

Κέντρα Εκπαίδευσης, Κοινωνικής Υποστήριξης και Κατάρτισης Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες

Σκοπός τους είναι η πρώιμη διάγνωση, συμβουλευτική στήριξη και ενημέρωση των ατόμων με αναπηρίες και των οικογενειών τους, η παραπομπή σε εξειδικευμένες υπηρεσίες νοσηλείας και αποκατάστασης, η προ-επαγγελματική και επαγγελματική κατάρτιση των ατόμων με αναπηρίες, η λειτουργική αποκατάσταση και η υποστήριξη για ένταξη στον κοινωνικό ιστό, η συνεργασία με τις υπηρεσίες κοινωνικής φροντίδας σε τοπικό επίπεδο για τον συντονισμό της δράσης τους.

Κέντρο Βρεφών «Η ΜΗΤΕΡΑ»

ΚΕΝΤΡΟ ΒΡΕΦΩΝ "Η ΜΗΤΕΡΑ" Δεσμοί καρδιάς...

Έργο του Κέντρου αυτού είναι η προσφορά εξειδικευμένων και εξατομικευμένων υπηρεσιών σε παιδιά και γονείς που βρίσκονται σε ειδικές ψυχοκοινωνικές συνθήκες. Συγκεκριμένα, οι σκοποί του Κέντρου Βρεφών είναι οι εξής:

- Ιδρυματική και εξωιδρυματική προστασία των μητέρων και των παιδιών τους, των απροστάτευτων, κακοποιημένων, παραμελημένων παιδιών.
- Αναδοχή για προστατευόμενα από τον φορέα παιδιά.
- Υιοθεσίες των προστατευόμενων παιδιών.
- Αναζήτηση ριζών και η παροχή συμβουλευτικής στα ίδια τα υιοθετημένα άτομα, στις θετές ή και στις βιολογικές οικογένειες.

Για περισσότερες πληροφορίες:
ΚΕΝΤΡΟ ΒΡΕΦΩΝ ΜΗΤΕΡΑ, Δημοκρατίας 65, ΙΛΙΟΝ, τηλ.: 210-2621911

Κέντρα Συνοδευτικών Υποστηρικτικών Υπηρεσιών (ΚΕ.Σ.Υ.Υ.)

Είναι Κέντρα που πιστοποιούνται από το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, είναι στελεχωμένα με εξειδικευμένο προσωπικό και παρέχουν συμβουλευτική υποστήριξη σε μέλη κοινωνικά αποκλεισμένων ομάδων, προκειμένου να διευκολυνθεί η ένταξη τους στην αγορά εργασίας.

Υπηρεσίες Δήμων

Παρακάτω αναφέρονται μερικές βασικές υπηρεσίες που παρέχονται σε επίπεδο Δήμου. Εκτός από αυτές, μπορεί κάποιος Δήμος να προσφέρει σε μόνιμη βάση ή περιστασιακά και άλλες υπηρεσίες. Ο ενδιαφερόμενος θα πρέπει να απευθύνεται στο Δήμο του τόπου διαμονής του, προκειμένου να ενημερώνεται για προγράμματα και υπηρεσίας πρόνοιας από τα οποία θα μπορούσε να ωφεληθεί.

Βρεφονηπιακοί και Παιδικοί Σταθμοί

Όλοι οι αναγνωρισμένοι πρόσφυγες ή οι ευρισκόμενοι σε κατάσταση ανθρωπιστικού καθεστώτος, καθώς και οι νόμιμα διαμένοντες στη χώρα αλλοδαποί, εφόσον εργάζονται, έχουν δικαίωμα να εγγράψουν τα νήπια ή τα παιδιά τους στους κρατικούς βρεφονηπιακούς σταθμούς της περιοχής που διαμένουν. Οι παιδικοί σταθμοί κάνουν δεκτά παιδιά ηλικίας 3 ετών μέχρι την εγγραφή τους στο Δημοτικό, ενώ οι βρεφονηπιακοί σταθμοί (όπου λειτουργούν) κάνουν δεκτά παιδιά άνω των 8 μηνών ως 3 ετών.

Παιδικές Κατασκηνώσεις
Παιδιά ηλικίας 6-16 ετών, έχουν το δικαίωμα να παρακολουθήσουν καλοκαιρινό πρόγραμμα κατασκήνωσης του Δήμου εφόσον διαμένουν νόμιμα στην Ελλάδα.

Κέντρα Ανοικτής Προστασίας Ηλικιωμένων

Τα Κέντρα αυτά προσφέρουν υπηρεσίες στα άτομα τρίτης ηλικίας εντελώς δωρεάν. Στα προγράμματα των Κέντρων αυτών γίνονται δεκτοί μετανάστες και πρόσφυγες εφόσον διαμένουν νόμιμα στη χώρα. Οι παρεχόμενες υπηρεσίες αφορούν κυρίως:

- Ψυχαγωγία – Επιμόρφωση
- Φροντίδα και οδηγίες για ιατροφαρμακευτική - νοσοκομειακή περίθαλψη.
- Κοινωνική εργασία στους ίδιους και τις οικογένειες τους Φυσιοθεραπεία.
- Εργοθεραπεία

Πρόγραμμα "Βοήθεια στο Σπίτι" για ηλικιωμένους και άτομα με αναπηρίες
Το πρόγραμμα αυτό απευθύνεται σε ηλικιωμένα άτομα αλλά και σε άτομα με αναπηρίες, τα οποία ζουν μόνα τους, έχουν χαμηλό εισόδημα και αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην αυτοεξυπηρέτηση τους. Μετανάστες και πρόσφυγες εντάσσονται σε τέτοια προγράμματα εφόσον διαμένουν νόμιμα στη χώρα και ζουν μόνοι. Οι παρεχόμενες υπηρεσίες αφορούν κυρίως βοήθεια στα ψώνια, μαγείρεμα, καθαριότητα σπιτιού, συντροφιά, συμπαράσταση, νοσηλευτική φροντίδα, ατομική καθαριότητα, υγιεινή, συμβουλευτική – κοινωνική υποστήριξη.

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ-ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΑΛΛΩΝ (ΜΗ ΚΡΑΤΙΚΩΝ) ΦΟΡΕΩΝ
Πέρα από την Πολιτεία, ένα σημαντικό κομμάτι υπηρεσιών υγείας και κοινωνικής υποστήριξης-προστασίας, καλύπτεται από μη κυβερνητικές και εθελοντικές οργανώσεις, οι οποίες υλοποιούν προγράμματα χρηματοδοτούμενα από Διεθνείς φορείς όπως η Ύπατη Αρμοστεία του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες, από την Ευρωπαϊκή Ένωση, από Εθελοντικές εισφορές, από εθνικούς πόρους, κλπ. Οι υπηρεσίες αυτές, μπορεί να απευθύνονται σε μετανάστες και πρόσφυγες ανεξάρτητα από το καθεστώς παραμονής τους.

Παρακάτω αναφέρονται μερικοί βασικοί φορείς που παρέχουν υπηρεσίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας σε μετανάστες και πρόσφυγες, ανεξάρτητα από το καθεστώς παραμονής τους στη χώρα.

Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός
Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός αναπτύσσει ευρεία δράση σε ότι αφορά την παροχή βοήθειας και στήριξης σε πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο. Μερικές από τις βασικές υπηρεσίες που παρέχει είναι οι εξής:

- Ψυχολογική και κοινωνική στήριξη.
- Συμβουλευτική και ενημέρωση σε θέματα στέγασης και εργασίας Ιατρική φροντίδα και προληπτικός έλεγχος υγείας.
- Υλική βοήθεια για την κάλυψη βασικών αναγκών και οικονομική ενίσχυση Υποδοχή και προσωρινή φιλοξενία.
- Εκμάθηση ελληνικής γλώσσας και επαγγελματική κατάρτιση Υποστήριξη για εύρεση εργασίας.
- Δημιουργική απασχόληση και ενισχυτική διδασκαλία για παιδιά προσφύγων Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση κοινής γνώμης με σκοπό την καταπολέμηση του ρατσισμού.

Κέντρα υποδοχής και φιλοξενίας του ΕΕΣ

Στα Κέντρα αυτά εξυπηρετούνται μεμονωμένα άτομα ή οικογένειες που έχουν υποβάλλει αίτηση ασύλου ή βρίσκονται στη διαδικασία υποβολής αίτησης ή έχουν παραπεμφθεί από κρατικές αρχές και άλλες μη κυβερνητικές οργανώσεις. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα Κέντρα Υποδοχής και Φιλοξενίας μπορείτε να απευθύνεστε στα κεντρικά γραφεία του ΕΕΣ.

Για περισσότερες πληροφορίες:

- Κεντρικά Γραφεία ΕΕΣ / Διεύθυνση Κοινωνικής Πρόνοιας / Υπηρεσία Συμβουλευτικής και Ψυχοκοινωνικής στήριξης ατόμων και οικογενειών Λυκαβηττού 1, Αθήνα, τηλ: 210-3639538 / 3613574, website: www.reacross.gr
- Πολυδύναμο Κέντρο Κοινωνικής Στήριξης και Ενσωμάτωσης Προσφύγων, Τιμαίου 5, Ακαδημία Πλάτωνος, Αθήνα, τηλ: 210-5126300

Γιατροί Χωρίς Σύνορα

Οι Γιατροί χωρίς Σύνορα παρέχουν δωρεάν σε μετανάστες και πρόσφυγες, ανεξάρτητα από το καθεστώς παραμονής τους στη χώρα, υπηρεσίες πρωτοβάθμιας ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης, κοινωνικο - ψυχολογικής υποστήριξης, νομικής στήριξης σε θέματα νομιμοποίησης και άλλες.

Ειδικότερα για τους μετανάστες και πρόσφυγες, παρέχεται γενική πληροφόρηση, συμβουλευτική και στήριξη από το Κέντρο Πληροφόρησης Υποστήριξης Μεταναστών και Προσφύγων.

Για περισσότερες πληροφορίες:

- Κεντρικά Γραφεία Οργάνωσης στην Αθήνα: Ξενίας 15, τηλ: 210-5200500, Website: www.msf.gr
- Γραφεία Οργάνωσης στη Θεσσαλονίκη: Κατούνη 4, 54625 Λαδάδικα, τηλ: 2310-556176
- Πολυϊατρείο Αθήνας: Αχαρνών & Παιωνίου 5, Πλ. Βικτωρίας, τηλ: 210-8213704
- Πολυϊατρείο Θεσ/κης: Αρκαδιουπόλεως 1 & Αγίου Δημητρίου, τηλ: 2310-556145

Επιπλέον για μετανάστες και πρόσφυγες: α) Άδεια παραμονής β) Δελτίο πρόσφυγα ή αιτούντος άσυλο

Γιατροί του Κόσμου

Οι Γιατροί του Κόσμου, όπως και οι Γιατροί χωρίς Σύνορα, παρέχουν δωρεάν υπηρεσίες πρωτοβάθμιας ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης και κοινωνικής, ψυχολογικής και νομικής υποστήριξης σε μετανάστες και πρόσφυγες, ανεξάρτητα από το καθεστώς παραμονής τους στη χώρα. Ειδικά για πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο, οι Γιατροί του Κόσμου διαθέτουν επίσης και δύο Κέντρα Υποδοχής στα οποία παρέχεται υποδοχή, σίτιση, φιλοξενία και παροχή ειδών πρώτης ανάγκης.

Για περισσότερες πληροφορίες:

- Κεντρικά Γραφεία Οργάνωσης στην Αθήνα: Λεωφόρος Αλεξάνδρας 207, Αθήνα Τηλ: 210-6440300, Website: www.mamgreece.gr
- Πολύιατρείο Αθήνας: Μιχαήλ Βόδα 15, Αθήνα, τηλ: 210-8233653

Διεθνής Κοινωνική Υπηρεσία

Σκοπός της είναι η βοήθεια ατόμων που θέλησαν ή αναγκάστηκαν να μεταναστεύσουν και που εξαιτίας αυτού του ξεριζωμού, αντιμετωπίζουν προσωπικές και οικογενειακές δυσκολίες και απαιτούνται συντονισμένες προσπάθειες και ενέργειες για την αντιμετώπιση τους.

Επίσης, προσφέρονται υπηρεσίες όπως παιδική προστασία, κοινωνική, ψυχολογική και νομική στήριξη, γενική συμβουλευτική και καθοδήγηση και άλλες.

Για περισσότερες πληροφορίες:
Κεντρικά γραφεία: Μαντζάρου 6 Αθήνα, τηλ.: 210-3617710 / 3636191

Ελληνικό Συμβούλιο για τους Πρόσφυγες

Σκοπός του Ελληνικού Συμβουλίου για τους Πρόσφυγες είναι η παροχή προστασίας στα άτομα που ζητούν άσυλο στη χώρα μας και χρήζουν διεθνούς προστασίας ή είναι αναγνωρισμένοι πρόσφυγες ή υπάγονται στο ανθρωπιστικό καθεστώς. Ο σκοπός αυτός επιδιώκεται με την υλοποίηση προγραμμάτων για την παροχή προς τους αιτούντες άσυλο ή και πρόσφυγες, της κατάλληλης νομικής, οικονομικής, ψυχοκοινωνικής υποστήριξης, κλπ. Οι παρεχόμενες υπηρεσίες περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων:

- Βοήθεια σε θέματα υγείας ιατροφαρμακευτική περίθαλψη.
- Τοποθέτηση παιδιών σε βρεφονηπιακούς σταθμούς.
- Εργασία με την κοινότητα ευαισθητοποίηση.
- Παροχή οικονομικής βοήθειας για ένα χρονικό διάστημα και παροχή υλικών αγαθών, κυρίως σε άτομα που έχουν ιδιαίτερη ανάγκη (π.χ. ηλικιωμένους, θύματα βασανιστηρίων, μονογονεϊκές οικογένειες, ασυνόδευτα παιδιά, άτομα με αναπηρίες, κλπ.)

Για περισσότερες πληροφορίες:
Κεντρικά γραφεία: Σολωμού 25, Εξάρχεια, τηλ.: 210-3802508,
Webster: www.gcr.gr

Εθελοντική Εργασία Αθήνας

Στις παρεχόμενες υπηρεσίες περιλαμβάνονται ψυχολογική και κοινωνική υποστήριξη, ενημέρωση για νομικά ζητήματα, συμβουλευτική σε θέματα υγείας, εργασίας και στέγασης, λειτουργία ξενώνων για αιτούντες άσυλο που είναι άστεγοι και άλλες.

Για περισσότερες πληροφορίες: Σολωμού 27, Αθήνα, τηλ.: 210 - 3302182 / 3841264

Εκκλησία της Ελλάδος

Από πλευράς της, η Εκκλησία εφαρμόζει προγράμματα σίτισης και ένδυσης για αναγνωρισμένους και μη πρόσφυγες.

Για περισσότερες πληροφορίες: Ιερά Αρχιεπισκοπής Αθηνών, τηλ.: 210 - 3352300

Ιατρικό Κέντρο Αποκατάστασης Θυμάτων Βασανιστηρίων

Ο στόχος του Ιατρικού Κέντρου είναι η πρόληψη και η κατάργηση των βασανιστηρίων και η αποκατάσταση των θυμάτων των βασανιστηρίων. Ανάμεσα στις προσφερόμενες υπηρεσίες περιλαμβάνονται και οι εξής:

- ιατροφαρμακευτική περίθαλψη
- ψυχολογική, κοινωνική και νομική στήριξη
- οικογενειακή συμβουλευτική
- οικονομική στήριξη σε έκτακτες περιπτώσεις και άλλες

Για περισσότερες πληροφορίες: Λυκαβηττού 9, Αθήνα, τηλ.:210 - 3646807 / 3643792

Ίδρυμα Κοινωνικής Εργασίας
Απευθύνεται σ' όλους τους αναγνωρισμένους πρόσφυγες, σε άτομα με άδεια παραμονής για ανθρωπιστικούς λόγους και σε άτομα που αναζητούν άσυλο.
Παρέχει υπηρεσίες όπως:

- Ψυχολογική στήριξη.
- Ατομική και οικογενειακή συμβουλευτική προγράμματα δημιουργικής απασχόληση παιδιών.
- Οικονομική και υλική βοήθεια για κάλυψη βασικών αναγκών (διατροφή, ιατρική περίθαλψη και άλλα).
- Προσωρινή φιλοξενία σε ξενώνα και άλλες
-

Για περισσότερες πληροφορίες: Πλατεία Βικτωρίας Π, Αθήνα, τηλ.: 210-8210917 / 8221591

ΚΑΡΙΤΑΣ ΕΛΛΑΣ
Είναι εθελοντική οργάνωση που απευθύνεται κυρίως σε πρόσφυγες αναγνωρισμένους, αιτούντες άσυλο και πρόσφυγες που βρίσκονται στη χώρα για ανθρωπιστικούς λόγους, αλλά και σε μετανάστες. Στις παρεχόμενες υπηρεσίες περιλαμβάνονται:

- Ψυχολογική και κοινωνική στήριξη και βοήθεια σε θέματα υγείας και στέγασης.
- Ιατροφαρμακευτική περίθαλψη οικονομική στήριξη σε ειδικές περιπτώσεις εκμάθηση Ελληνικής και Αγγλικής γλώσσας.
- Προσωρινή φιλοξενία σε Ξενώνες και άλλες.

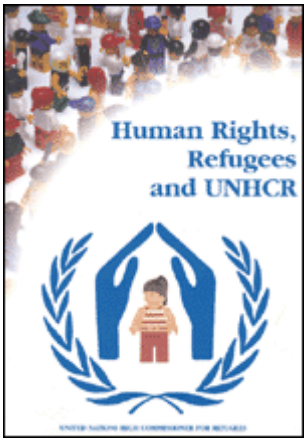
Για περισσότερες πληροφορίες: Καποδιστρίου 52, Αθήνα, τηλ.: 210 - 5247879 / 5249564

Κέντρο Συμπαράστασης Παλιννοστούντων Μεταναστών - Οικουμενικό Πρόγραμμα Προσφύγων
Το Κέντρο παρέχει υπηρεσίες σε μετανάστες και πρόσφυγες, μεταξύ των οποίων περιλαμβάνονται και οι εξής:

- ψυχοκοινωνική υποστήριξη και οικογενειακή συμβουλευτική
- νομική υποστήριξη
- οικονομική ενίσχυση σε εξαιρετικές περιπτώσεις συμβουλές σε θέματα υγείας, εργασίας και στέγασης και άλλες

Για περισσότερες πληροφορίες: Ηριδανού 4Α, Ιλίσια, τηλ,: 210 - 7295926 / 7295927

Ύπατη Αρμοστεία του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες
Σκοπός της Ύπατης Αρμοστείας είναι η παροχή προστασίας και βοήθειας, υλικής και οικονομικής, στους πρόσφυγες για την αντιμετώπιση των βασικών αναγκών τους μέχρι να επαναπατριστούν στη χώρα προέλευσης, να μετεγκατασταθούν σε άλλη χώρα, να ενσωματωθούν σε άλλη χώρα, να ενσωματωθούν στη χώρα ασύλου, να αναγνωρισθούν ως πρόσφυγες. Εποπτεύει τη διαδικασία παροχής ασύλου, προασπίζεται τα δικαιώματα τους και παρέχει ανθρωπιστική βοήθεια,



Για περισσότερες πληροφορίες:
Ταϋγέτου 23, Παλαιό Ψυχικό, τηλ.: 210 - 6762462 / 67264633

μάθημα 9

Ψυχική Υγεία

Η ψυχική μας υγεία είναι αποτέλεσμα πολλών διαφορετικών παραγόντων που αφορούν τη **φυσική, συναισθηματική και κοινωνική** μας διάσταση. Είναι η κατάσταση εκείνη στην οποία βρισκόμαστε όταν έχουμε καλύψει τις ανάγκες μας σε ένα ικανοποιητικό βαθμό και έχουμε διασφαλίσει τους όρους εκείνους που δίνουν μια ποιότητα στη ζωή μας.

Σίγουρα δεν πρόκειται για μια κατάσταση στην οποία φτάνει κανείς μια φορά και για πάντα στη ζωή του ούτε και είναι ίδια για όλους αποτελεί όμως τον αντικειμενικό σκοπό στον οποίο το άτομο προσπαθεί διαρκώς και σταθερά να πλησιάσει.

Δεν είναι καθόλου περίεργο λοιπόν αυτή η ψυχική υγεία να κλονίζεται όταν νιώθουμε πως κάτι εμποδίζει, παρεμβάλλεται ανάμεσα σε μας και την επίτευξη του παραπάνω επουσιώδους στόχου.

Γιατί όταν είσαι σωματικά υγιής, η φιλική / ερωτική σχέση σου είναι δίχως προβλήματα και ο περίγυρος σου σε αποδέχεται νιώθεις πως όλα πάνε καλά;

Ποια ήταν λοιπόν η τελευταία φορά που θυμάσαι τον εαυτό σου σε καλή φυσική κατάσταση και συναισθηματική ευεξία; Έχει περάσει καιρός από τότε που ένιωθες άνετος στις σχέσεις σου μέσα στην κοινότητα και ικανοποιημένος για αυτό που είσαι και όλα όσα προσπαθείς να καταφέρεις; Αν πιστεύεις πως χρειάζεται να ψάξεις αρκετά για να βρεις πότε είχες βρεθεί σε μια τέτοια κατάσταση μάλλον είναι καιρός να πάρεις λίγο πιο σοβαρά εσένα και την ψυχική σου υγεία. Είναι κάτι που σε αφορά!

ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ. ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ Γ' ΑΥΤΗ;.

Πρόσκαιρες ενοχλήσεις και δυσάρεστες καταστάσεις αποτελούν λοιπόν φυσιολογικό κομμάτι της καθημερινότητάς μας, όταν όμως συνοδεύονται από μεγάλη ψυχική ένταση, παρατεταμένο ψυχικό πόνο και ιδιαίτερα δυσάρεστα συναισθήματα αναφερόμαστε πλέον σε ψυχική διαταραχή.

Η έννοια δηλαδή της ψυχικής διαταραχής χρησιμοποιείται για να περιγράψει μια κατάσταση δυσάρεστη είτε για το ίδιο το άτομο είτε για την οικογένειά του και συνοδεύεται από ένα ευρύ φάσμα συμπτωμάτων. Τα συμπτώματα αυτά εμφανίζονται ξαφνικά ή γίνονται έντονα μετά από μια περίοδο φυσιολογικής ζωής. Πολλές φορές υπάρχουν στο παρελθόν και αν τους είχε δώσει κανείς σημασία θα μπορούσε να προλάβει την εξέλιξή τους.

Ψυχική ένταση, συναισθηματική αστάθεια, διαταραγμένη συμπεριφορά, έκπτωση της μνήμης, μειωμένη επίγνωση της πραγματικότητας, ψευδαισθήσεις ή παραληρηματικές ιδέες, άγχος, φοβίες, απώλεια όρεξης, δυσκολίες στον ύπνο αναφέρονται ενδεικτικά ως κάποια από αυτά.

Συχνά θεωρούμε πως η ψυχική διαταραχή προκαλείται από μια προσωπική αδυναμία και πως όσοι υποφέρουν μπορούν μόνοι αν προσπαθήσουν να καταφέρουν να αλλάξουν την κατάστασή τους. Όμως η ψυχική διαταραχή δεν σχετίζεται ούτε με ανικανότητα ούτε με έλλειψη θέλησης και δύναμης. Κανείς δεν επιλέγει να αρρωστήσει και κανείς δεν αποφεύγει να γίνει καλά.

Οι ψυχικές διαταραχές μπορεί να εμφανισθούν στον καθένα από εμάς και σε κάθε ηλικία (παιδιά, εφήβους, ενήλικες, ηλικιωμένους, άντρες και γυναίκες).
Σχεδόν 400 εκατομμύρια άνθρωποι (και ο αριθμός διαρκώς αυξάνεται) πάσχουν από ψυχικές ή νευρολογικές διαταραχές ή από ψυχοκοινωνικά προβλήματα που σχετίζονται με κατάχρηση αλκοόλ και τοξικών ουσιών.

Ενδεικτικά αναφέρεται ότι οι παρακάτω ψυχικές διαταραχές έχουν συχνότητα εμφάνισης:

Το άγχος	1 στα 10 άτομα
Η κατάθλιψη	1 στα 5 άτομα
Η σχιζοφρένεια	1 στα 100 άτομα

Τόσο η ψυχική διαταραχή όσο όμως και η ψυχική ενόχληση δεν είναι επιλογή ή κάτι προδιαγεγραμμένο αλλά θεωρούνται πλέον αντίστοιχες των λοιπών σωματικών παθήσεων και αντιμετωπίζονται **θεραπευτικά**.

Τα τελευταία χρόνια έχουν αναδειχθεί αποτελεσματικοί τρόποι θεραπείας ανάλογα με τον τύπο της διαταραχής αλλά και της υποκειμενικής ανάγκης του ατόμου κάθε φορά. Συνήθως αναφερόμαστε σε:

- Ψυχοθεραπείες (ατομικές ή/ και ομαδικές). Αυτές στηρίζονται στην παρέμβαση μέσω της διαπροσωπικής σχέσης θεραπευτή – θεραπευόμενου
- Ψυχοφαρμακευτικές παρεμβάσεις στηριζόμενες στην χορήγηση κατάλληλης φαρμακευτικής αγωγής.

Πρόσβαση στα παραπάνω εντοπίζεται τόσο στον ιδιωτικό όσο και στον δημόσιο τομέα υγείας.

ΠΩΣ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΩ ΟΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑ

Απρόβλεπτες καταστάσεις, δυσκολίες στις εργασιακές ή οικογενειακές μας σχέσεις, μακροχρόνιες καταστάσεις πόνου, εγκατάλειψης ή εχθρότητας απαιτούν αυξημένη προσοχή για την ψυχική μας υγεία.

Μερικές φορές το να ζητήσουμε βοήθεια είναι εύκολο μερικές άλλες όμως είναι δύσκολο να παραδεχτούμε ότι χρειαζόμαστε βοήθεια καθώς εμπλεκόμαστε συναισθηματικά (απογοήτευση, θυμός, μοναξιά), φοβόμαστε τον κοινωνικό στιγματισμό ή τέλος, συχνά θεωρούμε ότι μόνο οι «βαριές» περιπτώσεις απευθύνονται στους επαγγελματίες της ψυχικής υγείας.

Υπάρχουν περίοδοι που η αναζήτηση βοήθειας, η έγκαιρη παρέμβαση θα μείωνε τις εντάσεις, ή και θα διευκόλυνε την επίλυση των δυσκολιών. Στις περιόδους αυτές πιθανά εντοπίζουμε:

- Απουσία ικανοποίησης και αδυναμία άντλησης χαράς
- Αίσθηση ότι απουσιάζει το νόημα ζωής
- Απώλεια διάθεσης για κοινωνικές επαφές, επαγγελματικές δραστηριότητες ή γενικευμένη αδιαθεσία
- Αίσθηση απώλειας ελέγχου απέναντι σε πρακτικά ζητήματα (πχ. διαχείριση οικονομικών θεμάτων που στο παρελθόν αντιμετωπίζονταν με σχετική ευκολία)
- Πρόσφατα γεγονότα που διατάραξαν τους συνήθεις ρυθμούς της καθημερινότητας (πχ. εγκλεισμός) και ανάγκη επανατοποθέτησης νέων (πχ. επανένταξη)
- Επίμονες σωματικές ενοχλήσεις δίχως βιολογική βάση
- Προβλήματα στο οικογενειακό ή/και ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον
- Χρήση / κατάχρηση αλκοόλ και άλλων εξαρτησιογόνων ουσιών

- Δυσκολία στην αποδοχή απώλειας αγαπημένων προσώπων

Ορισμένοι λόγοι που ίσως σε βοηθήσουν να καταλάβεις πως χρειάζεται να ζητήσεις βοήθεια:

- *Νιώθεις έντονα συναισθήματα οργής και απόγνωσης, και δυσκολεύεσαι να πάρεις χαρά και ικανοποίηση από τη ζωή σου*
- *Αν και ήσουν υγιής, τον τελευταίο καιρό αισθάνεσαι μια γενικευμένη αδιαθεσία και αδυναμία ενώ όλο και πιο συχνά δεν έχεις όρεξη για δουλειά ούτε όμως και για κοινωνικές επαφές*
- *Τα οικονομικά σου είναι εκτός ελέγχου και ανησυχείς για έξοδα που έρχονται και χρέη που δεν αποπληρώνονται*
- *Δε μπορείς να ξεπεράσεις, να δεχτείς το θάνατο αγαπημένου σου ανθρώπου*
- *Υπάρχει πολλή ένταση, τσακωμοί και καβγάδες μέσα στο οικογενειακό σου περιβάλλον. Φοβάσαι πως δεν θα αργήσει η στιγμή που σχέσεις θα καταστραφούν*
- *Καταναλώνεις πολύ αλκοόλ (κάνεις χρήση άλλων ουσιών)*
- *Νιώθεις πως η ζωή σου δεν έχει νόημα*

ΠΩΣ ΝΑ ΒΡΩ ΤΗΝ ΒΟΗΘΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ

Υπάρχουν πολλά διαφορετικά σημεία βοήθειας. Ενδεικτικά:

Τα Κέντρα Ψυχικής Υγείας και Υγιεινής, τα Ψυχιατρικά Τμήματα των Γενικών Νοσοκομείων, τα Ψυχιατρικά Νοσοκομεία, Συμβουλευτικοί Σταθμοί Δήμων, καθώς και οι εξειδικευμένες δομές ψυχικής υγείας.

Επαγγελματίες ψυχίατροι, ψυχολόγοι αλλά και άλλοι εκπαιδευμένοι θεραπευτές μπορούν να βοηθήσουν να αντιμετωπίσεις τη δύσκολη κρίση.

Οι ομάδες αυτό – βοήθειας, σύλλογοι και σωματεία ίσως να είναι ευεργετικές σε ορισμένες περιπτώσεις. Αυτές οι ομάδες παρέχουν αμοιβαία στήριξη από ανθρώπους που αντιμετωπίζουν παρόμοιες με εσένα εμπειρίες.

Τέλος, η βοήθεια από φίλους και ανθρώπους που ενδιαφέρονται μπορεί να είναι σπουδαία πηγή στήριξης. Μάλιστα, οι κοντινοί σου άνθρωποι μπορούν να σε οδηγήσουν προς την κατεύθυνση της κατάλληλης για σένα βοήθειας.

Προϋπόθεση σημαντική είναι το πρώτο βήμα, να μιλήσεις σε κάποιον που ξέρει.

- *Αν αισθάνεσαι απεγνωσμένος και χρειάζεσαι βοήθεια άμεσα, μπορείς να τηλεφωνήσεις ή να πας και ο ίδιος στα επείγοντα περιστατικά / εξωτερικά ιατρεία ενός νοσοκομείου*
- *Συνήθως στις πρώτες σελίδες του τηλεφωνικού καταλόγου υπάρχουν τα τηλέφωνα κοινωνικών υπηρεσιών που μπορεί να βοηθήσουν*
- *Ακόμα και στην ατζέντα σου (ή το ημερολόγιο που χρησιμοποιείς) μπορεί να βρεις το τηλέφωνο γραμμής ανοιχτής επικοινωνίας. Ανώνυμα μπορείς να καλέσεις τον αριθμό και να μιλήσεις με επαγγελματίες της ψυχικής υγείας για το πρόβλημα που νομίζεις ότι σε απασχολεί*
- *Αν έχεις κάποιον οικογενειακό γιατρό μη διαστάσεις να του μιλήσεις. Εκείνος θα σε παραπέμψει στον κατάλληλο επαγγελματία. Μπορεί να προηγηθεί μια γενική εξέταση: ίσως τελικά τα προβλήματα σου να έχουν και μια βιολογική βάση (δεν είναι όλα στο κεφάλι μας!)*
- *Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας της περιοχής σου θα σου δώσει όλες τις απαραίτητες για σένα πληροφορίες για το που να απευθυνθείς.*

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ Υ-ΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗ-ΤΑ ΜΑΣ

Η ζωή είναι γεμάτη αλλαγές και προκλήσεις. Η καλή ψυχική και συναισθηματική υγεία μας βοηθά να βρούμε την ισορροπία και να διατηρούμε τον έλεγχο ακόμα και σε στιγμές ιδιαίτερα δύσκολες. Αλλά πόσο εύκολο είναι να έχουμε επίγνωση της ψυχικής μας υγείας ώστε να μπορούμε να ανταπεξέλθουμε στις απαιτήσεις της καθημερινότητας και σε όλα όσα δε μπορούμε να προγραμματίσουμε;

> *Προσπάθησε να αναρωτηθείς και να αξιολογήσεις πόσο οικεία είναι τα παρακάτω για σένα. Μπορείς να αναγνωρίσεις τα δυνατά σου σημεία αλλά και τομείς της ψυχικής σου ευεξίας που θα μπορούσαν να βελτιωθούν.*

Ικανότητα να χαίρεσαι τη ζωή: Μπορείς να ζεις τη στιγμή και να εκτιμάς το «τώρα» ; Είσαι ικανός να μάθεις από το παρελθόν και να σχεδιάσεις το μέλλον χωρίς να «κολλάς» σε όσα δεν μπορείς να αλλάξεις ή να προβλέψεις;
Προσαρμοστικότητα*:* Μπορείς να διαχειρίζεσαι το στρες που φέρνει μαζί της μια δύσκολη κατάσταση χωρίς να χάνεις την αισιοδοξία σου και την αίσθηση της προοπτικής και αλλαγής;
Ισορροπία*:* Είσαι ικανός να διαχειριστείς τις διαφορετικές πλευρές της ζωής; Είναι εύκολο για σένα να αναγνωρίσεις πότε αφιερώνεις πολύ χρόνο σε ένα μόνο πράγμα εις βάρος των υπολοίπων; Είσαι ικανός να κάνεις τις απαραίτητες αλλαγές για να αποκαταστήσεις την ισορροπία όταν χρειαστεί;
Αυτό – επίγνωση: Αναγνωρίζεις, αναπτύσσεις τα δυνατά σου σημεία έτσι ώστε να φτάσεις στο καλύτερο δυνατό που μπορείς;
Ευελιξία*:* Νιώθεις, εκφράζεις ποικιλία συναισθημάτων; Όταν προβλήματα έρχονται πόσο εύκολο είναι για σένα να αλλάξεις τις προσδοκίες σου –για τη ζωή, τους άλλους, τον εαυτό σου- ώστε να επιλύσεις τελικά το πρόβλημα και να καταφέρεις να νιώσεις καλύτερα;

ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΟΤΗΤΑΣ

Ο τρόπος που ο καθένας αντιδρά σε αγχογόνες καταστάσεις και δύσκολες συνθήκες είναι τόσο μοναδικός όσο και το άτομο που τις βιώνει. Οι περισσότεροι όμως συμφωνούν πως ορισμένοι και συγκεκριμένοι παράγοντες μπορούν να ενισχύσουν την ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίσει τα προβλήματα του, άλλος με μικρότερη και άλλος μεγαλύτερη επιτυχία.

Συνοπτικά αναφέρονται:

- *Ρεαλιστική στάση* – Όταν μπορούμε να νιώθουμε και να αντλούμε αισιοδοξία, μια αίσθηση προοπτικής και ευκαμψίας κερδίζουμε την απαραίτητη προσαρμοστικότητα για να ανταπεξερχόμαστε την δυσκολία, την αλλαγή, το απρόοπτο και να συνεχίζουμε τη ζωή μας.
- *Αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση* – Αντί να μένουμε σε όσα μας λείπουν χρειάζεται να εστιάζουμε σε όλα όσα έχουμε, σε όλα όσα μας κάνουν έναν καλό φίλο, συνεργάτη, αγαπητό πατέρα ή μέλος της ευρύτερης οικογένειας μας.
- *Συναισθηματική στήριξη* – Οι στενές σχέσεις με οικογένεια και φίλους χτίζουν τα υποστηρικτικά δίκτυα που θα μας βοηθήσουν σε στιγμή ανάγκης
- *Πνευματική εγρήγορση* – Διατηρώντας το πνεύμα και το σώμα σε εγρήγορση μέσα από πνευματικές δραστηριότητες (διαβάζοντας ένα βιβλίο, λύνοντας ένα σταυρόλεξο, παίζοντας μουσική) αυξάνουμε την πνευματική μας εγρήγορση ενώ παράλληλα προωθούμε και τη γενικότερη υγεία μας.

Καταγράφεται μια σειρά τεχνικών ενίσχυσης της ψυχικής μας υγείας και ευεξίας μέσω της συνεχούς προσωπικής μας ενημερότητας και επίγνωσης.

Daydreaming.
Κλείσε τα μάτια και φαντάσου τον εαυτό σου σε ένα αγαπημένο μέρος. Αργή και βαθιά αναπνοή. Όπου κι αν βρίσκεσαι (σε μια παραλία, σε ένα βουνό, σε ένα αγαπημένο μέρος από το παρελθόν) άφησε την ηρεμία του περιβάλλοντος να σε τυλίξει μέσα σε μια γαλήνη και ισορροπία.

Συγκέντρωσε θετικές συναισθηματικές στιγμές.
Προσπάθησε να επανασύρεις φορές που ένιωσες ικανοποίηση, ζεστασιά, τρυφερότητα, αυτοπεποίθηση, ή άλλα θετικά συναισθήματα.

Μάθε να διαχειρίζεσαι αρνητικά συναισθήματα.
Οι αρνητικές σκέψεις συνήθως είναι πολύ έντονες. Μάθε να τις διακόπτεις. Μην προσπαθείς να τις μπλοκάρεις αλλά μην τις αφήνεις και να σε κατακλύσουν. Αν δε μπορείς να λύσεις το πρόβλημα εκείνη τη στιγμή προσπάθησε να απασχολήσεις διαφορετικά τον εαυτό σου ή να τον χαλαρώσεις.

Κάνε ένα πράγμα κάθε στιγμή.
Για παράδειγμα, όταν είσαι έξω με φίλους ή κάνεις μια βόλτα, κλείσε το κινητό σου και άφησε για λίγο στην άκρη όλα όσα πρέπει να κάνεις. Προσπάθησε όπου κι αν βρίσκεσαι να έρθεις σε επαφή με το ίδιο το περιβάλλον (μυρωδιές, ήχοι, χρώματα).

Άσκηση.
Συχνή σωματική άσκηση βελτιώνει την ψυχική υγεία και μπορεί να μειώνει κατάθλιψη και άγχος. Το γυμναστήριο, μια ομάδα άθλησης μειώνει επιπρόσθετα την μοναξιά καθώς σε φέρνει σε επαφή με νέους ανθρώπους που μοιράζεστε τον ίδιο στόχο.

Δραστηριότητες.
Τα χόμπι φέρνουν ισορροπία στη ζωή σου καθώς σου επιτρέπουν να κάνεις κάτι όχι γιατί σου επιβάλλεται αλλά γιατί σε διασκεδάζουν και σε απελευθερώνουν από την καθημερινή πίεση. Τονώνουν παράλληλα και την πνευματική εγρήγορση.

Βάλε προσωπικούς στόχους.
Δε χρειάζεται να κάνεις μεγαλεπήβολα σχέδια. Μπορεί απλά να αποφασίσεις να τελειώσεις το βιβλίο που πριν τρία χρόνια είχες ξεκινήσει, να τηλεφωνήσεις εσύ στους φίλους σου αντί να περιμένεις πότε θα χτυπήσει το τηλέφωνο. Ότι κι αν αποφασίσεις, και καταφέρεις να το πετύχεις σου δίνει αυτοπεποίθηση και ικανοποίηση.

Κράτα ημερολόγιο.
Το να εκφράζεσαι μετά από μια δύσκολη μέρα μπορεί να σε βοηθήσει να κερδίσεις προοπτική / νόημα, να χαλαρώσεις από την ένταση αλλά ακόμη και να αυξήσεις την άμυνα του οργανισμού σου απέναντι σε αρρώστιες.

Χιούμορ.
Η ζωή συχνά μπορεί να γίνεται πολύ σοβαρή. Αν λοιπόν, κάτι αστείο ακούσεις ή δεις, κάτι που θα σε κάνει να χαμογελάσεις ή και να σκάσεις στα γέλια, μοιράσου το με κάποιον. Το χιούμορ ενισχύει πολύ την καλή μας διάθεση και υγεία.

Εθελοντισμός.
Είναι μια δραστηριότητα που όλοι κερδίζουν. Η αίσθηση ότι βοηθάμε κάποιον μας κάνει να νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας. Μετά από ένα διάστημα διευρύνεται και ο κοινωνικός μας κύκλος ενώ παράλληλα αποκτούμε νέες εμπειρίες και ισορροπία στη ζωή μας.

Φρόντιζε τον εαυτό σου.
Μαγείρεψε ένα καλό γεύμα. Κάνε ένα αφρόλουτρο. Δες μια ταινία. Τηλεφώνησε σε ένα φίλο ή συγγενή που δεν έχεις μιλήσει καιρό. Κάθισε σε ένα παγκάκι στο πάρκο και εστίασε στα λουλούδια και τις μυρωδιές από το γρασίδι. Ότι κι αν είναι αυτό, κάντο για σένα και μόνο.

μάθημα 10

Προσωπική υγιεινή

Τι σημαίνει Προσωπική Υγιεινή;

Η Προσωπική Υγιεινή αφορά στον τρόπο που περιποιούμαστε, φροντίζουμε και καθαρίζουμε τον εαυτό μας καθώς και τον χώρο στον οποίο ζούμε. Η σωστή Προσωπική Υγιεινή εξασφαλίζει τη σωματική και συναισθηματική ευεξία κάθε ανθρώπου. Πολύ συχνά παρουσιάζονται διάφορες μολύνσεις (λοιμώδεις νόσοι) εξαιτίας της έλλειψης υγιεινής που είναι δυνατόν να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα υγείας.

Σκεφτείτε 6 βασικούς κανόνες που αφορούν στην προσωπική υγιεινή, με σειρά προτεραιότητας.

1
2
3
4
5
6

Βεβαιωθείτε ότι και εσείς ακολουθείτε τους σημαντικότερους κανόνες υγιεινής. Βάλτε x στις προτάσεις που συμφωνούν με τον τρόπο που φροντίζετε τον εαυτό σας.

- Πλένω συχνά το σώμα μου.
- Λούζομαι τακτικά και κουρεύω τα μαλλιά μου.
- Πλένω πολλές φορές τα χέρια μου και κόβω τα νύχια μου.
- Πλένω τα χέρια μου πριν και μετά τη χρήση της τουαλέτας....
- Φροντίζω το πρόσωπό μου.
- Βουρτσίζω τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα και προσέχω την αναπνοή μου.
- Καθαρίζω μια φορά την εβδομάδα το σπίτι μου.
- Φροντίζω τα ρούχα μου ώστε να είναι καθαρά και σιδερωμένα.
- Αλλάζω σεντόνια κάθε φορά που κάποιος άλλος κοιμάται στο κρεβάτι μου.
- Κρατώ χαρτομάντηλο ή βάζω το χέρι μου μπροστά όταν βήχω ή φτερνίζομαι. Μετά πλένω τα χέρια μου.
- Δεν χαϊδεύω ή δεν πιάνω κάποιο ζώο πριν το φαγητό. Σε αντίθετη περίπτωση πλένω τα χέρια μου προσεκτικά (πριν το φαγητό).
- Περιορίζω κάποιες άσχημες συνήθειες όπως είναι το σκάλισμα της μύτης ή των νυχιών.
- Δεν σαλιώνω τα δάχτυλά μου για να πιάσω ένα φύλλο χαρτί ή για ν' αλλάξω σελίδα σ' ένα βιβλίο.
- Δεν μοιράζομαι την οδοντόβουρτσά μου, πετσέτες, βούρτσες και άλλα προσωπικά είδη.
- Αποφεύγω την επαφή με ξένα σωματικά υγρά όπως είναι το αίμα, ο εμετός, κ.λ.π.

φύλλο εργασίας

Καταγράψτε τα προϊόντα που απαιτούνται για τη φροντίδα του σώματος, του προσώπου, των χεριών και των μαλλιών. Στη συνέχεια ερευνήστε πόσο κοστίζουν.

	ευρώ

Περιποίηση Σώματος - Προσώπου

Στους παρακάτω κανόνες σωματικής υγιεινής βρείτε τα λάθη, όπου υπάρχουν.

- Κάνοντας μπάνιο τουλάχιστον μια φορά την ημέρα διατηρείτε το σώμα σας καθαρό.
- Δεν είναι απαραίτητο να πλένετε το πρόσωπό σας καθημερινά.
- Δε χρειάζεται να χρησιμοποιείτε σαπούνι, λίγο νερό αρκεί.
- Το μπάνιο καθαρίζει τους πόρους και βοηθά το σώμα «ν' αναπνέει».
- Όσοι ασχολούνται με κάποιο άθλημα ή σκληρή εργασία και ιδρώνουν, δε χρειάζεται να κάνουν μπάνιο μετά από τις παραπάνω δραστηριότητες.
- Είναι απαραίτητη η χρήση αντισηπτικών σαπουνιών κάθε φορά που πλένετε το σώμα ή το πρόσωπό σας.
- Η σκόνη και η ρύπανση κλείνουν τους πόρους του προσώπου.
- Το μπάνιο βοηθά στην «αναγέννηση» του σώματος, αφού με τη χρήση ειδών απολέπισης όπως είναι το σφουγγάρι, απομακρύνονται τα νεκρά κύτταρα.
- Για αποτελεσματικότερη απολέπιση είναι σωστό να χρησιμοποιείτε όσο το δυνατόν πιο σκληρά – επιθετικά προϊόντα.
- Για την καλύτερη περιποίηση του σώματος είναι αναγκαία η χρήση σφουγγαριού, βούρτσας για την πλάτη και ειδών απολέπισης.
- Δε χρειάζεται να σκουπίζεστε με πετσέτα.
- Δεν είναι υγιεινό να χρησιμοποιείτε λερωμένες πετσέτες.
- Αποφεύγετε να μοιράζεστε το σαπούνι, την πετσέτα σας και γενικότερα τα προσωπικά σας είδη.
- Δεν είναι απαραίτητο ν' αλλάξετε εσώρουχα μετά το μπάνιο.
- Το δέρμα, καθώς ο άνθρωπος μεγαλώνει, αρχίζει να γίνεται ξηρό.
- Αν το δέρμα είναι ξηρό, δεν είναι απαραίτητη η χρήση υδατικής κρέμας.
- Μπορείτε να χρησιμοποιείτε την υδατική κρέμα όποια ώρα της ημέρας επιθυμείτε.
- Το ξύρισμα δε θεωρείτε σημαντικό στη σωματική υγιεινή.

Στοματική υγιεινή

Τί σημαίνει σωστή στοματική υγιεινή;

Η σωστή στοματική υγιεινή εξασφαλίζει στόμα υγιές και ευχάριστη αναπνοή. Αυτό σημαίνει ότι:

- Τα δόντια είναι καθαρά και χωρίς υπολείμματα.
- Τα ούλα είναι ροζ και δεν ματώνουν με τη βούρτσα ή με το νήμα.
- Η αναπνοή είναι ευχάριστη, χωρίς μόνιμο πρόβλημα.
-

Κάθε ενήλικας είναι υπεύθυνος για τη στοματική του υγιεινή. Η συστηματική φροντίδα είναι πολύ σημαντική για τα δόντια και τα ούλα. Τα υγιή δόντια όχι μόνο σας κάνουν να φαίνεστε και να νιώθετε καλά, αλλά σας επιτρέπουν να τρώτε και να μιλάτε σωστά. Η καλή υγεία του στόματος είναι σημαντική για τη συνολική ευεξία σας.

Τί πρέπει να κάνετε;
Σκεφτείτε τα καθημερινά βήματα που πρέπει ν΄ακολουθεί κανείς ώστε να έχει μια υγιή οδοντοστοιχία.

Καταγράψτε τα προϊόντα που απαιτούνται για την καθημερινή στοματική φροντίδα και ερευνήστε πόσο κοστίζουν.

	ευρώ

Πότε πρέπει να επισκεφθείτε έναν οδοντίατρο;

- Αν τα ούλα σας πονάνε ή ματώνουν με την οδοντόβουρτσα ή το νήμα
- Αν η αναπνοή σας είναι μονίμως δυσάρεστη
- Αν υπάρχει οποιοδήποτε άλλο πρόβλημα.

(Η επίσκεψη στον οδοντίατρο θα πρέπει να επαναλαμβάνεται (γίνεται) κάθε έξι μήνες περίπου)
Ο οδοντίατρος μπορεί να σας υποδείξει τρόπους για να φροντίζετε σωστά τα δόντια σας και να επισημάνει τα σημεία του στόματός σας που χρειάζονται μεγαλύτερη προσοχή στο βούρτσισμα και στο καθάρισμα με νήμα.

Πόσο καλά γνωρίζετε τη .... «στοματική υγιεινή»;
Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:
1. Σε τί βοηθάει η καθημερινή προληπτική φροντίδα;

2. Πως μπορούμε να μειώσουμε τον κίνδυνο ουλίτιδας, τερηδόνας και άλλων προβλημάτων στα διαστήματα που μεσολαβούν από τις επισκέψεις στον οδοντίατρο;
3. Τι θα πρέπει ν' αποφεύγουμε στην καθημερινή μας διατροφή;
4. Κάθε πότε πρέπει να βουρτσίζουμε τα δόντια μας;
5. Ποιός είναι ο σωστός τρόπος βουρτσίσματος; (Ποια είναι τα σωστά βήματα βουρτσίσματος των δοντιών;)
6. Πώς χρησιμοποιείται το οδοντικό νήμα;

Δείτε τις σωστές απαντήσεις και αξιολογήστε τις δικές σας.

1. Η καθημερινή προληπτική φροντίδα, όπως το κατάλληλο βούρτσισμα και το καθάρισμα με νήμα, βοηθάει να μην υπάρξουν ή να μην επιδεινωθούν τα τυχόν προβλήματα. Είναι λιγότερο επώδυνη και δαπανηρή από τις οδοντιατρικές θεραπείες.

2. Στα διαστήματα που μεσολαβούν από τις επισκέψεις στον οδοντίατρο, μπορούμε να κάνουμε πολύ απλά πράγματα για να μειώσουμε τον κίνδυνο της τερηδόνας, της ουλίτιδας και άλλων προβλημάτων:
   - προσεκτικό βούρτσισμα
   - καθάρισμα με νήμα μία φορά την ημέρα
   - χρήση προϊόντων στοματικής υγιεινής με fluoride
   - χρήση στοματικού διαλύματος με fluoride (εάν σας το συστήσει ο οδοντίατρός σας)
3. Ισορροπημένη δίαιτα χωρίς πολλά γλυκά ή άμυλα ανάμεσα στα γεύματα.
4. Δύο φορές την ημέρα απαραίτητα.
5. Τοποθετούμε την οδοντόβουρτσα σε γωνία 45 μοιρών και κινούμε τη βούρτσα προς τα επάνω.
6. Με ήπιες, μικρές κινήσεις βουρτσίζουμε την εσωτερική, εξωτερική και μασητική επιφάνεια των δοντιών.
7. Βουρτσίζουμε μαλακά τη γλώσσα για να απομακρυνθούν τα βακτηρίδια και να φρεκαριστεί η αναπνοή.

8. Χρησιμοποιούμε 45 πόντους νήμα και αφήνουμε 5 περίπου πόντους ανάμεσα στα δάκτυλα.

Με ήπιες κινήσεις καθαρίζουμε τα κενά ανάμεσα στα δόντια μας.
Καθαρίζουμε κάτω από την παρυφή των ούλων, αποφεύγοντας να το πιέσουμε (στα ούλα).

Παρά τις γνώσεις, τα μέσα και τη διάθεση που έχει κάθε άνθρωπος να περιποιείται τα δόντια του, η βοήθεια του οδοντιάτρου είναι πολύτιμη και απαραίτητη.
Πόσο συχνά πάτε στον οδοντίατρο;

Ποια ήταν η τελευταία φορά που επισκεφθήκατε έναν οδοντίατρο;
Η ιδέα και μόνο της οδοντιατρικής καρέκλας σας προκαλεί φόβο;
Βρείτε τρόπους ν' απαλλαχθείτε από το φόβο και να προστατεύσετε τα δόντια σας.

Κάντε μια λίστα με όλα τα θετικά και τα αρνητικά που σας έρχονται στο μυαλό όταν σκέφτεστε τον οδοντίατρο.

Εδώ θα βρείτε ορισμένες συμβουλές για ν' απαλλαχθείτε μια και καλή από το φόβο της οδοντιατρικής καρέκλας!

1. Αρχικά θα πρέπει να σπάσει ο κύκλος του φόβου με τη σωστή συμπεριφορά από την πλευρά του οδοντιάτρου. Το επιτυχημένο, τόσο αισθητικά όσο και λειτουργικά, αποτέλεσμα της θεραπείας, θα αυξήσει οπωσδήποτε την εμπιστοσύνη στο γιατρό σας αλλά και το θάρρος σας. Σε αυτό θα βοηθήσει σημαντικά και η απουσία πόνου κατά τη διάρκεια της όλης διαδικασίας.

2. Ένας άλλος παράγοντας που παίζει σημαντικότατο ρόλο είναι να αισθανθείτε αρκετά ασφαλείς ώστε να εκμυστηρευτείτε στον οδοντίατρο τις αληθινές σας ανησυχίες. Έτσι θα μπορέσει να σας βοηθήσει να τις καταπολεμήσετε πολύ πιο αποτελεσματικά.

3. Η πρώτη συνάντηση θα πρέπει να είναι μια κουβέντα γνωριμίας με το γιατρό σας. Να δίνετε ένα λεπτομερές ιστορικό, που αφορά την συνολική κατάσταση υγείας σας, τις συνήθειές σας και τον τρόπο υγιεινής του στόματός σας. Επιλέξτε έναν οδοντίατρο με τον οποίο να μπορείτε να επικοινωνείτε άνετα και να νιώθετε ασφάλεια. Σκόπιμο είναι τα ραντεβού να έχουν μικρή διάρκεια στην αρχή, που προοδευτικά θα αυξάνεται ανάλογα με τις ανάγκες της θεραπείας.

4. Επίσης, βασική σημασία έχει να εξηγεί ο οδοντίατρος με απλά λόγια, αλλά αναλυτικά, όλα τα στάδια της θεραπείας που πρόκειται να εφαρμόσει. Θα πρέπει να παραμένει ψύχραιμος και καθησυχαστικός, στοιχεία που θα σας βοηθήσουν να αισθανθείτε ασφάλεια.

5. Σε όλη τη διάρκεια της επίσκεψης στον οδοντίατρο, μπορείτε να εκφράσετε απορίες, οι οποίες συνήθως δεν οφείλονται σε ενδιαφέρον για την Οδοντιατρική επιστήμη αλλά αντανακλούν κάποιο ενδόμυχο φόβο. Μη διστάσετε επίσης να εκφράσετε οποιαδήποτε απορία σας γύρω από τη θεραπευτική διαδικασία που θα εφαρμοστεί. Η γνώση πάντοτε μειώνει το φόβο που αισθάνεστε. Επίσης, συζητείστε ανοιχτά για καθετί που σας ενοχλεί και ο οδοντίατρος θα προσπαθήσει να το αποφύγει, εάν φυσικά αυτό είναι εφικτό.

6. Δευτερεύοντες παράγοντες, όπως το ευχάριστο κλίμα στην αίθουσα αναμονής, το καθαρό περιβάλλον, ο επαρκής φωτισμός, η μουσική, τα περιοδικά, σας προδιαθέτουν θετικά και μπορεί να αμβλύνουν το αίσθημα του φόβου.

7. Βρείτε έναν «καλό» οδοντίατρο. Καλός οδοντίατρος θεωρείται αυτός που είναι υπομονετικός, ικανός και σωστά εκπαιδευμένος επιστήμονας, προσπαθεί να κάνει τις οδοντιατρικές επεμβάσεις χωρίς πόνο, είναι ευγενικός, ενδιαφέρεται για εσάς και κατανοεί τις προηγούμενες τραυματικές εμπειρίες σας.

Σημείωση: Η Οδοντιατρική επιστήμη σήμερα έχει τον τρόπο και την υλικοτεχνική υποδομή να αντιμετωπίσει ακόμα και πολύπλοκα οδοντιατρικά προβλήματα με ασφαλή, γρήγορο και κυρίως ανώδυνο τρόπο.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε ν' απευθυνθείτε στο Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιεινής και στο διαδίκτυο στη διεύθυνση: www.medinfo.gr.

μάθημα 11

Σεξ και Νοσήματα

Τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα είναι ασθένειες (ή λοιμώξεις) οι οποίες προκαλούνται από οργανισμούς οι οποίοι μεταδίδονται κυρίως μέσω της σεξουαλικής επαφής. Δεν είναι ανάγκη να έχεις πολλούς ερωτικούς συντρόφους για να κολλήσεις ένα σεξουαλικό μεταδιδόμενο νόσημα (ΣΜΝ). Το σπέρμα, τα κολπικά υγρά, το σάλιο και το αίμα μπορούν να μεταφέρουν ένα νόσημα.

Μερικά ΣΜΝ μπορούν να μεταδοθούν από άτομο σε άτομο απλά μέσα από την επαφή των γεννητικών οργάνων χωρίς να υπάρχει διείσδυση. Άλλοι τρόποι μετάδοσης, που ισχύουν σε ορισμένες περιπτώσεις, είναι μέσω του αίματος, κάθετα (από τη μητέρα στο μωρό) και μέσω στενής σωματικής επαφής.

Υπάρχουν περισσότερα από 25 Σ.Μ.Ν. Τα πιο κοινά Σ.Μ.Ν. είναι :

- Βακτηριδιακή κολπίτιδα
- Ηπατίτιδα Α Ηπατίτιδα Β Ηπατίτιδα C
- Γονόρροια – Βλενόρροια
- Σύφιλη
- Χλαμύδια
- Ψώρα (παράσιτο)
- Τριχομονάδες – Τριχομονίαση
- Οξυτενή κονδυλώματα (ιός HPV)
- Μύκητες
- Έρπης
- Ψείρες του εφηβαίου
- Ιος Επίκτητης Ανοσοποιητικής Ανεπάρκειας (ιός του HIV που προκαλεί το AIDS)

Σ' ένα άτομο μπορεί να συνυπάρχουν 2-3 Σ.Μ.Ν. ταυτόχρονα. Συχνά τα συμπτώματα μπορεί να είναι ασήμαντα ή και ανύπαρκτα. Αυτό σημαίνει ότι κάποιος μπορεί να έχει προσβληθεί από ένα νόσημα και να μην το έχει αντιληφθεί, βάζοντας έτσι σε κίνδυνο, όχι μόνο τον εαυτό του, αλλά και το σύντροφό του. Ένα άτομο δεν μπορεί να ξεχωρίσει αν κάποιος άλλος έχει ένα Σ.Μ.Ν. απλώς από την εμφάνισή του.

Σε περίπτωση που ένα άτομο υποψιάζεται ότι έχει προσβληθεί από ένα σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα θα πρέπει να συμβουλευτεί γιατρό για να υποβληθεί στις απαιτούμενες εξετάσεις. Συνήθως η εξέταση περιλαμβάνει και τη λήψη δείγματος, η ανάλυση του οποίου, θα βοηθήσει στη διάγνωση του νοσήματος από το οποίο πιθανό να πάσχει το άτομο και ακολούθως στην παροχή της κατάλληλης θεραπείας.

Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας αμέσως μόλις καταλάβετε ότι μπορεί να έχετε κολλήσει κάποια από αυτά τα νοσήματα. Όσο πιο γρήγορα πάρετε φάρμακα, τόσο πιο γρήγορα θα γίνετε καλά και θα λιγοστέψουν οι πιθανότητες για επιπλοκές. Επίσης κάνετε έλεγχο στους συντρόφους σας και σταματήστε να έχετε σεξουαλικές σχέσεις μέχρι να θεραπευτείτε. Διαφορετικά, εσείς και οι σύντροφοί σας θα ξανακολλήσετε ο ένας τον άλλον .

Μερικές συμβουλές που βοηθούν στην αποφυγή κάθε σεξουαλικώς μεταδιδόμενου νοσήματος.

Εάν πρέπει να κάνετε έρωτα, χρησιμοποιείστε προφυλακτικό!! Μην παίρνετε το ρίσκο!!
Το διάφραγμα που χρησιμοποιούν μερικές φορές οι γυναίκες είναι για αντισύλληψη αλλά όχι και για την πρόληψη από τα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα

Κάθε φορά που θα πέφτετε στο κρεβάτι με κάποιον ή κάποια, σκεφθείτε:

Πόσο καιρό τον / την γνωρίζετε;
Πόσους άλλους συντρόφους είχε αυτός /αυτή πριν από σένα;
Χρησιμοποιούσε πάντοτε ασφαλείς πρακτικές στο sex;

Τι άλλο κάνει ο σύντροφός σας που θα μπορούσε να τον /την βάλει σε κίνδυνο να έχει κάποιο σεξουαλικώς μεταδιδόμενο νόσημα;
Κάνοντας έρωτα αυτή τη χρονική στιγμή με αυτόν /αυτήν δικαιολογείται, να βάλετε τον εαυτό σας στον κίνδυνο να κολλήσει μια θανατηφόρο αρρώστια όπως το AIDS;

Πως μπορούμε να προστατευτούμε από τα Σ.Μ.Ν.

Τα Σ.Μ.Ν., ενώ είναι πολύ εύκολο να μεταδοθούν, είναι πιο δύσκολο να διαγνωστούν και να θεραπευτούν (κάποτε και αδύνατο). Άρα σίγουρα είναι καλύτερα να προσπαθήσει κάποιος να τα προλάβει.

Ο μόνος 100% αποτελεσματικός τρόπος είναι η αποχή, δηλαδή η συστηματική και πλήρης αποφυγή της σεξουαλικής επαφής, ενώ η αμοιβαία μονογαμική σχέση μπορεί να θεωρηθεί ως η δεύτερη καλύτερη επιλογή και είναι η σχέση στην οποία τα δύο άτομα ενός ζευγαριού είναι πιστά το ένα στο άλλο και δεν κάνουν σεξ παρά μόνο μεταξύ τους.

Από τη στιγμή που κάποιος αποφασίζει να είναι σεξουαλικά δραστήριος είναι καλά να γνωρίζει επίσης ότι δεν υπάρχει απόλυτα ασφαλές σεξ αλλά ασφαλέστερο σεξ. Το ασφαλέστερο σεξ, καθορίζεται κυρίως από τη συμπεριφορά του ατόμου και του συντρόφου του και βασίζεται στους εξής παράγοντες: τον αριθμό των σεξουαλικών συντρόφων, τις σεξουαλικές πρακτικές, τις γενικές πρακτικές υγιεινής, και πάνω απ' όλα τη συστηματική χρήση προφυλακτικού.

Είναι γεγονός ότι όσο αυξάνεται ο αριθμός των ατόμων με τα οποία έρχεται κάποιος σε σεξουαλική επαφή τόσο πιο πολύ αυξάνονται οι πιθανότητες να προσβληθεί από κάποιο μικρόβιο.

Η προώθηση ισότιμων σχέσεων και σεβασμού μεταξύ ανδρών και γυναικών, η εκπαίδευση και ενημέρωση, η αποδοχή της ίσης ευθύνης ανάμεσα στον άνδρα και τη γυναίκα αναφορικά με τη σεξουαλική συμπεριφορά, την ασφάλεια της ερωτικής πράξης και την αναπαραγωγή μπορούν να επηρεάσουν θετικά την εξέλιξη της επιδημίας.

Τρόποι μετάδοσης

• Με τη – χωρίς προφύλαξη – σεξουαλική επαφή.
• Με την από κοινού χρήση αιχμηρών αντικειμένων (βελόνες, σύριγγες , ξυραφάκια, οδοντόβουρτσες κλπ) στα οποία υπάρχει μολυσμένο από τον ιό αίμα.
• Από μητέρα με HIV λοίμωξη στο έμβρυο κατά την εγκυμοσύνη, τον τοκετό ή τον θηλασμό.

Τρόποι προφύλαξης

• Μακροχρόνια, με αμοιβαία πιστή μονογαμική σχέση.
• Συστηματική και σωστή χρήση προφυλακτικού σε κάθε είδος σεξουαλική επαφή, σε όλη τη διάρκειά της, με κάθε ερωτικό σύντροφο.
• Αποφυγή επανα-χρησιμοποίησης συριγγών.
• Συμβουλευτική καθοδήγηση για την HIV λοίμωξη στην γυναίκα που είναι ή σκοπεύει να μείνει έγκυος.
• Αποφυγή θηλασμού από μητέρες με HIV λοίμωξη.

Μάθετε

• Πώς να παίρνετε σωστές αποφάσεις για τις σχέσεις σας και για την σεξουαλική επαφή και να τις τηρείτε.
• Πώς να αντιμετωπίζετε πιέσεις για σεξ και ναρκωτικά.
• Πώς να αναγνωρίζετε καταστάσεις που μπορεί να γίνουν επικίνδυνες ή να οδηγήσουν σε βία.
• Πώς να βρίσκετε υπεύθυνη βοήθεια και υποστήριξη.
• Όταν είστε έτοιμοι για σεξουαλική σχέση, πώς να διαπραγματεύεστε το ασφαλές σεξ.
• Πώς να συμπαραστέκεστε σε άτομα με HIV λοίμωξη.
• Πώς να φροντίζετε ανθρώπους με AIDS στον κύκλο σας.

Δεν κινδυνεύουμε
• Με οποιαδήποτε κοινωνική επαφή
• Με το αγκάλιασμα ή το φιλί
• Με τη χειραψία
• Από αντικείμενα κοινής χρήσεως (πιάτα, ποτήρια, μαχαιροπίρουνα)
• Από τις τουαλέτες
• Από βήχα ή φτέρνισμα
• Από την κοινή χρήση πλυντηρίου
• Από έντομα, κουνούπια κτλ
• Από τα ζώα
•Από την πισίνα ή τη θάλασσα

Χρησιμοποιούμε πάντοτε προφυλακτικό!
Από την αρχή της ερωτικής πράξης.
Η σωστή χρήση προφυλακτικού σε κάθε σεξουαλική επαφή μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο μετάδοσης του HIV.

Πού μπορώ να απευθυνθώ για περισσότερες πληροφορίες;

Στο **ΚΕΕΛ** , στο τηλέφωνο 2108899000
Στην τηλεφωνική γραμμή για το AIDS τηλ. 2107222222(Αθήνα)
2310223139 (Θες/νίκη)
Στην ιστοσελίδα του ΚΕΕΛ www.keel.ogr.gr
Γραμμή άμεσης κοινωνικής βοήθειας 197

Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις

Κέντρο Ζωής: Διοχάρους 9, Ιλίσια, τηλ. 2107257617, 2107233848
ACT UP, Νικηταρά 8-10, Αθήνα, τηλ. 2103305500.

μάθημα 12

Φαρμακευτική αγωγή

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΧΡΗΣΗ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

Αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να λαμβάνετε τα φάρμακά σας με ασφάλεια. Παρακαλούμε ρίξτε μια ματιά στις επόμενες σελίδες:

Γίνετε ένας ενημερωμένος ασθενής.

Όντας καλύτερα ενημερωμένος σχετικά με τα φάρμακα που σας συνταγογραφούνται μπορείτε να αποκομίσετε βέλτιστο όφελος από την χρήση τους, ενώ ταυτόχρονα να περιορίσετε την πιθανότητα να κάνετε κάποιο λάθος στην λήψη τους. Προκειμένου να επιτύχετε αυτόν τον στόχο σας συστήνουμε:

- Μάθετε το ιατρικό σας ιστορικό
- Κάντε έναν κατάλογο με τα φάρμακα που λαμβάνετε καθώς και με πληροφορίες για επεμβάσεις στις οποίες έχετε υποβληθεί, εμβολιασμούς και αλλεργίες και μοιραστείτε τις πληροφορίες αυτές με τον επαγγελματία υγείας που επισκέπτεστε προκειμένου να τον βοηθήσετε να σας παρέχει την καταλληλότερη θεραπεία.
- Καταγράψτε σημαντικές πληροφορίες από το οικογενειακό σας αναμνηστικό, όπως παθολογικές καταστάσεις από τις οποίες έπασχαν κοντινοί συγγενείς: καρδιαγγειακές νόσοι, σακχαρώδης διαβήτης, καρκίνος, ψυχιατρικές παθήσεις ή δυσανεξία σε συγκεκριμένες φαρμακευτικές ουσίες.
- Ως τμήμα του σχεδιασμού της αγωγής σας μιλήστε με τον ιατρό σας και άλλους επαγγελματίες υγείας για τυχόν μεταβολές στην καθημερινότητά σας που μπορούν να σας βοηθήσουν να βελτιωθείτε όπως μεταβολές των συνηθειών του ύπνου σας, ειδικές δίαιτες ή μετατροπές του προγράμματος γυμναστικής σας.
- Ενημερώστε τον ιατρό σας εάν έχετε παρουσιάσει αλλεργία σε κάποιο φαρμακευτικό σκεύασμα ακόμα και όταν έχετε απλά υποψία για κάτι τέτοιο, εάν είστε έγκυος, εάν σκοπεύετε να μείνετε έγκυος ή εάν θηλάζετε.
- Ρωτήστε για πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες των φαρμάκων που λαμβάνετε και ενημερώστε τον ιατρό σας αν έχετε παρουσιάσει ανεπιθύμητη ενέργεια κάποιου από τα φάρμακά σας στο παρελθόν.
- Ακολουθήστε τις συνταγογραφημένες οδηγίες όπως καθορίστηκαν από τον ιατρό σας, τον φαρμακοποιό σας ή άλλον επαγγελματία υγείας και μην μεταβάλλετε τον τρόπο που λαμβάνετε ένα φάρμακο παρά μόνον εάν σας δοθεί αντίστοιχη οδηγία.
- Παρακολουθήστε την ανοχή σας στα φάρμακα που λαμβάνετε και επικοινωνήστε με τον ιατρό σας εάν παρατηρήσετε κάτι ασυνήθιστο.
- Κατανοήστε καλά τι θα πρέπει να κάνετε εάν παραλείψετε μια δόση του φαρμάκου ή λάβετε μεγαλύτερη δόση από αυτό.

Αποφύγετε σφάλματα στην λήψη των φαρμάκων.

Πιο κάτω θα βρείτε οδηγίες που θα βοηθήσουν εσάς, τον ιατρό σας, και τον φαρμακοποιό σας να αποφύγετε σφάλματα στην χρήση των φαρμάκων σας.

Στο ιατρείο

- Πριν την επίσκεψή σας κάνετε έναν πλήρη κατάλογο των φαρμάκων που λαμβάνετε, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που λαμβάνετε με ιατρική συνταγή αλλά και φαρμάκων ή συμπληρωμάτων διατροφής που προμηθευθήκατε από το φαρμακείο ή αλλού χωρίς συνταγή. Αυτός ο κατάλογος θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει και φυτικές ή εναλλακτικές θεραπείες. Χρησιμοποιήστε τον κατάλογο αυτό όταν επισκέπτεστε τον ιατρό σας ή άλλον επαγγελματία υγείας.
- Ζητήστε από τον ιατρό σας να σας εξηγήσει τι είναι ακριβώς το φάρμακο που λαμβάνετε, ποιο είναι το όνομά του, πόσο συχνά θα πρέπει να το λαμβάνετε, τι όφελος αναμένεται να έχετε από την χρήση του και τι θα πρέπει να αναμένετε να συμβεί.
- Όταν ο ιατρός σας γράφει μια συνταγή σιγουρευτείτε ότι μπορείτε να την αναγνώσετε με ευκολία.

Στο Φαρμακείο

Όταν εκτελείτε την συνταγή σας, επιβεβαιώστε ότι το φάρμακο που αγοράζετε είναι ακριβώς αυτό που συνταγογράφησε ο ιατρός σας και εξασφαλίστε ότι ο φαρμακοποιός σας θα σας προμηθεύσει φυλλάδιο οδηγιών. Εάν το φάρμακο είναι σε υγρή μορφή και έχετε απορίες για τον ακριβή τρόπο λήψης του, ζητήστε από τον φαρμακοποιό σας να σας τον εξηγήσει επακριβώς.

Δοκιμάστε να μιλήσετε με τον ιατρό σας ή τον φαρμακοποιό σας προκειμένου να διαλευκάνετε τις οδηγίες σας ώστε να είναι πλήρως κατανοητές.

- Το φάρμακο που λαμβάνω έχει άλλα ονόματα και ποια είναι αυτά;
- Πώς είναι η όψη του φαρμάκου που μου συνταγογράφησε ο ιατρός μου;
- Για ποιο λόγο λαμβάνω το συγκεκριμένο φάρμακο;
- Τι ποσότητα θα πρέπει να λαμβάνω από αυτό και πόσο συχνά;
- Υπάρχει συγκεκριμένη καταλληλότερη ώρα της ημέρας για την λήψη του;
- Για ποιο διάστημα θα πρέπει να το λαμβάνω;
- Υπάρχουν δυνητικές παρενέργειες και τι θα πρέπει να πράξω εάν συμβούν σε εμένα;
- Τι θα πρέπει να κάνω εάν χάσω μια δόση;
- Υπάρχει αλληλεπίδραση του συγκεκριμένου φαρμάκου με άλλα φάρμακα που επίσης λαμβάνω ή με τροφές;
- Το συγκεκριμένο φάρμακο αντικαθιστά κάποιο άλλο από εκείνα που ελάμβανα μέχρι σήμερα;
- Πού και με ποιό τρόπο θα πρέπει να το αποθηκεύω;
- Πότε θα αισθανθώ καλύτερα;
- Πότε θα πρέπει να επικοινωνήσω ξανά με τον επαγγελματία υγείας που με φροντίζει;

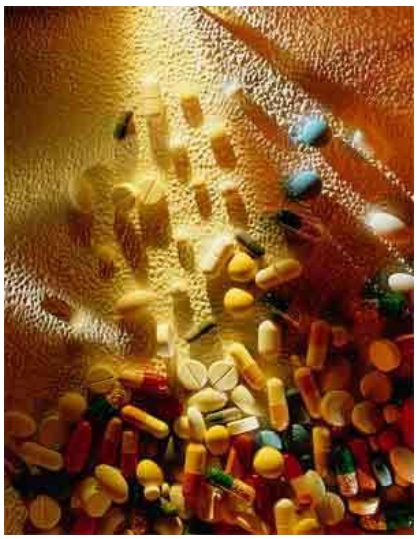
- Θα πρέπει να αποφεύγω κάποια υγρά, τροφές ή άλλες ουσίες ή δραστηριότητες ενώ χρησιμοποιώ το συγκεκριμένο φάρμακο;
- Υπάρχει περίπτωση να αναπτύξω αντοχή, εξάρτηση ή έξη σε αυτό το φάρμακο; Εάν ναι πώς μπορώ να αποφύγω κάτι τέτοιο;
- Που μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες για το συγκεκριμένο φάρμακο;
- Εάν οι οδηγίες μου είναι να λαμβάνω το φάρμακο κάθε τρεις ή τέσσερις ώρες, αυτό σημαίνει επίσης και κατά την διάρκεια της νύκτας όπως και κατά την διάρκεια της ημέρας;
- Είναι το συγκεκριμένο σκεύασμα διαθέσιμο σε συσκευασία ασφαλή για παιδιά;
- Ποιά είναι η ημερομηνία λήξεως του φαρμάκου;

Όταν αγοράζετε φαρμακευτικά σκευάσματα που δεν απαιτούν συνταγή από τον ιατρό σας διαβάστε την ετικέτα με προσοχή: θα μπορούσαν να περιέχουν συστατικά που δεν επιθυμείτε ή δεν θα πρέπει να λάβετε. Ρωτήστε από τον φαρμακοποιό σας να σας βοηθήσει να επιλέξετε το κατάλληλο προϊόν. Συγκεκριμένα θα πρέπει να ελέγξετε εάν είναι ασφαλές να λαμβάνετε αυτό το σκεύασμα σε συνδυασμό με τα φάρμακα που λαμβάνετε βάσει συνταγής.

Στο Νοσοκομείο

- Πάρτε μαζί σας τα φάρμακα και τον κατάλογο με την συνολική αγωγή σας κάθε φορά που επισκέπτεστε το νοσοκομείο.
- Ρωτήστε τον ιατρό σας το όνομα κάθε σκευάσματος που σας συνταγογραφεί και τον λόγο για τον οποίο θα πρέπει να το λάβετε. Εάν έχετε αντικρουόμενη πληροφόρηση μη διστάζετε να ζητήσετε διευκρινήσεις καθώς κάτι τέτοιο μπορεί να σας προφυλάξει από σφάλματα.

- Ελέγξτε κάθε φάρμακο πριν το λάβετε. Εάν μοιάζει διαφορετικό από το σύνηθες ρωτήστε τον λόγο.
- Μην αφήνετε κανέναν να σας χορηγεί φάρμακα εάν πρώτα δεν είναι βέβαιος για την ταυτότητά σας. Αυτό θα σας προφυλάξει από το να λάβετε την αγωγή που προορίζεται για άλλον ασθενή.
- Πριν από κάθε επεμβατική διαδικασία, ζητήστε να μάθετε εάν συμπεριλαμβάνεται η εφαρμογή χρωστικών ή άλλων φαρμάκων που μπορεί να προκαλέσουν αλλεργία.
- Όταν είστε έτοιμοι να επιστρέψετε στο σπίτι ζητήστε από τον ιατρό, την νοσηλεύτρια ή τον φαρμακοποιό να συζητήσει κάθε φάρμακο που θα λάβετε κατ' οίκον με εσάς και ένα μέλος της οικογένειας σας.



Στο Σπίτι

- Διατηρήστε τα φάρμακά σας στην εργοστασιακή τους σημασμένη συσκευασία. Αυτό θα σας βοηθήσει να ταυτοποιήσετε κάθε χάπι και να ακολουθείτε τις οδηγίες χορήγησής του.
- Μην αποθηκεύετε φαρμακευτικά σκευάσματα σε

υγρά μέρη ή υπό άμεσο ηλιακό φως γιατί η υγρασία η θερμότητα και το φως μπορεί να επηρεάσουν την αποτελεσματικότητα και / ή την ασφάλεια του σκευάσματος.

- Μην αποθηκεύετε τα φάρμακα στο ψυγείο εκτός εάν έχετε σαφή οδηγία να πράξετε κάτι τέτοιο και προφυλάξτε τα υγρά σκευάσματα από το να καταψυχθούν.
- Αποθηκεύστε τα φάρμακά σας κάπου που δεν είναι προσπελάσιμα από μικρά παιδιά.
- Διατηρήστε τα φάρμακα που προορίζονται για ανθρώπους μακριά από φάρμακα που προορίζονται για κατοικίδια ζώα και μακριά από χημικές ουσίες που χρησιμοποιούνται στο νοικοκυριό.
- Δεν θα πρέπει να μασάτε, να συνθλίβετε ή τεμαχίζεται τις ταμπλέτες ή τις κάψουλες εκτός εάν έχετε λάβει οδηγία να το κάνετε.
- Για τα φάρμακα σε υγρή μορφή χρησιμοποιήστε τις συσκευές μέτρησης που παρέχονται στην συσκευασία. Πολλά από τα κοινά κουτάλια δεν είναι επαρκώς ακριβή για τέτοιες μετρήσεις.
- Διατηρήστε τους τηλεφωνικούς αριθμούς του ιατρού και του φαρμακοποιού εύκαιρα. Επίσης διατηρήστε έναν κατάλογο τον εφημερευόντων φαρμακείων για περίπτωση ανάγκης.
- Να μην λαμβάνετε τα φάρμακά σας στο σκοτάδι-παρόλο που μπορεί να αισθάνεστε ότι γνωρίζετε ακριβώς τι περιέχει το δοχείο φαρμάκων που έχετε δίπλα στο κρεβάτι σας, ανάψτε το φως για ασφάλεια.
- Να μην λαμβάνετε ποτέ συνταγογραφημένα φάρμακα άλλου ασθενούς και να μην μοιράζεστε τα φάρμακά σας με άλλον, ακόμα και όταν εκείνος πάσχει από την ίδια νόσο με εσάς

Διαβάστε το φυλλάδιο οδηγιών

- Συνιστούμε σε όλους τους ασθενείς να διαβάζουν το φυλλάδιο οδηγιών των φαρμάκων που απευθύνεται σε αυτούς και συνοδεύει όλα τα ελεγχόμενα φαρμακευτικά σκευάσματα. Το φυλλάδιο οδηγιών είναι διαθέσιμο μέσα στην αυθεντική συσκευασία του φαρμάκου. Εάν έχετε παραλάβει κάποιο φάρμακο μετά ειδική παραγγελία, ο φαρμακοποιός σας θα πρέπει να σας εξασφαλίσει το αντίστοιχο φυλλάδιο οδηγιών. Παρακαλούμε ζητήστε το εάν δεν το έχετε παραλάβει.

Θα πρέπει να θυμάστε ότι το φυλλάδιο οδηγιών δεν αντικαθιστά σε καμία περίπτωση μια συζήτηση με τον ιατρό, τον φαρμακοποιό ή άλλον επαγγελματία υγείας σχετικά με το φάρμακο που πρόκειται να λάβετε.

ΛΑΘΗ ΣΤΗ ΛΗΨΗ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

Πώς να αποφύγετε τα θανάσιμα λάθη στη λήψη τους.

Σχεδόν 7.000 άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο από λανθασμένη λήψη φαρμακευτικών σκευασμάτων. Και είναι πολύ περισσότεροι εκείνοι που αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα υγείας για τον ίδιο ακριβώς λόγο, σύμφωνα με τις εκτιμήσεις του Ινστιτούτου Ιατρικής των ΗΠΑ.

Πρόκειται ουσιαστικά για λάθη τα οποία μπορεί να συμβούν ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της διαδικασίας: όταν ο γιατρός συνταγογραφεί ένα σκεύασμα, όταν ο φαρμακοποιός δίνει το φάρμακο ή ακόμα και όταν ο ασθενής το παίρνει. Γεγονός είναι ότι, σε όποια φάση κι αν έχει γίνει το λάθος, τελικοί υπεύθυνοι για την προσωπική μας ασφάλεια είμαστε όλοι εμείς.

Αν ανήκετε στην κατηγορία εκείνων που συνηθίζουν να λαμβάνουν φάρμακα με το παραμικρό, δεν διαβάζετε τις ετικέτες και τις οδηγίες χρήσης τους ή απλώς δεν μπορείτε να «αποκωδικοποιήσετε» το γραφικό χαρακτήρα του γιατρού σας, έχουμε τη λύση. Ο παρακάτω εύκολος και γρήγορος οδηγός θα σας βοηθήσει να αποφύγετε τα λάθη.

Η λανθασμένη χρήση των φαρμακευτικών σκευασμάτων στο σπίτι μπορεί να μειωθεί μέχρι και κατά 50% αν είστε πλήρως ενημερωμένοι για το πώς θα τα χρησιμοποιήσετε με ασφάλεια. Διαβάστε παρακάτω τα συχνότερα λάθη και πώς μπορείτε να τα διορθώσετε.

ΤΟ ΛΑΘΟΣ

Δεν ολοκληρώνετε τη φαρμακευτική αγωγή

Η ΛΥΣΗ

Αν έχετε οποιεσδήποτε αμφιβολίες ή απορίες σχετικά με το αν πραγματικά χρειάζεστε ένα φάρμακο ή αν ανησυχείτε για τις παρενέργειες που πιθανόν να σας δημιουργήσει, μη διστάσετε να το συζητήσετε με το γιατρό σας. Επιπλέον, ενημερώστε τον οπωσδήποτε αν αποφασίσετε να διακόψετε τη λήψη του, προκειμένου να σας συστήσει κάποια διαφορετική θεραπεία.

ΤΟ ΛΑΘΟΣ

Δεν λαμβάνετε τα φάρμακα όταν ή όπως πρέπει

Η ΛΥΣΗ

Τα παρακάτω βήματα θα σας βοηθήσουν:

Λαμβάνετε τη φαρμακευτική σας αγωγή καθημερινά την ίδια ώρα, σύμφωνα πάντα με τις οδηγίες του γιατρού. Αποθηκεύετε τα φάρμακα σε κάποιο σημείο όπου θα έχετε εύκολη πρόσβαση. Επιπλέον, φροντίστε να είναι εμφανή, ώστε να μην τα ξεχνάτε. Προσοχή όμως: το σημείο φύλαξης τους δεν θα πρέπει να βρίσκεται κάπου όπου να το φτάνουν τα παιδιά. Αν παραλείψετε να πάρετε κάποια δόση, μη διπλασιάσετε την επόμενη, εκτός αν σας το συστήσει ο γιατρός σας.

Αν το φαρμακευτικό σχήμα (δηλαδή η λήψη συγκεκριμένων φαρμάκων σε καθορισμένη χρονική στιγμή) που ακολουθείτε σας φαίνεται πολύ περίπλοκο, συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Ενδέχεται να σας συστήσει εναλλακτικούς συνδυασμούς φαρμάκων, οι οποίοι θα περιλαμβάνουν λιγότερα σκευάσματα.

Φροντίστε να ακολουθείτε πάντα τις οδηγίες σχετικά με το αν πρέπει να λαμβάνετε ένα σκεύασμα μετά το φαγητό ή με άδειο στομάχι.

Μη μασάτε τα φάρμακα σας, αν δεν σας το έχει συστήσει ο γιατρός. Πολλά σκευάσματα μακροπρόθεσμης δράσης απορροφώνται πολύ γρήγορα όταν μασηθούν, γεγονός που ενδέχεται να τα κάνει μη ασφαλή και να προκαλέσει παρενέργειες. Ορισμένα άλλα χάνουν τη δραστικότητά τους.

Μην κόβετε στη μέση τα φάρμακα, εκτός κι αν σας το έχει επιτρέψει ο γιατρός ή ο φαρμακοποιός σας. Γενικά, φροντίστε να αποφεύγετε να διασπάτε χάπια που δεν έχουν τη χαρακτηριστική διαχωριστική γραμμή.

ΤΟ ΛΑΘΟΣ

Παίρνετε πολλά φάρμακα (χωρίς συνταγή)

Η ΛΥΣΗ

Μη λαμβάνετε μεγαλύτερη δόση από αυτήν που συστήνεται στην ετικέτα του σκευάσματος. Ζητήστε από το φαρμακοποιό σας να σας συστήσει ένα μη συνταγογραφούμενο φάρμακο το οποίο θα αντιμετωπίζει όλα τα συμπτώματα που

έχετε.

ΤΟ ΛΑΘΟΣ

Δεν αποθηκεύετε σωστά τα φάρμακά σας

Η ΛΥΣΗ

Φυλάξτε τα φάρμακα σε δροσερό και ξηρό μέρος (φροντίστε να μην έρχονται σε άμεση επαφή με τον ήλιο). Το ιδανικό σημείο είναι τα ντουλάπια της κουζίνας ή οι ντουλάπες, εκτός κι αν απαιτείται η φύλαξή τους στο ψυγείο. Επιπλέον, φροντίστε να:

- μην πετάτε τη συσκευασία. Έτσι, θα μπορείτε, ανά πάσα στιγμή, να βρείτε οποιαδήποτε πληροφορία θέλετε για το σκεύασμα.
- μην τοποθετείτε τα φάρμακα μαζί με εκείνα του κατοικιδίου σας.

ΤΟ ΛΑΘΟΣ

Δεν ενημερώσατε σωστά το γιατρό σας πριν το χειρουργείο

Η ΛΥΣΗ

Προτού υποβληθείτε σε οποιαδήποτε χειρουργική επέμβαση, φροντίστε να δώσετε στο γιατρό, το χειρουργό και τον αναισθησιολόγο σας έναν κατάλογο με όλα τα φαρμακευτικά σκευάσματα που λαμβάνετε, καθώς και την ακριβή δοσολογία τους.

ΤΟ ΛΑΘΟΣ

Δεν έχετε δώσει στο γιατρό το πλήρες ιατρικό ιστορικό σας

Η ΛΥΣΗ

Αν, για οποιονδήποτε λόγο, αποφασίσατε να αλλάξετε γιατρό, φροντίστε να τον εφοδιάσετε με ένα κατάλογο όπου θα καταγράφεται η πλήρης ιατρική σας κατάσταση, προηγούμενα προβλήματα υγείας, καθώς και τα φάρμακα ή τα συμπληρώματα που λαμβάνετε ή λαμβάνατε στο παρελθόν (και τις ακριβείς δοσολογίες τους). Θα τον βοηθήσει να κάνει ευκολότερα τη διάγνωση και τη συνταγογράφηση, ενώ θα μειώσει τον κίνδυνο να πέσετε «θύμα» ιατρικού λάθους.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΛΗΨΗ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

Απαντούμε στις κυριότερες απορίες σχετικά με τη σωστή λήψη των φαρμάκων, ούτως ώστε να είστε βέβαιοι ότι δεν θα μετατρέψετε το φάρμακό σας σε φαρμάκι! Καλό είναι, πάντως, να θυμάστε ότι τα φάρμακα είναι «αναγκαίο κακό» και λαμβάνονται μόνο όταν είναι απολύτως απαραίτητο.

1. Μού είναι δύσκολο να καταπιώ τα χάπια, μπορώ να τα λιώσω;

Αποφύγετε να λιώνετε τα χάπια, γιατί δεν έχουν σχεδιαστεί να λαμβάνονται σε μορφή σκόνης. Γι' αυτό, αν δεν μπορείτε να καταπιείτε ένα χάπι, αναζητήστε το σε σιρόπι ή σε υπόθετο. Ωστόσο, επιτρέπεται να λιώσετε ένα δισκίο, π.χ. ασπιρίνης. Να πιείτε όμως αρκετό νερό μετά, για να μην «κολλήσει» η ασπιρίνη στον οισοφάγο (το σωλήνα που οδηγεί από το στόμα στο στομάχι) και τον ερεθίσει.

2. Ζυγίζω μόλις 54 κιλά, να παίρνω μισό παυσίπονο και όχι ένα ολόκληρο;

Η ρύθμιση της δόσης του παυσίπονου σύμφωνα με το σωματικό βάρος είναι κάτι που εφαρμόζεται κυρίως στα παιδιά και κατά κανόνα αφορά τα ενέσιμα φάρμακα. Ο λόγος δεν είναι μόνο το μικρότερο σωματικό μέγεθος των παιδιών, αλλά και το ότι ο μεταβολισμός του παιδικού

οργανισμού είναι ταχύτατος και η δραστική ουσία του φαρμάκου καταλήγει τάχιστα στην κυκλοφορία του αίματος. Όσον αφορά τους ενηλίκους, δεν συντρέχουν παρόμοιοι λόγοι για τη μείωση ή την αύξηση της δόσης ενός παυσίπονου.

3. Με ποιά φάρμακα επιτρέπεται να πίνω αλκοόλ και με ποια όχι;

Σεβαστείτε το σημαντικότερο ίσως κανόνα της σωστής λήψης φαρμάκων, σύμφωνα με τον οποίο τα φάρμακα δεν συνδυάζονται με το αλκοόλ. Ο κανόνας αυτός είναι ιδιαίτερα αυστηρός όσον αφορά τα αντιαλλεργικά φάρμακα (αντιισταμινικά), τα φάρμακα που δρουν στο κεντρικό νευρικό σύστημα (π.χ. τα ηρεμιστικά) και ορισμένα αντιβιοτικά (π.χ. μερικές κεφαλοσπορίνες).

4. Τί θα συμβεί αν πιω αλκοόλ με ένα αντιβιοτικό;

Ένα ποτηράκι κατά λάθος πιθανότατα δεν θα σας βλάψει. Όμως, η χρήση αλκοόλ με τα αντιβιοτικά κατά κανόνα απαγορεύεται, όχι μόνο επειδή μπορεί να αλλοιωθεί ο μεταβολισμός και η δράση του αντιβιοτικού, αλλά κυρίως επειδή το αλκοόλ σε συνδυασμό με ορισμένα αντιβιοτικά μπορεί να σας προκαλέσει συμπτώματα εφάμιλλα του εμφράγματος.

5. Μέχρι πόσα παυσίπονα την ημέρα επιτρέπεται να πάρω;

Μέσα σε κάθε συσκευασία παυσίπονου αναγράφεται η συνιστώμενη δόση. Αν δεν θέλετε να ακολουθήσετε τα αναγραφόμενα στο εσωτερικό φυλλάδιο, συμβουλευτείτε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας. Πάντως, ένας γενικός κανόνας είναι ότι δεν πρέπει να ξεπεράσετε τα τρία, το πολύ τέσσερα παυσίπονα την ημέρα, σε απόσταση 6-8 ωρών μεταξύ τους.

6. Είναι απαραίτητο μαζί με τα αντιβιοτικά να παίρνω και κάψουλες με προβιοτικά, που με προφυλάσσουν από τις μυκητιάσεις;

Ένας από τους κινδύνους της λήψης αντιβιοτικών είναι ότι μαζί με τα «κακά» μικρόβια που εξοντώνει το αντιβιοτικό καταστρέφονται και τα «καλά» μικρόβια που διαβιούν στο έντερο, τον κόλπο και το στόμα, με συνέπειες τη διάρροια, τις κολπικές μυκητιάσεις, τις στοματίτιδες κλπ. Τα σκευάσματα με γαλακτοβάκιλλους (προβιοτικά) εικάζεται ότι εξισορροπούν τη μικροβιακή χλωρίδα του οργανισμού, όμως η αποτελεσματικότητά τους είναι αμφισβητούμενη. Πολλοί ειδικοί ισχυρίζονται πως δύο γιαούρτια την ημέρα, σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διατροφή, είναι πιο αποτελεσματικά.

7. Αν χάσω μια δόση του φαρμάκου, μπορώ να την πάρω όποτε το θυμηθώ;

Αν η επόμενη δόση είναι μέσα σε δύο ώρες, τότε περιμένετε. Αν η επόμενη δόση είναι μετά τις δύο ώρες, τότε πάρετε αμέσως τη δόση που ξεχάσατε και συνεχίστε κανονικά το πρόγραμμα λήψης του φαρμάκου σας. Αυτός, βέβαια, είναι ένας γενικός κανόνας και δεν ισχύει κατά γράμμα για όλα τα φάρμακα (π.χ. στα αντιδιαβητικά ή στα αντιυπερτασικά φάρμακα, αν χάσετε μια δόση, πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας, επειδή μια διπλή δόση μπορεί να προκαλέσει έντονη υπόταση ή υπογλυκαιμία).

8. Με πόσο νερό να πίνω ένα χάπι;

Το νερό είναι ο κυριότερος διαλύτης των φαρμάκων, γι' αυτό και τα χάπια πρέπει να τα πίνετε με ένα ποτήρι νερό. Κάτι το οποίο πολλοί δεν γνωρίζουν είναι ότι τα χάπια έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε να χορηγούνται με ένα ποτήρι νερό (200 ml). Είναι λάθος, λοιπόν, να πίνετε μόνο δύο γουλιές ή να παίρνετε δύο ή τρία χάπια με λίγο νερό. Επίσης, προσπαθήστε να ρίχνετε τα αναβράζοντα ή τα διαλυόμενα φάρμακα σε τουλάχιστον μισό ποτήρι νερό και όχι σε λιγότερο, προκειμένου να δράσουν αποτελεσματικά.

10. Πειράζει που κόβω τις κάψουλες στη μέση και καταπίνω το περιεχόμενό τους;

Προσπαθήστε να αποφεύγετε αυτή την πρακτική. Οι κάψουλες έχουν κατασκευαστεί ώστε να λαμβάνονται ολόκληρες και να διαλύονται στο στομάχι. Αποφύγετε τα πειράματα, π.χ. να τις κόβετε και να αναμειγνύετε το περιεχόμενό τους με μέλι ή ζάχαρη, γιατί έτσι μπορεί να αλλοιωθεί η σύσταση και η ποσότητα του φαρμάκου που λαμβάνετε.

11. Πότε να πετάξω τα φάρμακα από το φαρμακείο του σπιτιού;

Εκτός του ότι τα φάρμακα πρέπει να τα πετάξετε όταν περάσει η ημερομηνία λήξης τους, υπάρχουν και ορισμένα ακόμη κριτήρια με βάση τα οποία πρέπει να τα πετάξετε από το φαρμακείο του σπιτιού: Όταν το χρώμα και η σύσταση των χαπιών έχουν αλλοιωθεί (π.χ. έχουν μαλακώσει), όταν τα σιρόπια έχουν κρυσταλλωθεί και όταν οι αλοιφές έχουν γίνει υδαρείς. Γενικά, να θυμάστε ότι τα σιρόπια διατηρούνται στο ψυγείο μετά το άνοιγμά τους για τρεις μήνες, ενώ τα αντιβιοτικά σιρόπια και τα κολλύρια για ένα μήνα.

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ ΠΑΥΣΙΠΟΝΟΥ

Ποιο παυσίπονο να πάρω;

Τα παυσίπονα με παρακεταμόλη (ακεταμινοφαίνη στις ΗΠΑ) και τα αντιφλεγμονώδη (μη στεροειδή) είναι οι κύριες κατηγορίες αναλγητικών που μπορείτε να προμηθευτείτε από το φαρμακείο χωρίς συνταγή γιατρού.

1. Η παρακεταμόλη

- Η παρακεταμόλη έχει παυσίπονη και αντιπυρετική δράση, ενώ δεν έχει αντιφλεγμονώδη δράση (δηλαδή δεν καταπολεμά τις φλεγμονές). Δρα μέσα σε 30-45΄ και ανακουφίζει τον πόνο για 6-8 ώρες.

2. Τα αντιφλεγμονώδη

- Τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη. Τα περισσότερα αντιφλεγμονώδη δρουν μέσα σε μισή ώρα από τη λήψη τους και ανακουφίζουν από τον πόνο για 6-8 ώρες, αν και ορισμένα (π.χ. η τενοξικάμη) έχουν 24ωρη δράση. Ωστόσο, οι ειδικοί εξηγούν ότι δεν είναι επιθυμητό ένα παυσίπονο να έχει παρατεταμένη δράση, γιατί αυξάνεται και ο κίνδυνος των παρενεργειών του.

- Τα αντιφλεγμονώδη είναι πιθανό να προκαλέσουν παρενέργειες στο γαστρεντερικό σύστημα (γαστρίτιδα, έλκος, ακόμη και διάτρηση του στομάχου). Με άλλα λόγια, για να τα πάρει κανείς, χρειάζεται «γερό» στομάχι.

Κάθε πόνος θέλει το αναλγητικό του!

Όταν ο πόνος οφείλεται σε οξεία ή χρόνια φλεγμονή, τα αντιφλεγμονώδη παυσίπονα είναι προτιμότερα λόγω του μηχανισμού δράσης τους που, όπως μαρτυρά το όνομά τους, καταπολεμά τον πόνο, αλλά και τη φλεγμονή. Διαφορετικά, αν έχετε προβλήματα με το στομάχι σας, μπορείτε να επιλέξετε την παρακεταμόλη. Ένα ακόμη κριτήριο επιλογής αναλγητικού είναι το τι σας «πιάνει», γεγονός που εξαρτάται από την ευαισθησία του οργανισμού σας και το οποίο συνήθως το γνωρίζετε από την εμπειρία σας. Στη συνέχεια σας αναφέρουμε ποια παυσίπονα ενδείκνυνται ανάλογα με το είδος του πόνου που αντιμετωπίζετε.

Οι μορφές των παυσίπονων

Δισκία: Είναι η πιο διαδεδομένη μορφή αναλγητικών. Επιτρέπεται να τα τεμαχίσετε μόνο αν έχουν μια ορατή εγκοπή. Εάν δυσκολεύεστε να τα καταπιείτε, επιλέξτε τα αναβράζοντα.

Σιρόπι: Χρησιμοποιείται για τα παιδιά, επειδή μπορεί να υπολογιστεί καλύτερα η δόση του φαρμάκου σύμφωνα με το βάρος του παιδιού.

Υπόθετο: Απορροφάται ταχύτερα από τα αναλγητικά που λαμβάνονται από το στόμα, αλλά δεν είναι τόσο πρακτικό.

Ειδικές Περιπτώσεις

Ασπιρίνη

Ναι για την καρδιά, όχι για το στομάχι!

Η ασπιρίνη είναι, προς το παρόν, το μοναδικό παυσίπονο με αποδεδειγμένη καρδιοπροστατευτική δράση, γι' αυτό και χορηγείται ευρύτατα σε ασθενείς με καρδιαγγειακά προβλήματα (συνήθως χορηγείται ύστερα από ένα έμφραγμα για την πρόληψη ενός δεύτερου, αν και πολλοί καρδιολόγοι τη συστήνουν και για την πρόληψη γενικώς του εμφράγματος). Ωστόσο, η ασπιρίνη, ακόμη και σε μικρές δόσεις, μπορεί να προκαλέσει έντονο γαστρικό ερεθισμό, γι' αυτό και πρέπει να αποφεύγεται από όσους έχουν ευαίσθητο στομάχι.

μάθημα 13

Υγιεινή διατροφή

Στη σημερινή εποχή ακούμε συχνά στην τηλεόραση ή διαβάζουμε στα περιοδικά πόσο σημαντικό είναι να τρέφεται κανείς υγιεινά. Ποια τροφή όμως είναι υγιεινή και ποια όχι; Πώς μπορώ να ξέρω ότι τρέφομαι σωστά; Και τι σημαίνει επιτέλους ο όρος υγιεινή διατροφή;

Υγιεινή διατροφή σημαίνει απλά κατανάλωση ποικιλίας τροφών στη σωστή ποσότητα ώστε να διασφαλίσει κανείς όλη την ενέργεια που χρειάζεται.

Ας δούμε όμως πιο αναλυτικά τι ακριβώς πρέπει να συμπεριλάβουμε στην καθημερινή μας διατροφή, ώστε να νιώθουμε αλλά και να είμαστε πραγματικά υγιείς.

- Ψωμί, ζυμαρικά, δημητριακά, πατάτες, ρύζι

Είναι πλούσια σε άμυλο και βιταμίνες και ως εκ τούτου αποτελούν πηγές ενέργειας, δύναμης και ζωντάνιας.

- Φρούτα και λαχανικά

Είναι γεμάτα βιταμίνες, μέταλλα και χαρίζουν δύναμη. Προτιμήστε τα φρέσκα αλλά ακόμα και κατεψυγμένα ή αποξεραμένα παραμένουν ισχυροί παράγοντες ομορφιάς και ευεξίας.

- Ψάρια, ξηροί καρποί, κρέας, αυγά, πουλερικά, σόγια

Αποτελούν πηγή πρωτεϊνών, βιταμινών και μετάλλων.

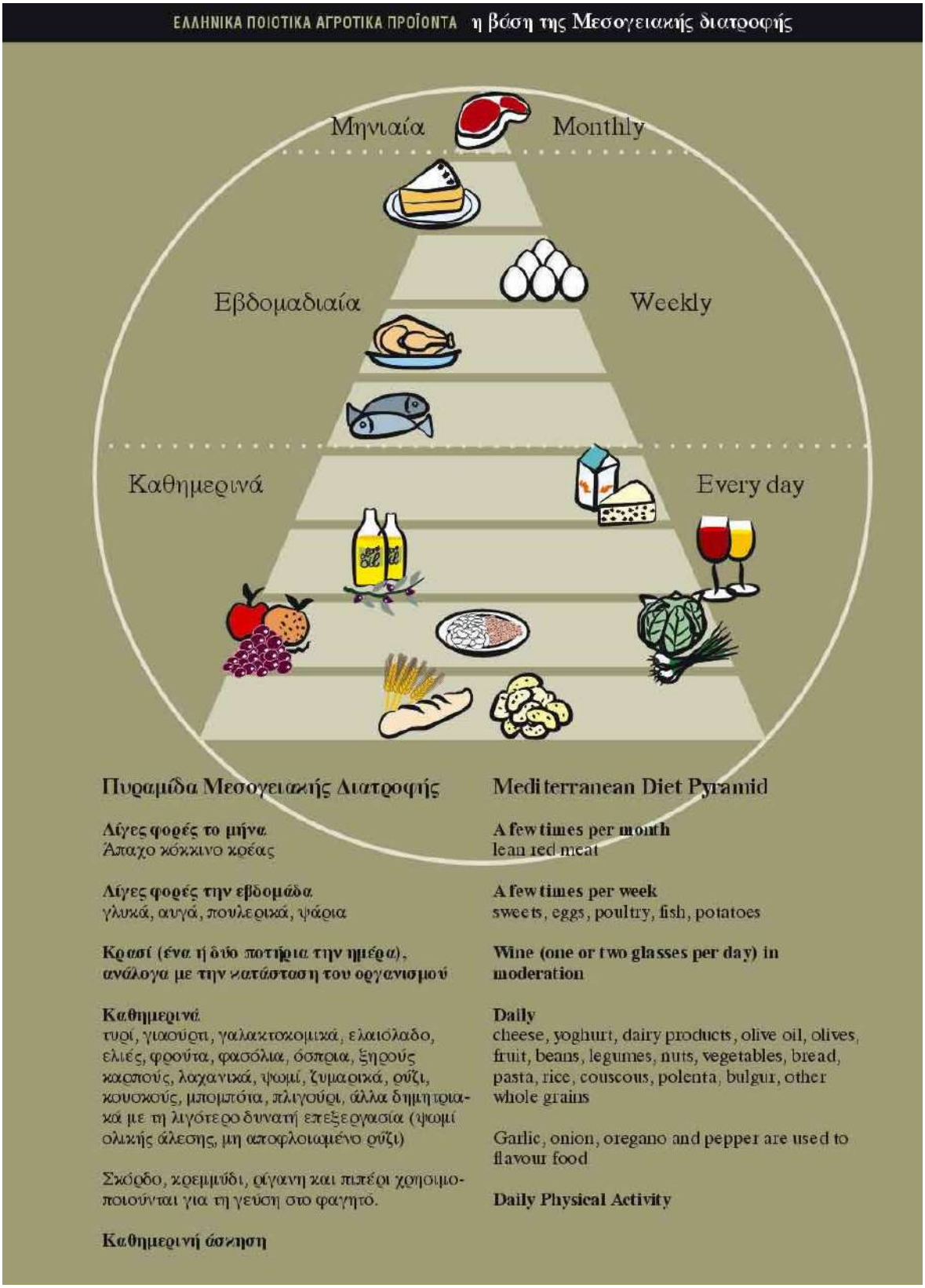
- Γαλακτοκομικά είδη

Αποτελούν πηγές ασβεστίου και πρωτεϊνών αλλά πολλές τροφές αυτής της κατηγορίας περιέχουν υψηλή συγκέντρωση από κορεσμένα λίπη.

- Μαρμέλαδα, βούτυρο, σοκολάτα, λάδι, γλυκά, ζάχαρη, τσιπς

Εφοδιάζουν τον οργανισμό με ενέργεια αλλά περιέχουν πολλές θερμίδες και κορεσμένα λίπη.

Για τη σωστή ποσοτική και όχι μόνο κατανάλωση των τροφών μπορείτε να συμβουλευτείτε τη λεγόμενη διατροφική πυραμίδα:



Παρακάτω θα βρείτε ορισμένες χρήσιμες συμβουλές που διασφαλίζουν την υγιεινή των τροφίμων σας αλλά και τη δική σας υγεία:

1. Να τρέφεστε με ποικιλία τροφών χρησιμοποιώντας τη διατροφική πυραμίδα ως οδηγό.
2. Να τρώτε τη σωστή ποσότητα τροφών ώστε να διατηρείστε υγιείς. Αυτό πρακτικά σημαίνει να σταματάτε το φαγητό όταν αισθάνεστε ότι κορέσατε την πείνας σας. Μην παραλείπετε τη συχνή άσκηση.
3. Να καταναλώνετε τουλάχιστον 3-4 φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα.

4. Να καταναλώνετε πολλές τροφές πλούσιες σε ενέργεια όπως ψωμί, δημητριακά, ζυμαρικά, πατάτες και ρύζι.
5. Να καταναλώνετε λιγότερα λιπαρά, ειδικά κορεσμένα λίπη. Να αποφεύγετε τις παχυντικές τροφές.
6. Μην προτιμάτε τις τηγανισμένες τροφές αλλά τις μαγειρεμένες στο φούρνο.
7. Αν καταναλώνετε ποτά ή φαγητά που περιέχουν ζάχαρη περιορίστε τον αριθμό τους κατά τη διάρκεια της ημέρας.
8. Να προτιμάτε τα οπωρο -κηπευτικά και τα φρούτα εποχής. Μη βασίζεστε πάντα στο αλάτι για τη γεύση των φαγητών σας.
9. Αν πίνετε αλκοόλ καταναλώστε το με φειδώ και να το συνοδεύετε με φαγητό.
10. Να δίνετε βάση στην καθαριότητα του καταστήματος από το οποίο ψωνίζετε (όσο αυτό είναι εφικτό να το ελέγξετε).
11. Μην αγοράζετε παραπάνω ποσότητες από αυτές που χρειάζεστε.
12. Να πλένετε σχολαστικά τα χέρια σας κάθε φορά που σκοπεύετε να μαγειρέψετε.
13. Μη βήχετε μη φτερνίζεστε και μην καπνίζετε κοντά στο φαγητό.
14. Να πλένετε καλά την επιφάνεια πάνω στην οποία μαγειρεύετε , τα μαχαιροπίρουνα, καθώς και τα υπόλοιπα μαγειρικά σκεύη.
15. Να διατηρείτε το φαγητό σας καθαρό και καλυμμένο.
16. Να αποψύχετε τα κατεψυγμένα φαγητά εντελώς πριν τα μαγειρέψετε εκτός αν οι οδηγίες μαγειρέματος σας συμβουλεύουν το αντίθετο. Να μαγειρεύετε όλα τα φαγητά σύμφωνα με τις αναγραφόμενες οδηγίες της συσκευασίας τους.
17. Να αποφεύγετε να ξαναζεσταίνετε το φαγητό. Αυτό πρέπει να το κάνετε μόνο μία φορά.
18. Μην ξεχνάτε να ελέγχετε την ημερομηνία παραγωγής και την ημερομηνία λήξης.
19. Μην καταναλώνετε τρόφιμα που έχουν λήξει, μυρίζουν άσχημα ή φαίνονται αλλοιωμένα.
20. Να τοποθετείτε τα κατεψυγμένα τρόφιμα στον καταψύκτη ενώ αυτά που διατηρούνται στην ψύ-

ξη πρέπει να τοποθετούνται στο ψυγείο το συντομότερο δυνατόν. Το κρέας που δε χρειάζεται κατάψυξη πρέπει να απομακρύνεται από πλαστικές συσκευασίες και να τοποθετείται σε τενεκεδένιες.

21. Απομακρύνετε τα κατοικίδιά σας από την κουζίνα.
22. Μην παραλείπετε το πλύσιμο των φρούτων και των λαχανικών πριν την κατανάλωση.
23. Όλες οι πετσέτες και οι ποδιές που χρησιμοποιούνται στην κουζίνα πρέπει να πλένονται συχνά και να αντικαθίστανται τακτικά.

Πόσο καιρό όμως μπορούν να διατηρηθούν οι τροφές στο ψυγείο; Πώς μπορώ να είμαι σίγουρος-η ότι τα τρόφιμά μου δεν έχουν αλλοιωθεί;

Οι παρακάτω πίνακες μας δίνουν τις απαντήσεις:

ΩΜΑ ΦΑΓΗΤΑ	ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ
Βοδινό, χοιρινό, αρνίσιο κρέας	3 μέρες
Μπριζόλες	2 μέρες
Κοτόπουλο	2 μέρες
Μπέικον	3-4 μέρες
Κιμάς	1 μέρα
Συκώτι, καρδιά, νεφρά	1 μέρα
Λουκάνικα	3 μέρες

ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ ΦΑΓΗΤΑ	ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ
Κοτόπουλο	2 μέρες
Φαγητά κατσαρόλας	2 μέρες
Ζαμπόν	2 μέρες
Κρεατόπιτα	1 μέρα
Κρέας σε φέτες	1 μέρα

Προσοχή! Η θερμοκρασία του ψυγείου πρέπει να είναι ρυθμισμένη στους 0-4 °C

ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ

Τι τις προκαλεί;
Τα βακτήρια και οι ιοί οι οποίοι συνιστούν τα μικρόβια. Είναι άοσμοι, άγευστοι και μη ορατοί δια γυμνού οφθαλμού. Τα βακτήρια πολλαπλασιάζονται μέσα στα τρόφιμα σε θερμοκρασία δωματίου. Μπορούν και διπλασιάζονται κάθε 10-20 λεπτά, ιδίως όταν η θερμοκρασία κυμαίνεται μεταξύ 5-63 °C. Συνεπώς, ένας σημαντικός κανόνας για την ασφάλεια των τροφίμων σας είναι να τα διατηρείτε πολύ ζεστά ή πολύ κρύα. Τα κρέατα και τα πουλερικά είναι πιθανό να περιέχουν βακτήρια τα οποία όμως εξοντώνονται με το μαγείρεμα.

Ποια είναι τα συμπτώματα;
Πόνος στο στομάχι, διάρροια, εμετός, πυρετός, πονοκέφαλος, ρίγος
Αν τα συμπτώματα επιμένουν ζητήστε ιατρική συμβουλή.

φύλλο εργασίας

ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕ ΧΑΜΗΛΟ ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟ

Αν το εισόδημά σας δεν είναι υψηλό μπορείτε να τρέφεστε υγιεινά με χαμηλό κόστος. Μερικές χρήσιμες συμβουλές είναι οι εξής:
-Σχεδιάστε τα γεύματά σας για τις επόμενες 2-3 μέρες.
-Κάντε μία λίστα για τα ψώνια που θα χρειαστείτε.
-Στο σούπερ μάρκετ πάρτε μαζί σας μόνο όσα χρήματα χρειάζεστε και όχι παραπάνω.
-Κοιτάξτε για προσφορές.

Για να μην ξεφύγετε από τον προϋπολογισμό σας καλό είναι στην αρχή κάθε εβδομάδας να υπολογίζετε τις ανάγκες σας σε τρόφιμα. Ο παρακάτω πίνακας θα σας βοηθήσει: Μπορείτε να τον συμπληρώσετε;

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ: _____

ΠΡΩΙΝΟ	***ΚΟΣΤΟΣ***
Τσάι /καφές	
Γάλα	
Ψωμί	
Βούτυρο	
Δημητριακά	
Φρούτα /χυμός	
Άλλο_____	

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	***ΚΟΣΤΟΣ***
Ψωμί	
Τυρί	
Κρέας	
Λαχανικά	
Ζυμαρικά	
Ψάρια	
Όσπρια	
Πατάτες	
Άλλο_____	

ΒΡΑΔΙΝΟ	***ΚΟΣΤΟΣ***
Αυγά	
Ρύζι	
Άλλο_____	

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ	***ΚΟΣΤΟΣ***
Σαλάτες	
Γλυκά	
Σνακ	
Ποτά	
Άλλο_____	

ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΚΟΣΤΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ: _____

Τώρα πια μπορείτε να προμηθεύεστε και να μαγειρεύετε τα τρόφιμά σας με ασφάλεια και υ-πευθυνότητα. Έχετε πλέον τη γνώση για μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή.

μάθημα 14

Άθληση – Δραστηριότητες

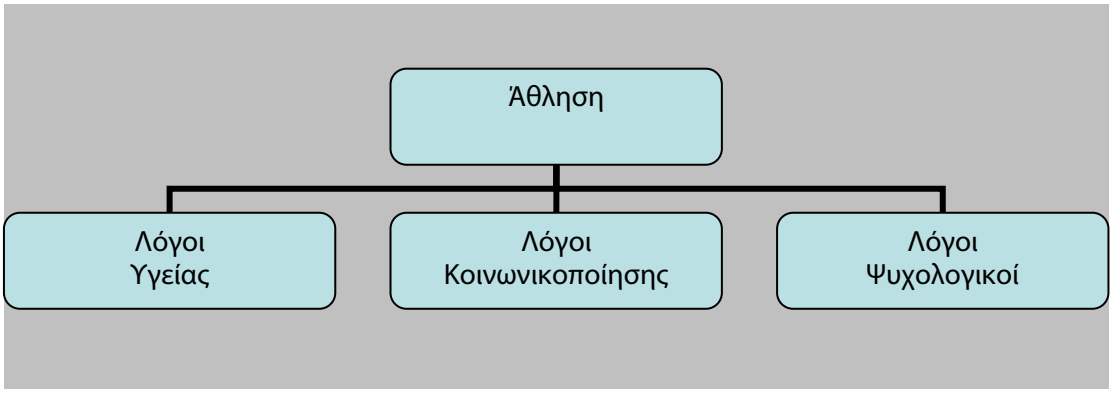
1. Άθληση

Ενότητα Α΄

Σε αυτήν την ενότητα θα αναλύσουμε την σπουδαιότητα και χρησιμότητα της άθλησης μετά την αποφυλάκιση ενός ατόμου.
Θα μπορούσατε να αναφέρετε δέκα λόγους για τους οποίους θα πρέπει να αθλούμαστε;

1.	……	6	……..……
2.	……	7	……..……
3.	……	8	……..……
4.	……	9	……..……
5.	……	10	……..……

Με βάση τις απαντήσεις σας μπορούμε να κατηγοριοποιήσουμε τους λόγους ώστε να μπορέσουμε στην συνέχεια να τους συζητήσουμε και να τους αναλύσουμε διεξοδικότερα .



Η συστηματική άθληση βοηθάει σε μεγάλο βαθμό την βελτίωση της υγείας με τους παρακάτω τρόπους:

- αυξάνει την καρδιοαναπνευστική αντοχή
- βελτιώνει την πνευμονική λειτουργία
- μειώνει την αρτηριακή πίεση
- αυξάνει την καρδιακή παροχή αίματος
- αυξάνει την γενική ευρωστία του οργανισμού
- διατηρεί το δείκτη σωματικής μάζας σε φυσιολογικά όρια

- μειώνει το αχρείαστο σωματικό λίπος
- δυναμώνει τα οστά αυξάνοντας και στην συνέχεια διατηρώντας την πυκνότητα τους
- βελτιώνει την ευκαμψία των αρθρώσεων αυξάνοντας την κινητικότητας τους
- χρησιμεύει ως μορφή θεραπείας σε διάφορες παθήσεις π.χ αποκατάσταση καρδιοπάθειας

Η άθληση βοηθάει στην κοινωνική επανένταξη του ατόμου με τους παρακάτω τρόπους:

- γεμίζει τον ελεύθερο χρόνο με δημιουργική αξιοποίηση
- απομακρύνει το άτομο από ανεπιθύμητες και παραβατικές ομάδες
- δημιουργεί νέες φιλίες
- βελτιώνει την ομαδικότητα του
- αυξάνει την ανταγωνιστικότητα και την ευγενή άμιλλα
- μαθαίνει στο άτομο να κερδίζει αλλά και να χάνει
- βελτιώνει την κοινωνική του λειτουργία
- μαθαίνει να ακολουθεί και να πειθαρχεί σε κανόνες

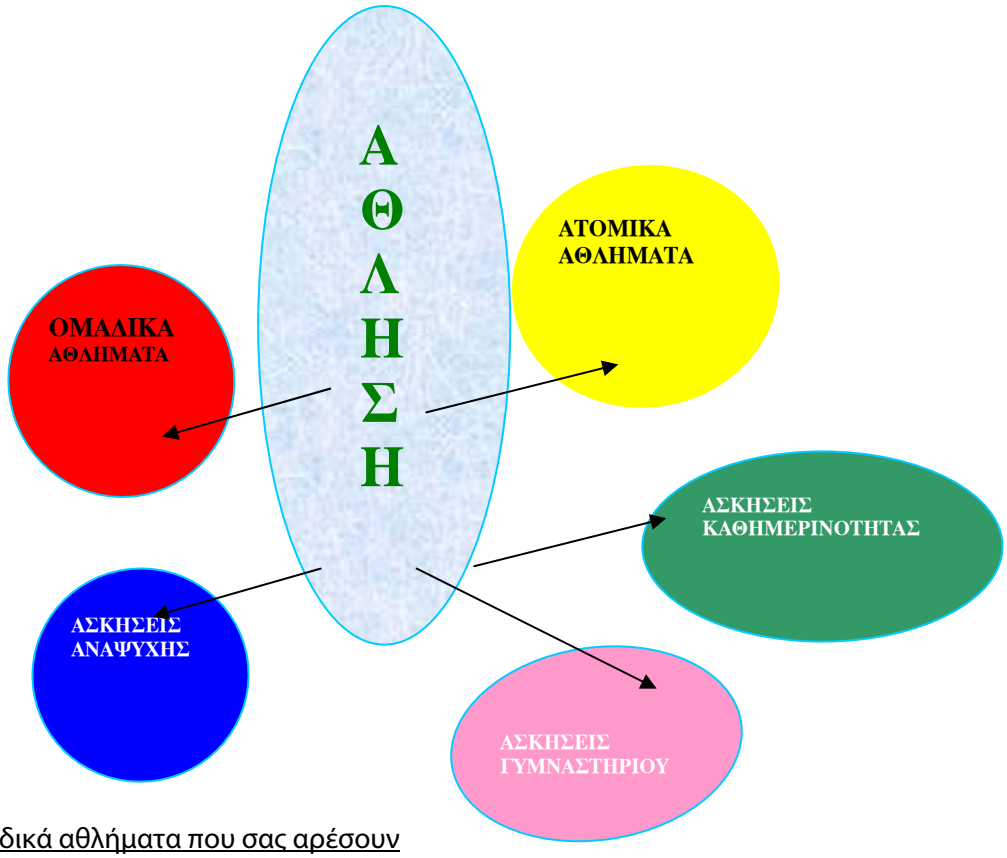
Η συστηματική άθληση βοηθάει και στο ψυχολογικό τομέα με τους παρακάτω τρόπους:

- μειώνει το άγχος και λειτουργεί προληπτικά βελτιώνοντας την ψυχική ισορροπία του ατόμου
- βελτίωση της εμφάνισης
- βελτίωση αυτοαντίληψης
- βελτίωση αυτοεκτίμησης
- ενθαρρύνει το άτομο για την επίτευξη στόχων
- βελτίωση αυτοπεποίθησης
- αυξάνει το αίσθημα της υπεροχής και της πραγμάτωσης
- ψυχολογική εκτόνωση

Ενότητα Β΄

φύλλο εργασίας

Στην ενότητα αυτή θα παρουσιάσουμε τους τρόπους με τους οποίους μπορεί κάποιος που επιθυμεί να αθληθεί



<u>Αναφέρετε δέκα ομαδικά αθλήματα που σας αρέσουν</u>

1.	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	6.	……
2.	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	7.	……
3.	……	8.	……
4.	……	9.	……
5.	……	10.	……

<u>Αναφέρετε δέκα ατομικά αθλήματα που σας αρέσουν</u>

1.	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	6.	……
2.	ΣΤΙΒΟΣ	7.	……..
3.	……..	8.	……
4.	……	9.	……..
5.	……	10.	…….....

<u>ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ</u>

1.	ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ	6.	ΣΧΟΙΝΑΚΙ
2.	ΡΑΚΕΤΕΣ	7.	ΠΑΤΙΝΑΖ
3.	JOGGING	8.	ΠΑΤΙΝΙ
4.	ΠΟΔΗΛΑΤΟ	9.	……
5.	ΧΟΡΟΣ	10.	……

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑΣ

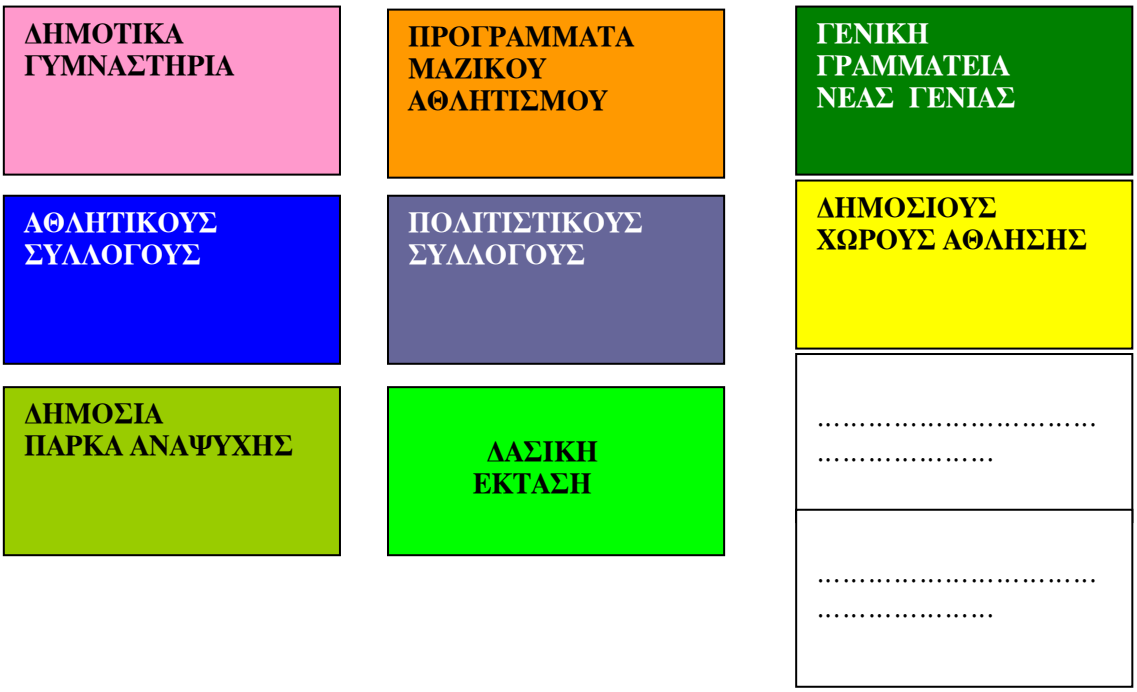
1. ΜΕ ΤΟ ΑΝΕΒΟΚΑΤΕΒΑΣΜΑ ΣΤΙΣ ΣΚΑΛΕΣ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ - ΔΟΥΛΕΙΑΣ
2. ΠΑΡΚΑΡΟΝΤΑΣ ΠΙΟ ΜΑΚΡΙΑ ΤΟ ΑΜΑΞΙ ΚΑΙ ΠΕΡΠΑΤΩΝΤΑΣ ΜΕΧΡΙ ΤΟΝ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟ
3. ΠΗΓΑΙΝΟΝΤΑΣ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΜΕ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ
4. ΚΑΘΑΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΚΗΠΟ
5. ΒΓΑΖΟΝΤΑΣ ΒΟΛΤΑ ΤΟ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΟ ΖΩΟ
6…….
7…….
8…….
9…….
10……..

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

1. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΒΑΡΗ
2. ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΤΡΕΞΙΜΟ Η ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ
3. AEROBIC
4. ΚΑΡΑΤΕ
5. ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ – ΡΑΧΙΑΙΟΥΣ – ΚΑΜΨΕΙΣ
6. …….
7. ……..
8. ……..
9. …….
10. ……..

Ενότητα Γ΄

Στην ενότητα αυτή θα παρουσιάσουμε τους φορείς που μπορεί κάποιος να απευθυνθεί για να εγγραφεί σε ένα αθλητικό πρόγραμμα και τους χώρους που μπορεί να εκτελέσει ένα πρόγραμμα



Για πληροφορίες σχετικά με τα προαναφερόμενα μπορεί κάποιος να απευθυνθεί στο Κ.Ε.Π της περιοχής του.

Ενότητα Δ΄

Στην ενότητα αυτή θα αναφερθούμε σε μερικούς βασικούς κανόνες που πρέπει να διέπουν την οργάνωση ενός αθλητικού προγράμματος

1. στόχος π.χ αύξηση μυϊκής δύναμης
2. συχνότητα π.χ 3 φορές την εβδομάδα
3. προοδευτική επιβάρυνση π.χ αύξηση κιλών κάθε 3 εβδομάδες
4. εξειδίκευση
5. οργάνωση προγράμματος
6. πάντα προθέρμανση πριν την άσκηση και αποθεραπεία μετά την άσκηση
7. δημιουργία συνθηκών ασφάλειας στο χώρο άθλησης
8. θετική προδιάθεση για άσκηση και παρακίνηση
9. δημιουργία κινήτρων
10. καταμέτρηση των αποτελεσμάτων της άσκησης κάθε 2 μήνες για την διαπίστωση της αποτελεσματικότητας και της ανατροφοδότησης
11. σεβασμός προς τους προπονητές και τους συναθλητές
12. διατήρηση του ολυμπιακού πνεύματος και των αθλητικών αξιών
13. σε περίπτωση προβλημάτων ή αποριών να απευθυνόμαστε σε ειδικούς επιστήμονες γυμναστές και αθλητίατρους
14. σωστή διατροφή
15. απαγορεύεται αυστηρά η χρήση απαγορευμένων ουσιών
16.....
17.....
18.....
19.....
20.....

Μολονότι θα ήταν προτιμότερο να συμβουλευτείτε κάποιο γυμναστή, μπορείτε μετά βεβαιότητας να ξεκινήσετε -και να συνεχίσετε- να γυμνάζεστε μόνοι σας. Ας δούμε τις κατώτατες απαιτήσεις ενός προγράμματος γυμναστικής:

- *Καρδιαγγειακή άσκηση:* Η καρδιά σάς "ζητά" να της αφιερώνετε τρεις φορές την εβδομάδα 20 λεπτά αεροβικής γυμναστικής με καρδιακό ρυθμό κυμαινόμενο μεταξύ του 60 και του 80% (85 έως 90% για... ιδιαίτερα αθλητικούς τύπους).

Πόσο πρέπει να γυμνάζομαι;

- *Άσκηση αντοχής:* Δύο φορές την εβδομάδα οκτώ με δώδεκα ασκήσεις που "στοχεύουν" στους σημαντικούς μυς των άνω και κάτω άκρων είναι το λιγότερο που μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε την αντοχή σας.

- *Άσκηση ευλυγισίας:* Τεντώνετε τις μείζονες μυϊκές ομάδες τέσσερις φορές την εβδομάδα· φροντίστε η κάθε διάταση να διαρκεί 30 δευτερόλεπτα.

- Βασική προπόνηση: Θα της αφιερώσετε 45 με 60 λεπτά τρεις φορές την εβδομάδα. Απαιτεί 20 με 30 λεπτά οποιασδήποτε αεροβικής άσκησης (γοργό βάδισμα, τζόκινγκ, κολύμπι, ποδηλασία, ακόμα και χορός), καθώς και δύο σετ (οκτώ με δώδεκα επαναλήψεις) ασκήσεων αντοχής. Διαλέξτε μία άσκηση για κάθε μυϊκή ομάδα.

- Περιοδική προπόνηση: Δοκιμάστε αυτή την εναλλαγή της βασικής προπόνησης για τόνωση του ενδιαφέροντος. Ξεκινήστε με δύο μόνο λεπτά οποιασδήποτε αεροβικής δραστηριότητας και περάστε αμέσως σε άσκηση αντοχής, όπως ασκήσεις με βάρη. Αφιερώστε στη βελτίωση της αντοχής σας ένα λεπτό· επιστρέψτε σε κάποια άλλη αεροβική δραστηριότητα και συνεχίστε τον κύκλο ασκήσεων.

- Προπόνηση με εναλλασσόμενη ένταση: Προσθέστε ένταση στην αεροβική άσκηση. Περίπου κάθε τρία λεπτά αεροβικής δραστηριότητας κάντε ένα διάλειμμα· όχι όμως για να χαλαρώσετε, αλλά για να αυξήσετε την ένταση! Εάν, για παράδειγμα, κάνετε τζόκινγκ, επιταχύνετε για ένα λεπτό και επιστρέψτε στον κανονικό ρυθμό. Συνεχίστε τις εναλλαγές.

- Συνδυαστική προπόνηση: Βαρεθήκατε τις ίδιες ασκήσεις; Έχετε συλλογιστεί το ενδεχόμενο να παρακολουθήσετε μαθήματα μποξ ή γιόγκα; Εάν αυτό δεν σας βρίσκει σύμφωνους, επιχειρήστε να συνδυάσετε αρκετές διαφορετικές ασκήσεις. Κάντε επί δέκα λεπτά ποδήλατο, περάστε σε ένα πεντάλεπτο ασκήσεων με σχοινάκι, αφιερώστε άλλα πέντε λεπτά σε ανέβασμα, κατέβασμα σκαλιών... Ακόμα δεν εμπνευστήκατε; Μήπως να αγοράζατε κάποια κασέτα γυμναστικής ή καλύτερα να "εκβιάσετε" κάποιο φίλο να σας κάνει παρέα;

2. Δραστηριότητες

Προγράμματα Δήμων

Κάθε δήμος διοργανώνει κύκλους επιμορφωτικών μαθημάτων κάθε χρόνο που απευθύνονται σε παιδιά και ενήλικους. Η συμμετοχή σε ορισμένα μαθήματα είναι δωρεάν, ενώ στα υπόλοιπα η συμμετοχή κυμαίνεται από 3 - 5 ευρώ το μήνα. Μπορείς να ασχοληθείς με τη μουσική, το θέατρο, το διάβασμα, τη φωτογραφία την ξυλογλυπτική και τη χειροτεχνία (με πηλό, χαλκό κ.λπ.).

Για παράδειγμα ...

Ο Πολιτισμικός Οργανισμός του **Δήμου Αθηναίων**, στο πλαίσιο των προγραμμάτων λαϊκής επιμόρφωσης πραγματοποιεί κάθε χρόνο μαθήματα ποικίλου ενδιαφέροντος (**Σινεμά**, **θεατρολογία, ντοκυμαντέρ, φωτογραφία, καλλιτεχνικές κατασκευές, κατασκευή κοσμήματος, ζωγραφική, αγιογραφία, χαρακτική, τεχνική νεροχρωμάτων πάνω σε ύφασμα, κατασκευή μαριονέτας, μουσειολογία, χορός κ.ά** τα οποία προσφέρονται δωρεάν στους δημότες.

Κέντρα Πληροφόρησης Νέων (ΚΠΝ)

Το κάθε Κέντρο Πληροφόρησης Νέων είναι μια αυτόνομη δομή, αλλά ταυτόχρονα αποτελεί μέρος του Δικτύου των ΚΠΝ που δημιούργησε η Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς (ΓΓΝΓ) σταδιακά σε όλη την Ελλάδα.

Στα Κέντρα Πληροφόρησης Νέων μπορείς να ενημερωθείς έγκυρα και έγκαιρα για όποιο τομέα σε ενδιαφέρει: εκπαίδευση, ευρωπαϊκά προγράμματα, επαγγελματική κατάρτιση, ελεύθερος χρόνος κ.λ.π. Παράλληλα, τα ΚΠΝ είναι χώροι στέγασης νεανικών δραστηριοτήτων και εκδηλώσεων, είναι και χώροι συνάντησης των νέων όπου μπορούν να περάσουν δημιουργικά το χρόνο τους, χώροι δηλαδή έκφρασης της νεανικής δημιουργικότητας.

Κάθε ΚΠΝ παρέχει συγκεκριμένες υπηρεσίες και προγράμματα όπως:

-Παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών, για θέματα όπως κοινωνικά προβλήματα, επαγγελματικός προσανατολισμός.
-Παρουσιάσεις, ημερίδες, εκθέσεις.
-Φεστιβάλ νέων και άλλες ψυχαγωγικές δραστηριότητες.
-Πολιτιστικές εκδηλώσεις.
-Αθλητικές διοργανώσεις.

Σήμερα τα ΚΠΝ ανέρχονται σε 82 και ο αριθμός τους συνεχώς αυξάνει.

για αναζήτηση του πλησιέστερου σε σας ΚΠΝ
και για περ/ρες πληροφορίες:
http://neagenia.ncsr.gr/

Αθλητισμός

Ο Δήμος Αθηναίων προσφέρει αθλητισμό για όλους τους δημότες, μικρούς και μεγάλους, συμπεριλαμβανομένων και των ατόμων με ειδικές ανάγκες. Αθλητικά κέντρα με γήπεδα μπάσκετ, βόλεϊ, τένις, ποδοσφαίρου - κλειστές αίθουσες γυμναστικής με προγράμματα αεροβίωσης, μυϊκής ενδυνάμωσης, ενόργανης γυμναστικής, ελεύθερης γυμναστικής - κολυμβητήρια - όπου μπορούν να αθληθούν **όλοι οι δημότες από 5 ετών και άνω**.
καθώς και κλειστά γήπεδα μπάσκετ, βόλεϊ, χάντμπολ, που στεγάζουν όλους τους οργανωμένους ερασιτεχνικούς συλλόγους της Αθήνας. Οι εγκαταστάσεις αυτές απλώνονται σε όλα τα δημοτικά διαμερίσματα.

Εγγραφή σε δημοτικό γυμναστήριο

Δικαιολογητικά εγγραφής για εφήβους-ενήλικες
- Βεβαίωση από παθολόγο ή καρδιολόγο
- Δύο φωτογραφίες
- Φωτοτυπία ταυτότητας
- Άδεια παραμονής (για αλλοδαπούς)

Δικαιολογητικά εγγραφής για παιδιά 6-12 ετών
- Ιατρική γνωμάτευση από παιδίατρο
- Δύο φωτογραφίες
- Πιστοποιητικό γεννήσεως

Συνδρομή

Ενήλικες : 12€ -20€ μηνιαία συνδρομή - ελεύθερη προσέλευση (Ομαδικά προγράμματα, Μυϊκή Ενδυνάμωση)
Έφηβοι 13-18 ετών: 5€ μηνιαία συνδρομή- ελεύθερη προσέλευση (Ομαδικά προγράμματα, Μυϊκή Ενδυνάμωση)
Παιδιά 6-12 ετών: 15€ ετήσια εγγραφή (Πρόγραμμα εκμάθησης)
Παιδιά 3-8 ετών: 12€ μηνιαία συνδρομή για ένα παιδί, 8€ για το δεύτερο παιδί της οικογένειας και δωρεάν για το τρίτο. Για παιδιά που οι γονείς τους είναι μέλη στο ίδιο γυμναστήριο οι τιμές είναι 10€ και 5€ αντίστοιχα.

Ώρες λειτουργίας

Δευτέρα ως Παρασκευή πρωί 8.30-13.00, απόγευμα 16.00-21.30
Σαββάτο 9.00-14.00 .

μάθημα 15

Εξαρτησιογόνες Ουσίες

Η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών εμφανίζεται πρώιμα στην ιστορία των ανθρώπινων κοινωνιών. Ωστόσο, η παρουσία και η λειτουργία τους διαφοροποιούνται μεταξύ των κοινωνιών και των ιστορικών περιόδων και καλύπτουν διαφορετικές σε κάθε περίπτωση κοινωνικές και πολιτιστικές συνθήκες και κατ' επέκταση διαφορετικές ατομικές ανάγκες.

Σήμερα, η χρήση, η κατάχρηση ουσιών και η εξάρτηση από αυτές (σε διαφορετικό βαθμό και έκταση μεταξύ των κοινωνιών) έχει πάρει μεγάλες διαστάσεις και αποτελεί **φαινόμενο επιβαρυντικό** και καταστροφικό, τόσο για τις κοινωνίες, όσο και για τα μέλη τους.

Ως **εξάρτηση** ορίζεται η συνεχής ανάγκη για χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, που γίνεται με στόχο την αλλαγή της διάθεσης, παρά την ύπαρξη σημαντικών προβλημάτων που σχετίζονται με τη λήψη τους. Η εξάρτηση από ουσίες συνοδεύεται από ένα σύνολο συμπτωμάτων (διάθεσης, συμπεριφοράς, κ.λπ.) που οδηγούν σε δυσπροσαρμοστική συμπεριφορά.

Η εξάρτηση μπορεί να είναι:
Σωματική: όταν ο οργανισμός του χρήστη δεν μπορεί να λειτουργήσει φυσιολογικά χωρίς τη χρήση.
Ψυχολογική: όταν ο χρήστης έχει την ανάγκη της ουσίας για να διατηρήσει την ψυχική του συνοχή.

Όλες οι περιπτώσεις σωματικής εξάρτησης εμπεριέχουν την ψυχική, ενώ δε συμβαίνει πάντα το αντίθετο. Συνήθως ένα άτομο θεωρείται εξαρτημένο όταν ισχύουν τρία από τα παρακάτω για μεγάλο χρονικό διάστημα:

- Έντονη επιθυμία χρήσης: χρήση της ουσίας σε μεγάλες ποσότητες ή για μεγάλες χρονικές περιόδους
- Ανάπτυξη ανοχής στη χρήση
- Ανάγκη για συνεχή αύξηση των δόσεων της ουσίας που χρησιμοποιείται
- Μείωση της επίδρασης της ουσίας παρά το ότι χρησιμοποιείται η ίδια ποσότητα ουσίας
- Εμφάνιση στερητικού συνδρόμου, όταν διακοπεί ή μειωθεί η χρήση
- Ανάλωση σημαντικού χρόνου γύρω από τη χρήση ουσιών ή την αναζήτηση τους
- Εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων (κοινωνικών, επαγγελματικών, εκπαιδευτικών ψυχαγωγικών κ.ά.) λόγω της χρήσης
- Σωματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα που προκαλούνται από τη χρήση

- Εμμονή στη χρήση, παρόλη την επίγνωση των σωματικών ή ψυχολογικών προβλημάτων που επιφέρει
- Ανεπιτυχείς προσπάθειες ελέγχου ή διακοπής της χρήσης.

Η εξάρτηση, διαφοροποιείται από τη χρήση και την κατάχρηση παρά το ότι σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να συμπίπτουν.

Κατάχρηση ουσίας είναι η συνεχής ή υπερβολική χρήση μιας ψυχοτρόπου ουσίας με τρόπο που να διαφέρει του γενικά αποδεκτού. Ενδεικτικό παράδειγμα αποτελεί το αλκοόλ. Μπορεί κάποιος να κάνει χρήση αλκοόλ, χωρίς να είναι εξαρτημένος π.χ. να συνοδεύει το φαγητό του με ένα-δύο ποτήρια κρασί, να κάνει κατάχρηση χωρίς να είναι εξαρτημένος π.χ. να μεθύσει σε κάποια φάση της ζωής του ή να μεθά αρκετά συχνά. Ωστόσο η συχνή χρήση ή και κατάχρηση βρίσκονται πολύ κοντά στην εξάρτηση.

Εξαρτησιογόνος ή ψυχοδραστική είναι κάθε φυσική ή χημική ουσία, η οποία μεταβάλλει τον τρόπο λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος, επιδρά στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα και χρησιμοποιείται για να αλλάξει τη διάθεση. Η επίδραση στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα φέρνει αλλαγές στη συμπεριφορά, στη συναισθηματική του κατάσταση, στην αντίληψη και τη σκέψη του.

Οι εξαρτησιογόνες ουσίες μπορεί να είναι ουσίες **νόμιμες** (καπνός, οινοπνευματώδη ποτά κ.ά.) ή **παράνομες** (ηρωίνη, χασίς κ.ά.).

Ψυχοκοινωνικές αιτίες χρήσης

Γιατί οι άνθρωποι αποφασίζουν να δοκιμάσουν ουσίες και σε ποιους από εκείνους που δοκιμάζουν η δοκιμή καταλήγει σε περιστασιακή χρήση ή και εξάρτηση;

Στους **κοινωνικούς - περιβαλλοντικούς** παράγοντες θα περιγράφαμε τα χαρακτηριστικά της σύγχρονης κοινωνίας, το νομικό καθεστώς που ισχύει για τις ουσίες, ο βαθμός διαθεσιμότητας τους και η έκθεση του ατόμου σε αυτές, το οικογενειακό περιβάλλον και οι επιδράσεις που ασκεί στο άτομο, το σχολικό περιβάλλον, καθώς και οι συνομήλικοι και οι επιρροές τους.

Στους **ατομικούς - ψυχολογικούς** παράγοντες εντάσσονται η προσωπικότητα του ατόμου, η συμπεριφορά του και η ενδεχόμενη ψυχοπαθολογία του. Τέλος, στους βιολογικούς παράγοντες έχουμε την ουσία και τα χαρακτηριστικά της και τον ανθρώπινο οργανισμό.

φύλλο εργασίας

1. Τι εννοούμε όταν λέμε ότι τα ναρκωτικά μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική μας ζωή (τα συναισθήματα, τη συμπεριφορά και την αντίληψη);

_____

_____

_____

2. Γιατί τα ναρκωτικά είναι επικίνδυνα;

_____

_____

_____

3. Η επίδραση της ουσίας αυξάνεται ανάλογα με την ποσότητα;

_____

_____

_____

4. Τα ναρκωτικά έχουν το ίδιο αποτέλεσμα για όλους;

_____

_____

_____

5. Τα ναρκωτικά είναι περισσότερο επικίνδυνα για τα κορίτσια παρά για τα αγόρια;

_____

_____

_____

6. Τα ναρκωτικά χρησιμοποιούνται και σαν φάρμακα για τη θεραπεία ασθενειών;

_____

_____

_____

7. Υπάρχουν ναρκωτικά που δεν προκαλούν εξάρτηση;

_____

_____

_____

8. Τα ναρκωτικά μας βοηθάνε να λύσουμε τα προβλήματά μας;

_____

_____

_____

Απαντήσεις

1. Όλα τα ναρκωτικά επιδρούν στον εγκέφαλο επηρεάζοντας έτσι την ψυχική μας ζωή, δηλαδή τα συναισθήματα, τις σκέψεις και την αντίληψή μας. Όταν ένα άτομο είναι υπό την επήρεια κάποιου ναρκωτικού, περνά σε μια διαφορετική και ασυνήθιστη συνειδησιακή κατάσταση, καθώς όσα βλέπει, σκέφτεται και αισθάνεται είναι νέα και άγνωστα. Τα πάντα μπορεί να μοιάζουν πρωτόγνωρα, με πιο χτυπητά χρώματα, πιο σκοτεινά, πιο χαρούμενα, πιο λυπημένα, πιο έντονα ή απλώς άγνωστα και τρομακτικά.

2. Όλα τα ναρκωτικά έχουν αρνητικές επιπτώσεις και στο σώμα και στην ψυχή. Κατά συνέπεια, κάθε χρήση (ακόμη και για δοκιμή) είναι επικίνδυνη για την υγεία. Ένας από τους μεγαλύτερους κινδύνους των ναρκωτικών είναι ότι μπορεί να εξαρτηθείς από αυτά.

3. ΝΑΙ. Αυτό όμως δε σημαίνει ότι η μεγαλύτερη δόση θα σε κάνει να αισθανθείς καλύτερα. Αν, π.χ., κάποιος έρχεται σε κατάσταση ευθυμίας με δύο ποτήρια μπύρα, αυτό δε σημαίνει πως αν πιει πέντε αντί για δύο θα νιώσει ακόμη μεγαλύτερη ευθυμία. Το πιθανότερο είναι να νιώσει τάση για εμετό. Το ίδιο ισχύει και για τις άλλες ουσίες.

4. ΟΧΙ. Υπάρχουν πολύ μεγάλες διαφορές στον τρόπο που επιδρούν τα ναρκωτικά. Το κατά πόσο θα σε κάνουν να αισθανθείς ευφορία ή όχι εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, π.χ. από τον τρόπο χρήσης, από τη διάθεσή σου, από τους γύρω σου, από τη φυσική σου κατάσταση και από το πώς αισθανόσουν πριν τη χρήση. Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες είναι οι προσδοκίες που έχεις. Παράδειγμα: αν κάποιος ρίξει ένα ναρκωτικό στο ποτό σου χωρίς να το ξέρεις, τότε το πιθανότερο είναι να αισθανθείς μόνο αδιαθεσία. Αν, όμως, περιμένεις ότι το ναρκωτικό θα σε κάνει να αισθανθείς θαυμάσια και θα αυξήσει τις ικανότητές σου, τότε προφανώς θα επικεντρωθείς μόνο σε αυτά που περιμένεις και θα αγνοήσεις την αδιαθεσία ή τα άσχημα συναισθήματα.

5. ΝΑΙ. Οι νέοι γενικά κινδυνεύουν περισσότερο γιατί το σώμα και η ψυχή τους ακόμη διαμορφώνονται και, κατά συνέπεια, είναι πιο ευαίσθητοι. Τα κορίτσια ενδέχεται να επηρεαστούν περισσότερο λόγω των σωματικών τους διαφορών (συνήθως έχουν μικρότερο σωματικό βάρος και μικρότερη περιεκτικότητα νερού στο σώμα τους από τα αγόρια) και να αισθανθούν πιο έντονα τις αρνητικές συνέπειες των ναρκωτικών.

6. ΝΑΙ. Πολλά ναρκωτικά χρησιμοποιούνταν ή χρησιμοποιούνται ακόμη και σήμερα για θεραπευτικούς σκοπούς. Λόγω των ισχυρών και επικίνδυνων παρενεργειών τους, οι γιατροί τα χρησιμοποιούν σε αυστηρά συγκεκριμένες περιπτώσεις και με μεγάλη προσοχή.

7. ΟΧΙ. Δεν υπάρχουν ναρκωτικά που δεν προκαλούν εξάρτηση. Ο κίνδυνος της εξάρτησης είναι κάτι δεδομένο για όλες τις ουσίες, ανεξάρτητα αν πρόκειται για αλκοόλ, έκσταση ή ηρωίνη. Ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος όταν η ουσία καπνίζεται, εισπνέεται ή λαμβάνεται ενδοφλέβια, επειδή η επίδρασή της στο σώμα γίνεται αισθητή πολύ γρήγορα και πολύ έντονα. Καθώς όμως η επίδραση αυτή δεν διαρκεί πολύ, ο χρήστης ίσως θελήσει να ξανακάνει χρήση αμέσως μετά χάνοντας, έτσι, εύκολα τον έλεγχο.

8. ΟΧΙ. Με τα ναρκωτικά μπορεί κάποιος να ξεχάσει για λίγο τις σκοτούρες του και τα προβλήματά του, αλλά η χρήση θα του δημιουργήσει ακόμη μεγαλύτερα προβλήματα, επειδή τα ναρκωτικά έχουν και σοβαρές παρενέργειες και νομικές συνέπειες, ορισμένες φορές.

φύλλο εργασίας

Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα

ΟΥΣΙΕΣ	Τρόποι Χρήσης	Δράση	Θετικές Επιπτώσεις	Αρνητικές Επιπτώσεις	Προσωπική Εμπειρία

Ακολουθούν χρήσιμες πληροφορίες για κάποιες εξαρτησιογόνες ουσίες και τις συνέπειες από τη χρήση τους.

Εισπνεόμενες ουσίες

Πρόκειται για ουσίες σε αέρια μορφή που απορροφώνται από τη μύτη ή το στόμα μέσω της εισπνοής. Ως εισπνεόμενες χρησιμοποιούνται οι παρακάτω ουσίες: βενζίνη, κόλλες, καθαριστικά λεκέδων, διαλυτικά χρωμάτων, διαλύτες, καθαριστικά βερνικιών ή διασταλτικοί παράγοντες στα σπρέι.

Οι εισπνεόμενες ουσίες επιδρούν στην ψυχή και στο μυαλό μας, επηρεάζοντας συναισθήματα, σκέψεις, κρίσεις και τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τα πράγματα. Η χρήση εισπνεόμενων ουσιών μπορεί να καταλήξει σε εξάρτηση.

Η εισπνοή τέτοιων ουσιών βλάπτει σοβαρά την υγεία, καθώς μπορεί να προκαλέσει χρόνια προβλήματα αυτοσυγκέντρωσης και συντονισμού, όπως επίσης και εγκεφαλικές βλάβες.

Πιθανές επιπτώσεις

- Λίγα δευτερόλεπτα μετά την εισπνοή ο χρήστης αισθάνεται χαλάρωση, ζέστη, κέφι και έξαψη. Η κατάσταση αυτή συνεχίζεται για μερικά λεπτά. Ταυτόχρονα επηρεάζονται η όραση και η ακοή, ενώ τα πάντα αρχίζουν να θολώνουν.

- Λόγω της ταχείας διαστολής των αιμοφόρων αγγείων, ο χρήστης συνήθως νιώθει πονοκεφάλους, ζαλάδες, αυξημένους καρδιακούς παλμούς, κοκκινίζει και ενδεχομένως έχει τάση για εμετό.

Κίνδυνοι που πρέπει να γνωρίζουμε

- Η εισπνοή των ουσιών αυτών μπορεί να αποδειχτεί εξαιρετικά επικίνδυνη. Υπό την επήρεια του εισπνεόμενου, ο χρήστης μπορεί να χάσει τον έλεγχο του συντονισμού των κινήσεών του. Η αναπνοή του επιβραδύνεται, ενώ παράλληλα αισθάνεται συχνά μια εσωτερική νευρικότητα.
- Είναι πολύ δύσκολο να ελέγξει κανείς την εισπνεόμενη ποσότητα. Η εισπνοή μεγάλων ποσοτήτων μπορεί να προκαλέσει δυσλειτουργία της κυκλοφορίας του αίματος στον εγκέφαλο και, κατά συνέπεια, εγκεφαλικές βλάβες ή παράλυση.

- Αν οι ουσίες έρθουν σε επαφή με το δέρμα, μπορεί να προκαλέσουν μόνιμη βλάβη. Όταν εισπνέονται οι ουσίες μέσα από μαντήλια ή βάζοντας το κεφάλι σε σακούλα, υπάρχει μεγάλος κίνδυνος να προκληθεί ασφυξία. Σε ακραίες περιπτώσεις, η εισπνοή αυτών των ουσιών μπορεί να προκαλέσει άπνοια και καρδιακή ανακοπή.

Ερωτήσεις για τις εισπνεόμενες ουσίες

1. Γιατί είναι επικίνδυνο να εισπνέει κανείς χρώματα, κόλλες ή αέρια;
Οι ουσίες αυτές είναι τοξικές και η εισπνοή τους μπορεί να προκαλέσει εγκεφαλικές βλάβες. Επιπλέον, οδηγεί σε μία κατάσταση παρόμοια με τη μέθη, γεγονός που αυξάνει τον κίνδυνο ατυχημάτων.

2. Είναι ναρκωτικό η βενζίνη, οι κόλλες και τα διαλυτικά χρωμάτων;
ΝΑΙ, επειδή επηρεάζουν τα συναισθήματα, τις σκέψεις, την κρίση και την αντίληψη του χρήστη και, επιπλέον, μπορεί να προκαλέσουν εθισμό.

Κάνναβη

Η κάνναβη είναι γενικός όρος που αναφέρεται στο χασίς και τη μαριχουάνα. Το χασίς γίνεται από τη ρητίνη του ανθού του φυτού της κάνναβης, ενώ η μαριχουάνα είναι ένα μείγμα από κονιορτοποιημένα φύλλα, άνθη και μίσχους του φυτού.

Πιθανές επιπτώσεις

- Το πώς θα νιώσει κανείς μετά από χρήση κάνναβης διαφέρει από άτομο σε άτομο. Η επίδραση εξαρτάται από την ποσότητα που καταναλώνεται, από τις εμπειρίες του ατόμου, από τις εξωτερικές συνθήκες και, σε πολύ μεγάλο βαθμό, από το πώς περιμένει ο ίδιος ότι θα νιώσει. Μπορεί, δηλαδή, ή να μην αισθανθεί τίποτε το ιδιαίτερο τις πρώτες φορές ή να του έρθει τάση για εμετό ή πανικός με την πρώτη φορά.

- Η κάνναβη λειτουργεί ψυχοδραστικά. Αυτό σημαίνει ότι επηρεάζει τα συναισθήματα, τις σκέψεις, την αντίληψη και την εκτίμηση του όποιου κινδύνου. Συνήθως ο χρήστης αισθάνεται κεφάτος και χαλαρός μετά τη χρήση, γελά περισσότερο και ακούει τη μουσική πιο έντονα. Αντιλαμβάνεται το χρόνο και το χώρο γύρω του διαφορετικά. Αυτό αρέσει σε κάποιους, ενώ άλλοι γίνονται αδίστακτοι και άλλοι βιώνουν πανικό ή ψευδαισθήσεις. Όταν κάποιος βρίσκεται υπό την επήρεια της κάνναβης δεν μπορεί να συγκεντρωθεί στις εξωτερικές περιστάσεις ούτε να θυμηθεί νέες πληροφορίες. Αυτό διαρκεί γενικά μία με δύο ώρες και φεύγει σιγά-σιγά. Στη συνέχεια, το άτομο αισθάνεται υπνηλία και αδυναμία.

- Η κάνναβη κάνει τα μάτια να κοκκινίζουν, ανεβάζει τους καρδιακούς παλμούς και προκαλεί ξηροστομία. Τα πόδια και τα χέρια βαραίνουν και ο συντονισμός των κινήσεων δυσκολεύει. Η κατάσταση αυτή γίνεται πολύ πιο έντονη με την ταυτόχρονη κατανάλωση αλκοόλ. Πολύ συχνά εμφανίζεται και ένα έντονο αίσθημα πείνας (κυρίως για γλυκά).

- Πρόσφατα αποδείχτηκε ότι η κάνναβη έχει αρνητικές επιπτώσεις στη νοημοσύνη. Ειδικά εκείνοι που δεν έχουν και τις καλύτερες νοητικές επιδόσεις και κάνουν τακτικά χρήση κάνναβης αντιμετωπίζουν σημαντικές δυσκολίες με τις γνωστικές τους λειτουργίες (π.χ. ικανότητα απομνημόνευσης ή αντίδρασης), οι οποίες μπορεί να εξακολουθήσουν έως και ένα μήνα μετά τη διακοπή της χρήσης.

Κίνδυνοι που πρέπει να γνωρίζουμε

- Αφού τα αποτελέσματα της χρήσης μπορεί να διαφέρουν τόσο πολύ, υπάρχει πάντα ο κίνδυνος μιας πολύ κακής εμπειρίας μετά τη χρήση. Ειδικά όσοι αισθάνονται θλίψη και άγχος και όσοι έχουν ψυχικά προβλήματα δεν πρέπει να κάνουν χρήση κάνναβης. Η κάνναβη επιδεινώνει τα συναισθήματα αυτά και η εμπειρία μπορεί τελικά να είναι εξαιρετικά δυσάρεστη.

- Η χρήση κάνναβης μπορεί να οδηγήσει σε ψυχολογική εξάρτηση. Μπορεί, δηλαδή, το άτομο να αισθάνεται ότι πρέπει να πάρει κάνναβη για να μπορέσει να ηρεμήσει, να διασκεδάσει, να νιώσει χαρούμενο, να ζήσει έντονες συγκινήσεις, να αισθανθεί άνετα.

- Μεγάλες δόσεις μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα στην κυκλοφορία του αίματος (ζάλη ή και λιποθυμία).

- Ο άνθρωπος υπό την επήρεια της κάνναβης είναι πιο επιρρεπής σε ατυχήματα, γιατί παύει να αντιλαμβάνεται και να εκτιμά σωστά τον κίνδυνο.

- Η δραστική ουσία της κάνναβης (THC) επηρεάζει την προσοχή, τη μνήμη και τη συγκέντρωση. Η καθημερινή χρήση μπορεί να προκαλέσει μεγάλα προβλήματα στις σχολικές επιδόσεις,

να περιορίσει τις δραστηριότητες του χρήστη και να τον κάνει να χάσει το ενδιαφέρον του για πράγματα που του άρεσαν στο παρελθόν.

- Η κάνναβη κάνει τον χρήστη να επικεντρώνεται περισσότερο στις εσωτερικές διεργασίες, δηλαδή στις προσωπικές του σκέψεις και στα προσωπικά του συναισθήματα. Ορισμένοι αποκόβονται εντελώς από τους άλλους όταν κάνουν χρήση κάνναβης. Υπό αυτή την έννοια, παίρνοντας κάνναβη δεν μπορεί να είσαι η «ψυχή της παρέας» ούτε να έχεις ικανοποιητικές επαφές με τους άλλους.

- Καπνίζοντας κάνναβη, αυξάνεται ο κίνδυνος για αναπνευστικά προβλήματα (βρογχίτιδα, λοιμώξεις της τραχείας και των πνευμόνων).

- Όπως συμβαίνει και με το τσιγάρο, η φυσική κατάσταση και οι επιδόσεις στον αθλητισμό χειροτερεύουν.

- Επειδή ο χρήστης εισπνέει πιο βαθιά τον καπνό και τον κρατά περισσότερο στους πνεύμονές του, ένα τσιγαριλίκι κάνει τη ζημιά που κάνουν τρία με πέντε τσιγάρα (αν μιλήσουμε για το μονοξείδιο του άνθρακα και την πίσσα).

- Αν κάποιος φάει ή πιει κάνναβη, η επίδραση είναι ισχυρότερη αλλά επέρχεται αργότερα (σε μία ώρα περίπου). Η λήψη από το στόμα προκαλεί συχνότερα ψευδαισθήσεις.

- Η χρήση χασίς ή μαριχουάνας είναι παράνομη στις πιο πολλές χώρες και κοινωνικά μη αποδεκτή. Αν κάποιος συλληφθεί να κάνει χρήση κάνναβης μπορεί να αντιμετωπίσει σοβαρά προβλήματα.

- Σήμερα τα προϊόντα της κάνναβης είναι πιο δραστικά (δηλαδή περιέχουν πολύ περισσότερη THC) από ό,τι πριν από μερικά χρόνια. Αυτό συνεπάγεται και περισσότερα προβλήματα και μεγαλύτερους κινδύνους. Πολλοί νέοι άνθρωποι εισάγονται σε ψυχιατρικές κλινικές λόγω του προβλήματος που έχουν με την κάνναβη. Ιδιαίτερα θα πρέπει να προσέξουν όσοι κάνουν χρήση κάνναβης για να τους περάσει η νευρικότητα και η ένταση που αισθάνονται.

Ερωτήσεις για την κάνναβη

1. Μπορεί κάποιος να οδηγηθεί στην εξάρτηση από το χασίς ή τη μαριχουάνα;
Ναι. Αν κάποιος κάνει χρήση κάνναβης για να νιώσει χαλαρός ή χαρούμενος, για να ακούσει μουσική ή για να αισθανθεί πιο κοντά στους άλλους, τότε κινδυνεύει σαφώς να καταλήξει στην εξάρτηση. Οι συνέπειες της ψυχολογικής εξάρτησης επηρεάζουν πολλές πλευρές της ζωής του ατόμου. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι το εξαρτημένο άτομο χρειάζεται οπωσδήποτε βοήθεια και συμβουλευτική υποστήριξη.

2. Το τσιγαριλίκι βλάπτει την υγεία λιγότερο από το τσιγάρο;
ΟΧΙ. Επειδή ο χρήστης εισπνέει πιο βαθιά τον καπνό και τον κρατά περισσότερο στους πνεύμονές του, ένα τσιγαριλίκι κάνει τη ζημιά που κάνουν τρία με πέντε τσιγάρα (αν μιλήσουμε για το μονοξείδιο του άνθρακα και την πίσσα).

3. Γιατί πρέπει να αποφεύγει κανείς την κάνναβη όταν δεν είναι καλά;
Η κάνναβη δεν λύνει προβλήματα, απλώς κάνει το άτομο να τα ξεχνά για λίγες ώρες. Επιπλέον, το πιθανότερο είναι πως κάποιος που είναι ήδη στενοχωρημένος δε θα νιώσει καλύτερα κάνοντας χρήση, επειδή η κάνναβη μεγεθύνει τα συναισθήματα, αλλά δεν μετατρέπει τα αρνητικά σε θετικά. Ειδικά όσοι αισθάνονται θλίψη, άγχος ή έχουν ψυχικά προβλήματα δεν πρέπει να

κάνουν χρήση κάνναβης. Τα ψυχικά προβλήματα υπάρχει κίνδυνος να επιδεινωθούν με την κάνναβη και να εκδηλωθούν με μεγάλη ένταση.

4. Κάνοντας χρήση κάνναβης γίνεται κανείς περισσότερο αρεστός στην παρέα;
ΟΧΙ. Αν σε μια παρέα γίνονται δεκτοί μόνο όσοι κάνουν χρήση κάνναβης, ίσως ναι. Αξίζει, όμως, άραγε να ανήκει κανείς σε μια τέτοια παρέα στην οποία αισθάνεσαι άνετα μόνο όταν είναι «φτιαγμένος»; Εξάλλου, η κάνναβη κάνει το άτομο να επικεντρώνεται μόνο στον εαυτό του και να μην ενδιαφέρεται και πολύ για τους άλλους. Κάτι τέτοιο δεν είναι, προφανώς, ελκυστικό.

5. Η κάνναβη είναι ο προθάλαμος για τα «σκληρά» ναρκωτικά;
Γνωρίζουμε ότι οι περισσότεροι χρήστες κάνναβης δεν περνάνε στα «σκληρά» ναρκωτικά και σταματούν τη χρήση μετά από κάποιο διάστημα πειραματισμού. Πάντως, αν αποκτήσει κανείς τη συνήθεια να χρησιμοποιεί ουσίες για να νιώθει καλά ή για να ξεχάσει τα προβλήματά του, αυξάνει τον κίνδυνο να δοκιμάσει και άλλα ναρκωτικά.

6. Η κάνναβη είναι λιγότερο βλαβερή αν την φάει ή την πιει κανείς;
ΟΧΙ. Στην περίπτωση αυτή οι επιδράσεις της είναι, μάλιστα, ισχυρότερες, αλλά αργούν να εμφανιστούν σε σύγκριση με το κάπνισμα (περίπου μία ώρα). Η λήψη από το στόμα προκαλεί συχνότερα ψευδαισθήσεις.

7. Τι πρόβλημα μπορεί να δημιουργηθεί με ένα τσιγαριλίκι μία στις τόσες;
Πολλά προβλήματα μπορεί να δημιουργηθούν. Καταρχήν, διατρέχει κανείς μεγαλύτερο κίνδυνο να πάθει ατυχήματα, να πάρει ανεύθυνες αποφάσεις και να φερθεί απερίσκεπτα. Από κει και πέρα υπάρχει ο κίνδυνος της εξάρτησης, αν κάθε φορά που θέλει κάποιος να αισθανθεί καλύτερα, κάνει χρήση.

Ηρωίνη

Η ηρωίνη είναι τεχνητό παράγωγο της μορφίνης και ανήκει στα οπιοειδή. Επηρεάζει τις ψυχικές λειτουργίες του ατόμου, αλλάζοντας τα συναισθήματά, τις σκέψεις και την αντίληψη, λόγω της επίδρασής της στον εγκέφαλο και λόγω του ότι προκαλεί μια διαφορετική συνειδησιακή κατάσταση.

Η ηρωίνη έχει αναλγητική δράση και προκαλεί σωματική και ψυχική εξάρτηση. Λαμβάνεται ενδοφλέβια, εισπνέεται από τη μύτη ή καπνίζεται. Η επίδρασή της κρατάει από μία ώρα έως μία μέρα και εξαρτάται από τη δόση, τον τρόπο λήψης, το σωματικό βάρος, το φύλο και τα χαρακτηριστικά του εγκεφάλου του χρήστη.

Μετά από σχετικά μικρό χρονικό διάστημα ο χρήστης αποκτά ανοχή, πρέπει δηλαδή να παίρνει όλο και μεγαλύτερες δόσεις για να πετύχει το ίδιο αποτέλεσμα. Από τη στιγμή που το σώμα θα συνηθίσει την ηρωίνη, η διακοπή της συνοδεύεται από έντονες αντιδράσεις. Πρόκειται για το λεγόμενο στερητικό σύνδρομο, που χαρακτηρίζεται από δυνατούς πόνους στα άκρα, εξάψεις ή ρίγη, βαριά κατάθλιψη ή πολύ τρομακτικές ψευδαισθήσεις.

Πιθανές επιπτώσεις
- Η ηρωίνη μειώνει το άγχος και την ένταση. Ο χρήστης αισθάνεται ζεστασιά, θαλπωρή, ευτυχία, «καταλαβαίνει» καλύτερα τα πράγματα, βλέπει όμορφες ή τρομακτικές εικόνες και βρίσκεται σε μια ρευστή κατάσταση μεταξύ ύπνου και ξύπνιου. Στον εξωτερικό παρατηρητή, ο χρήστης φαίνεται απαθής και αδιάφορος.
- Οι αρνητικές επιδράσεις της ηρωίνης περιλαμβάνουν τον εκνευρισμό, τα προβλήματα προσανατολισμού, την αδύνατη μνήμη, την αμνησία και την ασαφή λεκτική έκφραση.

• Η ηρωίνη προκαλεί επίσης βαριά δυσκοιλιότητα, απώλεια της σεξουαλικής επιθυμίας, καθώς και του αισθήματος της πείνας και της δίψας. Ο χρήστης μπορεί να φθάσει σε άκρα παραμέλησης του εαυτού του, γιατί παύει να ενδιαφέρεται για τη διατροφή του, για τα ρούχα του ή για τη σωματική του υγιεινή.

• Η ηρωίνη επιβραδύνει την αναπνοή σε βαθμό που μπορεί να προκαλέσει το θάνατο.

Κίνδυνοι που πρέπει να γνωρίζουμε

• Η ηρωίνη αρχίζει να δρα πολύ γρήγορα, επιβραδύνοντας τις σκέψεις και τις αντιδράσεις. Η επίδρασή της μπορεί να κρατήσει για μεγάλο χρονικό διάστημα, κατά συνέπεια ο χρήστης κινδυνεύει από ατυχήματα γιατί δεν είναι, πλέον, σε θέση να αντιληφθεί και να εκτιμήσει σωστά την επικινδυνότητα των καταστάσεων.

• Η ενδοφλέβια χρήση της ηρωίνης συνεπάγεται τεράστιους κινδύνους μετάδοσης ασθενειών, όπως η ηπατίτιδα και το AIDS.

• Ο συστηματικός χρήστης αποκτά ανοχή, δηλαδή πρέπει να αυξάνει διαρκώς τη δόση για να πετύχει το ίδιο αποτέλεσμα. Η μακρόχρονη χρήση οδηγεί σε σωματική και ψυχική εξάρτηση και η διακοπή της σε έντονο στερητικό σύνδρομο.

• Καθώς η ηρωίνη επιβραδύνει την αναπνοή, μπορεί να προκαλέσει το θάνατο σε χρήστες με πνευμονικές παθήσεις (π.χ. άσθμα).

• Η ποιότητα της ηρωίνης είναι συχνά αμφίβολη, ενώ διακινούνται και εξαιρετικά επικίνδυνα μείγματα.

Ερωτήσεις για την ηρωίνη

1. Η ηρωίνη προκαλεί εξάρτηση;

ΝΑΙ. Η συστηματική χρήση οδηγεί πολύ γρήγορα στη σωματική και ψυχική εξάρτηση, δηλαδή ο χρήστης νιώθει άσχημα όταν δεν παίρνει ηρωίνη (πονάει παντού, δεν μπορεί να κοιμηθεί, είναι νευρικός και ανήσυχος, νιώθει αδυναμία) και αισθάνεται μια ακατάσχετη επιθυμία να ξανακάνει χρήση. Τα άτομα που είναι εξαρτημένα από την ηρωίνη είναι ανίκανα να φροντίσουν τον εαυτό τους ή να ενδιαφερθούν για οτιδήποτε άλλο εκτός από την ηρωίνη. Ζουν για την ηρωίνη.

2. Κινδυνεύει κανείς λιγότερο αν εισπνέει από τη μύτη ή καπνίζει την ηρωίνη;

ΟΧΙ. Ακόμη κι έτσι θέτει σε κίνδυνο τη σωματική και ψυχική του υγεία. Η συστηματική χρήση ηρωίνης οδηγεί σε εξάρτηση και το ρίσκο της δοκιμής είναι μεγάλο.

3. Πώς αισθάνεται κανείς αφού κάνει χρήση ηρωίνης;

Όπως και με τα υπόλοιπα ναρκωτικά, το αν θα αισθανθεί πολύ όμορφα ή πολύ άσχημα εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Ορισμένοι λένε ότι ένιωσαν χαρούμενοι υπό την επήρεια της ηρωίνης και άλλοι ότι είδαν εικόνες τρόμου και αισθάνθηκαν μεγάλο άγχος. Είναι γνωστό ότι η ηρωίνη καταστέλλει τα συναισθήματα και, γενικότερα, τις αντιδράσεις (επιβραδύνει την ομιλία και τη σκέψη). Οι χρήστες κλείνονται στον εαυτό τους και δεν ενδιαφέρονται ιδιαίτερα ούτε για άλλους ανθρώπους, ούτε για άλλα πράγματα.

Κοκαΐνη

Η κοκαΐνη είναι μία λευκή, κρυσταλλική, πικρή σκόνη που παράγεται από τα φύλα του φυτού της κόκας και ένα μείγμα νερού, κιμωλίας ή ανθρακικού νατρίου, κηροζίνης και αμμωνίας.

Η κοκαΐνη συνήθως εισπνέεται από τη μύτη («σνιφάρεται»), αλλά μπορεί να γίνει και ενδοφλέβια χρήση.

Η δράση της ξεκινά πολύ γρήγορα με έντονες επιδράσεις στις ψυχικές λειτουργίες (σκέψεις, αντίληψη, συναισθήματα) που αρχίζουν λίγα λεπτά μετά το σνιφάρισμα. Η επίδρασή της διαρκεί 30 με 60 λεπτά.

Πιθανές επιπτώσεις

- Η κοκαΐνη προκαλεί σχεδόν άμεσα ένα έντονο αίσθημα ευφορίας. Ο χρήστης αισθάνεται απόλυτη εγρήγορση και ζωντάνια, νιώθει ανήσυχος και θέλει να κινείται. Οι σκέψεις του τρέχουν, ορισμένες φορές τον πιάνει φλυαρία και λέει πράγματα που δεν βγάζουν νόημα. Αισθάνεται τεράστια αυτοπεποίθηση, είναι έτοιμος να διακινδυνεύσει και μπορεί να συμπεριφερθεί πολύ απερίσκεπτα και επιθετικά. Επίσης, κινδυνεύει να υποτιμήσει πραγματικά επικίνδυνες καταστάσεις, π.χ. να πηδήξει από πολύ μεγάλο ύψος ή κάτι αντίστοιχο.

- Όταν κάποιος είναι υπό την επήρεια της κοκαΐνης δεν αισθάνεται πείνα, δίψα ή κούραση.

- Όταν περάσει η δράση της κοκαΐνης (περίπου μετά από μία ώρα), το άτομο αισθάνεται θλίψη, ένταση ή άγχος για αρκετά μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και θέλει να ξανακάνει χρήση αμέσως.

- Μεγάλες δόσεις κοκαΐνης μπορούν να προκαλέσουν έντονο άγχος ή παραληρητικές ιδέες, π.χ. ο χρήστης πιστεύει ότι κάποιος τον παρακολουθεί ή τον καταδιώκει.

Κίνδυνοι που πρέπει να γνωρίζουμε

- Η κοκαΐνη μπορεί να προκαλέσει ή να επιδεινώσει ψυχικά προβλήματα ή διαταραχές. Ειδικά οι νέοι κινδυνεύουν περισσότερο από κρίσεις άγχους, παραληρητικές ιδέες ή ψυχώσεις.

- Η εξάρτηση από την κοκαΐνη οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στο ότι ο χρήστης νιώθει τόσο άσχημα όταν περάσει η δράση της που θέλει να ξανακάνει χρήση αμέσως για να αισθανθεί και πάλι δύναμη και αυτοπεποίθηση.

Ερωτήσεις για την κοκαΐνη

1. Η κοκαΐνη αδυνατίζει;

ΟΧΙ. Αυτό που κάνει είναι ότι μειώνει το αίσθημα της πείνας όσο κρατάει η δράση της. Αυτό σημαίνει ότι αυτή την ώρα ο χρήστης μάλλον δεν θέλει να φάει τίποτα, αλλά όταν η δράση αυτή περάσει (περίπου μετά από μια ώρα) ο χρήστης θα φάει υπερβολικά επειδή θα αισθάνεται πολύ θλιμμένος (και γι' αυτό κατά πάσα πιθανότητα θα θέλει να φάει γλυκά ή παχυντικές τροφές).

2. Η κοκαΐνη μας κάνει ελκυστικότερους;

ΟΧΙ. Απλά όταν κάποιος είναι υπό την επήρεια της κοκαΐνης, αισθάνεται έντονα την ανάγκη να μιλά και νομίζει ότι γίνεται πιο κοινωνικός και πιο ενδιαφέρων για τους άλλους. Οι άλλοι, όμως, το βλέπουν ως αφόρητη, ενοχλητική φλυαρία και όχι ως μια ενδιαφέρουσα συζήτηση. Επιπλέον, η κοκαΐνη προκαλεί συχνά χρόνια ρινίτιδα και έντονη εφίδρωση, καταστάσεις καθόλου ελκυστικές.

3. Μπορεί η κοκαΐνη να προκαλέσει εξάρτηση;

ΝΑΙ. Μπορεί κάποιος να εξαρτηθεί από την κοκαΐνη, ιδιαίτερα επειδή αισθάνεται τόσο άσχημα μόλις περάσει η δράση της κοκαΐνης, που θέλει να ξανακάνει χρήση αμέσως, για να νιώσει και πάλι δύναμη και αυτοπεποίθηση.

4. Τι συμβαίνει ακριβώς όταν παίρνεις κοκαΐνη;

Η κοκαΐνη προκαλεί σχεδόν αμέσως ένα έντονο αίσθημα ευφορίας. Ο χρήστης αισθάνεται απόλυτη εγρήγορση και ζωντάνια, νιώθει ανήσυχος και θέλει να κινείται. Οι σκέψεις του τρέχουν, ορισμένες φορές τον πιάνει φλυαρία και λέει πράγματα που δεν βγάζουν νόημα. Αισθάνεται τεράστια αυτοπεποίθηση, είναι έτοιμος να διακινδυνεύσει και μπορεί να συμπεριφερθεί πολύ απερίσκεπτα και επιθετικά. Επίσης, κινδυνεύει να υποτιμήσει πραγματικά επικίνδυνες

καταστάσεις, π.χ. να πηδήξει από πολύ μεγάλο ύψος ή κάτι αντίστοιχο. Όταν κάποιος είναι υπό την επήρεια της κοκαΐνης δεν αισθάνεται πείνα, δίψα ή κούραση. Όταν περάσει η δράση της (περίπου μετά από μία ώρα), αισθάνεται θλίψη, ένταση ή άγχος για αρκετά μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και θέλει να ξανακάνει χρήση αμέσως.

5. Η κοκαΐνη βελτιώνει τις πνευματικές επιδόσεις;
ΟΧΙ. Με την κοκαΐνη χάνει κανείς τον έλεγχο των σκέψεών του και αποκτάει λανθασμένη άποψη για τον εαυτό του. Μπορεί να πιστεύει ότι τα ξέρει καλύτερα, αλλά κάτι τέτοιο δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα.

Έκσταση

Η έκσταση ως όρος χαρακτηρίζει διάφορες χημικές ουσίες (κυρίως το MDMA). Όλες αυτές οι ουσίες επηρεάζουν τις ψυχικές μας λειτουργίες (είναι ψυχοδραστικές ουσίες). Αυτό σημαίνει ότι, μέσω της επίδρασής τους στον εγκέφαλο, αλλάζουν τις σκέψεις μας και τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τα πράγματα.

Κάνοντας χρήση έκστασης το άτομο περνά σε μία διαφορετική συνειδησιακή κατάσταση, καθώς αυτά που σκέφτεται, βλέπει και αισθάνεται μοιάζουν ξεχωριστά και πρωτόγνωρα. Τα πάντα μπορεί να φαίνονται καινούρια, πιο πολύχρωμα, πιο σκοτεινά, πιο χαρούμενα, πιο θλιβερά, πιο έντονα ή, απλώς, άγνωστα και εκνευριστικά.

Πολλές φορές ουσίες που δεν είναι ψυχοδραστικές (π.χ. εικονικά φάρμακα, τα λεγόμενα placebos) ή ουσίες πολύ επικίνδυνες για την υγεία (π.χ. μεθαδόνη) πουλιούνται ως έκσταση.

Η λήψη της έκστασης γίνεται από το στόμα ή από τη μύτη και κυκλοφορεί σε μορφή χαπιού, υγρού, κάψουλας ή σκόνης. Ο χρόνος δράσης της εξαρτάται από τη δόση, από τον τρόπο λήψης, αλλά και από ατομικούς παράγοντες όπως το σωματικό βάρος, το φύλο ή το κατά πόσον το άτομο έχει ξαναπάρει έκσταση στο παρελθόν. Μια μέση δόση κρατάει τρεις με έξι ώρες, ενώ το MDA έως και δώδεκα ώρες.

Πιθανές επιπτώσεις
- Είκοσι με εξήντα λεπτά μετά τη χρήση, το άτομο αισθάνεται ένα μυρμήγκιασμα σε ολόκληρο το σώμα. Τα άκρα μοιάζουν άκαμπτα, το στόμα ξεραίνεται και η καρδιά χτυπάει γρηγορότερα. Οι κόρες των ματιών διαστέλλονται. Μερικές φορές το άτομο έχει τάση για εμετό ή αισθάνεται σφίξιμο στο σαγόνι ή τρίζει τα δόντια του.

- Λίγο αργότερα ξεκινά η επίδραση στις ψυχικές λειτουργίες. Τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα γίνονται εντονότερα, μειώνονται οι αναστολές και ο χρήστης αισθάνεται να του αρέσουν περισσότερο οι άλλοι. Η πείνα και η δίψα του εξαφανίζονται και βρίσκεται σε απόλυτη εγρήγορση με τεταμένες τις αισθήσεις. Όταν φύγει η επήρεια της έκστασης, περνάει στο αντίθετο άκρο και νιώθει πολύ κουρασμένος, εξουθενωμένος και λυπημένος. Αυτές οι αρνητικές επιπτώσεις μπορεί να κρατήσουν έως και 24 ώρες.

Κίνδυνοι που πρέπει να γνωρίζουμε
- Κανείς δεν μπορεί να είναι βέβαιος για το τι ουσία πραγματικά περιέχει το χάπι ή η σκόνη που παίρνει, σε τι περιεκτικότητα και πόσο επικίνδυνη είναι (εκτός αν έχει πάει για χημική ανάλυση). Η έκσταση δεν είναι ελεγχόμενο φαρμακευτικό σκεύασμα, είναι αυτοσχέδιο ναρκωτικό.

- Η έκσταση εξαφανίζει το αίσθημα της δίψας και της κούρασης. Αν ο χρήστης χορεύει αστα-
μάτητα, διατρέχει τον κίνδυνο να αυξηθεί πάρα πολύ η θερμοκρασία του σώματός του και

μπορεί να πάθει έως και θερμοπληξία. Για το λόγο αυτό έχει τεράστια σημασία να πίνει όσο το δυνατόν περισσότερα (μη αλκοολούχα) υγρά και να κάνει διαλείμματα για ξεκούραση.

- Η έκσταση μπορεί να προκαλέσει έντονο άγχος, εικόνες τρόμου και δυσκολίες προσανατολισμού.

- Η έκσταση επιβαρύνει και το σώμα και την ψυχή. Αν κάποιος έχει προβλήματα σωματικής ή ψυχικής υγείας πρέπει να την αποφεύγει οπωσδήποτε.

- Όταν κάνεις συστηματική χρήση έκστασης, οι αρνητικές επιπτώσεις (κούραση και θλίψη) είναι ισχυρότερες από τα επιθυμητά αποτελέσματα. Κατά συνέπεια, ο χρήστης παίρνει όλο και μεγαλύτερες ποσότητες για να πετύχει την επιθυμητή επίδραση, αυξάνοντας έτσι τις αρνητικές επιπτώσεις για το σώμα και για την ψυχή.

- Η έκσταση απομακρύνει τα αρνητικά συναισθήματα μόνο για ένα μικρό χρονικό διάστημα. Οι χρήστες του Σαββατοκύριακου υποφέρουν, γενικά, από ήπια κατάθλιψη όλη την υπόλοιπη εβδομάδα.

Ερωτήσεις για την έκσταση

1. Αν η έκσταση κάνει το άτομο ευτυχισμένο, γιατί να την αποφεύγει;
Κάθε αίσθημα που δημιουργείται τεχνητά είναι επικίνδυνο, κάθε συγκινησιακή κατάσταση που δημιουργείται τεχνητά είναι ένα επικίνδυνο παιχνίδι με το σώμα και την ψυχή μας. Έτσι κι αλλιώς, η χαρά κρατάει μόνο όσο κρατάει και η επίδραση της ουσίας. Μετά από μερικές ώρες ο χρήστης αισθάνεται εξουθενωμένος και λυπημένος, ενώ υποφέρει από μελαγχολία για μέρες μετά.

2. Γιατί είναι επικίνδυνο να χορεύει κανείς για ώρες ασταμάτητα υπό την επήρεια της έκστασης;
Λόγω της επίδρασής της στον εγκέφαλο, η έκσταση εξαφανίζει πλήρως το αίσθημα της κούρασης και έτσι ο χρήστης δεν αντιλαμβάνεται ότι, στην πραγματικότητα, έχει εξαντληθεί εντελώς. Επιπλέον, εξαφανίζεται το αίσθημα της πείνας και της δίψας. Ο χορός σε συνδυασμό με την απώλεια υγρών μπορεί να οδηγήσει σε θερμοπληξία, ενδεχομένως μοιραία.

3. Η έκσταση μπορεί να δημιουργήσει εξάρτηση;
ΝΑΙ. Με τη συχνή χρήση η επιθυμητή επίδραση (κέφι και καλή διάθεση) εξασθενεί, ενώ η αύξηση της δόσης δεν συνοδεύεται από μείωση της κούρασης, ούτε της θλίψης. Αν κάποιος παίρνει έκσταση για να αισθάνεται καλύτερα τα Σαββατοκύριακα παρόλο που υποφέρει από κατάθλιψη, κούραση και εξάντληση όλη την υπόλοιπη εβδομάδα, τότε σαφώς κινδυνεύει να καταλήξει στην εξάρτηση.

Αλκοόλ

Η χημική του ονομασία είναι αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη. Το αλκοόλ καταστέλλει το κεντρικό νευρικό σύστημα, αυτό σημαίνει πως όλες οι αντιδράσεις του οργανισμού επιβραδύνονται χωρίς τη θέλησή μας υπό την επήρεια του. Επιπλέον, επηρεάζει την ψυχή και το μυαλό (ανήκει στις λεγόμενες ψυχοδραστικές ουσίες), δηλαδή τα συναισθήματά μας, τις σκέψεις μας και την αντίληψή μας.

Το αλκοόλ δρα σε «δύο φάσεις». Πρώτα έχουμε μια άμεση και έντονη ευχάριστη αντίδραση (το άτομο χαλαρώνει, ηρεμεί, χάνει τις αναστολές του κτλ.) που δεν κρατάει πολύ και, κατόπιν, μια όχι ιδιαίτερα έντονη αλλά δυσάρεστη αντίδραση που ξεκινάει σταδιακά, κρατάει πολύ και μπορεί να εκδηλωθεί ως νευρικότητα, κακή

διάθεση, νωθρότητα, πονοκέφαλος από το μεθύσι κτλ. Αυτή τη δυσάρεστη αίσθηση μπορεί να τη σταματήσει ή να την υποκαταστήσει η ευχάριστη αίσθηση που θα έχει το άτομο αν πιει και άλλο. Αυτό συνεπάγεται τον κίνδυνο να αρχίσει κανείς να πίνει περισσότερο ή συχνότερα.

Ένα ποτήρι μπύρα (250ml, 4%), ένα κοκτέιλ (70ml, 18%), ένα «σκληρό» ποτό σαν το ουίσκι (25ml, 45%) και ένα ποτήρι κρασί (100ml, 12%) περιέχουν την ίδια ποσότητα καθαρού αλκοόλ, δηλαδή 8-10 γραμμάρια.

Η αποδόμηση του αλκοόλ είναι μια αρκετά αργή διαδικασία. Για την αποδόμηση 0,1 ml αλκοόλ, το συκώτι μας χρειάζεται περίπου μία ώρα (οι γυναίκες χρειάζονται περισσότερο). Αν πιούμε πολύ κάποιο βράδυ, το αλκοόλ εξακολουθεί να κυκλοφορεί μέσα μας και την επόμενη μέρα (κάτι που το μυρίζουν και οι γύρω μας).

Ένας **ενήλικος** άντρας δεν πρέπει να πίνει περισσότερο από 20 γραμμάρια καθαρού αλκοόλ την ημέρα (το πολύ δύο ποτήρια μπύρα). Μία **ενήλικη** γυναίκα δεν πρέπει να πίνει περισσότερο από 10 γραμμάρια καθαρού αλκοόλ την ημέρα (το πολύ ένα ποτήρι μπύρα).
Η παρατεταμένη, συστηματική και μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε βαριά σωματική και ψυχική εξάρτηση. Η εγκράτεια στο ποτό (δηλαδή η κατανάλωση μικρών ποσοτήτων αλκοόλ) δεν βλάπτει μακροπρόθεσμα την υγεία. Μάλιστα έχει διαπιστωθεί ότι η συνετή χρήση αλκοόλ, και ειδικά κρασιού, μπορεί να κάνει καλό στην υγεία.

Πιθανές επιπτώσεις

- Μετά από ένα ή δύο ποτήρια οι περισσότεροι άνθρωποι αισθάνονται συνήθως χαλαροί και ευδιάθετοι. Οι καρδιακοί παλμοί και οι αναπνοές αυξάνονται ενώ, πολλές φορές, αυτός που πίνει αισθάνεται πως γίνεται πιο κοινωνικός και αποκτά περισσότερο θάρρος με τους άλλους.

- Αν αυξηθεί η ποσότητα (επίπεδα αλκοόλ στο αίμα της τάξης του 0,2-1,2 ml που ένας νέος τα φτάνει κατά κανόνα με δύο ή τρία ποτά), τότε το άτομο μπορεί να χάσει τον έλεγχο της κατάστασης, να παραβλέψει τον κίνδυνο και να αρχίσει να το παρακάνει. Στην περίπτωση αυτή μπορεί να αντιδράσει παρορμητικά και να κάνει πράγματα που θα τα μετανιώσει αργότερα. Για παράδειγμα, μπορεί να έχει πιο ακραίες αντιδράσεις, να γίνει επιθετικός ή να εμπλακεί σε καταστάσεις τις οποίες θα απέφευγε αν ήταν νηφάλιος. Επίσης, ο συντονισμός των κινήσεων και η ταχύτητα αντίδρασης μειώνονται (μολονότι το ίδιο το άτομο δεν το αντιλαμβάνεται).

- Αν η ποσότητα αυξηθεί και άλλο (επίπεδα αλκοόλ στο αίμα της τάξης του 1,3-3 ml), τότε το άτομο ουσιαστικά δεν ελέγχει πλέον τις κινήσεις του, τρικλίζει, χάνει την ικανότητα αυτοσυγκέντρωσης, συχνά βλέπει τα πράγματα διπλά και παραμιλάει. Πολλοί αισθάνονται τάση για εμετό.

- Από τα 3 ml και πάνω το άτομο ζεσταίνεται ή κρυώνει υπερβολικά ή πέφτει σε βαθύ ύπνο, ενώ από τα 4 ml και πάνω μπορεί να επέλθει κώμα και θάνατος.

- Όταν κάποιος έχει πιει πάρα πολύ (η ακριβής ποσότητα διαφέρει από άτομο σε άτομο), αισθάνεται αδιάθετος και καταβεβλημένος την επόμενη μέρα, με πονοκέφαλο και στομαχόπονο.

Κίνδυνοι που πρέπει να γνωρίζουμε

- Τα περισσότερα ατυχήματα προκαλούνται από το αλκοόλ. Τροχαία ατυχήματα, ατυχήματα στο σπίτι, καταστροφικές συμπεριφορές αλλά και αυτοκτονίες οφείλονται πολύ συχνά σε υπερβολική χρήση αλκοόλ.
- Το αλκοόλ μειώνει τις αναστολές απέναντι σε απερίσκεπτες συμπεριφορές, όπως η επιθετικότητα ή οι επικίνδυνες σεξουαλικές συμπεριφορές. Επισημαίνεται ότι οι βιασμοί συχνά γίνονται υπό την επήρεια αλκοόλ.
- Η συστηματική χρήση αλκοόλ οδηγεί στην κατάπτωση των σωματικών και των νοητικών λειτουργιών. Σε ανθρώπους που καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αλκοόλ παρατηρείται καταστροφή των εγκεφαλικών κυττάρων. Οι βλάβες αυτές είναι σοβαρότερες όσο περισσότερο πίνει το άτομο καθημερινά.

- Οι συστηματικοί πότες αναπτύσσουν «ανοχή» στο αλκοόλ. Αυτό σημαίνει ότι το σώμα τους χρειάζεται μεγαλύτερες ποσότητες για να πετύχει το αρχικό αποτέλεσμα της χαλάρωσης. Η ανοχή αυτή δείχνει ότι έχει αρχίσει η εξάρτηση από το αλκοόλ.

- Το ποτό παχαίνει. Ένα ποτήρι μπύρα έχει 100 θερμίδες. Ειδικά τα έτοιμα παρασκευάσματα που συνδυάζουν οινοπνευματώδη με αναψυκτικό έχουν πολλές θερμίδες.
- Το ποτό βλάπτει την καρδιά και το συκώτι και ανεβάζει την πίεση. Όσοι πάσχουν από κάποια σχετική ασθένεια δεν πρέπει να πίνουν καθόλου.
- Είναι πολύ επικίνδυνο να ανακατεύει κανείς ποτά με άλλες ουσίες. Ποτό μαζί με υπνωτικά ή ηρεμιστικά χάπια σημαίνει αυξημένος κίνδυνος για απώλεια συνείδησης ή ανακοπή, με πιθανή κατάληξη το θάνατο.

Ερωτήσεις για το αλκοόλ

1. Αν κάποιος έχει προηγουμένως φάει καλά, μπορεί να πιει πολύ χωρίς να μεθύσει;
ΟΧΙ ακριβώς. Όταν το στομάχι είναι άδειο, η επίδραση του αλκοόλ είναι πιο έντονη και επέρχεται πιο γρήγορα. Για να μη μεθύσει κανείς αμέσως, πρέπει να έχει φάει κάτι πριν ξεκινήσει να πίνει. Παρόλα αυτά, το ποτό προκαλεί μέθη (κάποιοι μεθάνε με ένα ή δύο ποτήρια, κάποιοι άλλοι με περισσότερα).

2. Αν κάποιος πιει πάρα πολύ και μετά κοιμηθεί, θα είναι εντάξει την επόμενη μέρα;
ΟΧΙ. Μετά την κατανάλωση αλκοόλ οι σωματικές δυνάμεις εξασθενούν, ακόμη και την επόμενη μέρα. Επίσης, το πιο χαλαρωτικό στάδιο του ύπνου, το στάδιο των ονείρων, διαταράσσεται από τη μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ και το επίπεδο των ικανοτήτων παραμένει μειωμένο και την επόμενη μέρα.

3. Το αλκοολούχο ποτό συνηθίζεται;
ΝΑΙ, με την έννοια ότι χρειάζεται κανείς όλο και μεγαλύτερες ποσότητες για να φτάσει στο ίδιο αποτέλεσμα ή για να μεθύσει. Αντίστοιχα, όμως, αυξάνονται και οι βλάβες που θα έχει υποστεί η υγεία του, ορισμένες από τις οποίες είναι συνήθως μόνιμες.

4. Είναι αλήθεια ότι το ποτό σε βοηθάει να φλερτάρεις;
ΟΧΙ, δε θα το λέγαμε. Ίσως να κάνει το άτομο να νιώσεις περισσότερο θάρρος και αυτοπεποίθηση, στην περίπτωση όμως του φλερτ το σημαντικό είναι να ερμηνεύει κανείς σωστά την αντίδραση του άλλου και να καταλάβεις τα αισθήματά του/της. Επειδή όμως το ποτό επηρεάζει τα συναισθήματα και τις σκέψεις, κάποιος που έχει πιει μπορεί εύκολα να κάνει βεβιασμένες κινήσεις ή να πληγώσει τον άλλο. Άλλωστε, η έντονη μυρωδιά κάποιου που έχει πιει πολύ δεν είναι πάντοτε ελκυστική.

5. Μήπως είναι καλύτερα να πίνουμε συσκευασμένα αλκοολούχα αναψυκτικά (alcopops) που δεν είναι τόσο δυνατά;
ΟΧΙ. Τα ποτά αυτά περιέχουν την ίδια ποσότητα αλκοόλ με μια βότκα, για παράδειγμα, απλώς είναι αναμεμειγμένα με αναψυκτικά. Η γλυκιά τους γεύση κάνει δυσδιάκριτο το αλκοόλ και τα συνηθίζει κανείς πολύ εύκολα, οπότε μπορεί να πίνει μεγάλες ποσότητες χωρίς να το αντιλαμβάνεται και, αφού συνηθίσει, να χρειάζεται όλο και μεγαλύτερες ποσότητες.

6. Μπορεί ένα κορίτσι να πιει όσο και ένα αγόρι;
ΟΧΙ. Τα κορίτσια δεν πρέπει να μπαίνουν ποτέ σε τέτοιους συναγωνισμούς. Η ίδια ποσότητα αλκοόλ οδηγεί σε επίπεδα αίματος αυξημένα κατά 20% στις γυναίκες σε σύγκριση με τους άντρες. Στα κορίτσια η διαφορά είναι ακόμη πιο έντονη επειδή, γενικά, έχουν μικρότερο σωματικό βάρος από τα αγόρια.

7. Αλλάζει η ποσότητα του αλκοόλ αν προσθέσουμε χυμό, νερό κ.λπ.;
ΟΧΙ, η ποσότητα του καθαρού αλκοόλ παραμένει η ίδια ακόμη και αν προσθέσουμε χυμό, νερό ή παγάκια. Καλό, όμως, είναι να πίνει κανείς πολλούς χυμούς ή πολύ νερό μαζί με το αλκοόλ, γιατί έτσι προστατεύει τον οργανισμό του από τις αρνητικές επιπτώσεις της επόμενης μέρας.

8. Είναι αλήθεια ότι συνέρχεται κανείς πιο γρήγορα από το μεθύσι με ένα κρύο ντους, με έναν καφέ ή με μια βόλτα έξω στο κρύο;
ΟΧΙ. Δεν υπάρχει συγκεκριμένος τρόπος για να συνέλθεις. Η πλήρης αποδόμηση του αλκοόλ απαιτεί, κατά κανόνα, 8 με 16 ώρες. Η επίδραση του αλκοόλ διαρκεί ακόμη περισσότερο στους νέους και, ειδικά, στα κορίτσια. Για να μετριάσει κανείς τη δυσφορία την επόμενη μέρα, πρέπει να φάει ελαφρά και να πιει πολλά υγρά (όχι οινοπνευματώδη, εννοείται).

9. Τι είναι το hangover («βαρύ κεφάλι»);
Το hangover («βαρύ κεφάλι») είναι αποτέλεσμα υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ και ένδειξη ότι το σώμα μας έχει τοξικωθεί και αφυδατωθεί. Κατά κανόνα το αισθανόμαστε την επόμενη μέρα. Τα συμπτώματα είναι πονοκέφαλος, κόπωση, ατονία και αδυναμία αυτοσυγκέντρωσης.

10. Θα αρέσει κάποιος περισσότερο στους άλλους αν πίνει;
ΟΧΙ. Το ποτό μπορεί να δίνει σε κάποιον περισσότερο θάρρος να προσεγγίζει τους άλλους πιο εύκολα. Τις περισσότερες φορές, όμως, αυτός που πίνει για να αποκτήσει θάρρος και να γίνει κοινωνικός το παρακάνει και, επειδή το αλκοόλ τον κάνει να χάσει τον έλεγχο και της κατάστασης και του εαυτού του, κινδυνεύει να γελοιοποιηθεί.

Κάπνισμα – Νικοτίνη

Πληροφορίες σχετικά με τη νικοτίνη

Η νικοτίνη είναι η ουσία που περιέχεται στο τσιγάρο και ευθύνεται για τις επιθυμητές επιδράσεις του καπνίσματος. Είναι όμως και το συστατικό του τσιγάρου που προκαλεί τον εθισμό. Η νικοτίνη απορροφάται στους πνεύμονες και φθάνει στον εγκέφαλο μέσα από την κυκλοφορία του αίματος σε λιγότερο από 10 δευτερόλεπτα.

Η νικοτίνη είναι τοξική ουσία όμως εκτός από τη νικοτίνη, το τσιγάρο και ο καπνός του τσιγάρου περιέχουν περίπου 3.700 χημικές ουσίες, μεταξύ αυτών αμμωνία, αρσενικό, πίσσα, υδροκυάνιο, μονοξείδιο του άνθρακα ή βουτάνιο. Πολλές από αυτές είναι γνωστές από άλλες «χρήσεις». Το αρσενικό, λόγου χάρη, χρησιμοποιείται ως ποντικοφάρμακο, ενώ η αμμωνία είναι συστατικό των απορρυπαντικών. Οι ουσίες αυτές ευθύνονται για τις βλαβερές συνέπειες στην υγεία. Εξ αυτών 40 περίπου έχει αποδειχθεί ότι είναι καρκινογόνες.

Το κάπνισμα είναι η πρώτη αιτία θανάτου και ασθενειών που θα μπορούσε να αποφευχθεί στην Ευρώπη και σε άλλες βιομηχανικές χώρες. Στην Ευρώπη πεθαίνουν κάθε χρόνο πάνω από 500.000 άτομα λόγω των συνεπειών του καπνίσματος.

Πιθανές επιπτώσεις

- Αμέσως μόλις φθάσει η νικοτίνη στον εγκέφαλο, ο καπνιστής αισθάνεται την επίδραση στο σώμα, συνήθως ως αύξηση της ικανότητας αυτοσυγκέντρωσης και μνήμης, μείωση του αισθήματος πείνας ή πόνου και διευκόλυνση της πέψης.

- Το κάπνισμα μπορεί να έχει είτε χαλαρωτική είτε διεγερτική επίδραση. Η επίδραση εξαρτάται κυρίως από την κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο καπνιστής πριν καπνίσει το τσιγάρο και από τις προσδοκίες του στη συγκεκριμένη κατάσταση. Λόγω αυτής της «διττής» ιδιότητας, η νικοτίνη μπορεί εν δυνάμει να είναι πηγή θετικών επιδράσεων σε οποιαδήποτε κατάσταση.

- Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η νικοτίνη δεν φέρνει «πραγματική» χαλάρωση ή μείωση του στρες. Αποδείχθηκε ότι αυτό που οι καπνιστές αντιλαμβάνονται ως χαλάρωση ή μείωση του

στρες στην ουσία είναι μετριασμός των συμπτωμάτων στέρησης. Τα συμπτώματα στέρησης (νευρικότητα, ανησυχία, αδυναμία αυτοσυγκέντρωσης) εκλαμβάνονται ως αρνητικά, άρα η εξάλειψη ή η μείωσή τους με το κάπνισμα εκλαμβάνεται ως ευχάριστη και ανακουφιστική.

Κίνδυνοι που πρέπει να γνωρίζουμε

- Η νικοτίνη είναι μια εξαιρετικά εθιστική ουσία. Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα στέρησης είναι η νευρικότητα, η ανησυχία, η ακατάσχετη επιθυμία για νικοτίνη, οι διαταραχές της αυτοσυγκέντρωσης και του ύπνου, η αυξημένη όρεξη για φαγητό και η καταθλιπτική διάθεση. Οι περισσότεροι καπνιστές που θέλουν να σταματήσουν το κάπνισμα κάνουν πολλές αποτυχημένες απόπειρες μέχρις ότου το πετύχουν -είναι πολύ δύσκολο να σταματήσεις το κάπνισμα αφού το αρχίσεις.

- Το μονοξείδιο του άνθρακα - ένα πολύ τοξικό αέριο που υπάρχει στον καπνό του τσιγάρου- μειώνει τη μεταφορά οξυγόνου στα εσωτερικά όργανα, με αποτέλεσμα την αδυναμία και την κακή φυσική κατάσταση. Τα αποτελέσματα αυτά γίνονται αντιληπτά πολύ γρήγορα στον καπνιστή μετά την έναρξη του καπνίσματος. Ένα παράδειγμα είναι ότι λαχανιάζει πολύ γρήγορα κάνοντας αθλητισμό ή ανεβαίνοντας σκάλες.

- Η μειωμένη κυκλοφορία του αίματος ευθύνεται για τις βλάβες στο δέρμα. Το δέρμα των καπνιστών είναι ωχρό και χλωμό, ενώ οι καπνιστές κάνουν περισσότερες ρυτίδες και νωρίτερα από τους μη καπνιστές.

- Άλλες αρνητικές συνέπειες που είναι ορατές για τους άλλους ή παρατηρούνται σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα μετά την έναρξη του καπνίσματος είναι οι εξής: τα ρούχα και τα μαλλιά μυρίζουν άσχημα, τα δόντια και τα νύχια κιτρινίζουν, εμφανίζεται απώλεια γεύσης και όσφρησης και -επίσης πολύ σημαντικό- το κάπνισμα είναι πολύ ακριβό χόμπι.

- Η πίσσα είναι προϊόν της διαδικασίας καύσης. Ένας καπνιστής που καπνίζει ένα πακέτο τσιγάρα τη μέρα «καταναλώνει» περίπου ένα φλιτζάνι καθαρής πίσσας το χρόνο. Η πίσσα καλύπτει τους πνεύμονες, προκαλεί βήχα, αυξάνει τον κίνδυνο λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος και περιέχει καρκινογόνες ουσίες.

- Οι πασίγνωστοι κίνδυνοι για την υγεία μακροπρόθεσμα είναι οι εξής: αυξημένος κίνδυνος καρκίνου (όχι μόνο καρκίνου των πνευμόνων, αλλά και πολλών άλλων καρκίνων, π.χ. της τραχείας, του ήπατος ή του παγκρέατος), αυξημένος κίνδυνος καρδιοπαθειών και άλλων παθήσεων λόγω της διαταραχής της λειτουργίας των αιμοφόρων αγγείων και της μειωμένης κυκλοφορίας του αίματος (εγκεφαλικό, νέκρωση κάτω άκρων, ανικανότητα). Οι καπνιστές εξάλλου κινδυνεύουν περισσότερο από περιοδοντίτιδες και άλλα προβλήματα της στοματικής κοιλότητας.

- Στις γυναίκες, ο συνδυασμός αντισυλληπτικού χαπιού και καπνίσματος αυξάνει περαιτέρω τον κίνδυνο προσβολής από καρδιαγγειακά νοσήματα (π.χ. θρόμβωση, έμφραγμα, εγκεφαλικό). Επομένως όσες γυναίκες παίρνουν το χάπι δεν πρέπει να καπνίζουν.

- Το κάπνισμα στη διάρκεια της εγκυμοσύνης έχει ως συνέπεια το βρέφος να γεννιέται ελλιποβαρές και να αναπτύσσεται με πιο αργούς ρυθμούς. Επίσης, αυξάνονται οι πιθανότητες πρόωρου τοκετού και εμφάνισης του συνδρόμου αιφνίδιου θανάτου σε βρέφη.

μάθημα 16

Που μπορώ να βρω βοήθεια για να απεξαρτηθώ από ουσίες;

Οργανισμός Κατά των Ναρκωτικών

Ο Οργανισμός Κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ) ιδρύθηκε με το Νόμο 2161/93 που ψηφίστηκε από το σύνολο του Κοινοβουλευτικού Σώματος και η λειτουργία του ξεκίνησε το 1995. Είναι ένα αυτοδιοικούμενο νομικό πρόσωπο ιδιωτικού δικαίου που τελεί υπό την εποπτεία του υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης.

Στον τομέα της πρόληψης ο ΟΚΑΝΑ, σε συνεργασία με την τοπική αυτοδιοίκηση, έχει αναπτύξει ένα εκτεταμένο δίκτυο Κέντρων Πρόληψης σε όλη την Ελλάδα, ενώ παράλληλα, αναπτύσσει ποικίλα προγράμματα στον τομέα της θεραπείας και της κοινωνικής επανένταξης που καλύπτουν τις διαφορετικές ανάγκες των εξαρτημένων ατόμων.

Χάρτης Υπηρεσιών ΟΚΑΝΑ

Ο ΟΚΑΝΑ έχει αναπτύξει ένα δίκτυο υπηρεσιών το οποίο διευρύνεται συνεχώς, ώστε να καλυφθούν, με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, οι πολύπλευρες ανάγκες σε θέματα πρόληψης, θεραπείας, κοινωνικής και επαγγελματικής ενσωμάτωσης και μείωσης της βλάβης.

Το δίκτυο υπηρεσιών του ΟΚΑΝΑ περιλαμβάνει:

ΠΡΟΛΗΨΗ
Λειτουργούν σήμερα 71 Κέντρα Πρόληψης σε 49 νομούς της χώρας, σε συνεργασία με την Τοπική Αυτοδιοίκηση.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ
Λειτουργούν σήμερα σε όλη την Ελλάδα: 3 "στεγνά" προγράμματα ενηλίκων, 4 "στεγνά" προγράμματα εφήβων, 8 θεραπευτικές μονάδες υποκατάστασης (Αθήνα, Πειραιά, Θεσσαλονίκη), 1 ιατρείο υποστήριξης εξαρτημένων ατόμων -σε συνεργασία με το ΙΚΑ (Περιστέρι) και 10 μονάδες υποκατάστασης σε συνεργασία με νοσοκομεία της χώρας είτε με τη μορφή αυτόνομων μονάδων (Θεσσαλονίκη-Νοσοκομείο Παπανικολάου και Νοσοκομείο ΑΧΕΠΑ, Χανιά-Θεραπευτήριο Ψυχικών Παθήσεων, Ρόδος-Γενικό Νοσοκομείο Ρόδου & Δήμος Ροδίων, Πάτρα-Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Πατρών Ρίο) είτε με τη μορφή εξωτερικών ιατρείων σε συνεργασία με τα κατά τόπους νοσοκομεία (Λαμία, Αγρίνιο, Λιβαδειά, Λάρισα, Χαλκίδα).

Αθήνα-Πειραιάς

· 1 Κέντρο Υποδοχής, Ενημέρωσης και Προσανατολισμού
· 5 Θεραπευτικές Μονάδες Υποκατάστασης σε Αθήνα και Πειραιά
· 1 Στεγνό Θεραπευτικό Πρόγραμμα Εφήβων (Μονάδα Εφήβων «Ατραπός»)
· 1 Στεγνό Θεραπευτικό Πρόγραμμα Ενηλίκων, σε συνεργασία με την Ψυχιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών (Πρόγραμμα «Αθηνά»)
1 Ιατρείο Υποστήριξης Εξαρτημένων Ατόμων, σε συνεργασία με το ΙΚΑ Περιστερίου

Θεσσαλονίκη
· 5 Θεραπευτικές Μονάδες Υποκατάστασης εκ των οπόιων
Μονάδα, σε συνεργασία με το Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης «Γ.Παπανικολάου»
Μονάδα, σε συνεργασία με το Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης «ΑΧΕΠΑ»
· 1 Στεγνό Θεραπευτικό Πρόγραμμα Εφήβων (Μονάδα Εφήβων «Ναυτίλος»)
· 1 Πρόγραμμα «Προαγωγής Αυτοβοήθειας» Ενηλίκων, σε συνεργασία με το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
Πάτρα
· 1 Στεγνό Θεραπευτικό Πρόγραμμα για Ενήλικες - Δίκτυο Θεραπευτικών Υπηρεσιών (Συμβουλευτικός Σταθμός, Θεραπευτική Κοινότητα «Γέφυρα», Πρόγραμμα Κοινωνικής Δραστηριοποίησης, Πρόγραμμα Οικογένειας)
· 1 Θεραπευτική Μονάδα Υποκατάστασης (σε συνεργασία με το Πανεπιστημιακό Περιφερειακό Γεν. Νοσοκομείο Πατρών-Ρίο)
Λάρισα · 1 Θεραπευτική Μονάδα Αντιμετώπισης των Εξαρτήσεων (σε συνεργασία με το Πανεπιστημιακό Περιφερειακό Γεν. Νοσοκομείο Λάρισας)
· 1 Στεγνό Θεραπευτικό Πρόγραμμα Εφήβων (σε συνεργασία με τη Νομαρχία Λάρισας)
Ρέθυμνο ·1 Στεγνό Θεραπευτικό Πρόγραμμα Εφήβων
Χανιά · 1 Θεραπευτική Μονάδα Αντιμετώπισης των Εξαρτήσεων (σε συνεργασία με το Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Χανίων)
Ρόδος · 1 Θεραπευτική Μονάδα Αντιμετώπισης των Εξαρτήσεων (σε συνεργασία με το Δήμο Ροδίων, την Τοπική Ένωση Δήμων και Κοινοτήτων Δωδεκανήσου και το Β' ΠΕΣΥΠ Νοτίου Αιγαίου)
Λαμία · 1 Εξωτερικό Ιατρείο Ουσιοεξαρτήσεων (σε συνεργασία με το Γεν. Νομαρχιακό Νοσοκομείο Λαμίας)
Αγρίνιο · 1 Εξωτερικό Ιατρείο Ουσιοεξαρτήσεων (σε συνεργασία με το Γεν. Νομαρχιακό Νοσοκομείο Αγρινίου)
Χαλκίδα · 1 Εξωτερικό Ιατρείο Ουσιοεξαρτήσεων (σε συνεργασία με το Γεν. Νομαρχιακό Νοσοκομείο Χαλκίδας)
Λιβαδειά · 1 Εξωτερικό Ιατρείο Ουσιοεξαρτήσεων (σε συνεργασία με το Γεν. Νομαρχιακό Νοσοκομείο Λιβαδειάς)

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗ
· 1 Μονάδα Κοινωνικής Επανένταξης στην Αθήνα
· 2 Εξειδικευμένα Κέντρα Κοινωνικής και Επαγγελματικής Ένταξης, σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΑΜΕΣΗΣ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ
· 1 Κέντρο Βοήθειας στην Αθήνα (ιατρικές υπηρεσίες, υπηρεσία κοινωνικής φροντίδας, υπηρεσία «δουλειάς στο δρόμο», υπηρεσία ανταλλαγής συρίγγων, υπηρεσία νομικής υποστήριξης, κινητή μονάδα πρώτων βοηθειών)
· 1 Σταθμό Φροντίδας Εξαρτημένων Ατόμων στην Αθήνα
· 1 Τηλεφωνική Γραμμή SOS (1031)

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΟΥ ΟΚΑΝΑ
Ο ΟΚΑΝΑ έχει ενισχύει τη λειτουργία των ακόλουθων τμημάτων:

- Έρευνας – Αξιολόγησης
- Εκπαίδευσης και Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού
- Πληροφορικής
- Βιβλιοθήκης

Πρόληψη

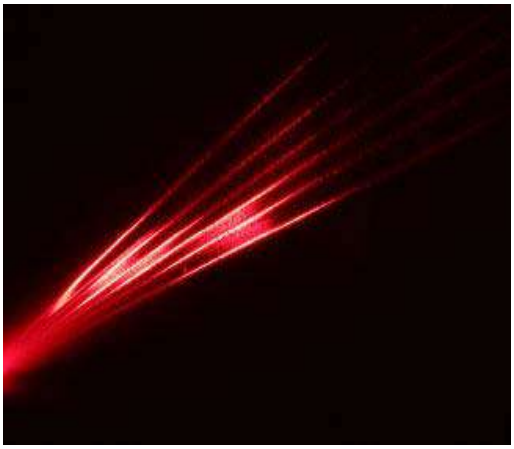
Γύρω στα μέσα της δεκαετίας του '80 εφαρμόστηκαν από την Ψυχιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών τα πρώτα πιλοτικά προγράμματα πρόληψης στο χώρο του σχολείου και στην περιβάλλουσα κοινότητα, βασισμένα σε αντίστοιχα προγράμματα άλλων χωρών της Ευρώπης. Επικεντρώνοται κυρίως στις αιτίες του προβλήματος, επιδιώκοντας την προαγωγή της γενικότερης ψυχοκοινωνικής υγείας των νέων (ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, μείωση του συναισθήματος μοναξιάς, ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, αντιστάσεων σε αρνητικές επιρροές, ικανότητας λήψης υπεύθυνων αποφάσεων για τον τρόπο ζωής), μέσω μιας αμιγούς εκπαιδευτικής διαδικασίας βασισμένης σε σύγχρονες μεθόδους ενεργητικής μάθησης.

Για την εκπαίδευση των στελεχών πρόληψης και για την παραγωγή εκπαιδευτικού υλικού για την υποβοήθηση του έργου τους, ο ΟΚΑΝΑ συνεργάστηκε με το Κέντρο Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης Ναρκωτικών και την Προαγωγή της Υγείας (ΕΠΙΨΥ), το Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων (ΚΕΘΕΑ), το Ελληνικό Κέντρο Διαπολιτισμικής Ψυχιατρικής και Περίθαλψης (ΕΚΔΨΠ) και άλλους φορείς.

Σήμερα, ο ΟΚΑΝΑ έχει ήδη ολοκληρώσει τη φάση σχεδιασμού κέντρου εκπαίδευσης, προκειμένου να ξεκινήσουν άμεσα συντονισμένες και πολυεπίπεδες εκπαιδευτικές παρεμβάσεις τόσο σε στελέχη πρόληψης, όσο και θεραπευτικό προσωπικό, επαγγελματίες υγείας, κ.ά.

Θεραπεία

Θεραπεία με φαρμακευτικά υποκατάστατα



Η θεραπεία υποκατάστασης είναι μια μορφή θεραπείας που απευθύνεται σε άτομα εξαρτημένα από οπιούχα (ηρωίνη) και εφαρμόζεται με τη χορήγηση φαρμακευτικών ουσιών όπως η μεθαδόνη και η βουπρενορφίνη. Έτσι, με τα υποκατάστατα αποφεύγονται οι γρήγορες μεταπτώσεις του θυμικού που προκαλεί η λήψη της ηρωίνης, οι οποίες οδηγούν με τη σειρά τους στην ανάγκη συχνής επανάληψης της χρήσης της. Επιπλέον, τα υποκατάστατα δεν έχουν την ευφορική δράση της ηρωίνης, μάλιστα έχουν και την ιδιότητα να εμποδίζουν την έξαρση της ψυχικής διάθεσης που αυτή προκαλεί, ενώ μειώνουν σημαντικά και την επιθυμία για χρήση.

Τα «στεγνά» θεραπευτικά προγράμματα

Τα λεγόμενα «στεγνά» θεραπευτικά προγράμματα στηρίζονται στην ψυχοκοινωνική θεραπεία και στόχο έχουν την απεξάρτηση από όλες τις ουσίες και την κοινωνική επανένταξη. Δεν χρησιμοποιούν φάρμακα υποκατάστασης για την αντιμετώπιση της εξάρτησης.
Σήμερα, περίπου το 1/3 των θέσεων θεραπείας στις χώρες-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης καλύπτεται από τα «στεγνά» θεραπευτικά προγράμματα. Κατά κανόνα, τα «στεγνά» προγράμματα έχουν καλύτερα αποτελέσματα σε άτομα που επιδεικνύουν ισχυρό κίνητρο να θεραπευτούν, είναι νεαρότερα σε ηλικία, και έχουν λιγότερο βεβαρημένο ιστορικό εξάρτησης. Η ένταξη και η θεραπεία στα «στεγνά» προγράμματα ενδείκνυται για όλα τα εξαρτημένα άτομα, πριν αυτά αποφασίσουν να ζητήσουν βοήθεια στο πρόγραμμα υποκατάστασης.

Ο ΟΚΑΝΑ διαθέτει τέσσερις Μονάδες Εφήβων (Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Λάρισα, Ρέθυμνο) και ένα Δίκτυο Θεραπευτικών Υπηρεσιών στην Πάτρα. Με τη συνεργασία του ΟΚΑΝΑ λειτουργούν επίσης το Πρόγραμμα «ΑΘΗΝΑ» της Ψυχιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών και το «Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας» του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

Κέντρα Υποδοχής, Ενημέρωσης, Αξιολόγησης και Παραπομπών

Η ανάγκη αναβάθμισης του συστήματος αξιολόγησης των αναγκών των εξαρτημένων ατόμων που ζητούν θεραπεία, με σκοπό την παραπομπή τους στο καταλληλότερο κατά περίπτωση πρόγραμμα (του ΟΚΑΝΑ ή άλλων φορέων) οδήγησε στην ίδρυση από τον ΟΚΑΝΑ μέσα στο 2002 του πρώτου Κέντρου Υποδοχής, Ενημέρωσης, Αξιολόγησης και Παραπομπών στην Αθήνα. Σκοπός της υπηρεσίας αυτής είναι η βελτίωση των παρεχομένων υπηρεσιών στα άτομα που υποβάλλουν αίτηση για το πρόγραμμα υποκατάστασης.

Το Κέντρο Υποδοχής, Ενημέρωσης και Προσανατολισμού του ΟΚΑΝΑ (όπως ονομάζεται σήμερα) έχει την ευθύνη για:

- την παραλαβή των αιτήσεων συμμετοχής στο Θεραπευτικό Πρόγραμμα Υποκατάστασης (ΘΠΥ)
- την ενημέρωση για όλα τα θεραπευτικά προγράμματα και ειδικότερα για το ΘΠΥ, καθώς και τη χορήγηση έντυπου υλικού σε όλους όσους προσέρχονται για να υποβάλουν αίτηση
- τη λήψη ιστορικού και την αξιολόγηση του κάθε περιστατικού, ύστερα από συνέντευξη και με τη χρήση ειδικών διαγνωστικών εργαλείων
- τη συζήτηση με τον αιτούντα, η οποία ανάλογα με την περίπτωση συνοδεύεται από συστάσεις ή και παροτρύνσεις για την παρακολούθηση «στεγνού» προγράμματος
- τη δημιουργία φακέλου ασθενή, όταν πρόκειται να γίνει εισαγωγή στο ΘΠΥ
- τη διαχείριση της λίστας αναμονής των μονάδων της Αθήνας και του Πειραιά για το ΘΠΥ, με αυστηρή τήρηση της σειράς προτεραιότητας σύμφωνα με τον αριθμό πρωτοκόλλου της αίτησης συμμετοχής και τους κανόνες που διέπουν την εισαγωγή στο ΘΠΥ (κατ΄ εξαίρεση εισαγωγές, επανεισαγωγές, κ.ά.)

Αντίστοιχα κέντρα προβλέπεται να λειτουργήσουν και σε άλλες μεγάλες πόλεις της Ελλάδας.

ΚΕΝΤΡΟ ΥΠΟΔΟΧΗΣ, ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ**:** 3ης Σεπτεμβρίου 21, ΤΚ 10432, Αθήνα, τηλ.:210-5201985, 210-5200391, fax:210-5229224, e-mail: yyae@okana.gr

Υπηρεσίες άμεσης πρόσβασης

Οι υπηρεσίες άμεσης πρόσβασης στοχεύουν στην προσέγγιση και την παροχή βοήθειας στην ομάδα των χρηστών που βρίσκονται εκτός θεραπευτικών προγραμμάτων, κυρίως γιατί δεν αναγνωρίζουν το πρόβλημά τους και δεν έχουν αναπτύξει κίνητρο προκειμένου να ενταχθούν σε αυτά. Η

προσέγγιση των ατόμων αυτών μπορεί να γίνει με ειδικά προγράμματα παρέμβασης εκτός δομών, σε χώρους δηλαδή συνάθροισης και συνδιαλλαγής χρηστών («δουλειά στο δρόμο»), καθώς και με υπηρεσίες ελεύθερης εισόδου, οι οποίες δεν θέτουν προϋποθέσεις για την υποδοχή και την εξυπηρέτηση των χρηστών.

Στόχοι των υπηρεσιών άμεσης πρόσβασης είναι:

- η ιατρική βοήθεια για τα προβλήματα υγείας ή η παραπομπή των χρηστών σε άλλες υπηρεσίες υγείας
- η ενθάρρυνση και η ενίσχυση της επαφής των χρηστών με το υγειονομικό σύστημα
- η προσπάθεια ανάπτυξης κινήτρου για την ένταξή τους στα θεραπευτικά προγράμματα
- η μείωση της σχετιζόμενης με τα ναρκωτικά εγκληματικότητας
- ο περιορισμός της βλάβης (πρόληψη της προσβολής από μολυσματικές ασθένειες και της μετάδοσής τους)

Στο πλαίσιο του στόχου της μείωσης της βλάβης, οι υπηρεσίες άμεσης πρόσβασης περιλαμβάνουν και προγράμματα ανταλλαγής συριγγών, δωρεάν διανομής προφυλακτικών και χορήγησης μεθαδόνης. Σήμερα, η λειτουργία παρόμοιων υπηρεσιών είναι αρκετά εκτεταμένη στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Ο ΟΚΑΝΑ, αναγνωρίζοντας την αναγκαιότητα ύπαρξης αντίστοιχων δομών στη χώρα μας, δημιούργησε το 1997, το Κέντρο Βοήθειας, την πρώτη υπηρεσία που παρείχε πρωτοβάθμια περίθαλψη σε ενεργούς χρήστες. Στο πλαίσιο του Κέντρου Βοήθειας εκτός από τις παρεχόμενες ιατρικές και κοινωνικές υπηρεσίες αναπτύχθηκαν σταδιακά και άλλες υπηρεσίες άμεσης πρόσβασης, όπως η Τηλεφωνική Γραμμή Υποστήριξης και ο Σταθμός Φροντίδας Εξαρτημένων Ατόμων.

ΚΕΝΤΡΟ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

Οι παρεμβάσεις των υπηρεσιών του Κέντρου Βοήθειας, είναι παρεμβάσεις μείωσης της βλάβης από τη χρήση ουσιών και στοχεύουν στην πρόληψη και την κάλυψη των άμεσων αναγκών υγείας καθώς και στην πρόληψη της διάδοσης νοσημάτων, όπως οι ηπατίτιδες, το AIDS και άλλα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.

Το Κέντρο Βοήθειας, με τα ειδικά εξοπλισμένα και στελεχωμένα ιατρεία του παρέχει πρωτοβάθμια περίθαλψη σε χρήστες ψυχοδραστικών ουσιών, οι οποίοι έχουν ανάγκη από εξειδικευμένη περίθαλψη. Οι δραστηριότητες των υπηρεσιών του Κέντρου είναι εξαιρετικά σημαντικές, αν αναλογιστεί κανείς ότι οι ενεργοί χρήστες είναι ιδιαίτερα δύσκολοι ασθενείς και πολλές φορές είναι ανεπιθύμητοι στις υπηρεσίες παροχής υγείας.

Ειδικότερα, στο πλαίσιο του Κέντρου Βοήθειας λειτουργούν:

- *ιατρικές υπηρεσίες*: παθολογικό ιατρείο, οδοντιατρείο, μικροβιολογικό εργαστήριο

- *υπηρεσία κοινωνικής φροντίδας*: συμβουλευτική, ψυχολογική υποστήριξη, κινητοποίηση για θεραπεία, παραπομπές χρηστών σε θεραπευτικά προγράμματα, ενημέρωση για τις παρεχόμενες υπηρεσίες του Κέντρου Βοήθειας και άλλων υπηρεσιών υγείας, σεμινάρια για ασφαλή χρήση και συμπεριφορά
- *υπηρεσία «δουλειάς στο δρόμο»* (streetwork): διανομή υλικού προφύλαξης (σύριγγες, προφυλακτικά), συμβουλευτική σε θέματα ασφαλούς χρήσης και ασφαλούς σεξ, κινητοποίηση των χρηστών για αξιοποίηση των υπηρεσιών του Κέντρου Βοήθειας και άλλων φορέων
- *κινητή μονάδα πρώτων βοηθειών*: αντιμετώπιση επειγόντων περιστατικών που σχετίζονται με τη χρήση ουσιών, σε συνεργασία με το ΕΚΑΒ
- *υπηρεσία ανταλλαγής συριγγών*: ανταλλαγή μεταχειρισμένων συριγγών με αποστειρωμένες·
- *υπηρεσία νομικής υποστήριξης*: παροχή νομικής υποστήριξης στα εντός και εκτός των προγραμμάτων εξαρτημένα άτομα, εκπροσώπηση και υπεράσπιση των θεραπευόμενων του ΟΚΑΝΑ ενώπιον των δικαστηρίων όλης της χώρας, σε συνεργασία με δικηγορικούς συλλόγους της χώρας
- *τηλεφωνική γραμμή* SOS 1031: πληροφόρηση σε θέματα χρήσης και ουσιών, συμβουλευτική, παραπομπές, υποστήριξη σε καταστάσεις κρίσης
- *σταθμός φροντίδας εξαρτημένων ατόμων:* σίτιση, κάλυψη βασικών αναγκών υγιεινής, ψυχολογική υποστήριξη, δημιουργική απασχόληση

ΚΕΝΤΡΟ ΒΟΗΘΕΙΑΣ: 3ης Σεπτεμβρίου 21, ΤΚ 10432, Αθήνα, Τηλ.: 210-5224202, 5224276, 5224436, Fax: 210-5224265

Τηλεφωνική Γραμμή SOS 1031

Η Τηλεφωνική Γραμμή SOS 1031 του ΟΚΑΝΑ ξεκίνησε να λειτουργεί το Σεπτέμβριο του 2000. Στελεχώνεται από ειδικά εκπαιδευμένο και έμπειρο προσωπικό και είναι μέλος της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Υπηρεσιών Τηλεφωνικής Βοήθειας (FESAT).

Βασικός στόχος της λειτουργίας της είναι –τηρώντας το απόρρητο και την ανωνυμία- να παρέχει:

- άμεση πρόσβαση σε πληροφορίες σχετικά με τις ψυχοτρόπες ουσίες και τη χρήση τους, την πρόληψη και τη λειτουργία των Κέντρων Πρόληψης, τη θεραπεία και τις υπάρχουσες υπηρεσίες, τον ΟΚΑΝΑ και τα προγράμματά του
- εξατομικευμένη συμβουλευτική υποστήριξη βραχείας διάρκειας
- άμεση βοήθεια και ψυχολογική υποστήριξη σε καταστάσεις κρίσης, οι οποίες σχετίζονται με τη χρήση ουσιών (σύνδρομο στέρησης, αυτοκτονική συμπεριφορά, πρόληψη υποτροπής)

Επιπλέον, μέσω των υπηρεσιών της τηλεφωνικής γραμμής συλλέγονται, καταγράφονται και αξιολογούνται τα προβλήματα και οι ανάγκες, όπως αυτά εκφράζονται από όσους τη χρησιμοποιούν, προσφέροντας πολύτιμα στοιχεία για την περαιτέρω ανάπτυξη υπηρεσιών.

Η τηλεφωνική γραμμή παρέχει αξιόπιστες και έγκυρες απαντήσεις:

- σε άτομα που κάνουν χρήση ουσιών και στο ευρύτερο οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον τους
- σε άτομα που ζητούν άμεση βοήθεια σε καταστάσεις κρίσης
- σε επαγγελματίες του χώρου που αναζητούν εξειδικευμένη πληροφόρηση
- στο ευρύτερο κοινό

Το ειδικευμένο προσωπικό της Τηλεφωνικής Γραμμής είναι στη διάθεση του κοινού, καλώντας το τετραψήφιο νούμερο **1031**. Ώρες λειτουργίας: **Δευτέρα έως Πέμπτη 8πμ-8μμ, Παρασκευή 8πμ – 4μμ**.

Σταθμός Φροντίδας Εξαρτημένων Ατόμων

Ο Σταθμός Φροντίδας Εξαρτημένων Ατόμων του Κέντρου Βοήθειας ΟΚΑΝΑ, που ξεκίνησε να λειτουργεί τον Απρίλιο του 2003, αποτελεί ένα οικείο, φιλικό και ασφαλές περιβάλλον ποικίλων δραστηριοτήτων, το οποίο παρέχει σε ενεργούς χρήστες ψυχοδραστικών ουσιών -που δεν είναι ενταγμένοι σε κάποιο θεραπευτικό πρόγραμμα- τη δυνατότητα να καλύψουν βασικές ανάγκες υγιεινής και ασφάλειας, να λάβουν ψυχοκοινωνική υποστήριξη για να επιτύχουν θετικές αλλαγές στη συμπεριφορά τους και να απασχοληθούν δημιουργικά σε ποικίλες δραστηριότητες.

Ο **Σταθμός Φροντίδας Εξαρτημένων Ατόμων** βρίσκεται στην οδό 3ης Σεπτεμβρίου 19Α και λειτουργεί καθημερινά από τις **08:00** έως τις **15:00**. Τηλέφωνα επικοινωνίας: 210 5202799, 210 5202899.

Κοινωνική επανένταξη

Η Μονάδα Κοινωνικής Επανένταξης του ΟΚΑΝΑ ξεκίνησε επίσημα τη λειτουργία της με οργανωμένο θεραπευτικό και διοικητικό πλαίσιο το Σεπτέμβριο του 2000.

Ο κύριος στόχος της Μονάδας είναι να συμβάλλει, μέσω της ψυχοκοινωνικής υποστήριξης, στη σταδιακή και ομαλή κοινωνικοποίηση, αλλά και στην προώθηση στην αγορά εργασίας των ατόμων που έχουν ολοκληρώσει τη θεραπεία τους στις μονάδες υποκατάστασης και έχουν απεξαρτηθεί. Η διάρκεια του προγράμματος κυμαίνεται από 12 έως 24 μήνες.

Σε ειδικό τμήμα της Μονάδας μπορούν να ενταχθούν και θεραπευόμενοι οι οποίοι συνεχίζουν να βρίσκονται υπό θεραπεία με μεθαδόνη, εφόσον παρουσιάσουν σταθερή συμμόρφωση στο πρόγραμμα θεραπείας και έχει εκτιμηθεί ότι είναι ικανοί να διεκδικήσουν και να διατηρήσουν εργασιακή θέση με στόχο την ομαλή κοινωνική επανένταξή τους.

Η Μονάδα Κοινωνικής Επανένταξης παρέχει στα μέλη της ατομική, ομαδική και οικογενειακή ψυχοθεραπεία καθώς και συνεχή παρακολούθηση της σωματικής και της ψυχικής υγείας τους. Κατά τη διάρκεια παραμονής στο πρόγραμμα αντιμετωπίζονται επίσης τα ιατρικά προβλήματα των μελών με χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής ή/και παραπομπή σε άλλα νοσηλευτικά πλαίσια. Η χορήγηση ναλτρεξόνης βοηθά τα άτομα που την έχουν ανάγκη για να διατηρηθούν σε κατάσταση απεξάρτησης.

Στη Μονάδα Κοινωνικής Επανένταξης, τα μέλη κινητοποιούνται και ενισχύονται προκειμένου να συμμετέχουν σε πολιτιστικές και αθλητικές δραστηριότητες καθώς και στα προγράμματα που υλοποιεί το Εξειδικευμένο Κέντρο Επαγγελματικής Κατάρτισης του ΟΚΑΝΑ.

Επίσης, σε συνεργασία με τον ΟΑΕΔ αξιοποιούνται για τα μέλη της Μονάδας τα προγράμματα «Επιδότησης Ελεύθερων Επαγγελματιών» και «Επιδότησης Νέων Θέσεων Εργασίας για την απασχόληση Απεξαρτημένων ατόμων». Ενισχύεται τέλος, η συμμετοχή των μελών, σε δραστηριότητες που αναπτύσσουν πολιτιστικοί και αθλητικοί φορείς της ευρύτερης κοινότητας.

Η νομική υποστήριξη που παρέχεται έχει ως στόχο την εκκαθάριση του ποινικού μητρώου των ατόμων που "αποφοιτούν" από τη Μονάδα ενώ η διατήρηση της επαφής με τα μέλη που ολοκληρώνουν το Πρόγραμμα Κοινωνικής Επανένταξης βοηθά και ενισχύει την αποχή από τα ναρκωτικά ενώ ταυτόχρονα λειτουργεί υποστηρικτικά στις προσπάθειές τους για ανεύρεση εργασίας.

Εξειδικευμένα κέντρα Κοινωνικής και Επαγγελματικής Ένταξης (ΕΚΚΕΕ)

Ο ΟΚΑΝΑ πιστοποιήθηκε ως Εξειδικευμένο Κέντρο Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΕΚΕΚ) από το Εθνικό Κέντρο Πιστοποίησης (ΕΚΕΠΙΣ) το 1998 και ξεκίνησε την ίδια χρονιά τη λειτουργία του πρώτου ΕΚΕΚ στην Αθήνα. Έλαβε νέα πιστοποίηση ως Εξειδικευμένο Κέντρο Κοινωνικής και Επαγγελματικής Ένταξης (ΕΚΚΕΕ), το 2002.

Κύριος στόχος του ΕΚΚΕΕ είναι η κατάρτιση και η εξειδίκευση σε ποικίλους επαγγελματικούς τομείς των υπό απεξάρτηση ή των απεξαρτημένων από ουσίες ατόμων, με στόχο την ομαλή επανένταξή τους στο κοινωνικό σύνολο και την αγορά εργασίας. Ταυτόχρονα, επιδιώκεται η ευαισθητοποίηση των επαγγελματικών φορέων, των επιχειρήσεων και των εργοδοτών σε θέματα προώθησης στην αγορά εργασίας των καταρτιζόμενων, μέσω και της αξιοποίησης από την πλευρά τους των ειδικών κινήτρων που έχει θεσπίσει η Πολιτεία για την αποτελεσματική επαγγελματική ενσωμάτωση του συγκεκριμένου πληθυσμού.

Παράλληλα με την επαγγελματική κατάρτιση παρέχονται στους καταρτιζόμενους κι άλλες υπηρεσίες προώθησης στην αγορά εργασίας όπως: σύνδεση με εργοδοτικούς φορείς και διαμεσολάβηση σε εργοδότες, συμβουλευτική για τη δημιουργία, την οργάνωση και τη λειτουργία εταιρικών σχημάτων, συμβουλευτική σε θέματα νομικά, ασφαλιστικά και οικονομοτεχνικής κάλυψης ατομικών και επιχειρηματικών δράσεων.

Επίσης, το ΕΚΚΕΕ παρέχει συνοδευτικές υποστηρικτικές υπηρεσίες, όπως: ενημέρωση και κινητοποίηση για συμμετοχή στο πρόγραμμα, επαγγελματικός προσανατολισμός, ψυχολογική υποστήριξη για ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και συμβουλευτική για την ενίσχυση κοινωνικών δεξιοτήτων επικοινωνίας και συναλλαγής με υπηρεσίες, εργοδότες και γενικότερα τον εργασιακό χώρο.

Για τη διευκόλυνση του όλου προγράμματος υπάρχει στενή συνεργασία με το Υπουργείο Εργασίας και τους τοπικούς φορείς.

ΕΚΚΕΕ ΑΘΗΝΑΣ
Πύρλα 29, 11145, Αθήνα, Τηλ.: 210 8544820, Fax: 210 8544819

Αν αντιμετωπίζετε πρόβλημα κατάχρησης ουσιών και χρειάζεστε υποστήριξη ή αν κάποιος δικός σας έχει εμπλακεί στη χρήση, μπορείτε να καλέσετε, με αστική χρέωση από κάθε σημείο της χώρας, **το 1145 - Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης ΚΕΘΕΑΝ ΙΘΑΚΗ** ή να απευθυνθείτε σε ένα από τα παρακάτω συμβουλευτικά κέντρα του ΚΕ.Θ.Ε.Α.:

ΘΡΑΚΗ

Συμβουλευτικό Κέντρο Αλεξανδρούπολης (**ΚΕΘΕΑ ΚΙΒΩΤΟΣ**):
Ηροδότου 1, 681 00 Αλεξανδρούπολη, τηλ.: 25510 89595, 25510 89681

Συμβουλευτικό Κέντρο Κομοτηνής (**ΚΕΘΕΑ ΚΙΒΩΤΟΣ**):
Πολυλειτουργικό Κέντρο Κοινωνικών Υπηρεσιών Δήμου Κομοτηνής
Γ. Ζαρίφη και Πύργου, 69100 Κόμοτηνή, τηλ.: 25310 37842

ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ

Συμβουλευτικό Κέντρο Καβάλας (**ΚΕΘΕΑ ΚΙΒΩΤΟΣ**):
Τσολάκη & Αθηνάς, 654 03 Καβάλα, τηλ.: 2510 223131

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ

Συμβουλευτικό Κέντρο Θεσσαλονίκης (**ΚΕΘΕΑ ΙΘΑΚΗ**):
Ευριπίδου 16, 546 35 Θεσσαλονίκη, τηλ.: 2310 212030-1

Συμβουλευτικό Κέντρο Κιλκίς (**ΚΕΘΕΑ ΙΘΑΚΗ**):
Παπαθεοφίλου 17, 611 00 Κιλκίς, τηλ.: 23410 25727

Συμβουλευτικό Κέντρο Γαννιτσών (**ΚΕΘΕΑ ΙΘΑΚΗ**):
Πνευματικό Κέντρο Γιαννιτσών, 581 00 Γιαννιτσά, τηλ.: 23820 84384

για εφήβους
Συμβουλευτικό Κέντρο (**ΚΕΘΕΑ ΑΝΑΔΥΣΗ**):
Ρεμπέλου 7, 546 31 Θεσσαλονίκη, τηλ.: 2310 253534, 2310 253537-8

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ

Συμβουλευτικό Κέντρο Λάρισας (**ΚΕΘΕΑ ΕΞΟΔΟΣ**):
Κύπρου 103, 412 22 Λάρισα, τηλ.: 2410 254863, 2410 254597

Συμβουλευτικό Κέντρο Τρικάλων (**ΚΕΘΕΑ ΕΞΟΔΟΣ**):
Πολυκέντρο Δημοτικής Επιχείρησης Κοινωνικής Ανάπτυξης Αγίου Οικουμενίου (σεισμόπληκτα), 421 00 Τρίκαλα, τηλ.: 24310-29921
ΚΕΘΕΑ Μονάδα Συμβουλευτικής και Επανένταξης Ιωαννίνων
Αρχιεπισκόπου Μακαρίου 11, ΚΕΠΑΒΙ, Αίθουσα 127, ΤΘ 141, 452 21 Ιωάννινα, τηλ.: 26510 64077

για εφήβους και για ενήλικες
Συμβουλευτικό Κέντρο Βόλου (**ΚΕΘΕΑ ΠΙΛΟΤΟΣ**):
Προύσσης & Μυριοφύτου, Πλατεία Εθνικών Αναμνήσεων, 348 46 Ν. Ιωνία Βόλου, τηλ.: 24210 80246, 24210 64615

ΑΤΤΙΚΗ

Συμβουλευτικό Κέντρο Αθήνας (**ΚΕΘΕΑ ΕΞΕΛΙΞΙΣ**):
Εμμ. Μπενάκη 84, 106 81 Αθήνα, τηλ.: 210 3301157-9

Συμβουλευτικό Κέντρο Αθήνας (**ΚΕΘΕΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ**):
Βαλτετσίου 37, 106 81 Αθήνα, τηλ.: 210 3300751, 210 3300779

Συμβουλευτικό Κέντρο Αθήνας (**ΚΕΘΕΑ ΔΙΑΒΑΣΗ**):
Φυλής 217, 112 53 Αθήνα, τηλ.: 210 8626761 210 8664259

Συμβουλευτικό Κέντρο Αθήνας (**ΚΕΘΕΑ ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ**):
Τσαμαδού 7, 106 81 Αθήνας, τηλ.: 210 3847700

Συμβουλευτικό Κέντρο Πειραιά (**ΚΕΘΕΑ ΝΟΣΤΟΣ**):
Ανδρούτσου 63, 185 32 Πειραιάς, τηλ.: 210 4220708, 210 4111341

ΚΕΘΕΑ Συμβουλευτικός Σταθμός Άμεσης Πρόσβασης (**ΚΕΘΕΑ ΝΟΣΤΟΣ**)

Πλατεία Κανάρη 7, Πασαλιμάνι Πειραιάς, τηλ.: 210 4226005, 210 4112778

Μεταβατικό Κέντρο για μετανάστες, πρόσφυγες Αθήνας (**ΚΕΘΕΑ MOSAIC**):
Δροσοπούλου & Τήνου 43, 112 57 Αθήνα, τηλ.: 210 8256944, 210 8257164

Συμβουλευτικό Κέντρο για το αλκοόλ και τα τυχερά παιχνίδια (**ΚΕΘΕΑ ΑΛΦΑ**):
Χαρβούρη 1, 116 36 Αθήνα, τηλ.: 210 9237777

για εφήβους
Συμβουλευτικό Κέντρο Αθήνας (**ΚΕΘΕΑ ΣΤΡΟΦΗ**):
Φλωρίνης 13, 112 51 Αθήνα, τηλ.: 210 8820277, 210 8649839

Συμβουλευτικό Κέντρο Αθήνας (**ΚΕΘΕΑ ΠΛΕΥΣΗ**):
Μαγνησίας 25, 112 51 Αθήνα, τηλ.: 210 8218883

Συμβουλευτικός Σταθμός στα Δικαστήρια Ανηλίκων Αθηνών (**ΚΕΘΕΑ ΣΤΡΟΦΗ**):
Δέλγερη 2 & Λεωφ. Αλεξάνδρας, 115 22 Αθήνα, τηλ.: 210 6437740, 8701322

Φλωρίνης 13, 112 51 Αθήνα, τηλ.: 210 8820277, 210 8649839

Συμβουλευτικό Κέντρο Πειραιά (**ΚΕΘΕΑ ΕΞΑΝΤΑΣ**):
Κολοκοτρώνη 93, 185 35 Πειραιάς, τηλ.: 210 4227940, 210 4227950

ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ

για εφήβους
Συμβουλευτικό Κέντρο Πάτρας (**ΚΕΘΕΑ ΟΞΥΓΟΝΟ**):
Φωκαίας 26, 262 26 Πάτρα, τηλ.: 2610 343400

ΚΡΗΤΗ

Συμβουλευτικό Κέντρο Ηρακλείου (**ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ**):
Σμπώκου 6, 713 06 Ηράκλειο Κρήτης, τηλ.: 2810 261026, 2810 261126
Συμβουλευτικό Κέντρο Λασιθίου (**ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ**):
Φιλελλήνων & Γιαμπουδάκη 7, 721 00 Αγ. Νικόλαος Κρήτης, τηλ.: 28410 22982
για εφήβους
Συμβουλευτικό Κέντρο Ηρακλείου (**ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ**):
Χάνδακος 8, 712 01 Νέα Αλικαρνασσός, τηλ.: 2810 343220, 2810 331034

Το Δίκτυο Υπηρεσιών ΣΤΡΟΦΗ, του ΚΕ.Θ.Ε.Α., ξεκίνησε τη λειτουργία του στις 21 Ιουνίου του 1988. Έχει αναπτύξει υπηρεσίες που απευθύνονται σε έφηβους που κάνουν χρήση, κατάχρηση ή / και είναι εξαρτημένοι από ψυχοτρόπες ουσίες καθώς και στις οικογένειες τους.

Οι προϋποθέσεις εισαγωγής ενός εφήβου στη ΣΤΡΟΦΗ είναι οι ακόλουθες:

- Ηλικία 13-20 ετών
- Κατάχρηση ή / και εξάρτηση από ψυχοτρόπες ουσίες
- Απουσία σοβαρής διαγνωσμένης ψυχικής διαταραχής
- Συμμετοχή των γονέων / του γονέα στο πρόγραμμα όπου βεβαίως υπάρχουν

Οι υπηρεσίες της ΣΤΡΟΦΗΣ προσφέρονται δωρεάν, ενώ η προσέλευση είναι εθελοντική. Οι υπηρεσίες παρέχονται σε εξωτερική βάση και απαιτούν την εμπλοκή ολόκληρης της οικογένειας του χρήστη. Για τους έφηβους που δεν έχουν οικογενειακή υποστήριξη ή ζουν με την οικογένεια τους στην επαρχία, η ΣΤΡΟΦΗ διαθέτει Ξενώνα που καλύπτει τις ανάγκες τους σε διαμονή.

Εφόσον ένας έφηβος πληροί τις παραπάνω προϋποθέσεις μπορεί να απευθυνθεί στο Κέντρο Συμβουλευτικής Εφήβων (Κ.Σ.Ε) και να κλείσει τηλεφωνικά μια ατομική συνάντηση.

Για τους εφήβους εκείνους που αντιμετωπίζουν προβλήματα με τον νόμο, υπάρχει ο Συμβουλευτικός Σταθμός Εφήβων στα Δικαστήρια Ανηλίκων της Αθήνας (Σ.Σ.Ε.), από όπου μπορούν να πάρουν υπεύθυνη ενημέρωση και συμβουλευτική τόσο για τις νομικές επιπτώσεις της χρήσης ουσιών όσο και πληροφορίες σχετικά με τις υπηρεσίες μας.

Μετά από ένα διάστημα ενημέρωσης, αξιολόγησης και προετοιμασίας για θεραπεία στο Κέντρο Συμβουλευτικής Εφήβων (Κ.Σ.Ε), ο έφηβος εντάσσεται στην κύρια φάση θεραπείας στην Ανοικτή Θεραπευτική Κοινότητα (Α.ΘΕ.Κ.). Στη διάρκεια των 12-14 μήνων που βρίσκεται σε αυτή τη φάση συμμετέχει σε πλήθος θεραπευτικών, ψυχοεκπαιδευτικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων ενώ παράλληλα φροντίζει για την εκπαίδευση του στα πλαίσια του Μεταβατικού Σχολείου Εφήβων (Μ.Σ.Ε.).

Μετά την ολοκλήρωση της κύριας φάσης θεραπείας στην Κοινότητα, ο έφηβος συνεχίζει την προσπάθεια του στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο έχοντας την βοήθεια και υποστήριξη του Κέντρου Κοινωνικής Δραστηριοποίησης (Κ.Κ.Δ.) από όπου μετά από 12 μήνες ολοκληρώνει την θεραπευτική του πορεία στην ΣΤΡΟΦΗ.

Παράλληλα, και συχνά πριν από τον έφηβο που αντιμετωπίζει προβλήματα με την χρήση ουσιών, οι γονείς του και τα αδέλφια του μπορούν να απευθυνθούν στο Κέντρο Συμβουλευτικής και Θεραπείας Οικογένειας (ΚΕ.Σ.Θ.Ο) ώστε να ενημερωθούν για τις υπηρεσίες μας και να υποστηρίξουν τόσο την προσπάθεια του έφηβου χρήστη όσο και την δική τους θεραπευτική πορεία.

Η εύρυθμη λειτουργία των παραπάνω, απαιτεί την υποστήριξη τόσο του Διοικητικό-Οικονομικού Τμήματος (Δ.Ο.) όσο και την τροφοδότηση του Τμήματος Έρευνας.

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

Ομάδα Φωτογραφίας και Κινηματογράφου

Η ομάδα ασχολείται με την καλλιτεχνική φωτογραφία και τις βασικές αρχές της τέχνης του κινηματογράφου. Μέσα από προβολές και πρακτική εξάσκηση επιχειρεί να επαναπροσδιορίσει την αισθητική των μελών της και να βοηθήσει στο χτίσιμο μιας ποιοτικότερης αντίληψης της καθημερινότητας αλλά και της τέχνης.

Το μουσικό συγκρότημα

Η συστηματική διδασκαλία για την εκμάθηση μουσικών οργάνων έχει εξαιρετικά αποτελέσματα στην πρόοδο των παιδιών. Τα μέλη γνωρίζουν τη μουσική ανακαλύπτοντας τρόπους προσωπικής έκφρασης και δεξιότητες μέσα από τις διαδικασίες των μαθημάτων που γίνονται στο άρτια εξοπλισμένο στούντιο της ΣΤΡΟΦΗΣ.

Ομάδα Ζωγραφικής - Εικαστικό Εργαστήριο

Η ομάδα Ζωγραφικής φιλοδοξεί να φέρει σε επαφή τα μέλη της με την τέχνη αυτή και να αναδείξει ιδιαίτερες κλίσεις τους. Οι ζωγραφιές που στολίζουν τους μήνες στο ημερολόγιο του 2005 της ΣΤΡΟΦΗΣ αποτελούν σπουδές σε έργα μεγάλων ζωγράφων Ελλήνων και ξένων που φιλοτέχνησαν τα μέλη της ομάδας ζωγραφικής στη διάρκεια όλης της χρονιάς 2004.

Ομάδα Θεάτρου

Πολυπληθής, δημιουργική ομάδα με 13 χρόνια παρουσίας στη ΣΤΡΟΦΗ. Ορόσημο για τη χρονιά που πέρασε ήταν η παράσταση «Τα εν οίκω...», συρραφή σκηνών από κλασσικά έργα με πρωταγωνιστές «αφέντες και υπηρέτες». Πραγματοποιήθηκε στις 29 Μαρτίου 2004 στο αμφιθέατρο του πολυχώρου «Δαΐς», σημείωσε μεγάλη επιτυχία και απέσπασε θετικότατα σχόλια από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης.

ΔΙΚΤΥΟ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΣΤΡΟΦΗ

- ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Αμορίου 4 , 112 51 Αθήνα
Τηλ.: 210 8822122, 210 8814515, 210 8814525
Fax: 210 8842237
http://www.strofi.net.gr
strofi@ath.forthnet.gr

- ΚΕΝΤΡΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΕΦΗΒΩΝ

Φλωρίνης 13, 112 51 Αθήνα
Τηλ.: 210 8648854, 210 8649839, 210 8820277
kse-strofi@ath.forthnet.gr

- ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΕΦΗΒΩΝ

- Δέγλερη 2, Λεωφ. Αλεξάνδρας - Α17 γραφείο
  Τηλ.: 210 6437740
- Φλωρίνης 13
  Τηλ.: 210 8820277
- Αμορίου 4
  Τηλ.: 210 8822122

- ΑΝΟΙΧΤΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Φυλής 148, 112 51 Αθήνα
Τηλ.: 210 8830129, 210 8824089
athek-strofh@ath.forthnet.gr

- ΞΕΝΩΝΑΣ ΕΦΗΒΩΝ

Φυλής 150, 112 51 Αθήνα
Τηλ.: 210 8822852

- ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΣΗΣ

Φλωρίνης 13 , 112 51 Αθήνα
Τηλ.: 210 8656294
strofi-kkd@ath.forthnet.gr

- ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΦΗΒΩΝ

Πιπίνου 107, 112 51 Αθήνα
Τηλ.: 210 8828039, 210 8847520
msestrofi@ath.forthnet.gr

- ΚΕΝΤΡΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ & ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

Φλωρίνης 15, 112 51 Αθήνα
Τηλ.: 210 8840862, 210 8650943
family-strofi@ath.forthnet.gr

18 ΑΝΩ

Η Μονάδα Απεξάρτησης 18 ΑΝΩ υπάγετε στο ΨΝΑ - (Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής - Δαφνί). Η Μονάδα Απεξάρτησης Τοξικομανών 18 Άνω του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής είναι το δημόσιο προγράμματα απεξάρτησης στην Ελλάδα και ανήκει στο Ε.Σ.Υ. (Εθνικό Σύστημα Υγείας).
Μέσα από την συνειδητοποίηση της εξάρτησης , ο θεραπευόμενος καλείτε να οργανώσει και να ξαναχτίσει την Ζωή του σε έναν νέο τρόπο ζωής με νόημα, αρχές, αξίες, και οράματα. Να καταφέρει να επαναπροσδιορίσει την σχέση του με τον εαυτό του και τον Κόσμο και να αποκτήσει δεξιότητες να αντιμετωπίζει δυσκολίες, εμπόδια, και προκλήσεις.

Το πρόγραμμα βασίζεται στην οικιοθελή προσέλευση. Σε αυτό μπορούν να απευθυνθούν όλα τα άτομα που χρειάζονται βοήθεια για την εξάρτηση τους.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΥΛΑΚΩΝ

Λειτουργεί στην Ασκληπιού 19, 2ος όροφος
Τηλ. 210 3611803 - 210 3614242, Fax: 3609816

Απευθύνεται σε φυλακισμένους τοξικομανείς και περιλαμβάνει ομάδες στήριξης και ευαισθητοποίησης. Λειτουργεί μέσα στις φυλακές Κορυδαλλού (Δικαστικές, Γυναικείες, Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Κρατουμένων). Επίσης, γίνονται ομάδες αποφυλακισμένων τοξικομανών στον Συμβουλευτικό Σταθμό.

Στόχος του προγράμματος είναι να βοηθήσει τον θεραπευόμενο να σταθεροποίηση την απόφαση του, για θεραπεία. Κι εδώ ο ρόλος του θεραπευτή είναι σημαντικός, γιατί θα τον βοηθήσει μέσα από μια προσωπική δέσμευση να κάνει ρήξη με τον κόσμο των ουσιών και να παραμείνει στην θεραπεία. Η αποχή είναι το απαραίτητο πρώτο βήμα για την έναρξη της θεραπείας. Ο φόβος των στερητικών, είναι ουσιαστικά ο φόβος να μείνει χωρίς ουσία. Αυτός ο φόβος πρέπει να ξεπερασθεί.

ΚΛΕΙΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ μόνο για γυναίκες (Β' Φαση)
Πρόκειται για το κλειστό λοιπόν μόνο για γυναίκες και βρίσκεται στην οδο Ταυγέτου , Π. Ψυχικό Τηλ. 210 6728780 - 210 6728781.

Μονάδα Απεξάρτησης Αλκοολικών18 ΑΝΩ

Απευθύνεται σε άτομα που έχουν εξαρτηθεί από το αλκοόλ και επιθυμούν να ενταχθούν σε θεραπευτική διαδικασία απεξάρτησης καθώς επίσης και σε συγγενείς ατόμων εξαρτημένων που χρειάζονται ενημέρωση και στήριξη, είτε το αλκοολικό μέλος συμμετέχει στο πρόγραμμα, είτε όχι.
Στα πλαίσια της Μονάδας Απεξάρτησης Αλκοολικών λειτουργούν τα εξής προγράμματα:

- Η Θεραπευτική Κοινότητα Απεξάρτησης Αλκοολικών και
- Το Πρόγραμμα Βραχείας Απεξάρτησης Αλκοολικών και τα Εξωτερικά Προγράμματα

Ο Συμβουλευτικός Σταθμός της Μονάδας βρίσκεται στο κέντρο της
Αθήνας, στην οδό Γενναδίου 5, τηλ. 210-3304177/8, fax: 210-3304102.

Ομάδες Γονέων

Στο πλαίσιο του 18 ΑΝΩ εκτός από τα τμήματα θεραπείας των τοξικομανών λειτουργεί παράλληλα και τμήμα υποστήριξης της οικογένειας.

Το Τμήμα Οικογένειας παρέχει ένα ευρύ φάσμα θεραπευτικών παρεμβάσεων - υποστήριξη, συμβουλευτική, ψυχοθεραπεία - τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο:
Ατομικές συναντήσεις, Ομάδες γονέων, Ομάδες ζευγαριών, Ομάδες αδελφών, Εκπαιδευτικά σεμινάρια.
Το τμήμα υποστήριξης της οικογένειας λειτουργεί στην οδό : ΠΑΤΗΣΙΩΝ & ΦΕΡΡΩΝ 2 Τηλ: 210 -8822260. Επίσης λειτουργεί Σύλλογος γονέων: Αθήνα - Ακαδημίας 64

Ανοιχτή Γραμμή Επικοινωνίας 210-3617089

Πρόκειται για τηλεφωνική υπηρεσία, ειδικευμένη σε θέματα που αφορούν την χρήση / κατάχρηση ουσιών και αλκοόλ. Παρέχει αντικειμενική πληροφόρηση, βοήθεια, κατεύθυνση και παραπομπή προς τις ενυπάρχουσες θεραπευτικές δομές.

Αναφορά στα Δικαιώματα του Πολίτη

Τα δικαιώματα των πολιτών στη Δημόσια Διοίκηση

Ο πολίτης δικαιούται να ζητά - και όλες οι Δημόσιες Υπηρεσίες υποχρεούνται να τηρούν- τα παρακάτω:

1. Να **απαντούν** οπωσδήποτε **εμπρόθεσμα** σε όλες τις αιτήσεις. Σε περίπτωση υπέρβασης των προθεσμιών ο πολίτης δικαιούται αποζημίωσης κατόπιν αίτησής του.
2. Να διεκπεραιώνουν τις υποθέσεις μέσα σε **εξήντα (60) ημέρες το αργότερο**, πλην ειδικών εξαιρέσεων.
3. Να χορηγούν **πιστοποιητικά και βεβαιώσεις** αμέσως ή **το αργότερο σε δέκα (10) ημέρες**.
4. Να **διευκολύνουν την πρόσβαση στα αρχεία της διοίκησης** εκτός από τις περιπτώσεις απορρήτων και ιδιωτικής ζωής τρίτων.
5. Να καλούν τον ενδιαφερόμενο σε **προηγούμενη ακρόαση**, πριν την επιβολή δυσμενούς μέτρου εκτός από τις περιπτώσεις κινδύνου ή επιτακτικού δημόσιου συμφέροντος.
6. Να διαθέτουν **έντυπα αιτήσεων, υπεύθυνες δηλώσεις, χαρτόσημα**.
7. Να **επικυρώνουν** αντίγραφα δημοσίων εγγράφων **από το πρωτότυπο ή από ακριβές αντίγραφο**.
8. Να **θεωρούν το γνήσιο της υπογραφής**.
9. Να **διευκολύνουν** τη συμπλήρωση αιτήσεων.
10. Να του παρέχουν πληροφορίες καθ' όλες τις εργάσιμες ώρες, **ακόμη και αν έχουν καθιερώσει ώρες υποδοχής κοινού**.
11. Να **εξυπηρετούν** είτε με αριθμό προτεραιότητας, είτε με σύστημα εξυπηρέτησης από πολλαπλές θέσεις εργασίας.
12. Να εξυπηρετούν **κατά προτεραιότητα τα άτομα με ειδικές ανάγκες** και να φροντίζουν για την προσβασιμότητά τους στις υπηρεσίες.
13. Να πρωτοκολλούν όλες τις αιτήσεις και **να δίνουν αριθμό πρωτοκόλλου**.
14. **Να δέχονται τις αιτήσεις που αποστέλλονται με fax**, εφόσον αναφέρονται τα στοιχεία του αποστολέα.
15. **Να αρκούνται στο Δελτίο Ταυτότητας ή στο Διαβατήριο** για την απόδειξη των στοιχείων που αναγράφονται σε αυτό.

Αν τα δικαιώματά σας δε γίνονται σεβαστά από τη Δημόσια Διοίκηση, θα πρέπει να έρθετε σε επαφή με τον **Συνήγορο του Πολίτη**.

Ο Συνήγορος του Πολίτη διαμεσολαβεί ανάμεσα στη δημόσια διοίκηση και τους πολίτες ελέγχοντας την τήρηση της νομιμότητας με στόχο την προστασία των δικαιωμάτων των πολιτών και την καταπολέμηση της κακοδιοίκησης.

ΣΥΝΗΓΟΡΟΣ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΗ
ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ ΑΡΧΗ

Μετά από έγγραφη αναφορά του ενδιαφερόμενου πολίτη, ένωσης πολιτών ή νομικού προσώπου, ο Συνήγορος του Πολίτη αναλαμβάνει να διερευνήσει μια υπόθεση, εφόσον υπάρχει διοικητική πράξη ή παράλειψη ή υλική ενέργεια που παραβιάζει δικαίωμα του πολίτη ή προσβάλλει νόμιμο συμφέρον του.

Δομή – Διάρθρωση

Κύκλος Δικαιωμάτων του Ανθρώπου
Κύκλος Κοινωνικής Προστασίας
Κύκλος Ποιότητας Ζωής
Κύκλος Σχέσεων Κράτους-Πολίτη
Κύκλος Δικαιωμάτων του Παιδιού
Κύκλος Ισότητας των Φύλων

Ο Συνήγορος:

* ερευνά συγκεκριμένες παραβιάσεις δικαιωμάτων των παιδιών από φορείς ή άτομα και προτείνει τρόπους προστασίας τους
* προσπαθεί να κάνει γνωστά τα δικαιώματα των παιδιών σε όλους και πρώτα απ' όλα στα ίδια τα παιδιά
* φροντίζει ώστε τα παιδιά να συμμετέχουν και να ακούγεται η φωνή τους στα θέματα που τα αφορούν
* παρακολουθεί την εφαρμογή των νόμων για τα παιδιά και κάνει προτάσεις προς την Πολιτεία για να λάβει μέτρα προς το συμφέρον τους
* συναντά τα παιδιά στους χώρους όπου ζουν, εκπαιδεύονται και περνούν την καθημερινότητά τους, συζητά τα προβλήματα που τα απασχολούν και ακούει τις απόψεις και τις προτάσεις τους

Ο Συνήγορος δεν παίζει...

* το ρόλο άλλων υπηρεσιών που φροντίζουν για την προστασία των παιδιών, π.χ. εισαγγελέα ή κοινωνικής υπηρεσίας. Συνεργάζεται, όμως, μαζί τους όταν χρειάζεται
* το ρόλο θαυματοποιού! Χρειάζεται να γνωρίζεις τα δικαιώματά σου και να χρησιμοποιείς τη βοήθεια ανθρώπων που εμπιστεύεσαι!

Μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον Συνήγορο του Πολίτη τηλεφωνικά,
Τηλέφωνο εξυπηρέτησης κοινού: 210- 72 89 600
όπως επίσης και να υποβάλλετε αναφορά αυτοπροσώπως
Χατζηγιάννη Μέξη 5, 11 528 Αθήνα ή μέσω τηλεομοιοτυπίας, Φαξ: 210- 7292129.

Στον ιστοχώρο του Συνηγόρου του Πολίτη ***www.synigoros.gr*** μπορείτε να βρείτε το Έντυπο Αναφοράς σε μορφή word και σε εκτυπώσιμη μορφή καθώς και να ενημερωθείτε ηλεκτρονικά για την πρόοδο της υπόθεσής σας.

Προστασία του Καταναλωτή

Με την προστασία του καταναλωτή ασχολούνται οι εξής υπηρεσίες:

* Η Γενική Γραμματεία Καταναλωτή του υπουργείου Ανάπτυξης
* Οι Νομαρχιακές Αυτοδιοικήσεις
* Τα Γραφεία Αστυνόμευσης
* Οι ενώσεις καταναλωτών.

Πληροφορίες όμως μπορείτε να ζητήσετε και από τα γραφεία της Ευρωπαϊκής Ενωσης στην Αθήνα, Βασ. Σοφίας 2, ΤΚ 10674, τηλ. 7243.982-4 και 7241.515.

Στη **Γενική Γραμματεία Καταναλωτή** (www.efpolis.gr) μπορείτε από τις 8 π.μ. ως τις 2.30 μ.μ. να ζητήσετε ενημέρωση για οποιοδήποτε σχετικό θέμα, ακόμη και αν είναι αρμοδιότητα άλλου υπουργείου. Επίσης να καταγγείλετε ό,τι σας έχει ενοχλήσει και η υπηρεσία θα διαβιβάσει στη συνέχεια την καταγγελία στην αρμόδια διεύθυνση του ίδιου ή άλλων υπουργείων, οργανισμών ή στην Αγορανομία, ώστε να γίνει ο απαραίτητος έλεγχος.

Άλλοι φορείς:
μπορείτε να απευθύνεστε και στις ενώσεις καταναλωτών:

- ΚΕΠΚΑ Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών. Για τα παράπονα και τις καταγγελίες σας καλέστε στο 801-11-17200 με αστική χρέωση πανελλαδικά.
- Ενωση Καταναλωτών «Η Ποιότητα Ζωής» (ΕΚΠΟΙΖΩ), Βαλτετσίου 43-45, ΤΚ 106 81 Αθήνα, τηλ. 3300.673, 3301.137
- Ινστιτούτο Καταναλωτών (ΙΝΚΑ), λεωφ. Ποσειδώνος 31, ΤΚ 175 61, Π. Φάληρο, τηλ. 9829.152, 9817.426
- Ενωση Πολιτών Ελλάδας, λεωφ. Ποσειδώνος 31, Π. Φάληρο
- Πανελλήνια Ενωση Καταναλωτών (ΠΕΚ), Μάρνη 30, ΤΚ 104 33 Αθήνα, τηλ. και φαξ 5239.377
- Ενωση Καταναλωτών Ελλάδας, Ηρώων Πολυτεχνείου 73, ΤΚ 18536, Πειραιάς, τηλ: 4510.527
- Κέντρο Προστασίας Καταναλωτή Αθήνας, Αιόλου 100, ΤΚ 105 64 Αθήνα, τηλ. και φαξ 3239.370
- Σύλλογος για τα Δικαιώματα του Καταναλωτή και του Πολίτη, Κολοκοτρώνη 70, ΤΚ 18531 Πειραιάς, τηλ. και φαξ 4226.879
- Ενωση Καταναλωτών Δυτικής Αττικής και Πειραιώς (ΕΚΑΔΑΠ), Κανάρη 6, ΤΚ 12351 Αγ. Βαρβάρα, τηλ. 5446.460
- Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών Θεσσαλονίκης, Βασ. Ηρακλείου 40, ΤΚ 54623, τηλ: 031 269.449, 269.438, 537.703, 278.127
- Ινστιτούτο Καταναλωτών Θεσσαλίας, Πατρόκλου 4, ΤΚ 41222, Λάρισα, τηλ: 041 236.755, 597.267
- Ενωση Καταναλωτών Βόλου, Χατζηαργύρη 51, ΤΚ 38333, Βόλος, τηλ. 0421 39266
- Πατραϊκή Ενωση Καταναλωτών, Αγ. Γεωργίου 104, ΤΚ 26225, Πάτρα, τηλ. 061 623.731, 226.893
- Ενωση Καταναλωτών Ηρακλείου Κρήτης, Μιλάτου 1 και Αγ. Τίτου, ΤΚ 712 00, Ηράκλειο, τηλ. και φαξ 081 240.666
- Ινστιτούτο Καταναλωτών Κρήτης, Λ. Δημοκρατίας 85, ΤΚ 73134 Χανιά, τηλ. 0821 59989
- Σύλλογος Καταναλωτών Σύρου, πλ. Αγ. Νικολάου, ΤΚ 84100 Ερμούπολη, τηλ. 0281 28279, 81666
- Ενωση Καταναλωτών Ν. Τρικάλων, Βενιζέλου 3, ΤΚ 42100 Τρίκαλα, τηλ. 0431 32507
- Ενωση Καταναλωτών Καβάλας, Υδρας 3, ΤΚ 65302 Καβάλα, τηλ. και φαξ 051 221.159
- Ενωση Καταναλωτών Εβρου (ΕΚΠΕ), 28ης Οκτωβρίου 16, ΤΚ 681 00 Αλεξανδρούπολη.

Χρήσιμες διευθύνσεις και τηλέφωνα

Αν χρειάζεσαι φαγητό ή είδη πρώτης ανάγκης

ΑΘΗΝΑ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ

1) Αρχιεπισκοπή Αθηνών («Κίνημα Αγάπης»).
Διεύθυνση: Αγίας Φιλοθέης 21, 105 56 Αθήνα, Τηλ. 210- 3352330, Fax: 210- 3245098,
Δήμος Αθηναίων - Κέντρο Υποδοχής Αστέγων Δήμου Αθηναίων (Κ.Υ.Α.Δ.Α). Κοινωνική υπηρεσία του Κέντρου Υποδοχής Αστέγων Δήμου Αθηναίων: Διεύθυνση: Πειραιώς 35, Αθήνα, Τηλ. 210 – 5239465,
Εκκλησιαστικά συσσίτια.

ΑΘΗΝΑ

Ακαδημία Πλάτωνος Αγ. Γεώργιος, οδ. Πλάτωνος 51, 104 41,τηλ. 210-5142658,
Αμπελόκηποι Αγ. Τριάς, οδ. Λ. Κηφισίας 80, 115 26,τηλ.210-6927527,
Άνω Πατήσια Αγ. Ανδρέας, οδ. Ωρωπού και Τεω, 111 42,τηλ. 210-2914686, Γκύζη Αγ. Στυλιανός, οδ. Παπαστράτου 12, 114 76, τηλ. 210-6420015
Κάτω Πατήσια Αγ. Ανδρέας, οδ. Γιάνναρη 24, 104 45, τηλ. 210- 8323193, Κεραμεικός Αγ. Τριάς, οδ. Πειραιώς 67 Β', 105 53 ,τηλ.210-3252227,
Κυψέλη Ύψωσις Τιμίου Σταυρού, οδ. Καυκάσου -Λαζαράδων 2, 11363,τηλ.210-8218110,
Ομόνοια Αγ. Κωνσταντίνος, οδ. Αγ. Κωνσταντίνου και Κουμουνδούρου, 104 37, τηλ. 210-5225139,
Πατήσια Αγ. Λουκάς οδ. Πατησίων 287, 11 144, τηλ. 210-2281778,
Πετράλωνα Τρεις Ιεράρχες οδ. Τριών Ιεραρχών 91, 118 51, τηλ. 210-3465878, Πετράλωνα Αγ. Αικατερίνη, οδ. Κειριαδών – Αιγηιδών,118 53, τηλ. 210-345813, Σεπόλια Αγ. Μελέτιος, Πλ. Αγ. Μελετίου, τηλ. 210-5128059,
Σκουζέ Αγ. Αιμιλιανός, οδ. Αθαμανίας 17, 104 44, τηλ. 210-5129091.

ΠΕΙΡΑΙΑΣ

Αγ. Δημήτριος, οδ. Καραϊσκάκη 1, Ν. Φάληρο, τηλ. 210.48.16.636,
Αγ. Παντελεήμων, οδ. Αγ. Παντελεήμωνος, Δραπετσώνα, τηλ. 210-46.15.704, Αγ. Σπυρίδων, οδ. Αγ. Σπυρίδωνος 1, τηλ. 210-41.73.529,
Αγ. Χαράλαμπος Καστέλλας, οδ. Βασ. Παύλου τηλ. 210-41.19.949, Ευαγγελίστρια, Γρηγ. Λαμπράκη 41, Πειραιάς, τηλ. 210-41.25.619,
Συσσίτιο Απόρων «Δος ημίν σήμερον», Αγία Τριάς, τηλ. 210-41.77.271, Υπαπαντή Κυρίου, οδ. Υπαπαντής 78, τηλ. 210-46.16.345.
Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός - Τομέας Κοινωνικής Πρόνοιας Διεύθυνση Αθήνας: Λυκαβηττού 1, 106 72 Αθήνα Τηλ.: 210-3633153, 210-3613574, 210-3610683, Fax: 210-3629842, Διεύθυνση Κοινωνικής Υπηρεσίας Πειραιά: Κουντουριώτου 89, 185 32 Πειραιάς,Τηλ.: 210-4118913, 210-4113555, Fax: 210 - 4127017
«Κάριτας Ελλάς» Διεύθυνση: Καποδιστρίου 52, Τ.Κ. 104 32 Αθήνα, Πλατεία Βάθης, Τηλέφωνο Κοινωνικής Υπηρεσίας: 210-5246637, Fax: 210-5247990
«Κλίμακα» Διεύθυνση: Κωνσταντινουπόλεως 30, Γκάζι - Αθήνα, Τηλ. 210-3410462, 210-3417773 Fax:2103417164, E-mail:central@klimaka.org.gr, Ιστοσελίδα: www.klimaka.org.gr .
Αδελφές «Μητέρα Τερέζα» Διεύθυνση: Αχαρνών 97 και Ιθάκης και Αίμωνος 79, Τηλ. 210.82.54.770 (καθημερινά 8.00-12.00 και 16.00-19.00), 210.51.42.219 (καθημερινά, 8:00-16:00).

«Ονήσιμος» Διεύθυνση: Ασκληπιού 60Α & Σεργίου Πατριάρχου 8, Αθήνα-11471, τηλ.: 210-3622017, 3645305, Fax: 210-3630865
«Φίλοι των Αστέγων» Διεύθυνση: Ακομινάτου 23 Αθήνα, Τηλ.: 210 – 5240070.
«Άρσις» Διεύθυνση: Δεριγνύ 26 & 3ης Σεπτεμβρίου Τ.Κ104 34, Τηλ.: 210 – 8259880 (και fax)

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Δήμος Θεσσαλονίκης. Διεύθυνση: Καραολή & Δημητρίου 16, Θεσσαλονίκη, Τηλ. 2310 555 074, 2310 555 053, Fax. 2310 – 553388,
Ερυθρός Σταυρός. Διεύθυνση: Ναυάρχου Κουντουριώτου 10, 546 25 Θεσ/νίκη, Τηλ.: 2310-529195, 531530, Fax: 2310-514473,
Ιερά Μητρόπολη Θεσσαλονίκης Διεύθυνση: Βογατσικού 7, Τ.Κ. 54622 Θεσσαλονίκη, Τηλεφωνικό Κέντρο 2310 – 261216, Τηλ. Γενικού Φιλόπτωχου Ταμείου και πληροφοριών 2310 – 227677, 260846, 281316, Fax: 2310 – 230722,
«Άρσις» Διεύθυνση: Πτολεμαίων 35 & Συγγρού, Τ.Κ. 546030, Θεσσαλονίκη Τηλ: 2310-526150, 552813 (και fax)

ΒΟΛΟΣ

Ερυθρός Σταυρός. Διεύθυνση: Αναλήψεως 255 και Γαμβέττα, Τ.Κ.. 38221, Βόλος, Τηλ. / Fax.: 24210 – 56001
Ιερά Μητρόπολη Δημητριάδος. Διεύθυνση: Μελισσάτικα Ν.Ιωνία Βόλου, Τηλέφωνο: 24210 91200-203, 64043, 24210 – 67903 (τηλ. κέντρο), 60047
Σύλλογος Συμπαραστάσεως Κρατουμένων "Ο Εσταυρωμένος" Διεύθυνση: Κ.Καρτάλη 152, Πνευματικό Κέντρο Ιεράς Μητροπόλεως Δημητριάδος, Τ.Κ. 38221, Βόλος, Τηλ.: 24210 30054, 25409 (Πνευματικό Κέντρο), 6946 – 370311, Fax: 24210 30054.
«Άρσις» Διεύθυνση: Α. Γαζή 91 & Ρόζου Τ.Κ383 33, Τηλ.: 24210-23110 (και fax)

ΠΑΤΡΑ:

Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός Διεύθυνση: 28ης Οκτωβρίου 8 & Αγ. Ανδρέα, Τ.Κ. 262 22 Πάτρα, Τηλ.:2610-620774, 277833, 277386 (πρώτες βοήθειες), Fax: 2610-277833
«Τράπεζα Τροφίμων» Διεύθυνση: Ευμήλου 1, Τ.Κ. 2610, Πάτρα, Τηλ.: 2610- 320602 – 5, 2610-343407

ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

Ιερά Αρχιεπισκοπή Κρήτης Διεύθυνση: Πλατεία Αγίου Μηνά 25, Τ. Κ. 712 01, Ηράκλειο Κρήτης, Τηλ.: 2810- 335840 – 7, Fax. 2810-289817

Για κατοίκους άλλων περιοχών

Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός ΚοινωνικέςΥπηρεσίες Περιφερειακών Τμημάτωντου Ε.Ε.Σ. στις πόλεις: Χαλκίδα, Ξάνθη, Λάρισα, Λαμία, Ιωάννινα, Κέρκυρα, Ηγουμενίτσα, Χανιά, Ηράκλειο Κρήτης, Τρίπολη, Αγρίνιο, Άρτα.
Πληροφορίες για τα περιφερειακά τμήματα: Τηλ: 210-3629842

Αν έχεις ανάγκη από οικονομική ενίσχυση

ΑΘΗΝΑ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ

Αρχιεπισκοπή Αθηνών «Κίνημα Αγάπης» Διεύθυνση: Αγίας Φιλοθέης 21, 105 56 Αθήνα, Τηλ. 210-3352314, Fax: 210-3245098,
Δήμος Αθηναίων - Κοινωνική Υπηρεσία Διεύθυνση:Πειραιώς 35 και Σοφοκλέους, Αθήνα Τηλ.210-5242949, Fax:210-5244562
Δήμος Πειραιά – Κοινωνική Υπηρεσία Διεύθυνση: Πλ. Κοραή 1, Τ.Κ. 18510 Πειραιάς Τηλεφωνικό Κέντρο:210- 4194000,
Νομαρχία Αθηνών - Διεύθυνση Κοινωνικής Πρόνοιας Διεύθυνση: Λ. Αλεξάνδρας 196, Τ.Κ. 11521,Αθήνα Τηλέφωνα: Γραμματείας: 210 – 6452847 (και fax),
Νομαρχία Πειραιά- Διεύθυνση Κοινωνικής Πρόνοιας Διεύθυνση: Ηρώων Πολυτεχνείου 19, Τ.Κ. 18532, Αθήνα Τηλέφωνα: Γραμματείας: 210 – 4116822,4116895
Ιερά Μητρόπολη Πειραιά. Διεύθυνση: Ακτή Θεμιστοκλέους 190, Τ.Κ. 185 39 ΠΕΙΡΑΙΑΣ Τηλεφωνικό Κέντρο: 210 – 4514833, fax: 210 – 4512.049,
«Ονήσιμος». Διεύθυνση: Ασκληπιού 60Α & Σεργίου Πατριάρχου 8, Αθήνα-11471, τηλ.: 210-3622017, 3645305, fax: 210-3630865

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Δήμος Θεσσαλονίκης - Κοινωνική Υπηρεσία Διεύθυνση: Παπαρρηγοπούλου 7, Πλατεία Δημοκρατίας, Θεσσαλονίκη Τηλ. 2310 528.483, 2310 519.594, 2310 555.053, Fax 2310 544.979,
Νομαρχία Θεσσαλονίκης - Διεύθυνση Κοινωνικής Πρόνοιας Νομαρχίας Διεύθυνση: Μοναστηρίου 107 – 109, Θεσσαλονίκη Τηλέφωνα: Γραμματείας: 2310 – 510906, **Ιερά Μητρόπολη Θεσσαλονίκης** Διεύθυνση: Βογατσικού 7, Τ.Κ. 54622 Θεσσαλονίκη, Τηλεφωνικό Κέντρο 2310 – 261216, Τηλ. Γενικού Φιλόπτωχου Ταμείου και πληροφοριών 2310 – 227677

ΒΟΛΟΣ

Δήμος Βόλου - Κοινωνική Υπηρεσία Διεύθυνση: Τοπάλη 97 και Γαλλίας, Τ.Κ. 38221, Βόλος. Τηλ. 24210 – 36804, Fax: 24210 – 36804 / 20412
Νομαρχίας Μαγνησίας -Διεύθυνση Κοινωνικής Πρόνοιας Διεύθυνση: Διοικητήριο, Ελευθερίου Βενιζέλου και Αναλήψεως, Βόλος Τηλέφωνα: Γραφείο γραμματείας: 24210 75232,
Ιερά Μητρόπολη Δημητριάδος. Διεύθυνση: Μελισσάτικα Ν.Ιωνία Βόλου, Τ.Κ. : 38001 Τηλέφωνο: 24210 91200-203, 64043, 24210 – 67903 (τηλ. κέντρο), 60047
Σύλλογος Συμπαραστάσεως Κρατουμένων "Ο Εσταυρωμένος" Διεύθυνση: Κ.Καρτάλη 152, Πνευματικό Κέντρο Ιεράς Μητροπόλεως Δημητριάδος, Τ.Κ. 38221, Βόλος, Τηλ.: 24210 30054, 25409 (Πνευματικό Κέντρο), 6946 – 370311, Fax: 24210 30054.

ΠΑΤΡΑ

Δήμος Πάτρας - Κοινωνικός Τομέας Διεύθυνση: Γούναρη 76, Πάτρα, Τηλ. 2610-346714, 2610346702, Fax. 2610-339881
Νομαρχίας Αχαΐας- Διεύθυνση Κοινωνικής Πρόνοιας. Διεύθυνση: Κανάρη 44, Τ.Κ. 26110, Πάτρα , Τηλ.: 2610 312576 (και Fax.).
Ιερά Μητρόπολη Πατρών. Διεύθυνση: Ευμήλου 1, Τ.Κ. 2610, Πάτρα, Τηλ.: 2610 – 320602 – 5, 343407,

ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

Δήμος Ηρακλείου Διεύθυνση Κοινωνικών και Πολιτιστικών Υπηρεσιών Διεύθυνση: Ανδρόγεω 2, Ηράκλειο Κρήτης, Τηλ. 2810-399-198, Fax. 2810 – 399264
Διεύθυνση Κοινωνικής Πρόνοιας Νομαρχίας Ηρακλείου Διεύθυνση: Λεωφ. Καλοκαιρινού 196, Τ.Κ. 71202 Ηράκλειο Κρήτης, Τηλ.: 2810 – 289350 (και Fax.) – 51,
Ιερά Αρχιεπισκοπή Κρήτης Διεύθυνση: Πλατεία Αγίου Μηνά 25, Τ. Κ. 712 01, Ηράκλειο Κρήτης, Τηλ.:2810- 335840 – 7, Fax. 2810-289817

Αν δεν έχεις που να μείνεις

ΑΘΗΝΑ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ

Αρχιεπισκοπή Αθηνών / Εκκλησία της Ελλάδας. Ξενώνες απόρων / αστέγων, α) Ξενώνας απόρων Ι. Ν. Αγίων Ασωμάτων, Διεύθυνση: Γρανικού 24, Τ. Κ. 104 35, Θησείο, Τηλ. 210 52 24 310 β) Ξενώνας αστέγων, «Ανακούφιση» Διεύθυνση: Ομηρίδου Σκυλίτση 19, Πειραιάς, Τηλ. 210 – 4133187, 4133940.
Δήμος Αθηναίων Διεύθυνση: Πειραιώς 35, Αθήνα, Τηλ. 210 – 5246515, 5246516 (επικοινωνία πρωινές ώρες μέχρι τις 3.00 μ.μ.)
Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός - Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης Τομέας Κοινωνικής Πρόνοιας - Κοινωνικός Ξενώνας Αστέγων ΕΕΣ Διεύθυνση: Επικούρου 24, Ομόνοια. Τηλ.:210-3313772, 210-3313773.
«Κλίμακα» Διεύθυνση: Ευμολπιδών 30, Αθήνα, Τηλ. 210 – 3417160 – 163, Fax:2103417164
Αδελφές «Μητέρα Τερέζα» Διευθύνσεις: α) Αίμονος 79 Ακαδημία Πλάτωνος (Γίνονται δεκτές μόνο μητέρες με μικρά παιδιά. Εάν είναι αγόρια, γίνονται δεκτά έως 6 ετών), β) Αχαρνών και Ιθάκης 97 (Γίνονται δεκτές μόνο γυναίκες). Τήλεφωνα: 210 – 5142219, 8254770.
«Ονήσιμος» Διεύθυνση: Ασκληπιού 60Α & Σεργίου Πατριάρχου 8, Αθήνα-11471, τηλ.: 210-3622017, 3645305, fax: 210-3630865

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Δήμος Θεσσαλονίκης. Διεύθυνση: Καραολή & Δημητρίου 16, Τηλ. 2310 555 074, 2310 555 053**ΒΟΛΟΣ**

Σύλλογος Συμπαραστάσεως Κρατουμένων "Ο Εσταυρωμένος". Διεύθυνση: Κ.Καρτάλη 152, Πνευματικό Κέντρο Ιεράς Μητροπόλεως Δημητριάδος, Τ.Κ. 38221, Βόλος, Τηλ.: 24210 30054, 25409 (Πνευματικό Κέντρο), 6946 – 370311, Fax: 24210 30054.

Αν ψάχνεις για δουλειά

ΑΘΗΝΑ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ

ΟΑΕΔ: Κεντρική Υπηρεσία: Εθν. Αντιστάσεως 8, 17456 ΑΛΙΜΟΣ, Ταχ. Θυρίδα: 77117 / 17510 Π.ΦΑΛΗΡΟ Τηλ. Κέντρο: 210-9989000,FAX Διοίκησης: 210-9989500, Ιστοσελίδα:www.oaed.gr

Γραφείο Εργασίας Ειδικών Κοινωνικών Ομάδων Αθήνας του ΟΑΕΔ: Πειραιώς 52, Αθήνα, Τηλ. 210- 5288447, 5288455, 5288456

Δήμος Αθηναίων - Κέντρο Απασχόλησης και Επιχειρηματικότητας (Κ.Α.Ε.), Διεύθυνση: Ξενοφώντος 7, Τ.Κ. 105 57 Σύνταγμα, Αθήνα, Τηλ : 210-5203212 (και Fax), 5221403

Εθνικός Οργανισμός Μικρών- Μεσαίων Επιχειρήσεων και Χειροτεχνίας (Ε.Ο.Μ.Μ.Ε.Χ.) Διεύθυνση: Ξενίας 16 & Έβρου,11528 Αθήνα, Τηλ.: 210/7491100, 7715025 Fax: 210/7491147

«Άρσις» Διεύθυνση: Δεριγνύ 26 & 3ης Σεπτεμβρίου Τ.Κ104 34, Τηλ.: 210 – 8259880 (και fax)

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Δήμος Θεσσαλονίκης - Γραφείο Ενημέρωσης Ανέργων και Επιχειρήσεων, Διεύθυνση: Παπαρρηγοπούλου 7, Πλατεία Δημοκρατίας, Θεσσαλονίκη, Τηλ. 2310 528483, 2310 519594, 2310 555053, Fax 2310- 544979

Γραφείο Εργασίας Ειδικών Κοινωνικών Ομάδων Θεσσαλονίκης του ΟΑΕΔ: Δωδεκαννήσου 10Α, Θεσσαλονίκη, Τηλ. 2310 554418 Κ.Π.Α. Διεύθυνση: Δωδεκαννήσου 10Α, Τηλ.2310-554402 Κ.Π.Α. 25ης Μαρτίου Διεύθυνση: Θερμαϊκού 43-Καλαμαριά Τηλ.:2310-486791 Κ.Π.Α. Ιωνίας Διεύθυνση: Βας. Γεωργίου 27 Τηλ.:2310-782374 **«Άρσις»** Διεύθυνση: Πτολεμαίων 35 & Συγγρού, Τ.Κ. 546030, Θεσσαλονίκη Τηλ: 2310-526150, 552813 (και fax)

ΒΟΛΟΣ

Δήμος Βόλου - Κέντρο Υποστήριξης Απασχόλησης του Δημοτικού Εκπαιδευτικού Οργανισμού Βόλου Διεύθυνση: Μικρασιατών 81 &Μακρυνίτσης, Τ.Κ. 38333, Βόλος
Τηλ.: 24210- 28517, 28518, Fax: 24210- 28519

Ο.Α.Ε.Δ. Γραφείο Εργασίας Ειδικών Κοινωνικών Ομάδων Βόλου του ΟΑΕΔ: Μαγνήτων 153 & Γκλαβάνη, Βόλος, Τηλ. 24210- 72726, 48288.

- Κ.Π.Α. Διεύθυνση: Δημητριάδος 9 Τηλ:24210-30034

«Άρσις» Διεύθυνση: Α. Γαζή 91 & Ρόζου Τ.Κ383 33, Τηλ.: 24210-23110 (και fax)

ΠΑΤΡΑ

Ο.Α.Ε.Δ. Γραφείο Εργασίας Ειδικών Κοινωνικών Ομάδων Πάτρας του ΟΑΕΔ: Αγίου Ανδρέα 45, Πάτρα, Τηλ. 2610- 630603 έως -08
Κ.Π.Α. Διεύθυνση: Αγ. Ανδρέα 45 (πάροδος Γερακάρη 4) Τηλ:2610-630610 -9

ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

Ο.Α.Ε.Δ. Διεύθυνση Γραφείου Εργασίας Ειδικών Κοινωνικών Ομάδων Ηρακλείου του ΟΑΕΔ: Αρχ. Μακαρίου 12 & Φαϊτάκη, Ηράκλειο, Τηλ. 2810- 280082, 280905, 223394
Κ.Π.Α. Διεύθυνση: Αριεπισκόπου Μακαρίου & Φαϊτάκη 2 Τηλ:2810-342095

Αν θέλεις να συμμετέχεις σε εκπαιδευτικά προγράμματα

ΑΘΗΝΑ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ

Γενική Γραμματεία Εκπαίδευσης Ενηλίκων (Γ.Γ.Ε.Ε.). Διεύθυνση: Αχαρνών 417 Αθήνα Τ.Κ. 111 43, Αθήνα,Τηλ: 210- 2530286, 2530334, Fax: 210- 2584808, **Ινστιτούτο Διαρκούς Εκπαίδευσης Ενηλίκων (Ι.Δ.ΕΚ.Ε.).** Διεύθυνση: Αχαρνών 426 και Κοκκινάκη 17, ΤΚ 111 43, Αθήνα Τηλ: 210 2114267, 210 2114152, Fax: 210 2114458

Ο.Α.Ε.Δ.: Κεντρική Υπηρεσία
Διεύθυνση: Εθν. Αντιστάσεως 8, 17456 ΑΛΙΜΟΣ, Ταχ. Θυρίδα: 77117 /17510 Π.ΦΑΛΗΡΟ Τηλ. Κέντρο: 210-9989000 FAX Διοίκησης: 210-9989500

Γραφείο Εργασίας Ειδικών Κοινωνικών Ομάδων Αθήνας: Διεύθυνση: Πειραιώς 52, Αθήνα, Τηλ. 210- 5288447, 5288455, 5288456

Πρότυπο Κέντρο Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Απασχόλησης Νέων Διεύθυνση: Πειιραιώς 52, Αθήνα

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Ο.Α.Ε.Δ. Διεύθυνση Γραφείου Εργασίας Ειδικών Κοινωνικών Ομάδων Θεσσαλονίκης του ΟΑΕΔ: Δωδεκαννήσου 10Α, Θεσσαλονίκη, Τηλ. 2310 554418

ΒΟΛΟΣ

Δήμος Βόλου - **Κέντρο Υποστήριξης Απασχόλησης του Δημοτικού Εκπαιδευτικού Οργανισμού Βόλου** Διεύθυνση: Μικρασιατών 81 &Μακρυνίτσης, Τ.Κ. 38333, Βόλος
Τηλ.: 24210 28517, 28518, Fax: 24210 28519
Κέντρο Εργαζόμενης Νεότητας Οργανισμού Εργατικής Εστίας Βόλου Διεύθυνση: Εγγλεζονησίου 1 με Καραμπατζάκη, Ν.Ιωνία, Βόλου, Τηλ.: 24210 61207, Fax: 24210 61207
Νομαρχιακή Επιτροπή Λαϊκής Επιμόρφωσης (ΝΕΛΕ) ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ Διεύθυνση: Ξενοφώντος 1, Βόλος, Τηλ.: 24210- 39134, 39135, Fax: 24210 -39134,
Ο.Α.Ε.Δ. Γραφείο Εργασίας Ειδικών Κοινωνικών Ομάδων Βόλου: Διεύθυνση: Μαγνήτων 153 & Γκλαβάνη, Βόλος, Τηλ. 24210- 72726, 48288.

ΠΑΤΡΑ

Ο.Α.Ε.Δ. Διεύθυνση Γραφείου Εργασίας Ειδικών Κοινωνικών Ομάδων Πάτρας του ΟΑΕΔ: Αγίου Ανδρέα 45, Πάτρα, Τηλ. 2610- 630603 έως -08

ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

Νομαρχιακή Επιτροπή Λαϊκής Επιμόρφωσης (ΝΕΛΕ) Ηρακλείου Κρήτης: Διεύθυνση: Γιαμαλάκη 50, 71202, Ηράκλειο, Τηλ. 2810- 289077, 289480,
Ο.Α.Ε.Δ. Γραφείο Εργασίας Ειδικών Κοινωνικών Ομάδων Ηρακλείου
Διεύθυνση: Αρχ. Μακαρίου 12 & Φαϊτάκη, Ηράκλειο, Τηλ. 2810- 280082, 280905, 223394

Αν αντιμετωπίζεις πρόβλημα υγείας

ΑΘΗΝΑ - ΠΕΙΡΑΙΑ

Δημοτικά ιατρεία Δήμου Αθηναίων:

- Καλφοπούλειο Δημοτικό Ιατρείο, Σόλωνος 78, Τηλ, 210-3626478
- Κολωνός, Προποντίδος 12 & Αγίας Σοφίας, Τηλ. 210-5121921 και 210-5120519
- Κυψέλη, Χανίων 4β, Τηλ. 210-8820122
- Νέος Κόσμος, Φανοσθένους & Φρειδερίκου Σμίθ, Τηλ. 210-9237646
- Παγκράτι, Πρωταγόρα 3, Τηλ. 210-7011948-9
- Πατήσια, Σαρανταπόρου 4, Τηλ. 210-2015510-11
- Πετράλωνα, Θεσσαλονίκης 48 & Ηρακλειδών, Τηλ. 210-3427513-516

Πολυϊατρείο «Πράκσις».
Διεύθυνση: Παιωνίου 5 & Αχαρνών, Τ.Κ.10440, Αθήνα,Τηλ. 210- 82 13 704, Fax: 210- 8213713
Επάνοδος
Δεριγνύ 28-30 & 3ης Σεπτεμβρίου
Πλ. Βικτωρίας, 104 34 Αθηνά τηλ: 210 88 15 904 - 210 88 15 032, fax: 210 82 51 109
e-mail: epanodos@epanodos.org.gr http: www.epanodos.org.gr
Ώρες λειτουργίας: δευτέρα έως παρασκευή 9:00 - 14:30

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Πολυϊατρείο «Πράκσις». Διεύθυνση: Αρκαδιουπόλεως 1 & Αγ.Δημητρίου, Τηλ: 2310 556145

ΒΟΛΟΣ

«Γιατροί της Αγάπης». Πληροφορίες μπορείς να ζητήσεις στην Ιερά Μητρόπολη Δημητριάδος(πνευματικό κέντρο). Τηλ. 24210 – 35920. Διεύθυνση: Μελισσάτικα Ν.Ιωνία Βόλου, Τ.Κ. : 38001 Τηλέφωνο: 24210 91200-203, 64043, 24210 – 67903 (τηλ. κέντρο), 60047
Fax: 24210 67903, 91203 **Δήμος Βόλου – Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας.** Διεύθυνση: Νέα Δημοκρατία, Απόλλωνος 57, Τηλ. / Fax.: 24210 – 712971.

ΠΑΤΡΑ

Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός. Διεύθυνση: 28ης Οκτωβρίου 8 & Αγ. Ανδρέα, Τ.Κ. 262 22 Πάτρα, Τηλ.:2610-620774, 277833, 277386 (πρώτες βοήθειες), Fax: 2610-277833
Νοσοκομειακή περίθαλψη θα βρεις: Στα μεγάλα νοσοκομεία της χώρας (**Εφημερίες Νοσοκομείων** - Τηλ. γραμμή **1434**)

Αν έχεις ανάγκη από ψυχολογική υποστήριξη

Μπορείς να καλέσεις την ανοιχτή γραμμή άμεσης κοινωνικής βοήθειας του **Εθνικού Κέντρου Κοινωνικής Αλληλεγγύης (Ε.Κ.Κ.Α.): 197**

Επάνοδος
Δεριγνύ 28-30 & 3ης Σεπτεμβρίου
Πλ. Βικτωρίας, 104 34 Αθηνά τηλ: 210 88 15 904 - 210 88 15 032, fax: 210 82 51 109
e-mail: epanodos@epanodos.org.gr http: www.epanodos.org.gr
Ώρες λειτουργίας: δευτέρα έως παρασκευή 9:00 - 14:30

Αν έχεις πρόβλημα με τα ναρκωτικά ή το αλκοόλ

Ανοιχτές τηλεφωνικές γραμμές:

- Αριθμός Άμεσης Τηλεφωνικής Επέμβασης για τα Ναρκωτικά: 109.
- SOS, Μονάδα Επείγουσας Τηλεφωνικής Βοήθειας (Ιατρικές Συμβουλές), ώρες: 8.00-24.00, τηλ.: 175.

- Ανοιχτή Γραμμή Μονάδα απεξάρτησης τοξικομανών -αλκοολικών, ώρες 10.00-20.00 (εκτός Σαββάτου και Κυριακής), τηλ.: 210 - 36.17.089.

- Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης Βοήθειας: 197. (διεύθυνση αλληλογραφίας Βασ. Σοφίας 135, Αθήνα, τηλ.213 – 2039706.

- Τηλεφωνική Γραμμή SOS του Ο.ΚΑ.ΝΑ.: 1031, Δευτέρα - Πέμπτη 8.00 - 20.00, Παρασκευή 8.00 - 16.00 (διεύθυνση αλληλογραφίας 3ης Σεπτεμβρίου 19, 21, τηλ. 210 – 5202799 – 899.

- Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης του θεραπευτικού Προγράμματος Ιθάκη (Θεσσαλονίκη): 11 45, Δευτέρα - Παρασκευή 9.00 - 21.00. Απευθύνεται σε συγγενείς και φίλους καθώς και στα ίδια τα εξαρτημένα άτομα (διεύθυνση αλληλογραφίας: Ρεμπέλου 7 Θεσ/νικη, τηλ. 2310 – 253534).

Μπορείς ακόμα να απευθυνθείς:
ΑΘΗΝΑ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ
Δήμος Αθηναίων: Γραμμή του Δημότη: **195**, Καθημερινά, 7.00 - 23.00. • Γραφείο Ναρκωτικών - Κέντρα Πρόληψης της Εξάρτησης και Αγωγής Υγείας, Στουρνάρη 21, Τηλ. 210 - 3800038

- **Γραφείο Πρόληψης της Εξάρτησης και Αγωγής Υγείας,** Διεύθυνση Λιοσίων 22, Τηλ./ Fax. 52.77.203-4

Ιατρικά κέντρα:

- **«Αιγινήτειο»** Νοσοκομείο: Διεύθυνση Βασ. Σοφίας 72-74, Τηλ. 210-7289400 (τηλεφωνικό κέντρο «Αιγινήτειου»), 210 – 7757692 (παράρτημα «Αιγινήτειου», Ξενίας 20, Αθήνα).
- **Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής και Ερευνών**: Νοταρά 58, Τηλ. 210-8234005, 8219020, 8213300, 8811824.
- **Πολυϊατρείο «Γιατροί του Κόσμου»**. Διεύθυνση: Σαπφούς 12 (Πλ. Κουμουνδούρου),Τηλ.210-3213150, Ιστοσελίδα: www.mdmgreece.gr

Θεραπευτική Κοινότητα του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής 18 ΆΝΩ, **Συμβουλευτικός Σταθμός Τοξικομανών**. Διεύθυνση:Ασκληπιού 19, 2ος όροφος, Αθήνα, Τηλ. 210 - 3614242, 3611803, Fax: 210 - 3609816.

- **Τμήμα Εφήβων - Νέων**, (Ανοικτό πρόγραμμα για εφήβους και νέους που έχουν υποστήριξη από άτομα του περιβάλλοντός τους.) Διεύθυνση:Ασκληπιού 19 Ισόγειο. Αθήνα, Τηλ. 210 - 3638895, 3638833. Τηλέφωνα συμβουλευτικού τμήματος: 210 – 3611803, 3614242, 3638833.

• **Τμήμα Οικογενειακής Συμβουλευτικής και Θεραπείας**, Διεύθυνση:Μάρνη 30, 6ος όροφος, Αθήνα, Τηλ. 210 - 5234376, 5234737, Fax: 210 - 5234008.

Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων (ΚΕ.Θ.Ε.Α)«**Διάβαση**»: Διεύθυνση: Σταυροπούλου 17β, Τ.Κ. 112 52 Αθήνα, Τηλ.: 210 - 8626761, 8664259. «**Εν Δράσει**»: Διεύθυνση: Τσαμαδού 7, Τ.Κ. 106 81 Αθήνα, Τηλ.: 210 - 38.47700, 3300058, Fax: 210 – 3303903,Τηλέφωνο Κεντρικής Υπηρεσίας: 210 – 9241993 – 6, «**Εξέλιξις**»: Διεύθυνση: Εμμ. Μπενάκη 84, Τ.Κ. 106 81 Αθήνα, Τηλ.: 210 - 3847700, 3300058, Fax: 210 – 3806891, «**Νόστος**»: Διεύθυνση: Ανδρούτσου 63, Τ.Κ. 185 32 Πειραιάς, Τηλ.: 210 - 4220708, 411134, «**Παρέμβαση**»: Διεύθυνση: Βαλτετσίου 37, Τ.Κ. 106 81 Αθήνα, Τηλ. γραμματείας: 210 - 3300748, 3300779, Fax: 210 – 3300759,

Ο.ΚΑ.ΝΑ.

Κέντρο Βοήθειας: Διεύθυνση:3ης Σεπτεμβρίου 21, Τ.Κ. 104 32, Αθήνα, Τηλ. 210 - 5224202, 5224276, 5224436, Fax 210-5224265.

Κέντρο Υποδοχής, Ενημέρωσης και Προσανατολισμού, 3ης Διεύθυνση: Σεπτεμβρίου 21, Τ.Κ. 10432, Αθήνα, Τηλ. 210 - 5299224, Fax 210 - 5201985.

Σταθμός Φροντίδας Εξαρτημένων Ατόμων, Διεύθυνση:3ης Σεπτεμβρίου 19Α, Τηλ: 210 - 5202799, 210 - 5202899. Καθημερινά από τις 08:00 έως τις 15:00.

Άλλες οργανώσεις:

• «**Ανώνυμοι Ναρκομανείς**»: Διεύθυνση:3ης Σεπτεμβρίου 21, (καθημερινά 11.00-12.30 και 18.20-20.00), Υπερίωνος 1 και Δημόφωντος (καθημερινά 12:30-14:00 και 20:30-22:00), Τηλ. 210-3474777,
Ίδρυμα «**Διακονία**» - Υπηρεσία για τα Ναρκωτικά, Διεύθυνση:Αγίας Φιλοθέης 21, Αθήνα,Τ.Κ. 105 – 56, Τηλ. / Fax: 210 – 3352356**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

Δήμος Θεσσαλονίκης – Κέντρα Πρόληψης:
1ο Κέντρο: Διεύθυνση: Βασ. Όλγας 15, Τηλ. 2310- 860781
2ο Κέντρο: Διεύθυνση: Κλεισούρας 4, Τηλ. 2310- 260715
ΚΕ.Θ.Ε.Α. Κεντρικής Μακεδονίας: «**Ιθάκη**». Διεύθυνση: Ευριπίδου 16, Τ.Κ. 546 35 Θεσσαλονίκη, Τηλ.: 2310 - 212030-1, 2310 – 797662
Κέντρο Φυλακισμένων και Αποφυλακισμένων Θεσ/νίκης, Διεύθυνση: Ρέμπελου 7, 54 631 Θεσσαλονίκη, Τηλ. / Fax. 2310 - 544939,
ΟΚΑΝΑ - «ΣΕΙΡΙΟΣ» Κέντρο Πρόληψης Κεντρικού Τομέα Δήμου Θεσσαλονίκης, Διεύθυνση: Αγίας Σοφίας 28, Τ.Κ. 54 622 Θεσσαλονίκη, Τηλ./ Fax: 2310 - 260715, **Κέντρο Πρόληψης Ανατολικού Τομέα Δήμου Θεσσαλονίκης**, Διεύθυνση: Κωνστ. Καραμανλή 60, Τ.Κ. 54 642 Θεσσαλονίκη, Τηλ. / Fax: 2310 -860781, **Κέντρο Πρόληψης και Ενημέρωσης Δυτικού Τομέα Νομού Θεσσαλονίκης** για τις Εξαρτησιογόνες Ουσίες με διακριτικό τίτλο «ΔΙΚΤΥΟ ΑΛΦΑ» και έδρα το Δήμο Αμπελοκήπων Θεσσαλονίκης, Διεύθυνση: Κέννεντυ 32, 56 123 Αμπελόκηποι, Θεσσαλονίκη, Τηλ: 2310 - 72.90.90, Fax: 2310 - 72.90.91

ΒΟΛΟΣ

ΚΕΘΕΑ: Διεύθυνση: Προύσσης & Μυριοφύτου, Πλατεία Εθνικών Αναμνήσεων Τ.Κ. 348 46 Ν. Ιωνία Βόλου, Τηλ.: 24210 - 80246, 24210 - 64615**ΟΚΑΝΑ**, Διεύθυνση: Ελ.Βενιζέλου 7- Δημητριάδος (4ος όροφος) Τ.Κ. 383 33 Βόλος, Τηλ.: 24210 - 38030, 38050, Fax: 24210 - 38095

ΠΑΤΡΑ

ΟΚΑΝΑ. Διεύθυνση:Παντανάσης 95, Πάτρα, Τηλ.: 2610 - 623290, 226948, Fax: 2610 - 623290, 226948,

ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

Δήμος Ηρακλείου – Κέντρο Πρόληψης ΚΕΣΑΝ Διεύθυνση: Μίνωος & Μιχαήλ Αρχαγγέλου, Τ.Κ. 713 04 Ηράκλειο Κρήτης, Τηλ.: 2810 - 260994, Fax: 2810 – 313224, 253190
ΚΕΘΕΑ: Διεύθυνση: Μίνωος & Μιχαήλ Αρχαγγέλου, Τ.Κ. 713 04 Ηράκλειο Κρήτης, Τηλ.: 2810 - 261026, 2810 – 261126

Ειδικά για προβλήματα ναρκωτικών που αντιμετωπίζουν έφηβοι/ες μπορείς να απευθυνθείς:

ΑΘΗΝΑ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ

Δίκτυο Υπηρεσιών «ΣΤΡΟΦΗ»
Κεντρικές Υπηρεσίες Διεύθυνση: Αμορίου 4 , 112 51 Αθήνα Τηλ.: 210 8822122, 210 8814515, 210 8814525 Fax: 210 8842237
Κέντρο Συμβουλευτικής Εφήβων
Διεύθυνση: Φλωρίνης 13, 112 51 Αθήνα Τηλ.: 210 8820277
Κέντρο Συμβουλευτικής & Θεραπείας Οικογένειας Διεύθυνση: Φλωρίνης 15, 112 51 Αθήνα Τηλ.: 210 8840862, 210 8650493
Συμβουλευτικό Κέντρο του Θεραπευτικού Προγράμματος «Εξάντας»: Διεύθυνση: Κολοκοτρώνη 93, Τ.Κ. 185 35 Πειραιάς, Τηλ.: 210 4227940, 210 - 42.27.950.

Υπόλοιπη Ελλάδα

Μακεδονία: Συμβουλευτικό Κέντρο Εφήβων και Οικογενειών του Θεραπευτικού Προγράμματος «**Ανάδυση**»: Διεύθυνση:Ρεμπέλου 7, Τ.Κ. 546 31 Θεσσαλονίκη, τηλ.: 2310 - 253534, 2310 - 253537-8.
Θεσσαλία: Συμβουλευτικό Κέντρο του Θεραπευτικού Προγράμματος «**Πιλότος**»: Διεύθυνση: Προύσσης & Μυριοφύτου, Πλατεία Εθνικών Αναμνήσεων Τ.Κ. 348 46 Ν. Ιωνία Βόλου, τηλ.: 24210 - 80246, 24210 - 64615.
Πελοπόννησος: Συμβουλευτικό Κέντρο του Θεραπευτικού Προγράμματος «**Οξυγόνο**»: Διεύθυνση:Φωκαίας 26, Τ.Κ. 262 26 Πάτρα, τηλ.: 2610 - 343400.
Κρήτη: Συμβουλευτικό Κέντρο του Θεραπευτικού Προγράμματος «**Αριάδνη**»: Διεύθυνση:Διονυσίου 1 & Σεφέρη, Τ.Κ. 716 01 Ν. Αλικαρνασσός, τηλ.: 2810 – 261026, 2810 – 331034

Για προβλήματα με το αλκοόλ που αντιμετωπίζεις ο ίδιος, η ίδια ή / και κάποιος από την οικογένειά σου μπορείς να απευθύνεσαι:

ΑΘΗΝΑ

Στο Συμβουλευτικό Σταθμό Αλκοολικών **«18 ΑΝΩ»**, Διεύθυνση: Γενναδίου 5, Αθήνα, τηλ. 210-3304177-8, fax: 210 – 3304102.
Στο Σύλλογο Εξαρτημένων από το αλκοόλ ατόμων **«Επιστροφή»**, Διεύθυνση: Μεσαπίου 28, Κουκάκι, τηλ. 210 - 9214547, fax: 210 – 9214437
Στο Συμβουλευτικό Κέντρο για το αλκοόλ του **ΚΕ.Θ.Ε.Α.**: Διεύθυνση: Χαρβούρη 1, Τ.Κ. 116 36 Μετς - Αθήνα, τηλ. 210 - 9237777, 210 - 9215776, fax: 210 – 9215786, Παρέχεται επίσης βοήθεια σε άτομα εθισμένα στα τυχερά παιχνίδια.

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Ανώνυμοι Αλκοολικοί Θεσσαλονίκης: Πληροφορίες καθημερινά 10π.μ. – 3.00 μμ. Διεύθυνση: Βαλαωρίτου 1, Θεσσαλονίκη, Τηλ. 2310 – 626126, 6938 – 541355.

Αν αντιμετωπίζεις προβλήματα στην οικογένεια

ΑΘΗΝΑ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ

Ανώτατη Συνομοσπονδία Πολυτέκνων Ελλάδος. Διεύθυνση: Πλατεία Ελευθερίας 22, Τ.Κ. 105 53 ΑΘΗΝΑ, Τηλ. 210-3226635, 3232513, 3252695, Fax. 210 – 3255363
Αρχιεπισκοπή Αθηνών - **Κέντρο Στήριξης Οικογένειας - Κέντρο Υποδοχής και Ενημέρωσης** , Διεύθυνση: Ακαδημίας 95, 4ος όροφος, 106 77 Αθήνα, Τηλ. 210 - 3811274, 210 - 3841536, Fax. 210 - 3811959
Δήμος Αθηναίων – Κοινωνική Υπηρεσία. Διεύθυνση: Πειραιώς35 και Σοφοκλέους, Αθήνα Τηλ. 210-5242949, Fax: 210 – 5244562
Ιερά Μητρόπολη Πειραιά – Σχολές Γονέων Διεύθυνση: Άγιος Βασίλειος, Τέρμα Σαχτούρη, Πειραιάς, τηλ. 210 – 4512097
Κέντρα Οικογενειακού Προσανατολισμού Δήμου Πειραιά Διεύθυνση: Ελευθερίου Βενιζέλου και Μοναστηρίου, Κερατσίνι, Τηλ. 210 - 4615247 – 4618569, 4619243, Fax. 210 –

4614172,και Ευαγγελιστρίας 7, Καλλιθέα, τηλ. 210 – 9566680 (και Fax.), 9579090,9591748, 9579090, 9532718. **Σύλλογος Αγέννητου Παιδιού**: Διεύθυνση: Ηπείρου 28, Τ.Κ. 10433, Αθήνα, Τηλ : 210 8828788, Fax.: 210 8235121

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Δήμος Θεσσαλονίκης - Κοινωνική Υπηρεσία Διεύθυνση: Παπαρρηγοπούλου 7, Πλατεία Δημοκρατίας, Θεσσαλονίκη Τηλ. 2310- 528483, 2310- 519594, 2310- 555053, Fax 2310- 544979
Κεντρικός Σύλλογος Πολυτέκνων Γονέων Νομού Θεσ/νίκης "Οι Αγ. Πάντες" Διεύθυνση: Κουντουριώτου 21, Τ.Κ. 546-25 Θεσσαλονίκη Τηλ. 2310-552140, Fax 2310-552821

ΒΟΛΟΣ

Δήμος Βόλου - Κοινωνική Υπηρεσία Προσφέρεται οικογενειακή συμβουλευτική. Διεύθυνση: Τοπάλη 97 και Γαλλίας, Τ.Κ. 38221, Βόλος. Τηλ. 24210 – 36804, Fax: 24210 – 36804
Ιερά Μητρόπολη Δημητριάδος. Συμβουλευτικός Σταθμός Προβλημάτων Εφηβείας και **Κέντρο Συμπαράστασης της Οικογένειας**, τηλ. 24210- 28833. Διεύθυνση: Μελισσάτικα Ν.Ιωνία Βόλου, Τ.Κ. : 38001 Τηλέφωνο: 24210- 91200-203, τηλ. κέντρο 24210 – 67903, 60047 Fax: 24210- 67903, 91203
Σύλλογος Πολυτέκνων Ν. Μαγνησίας Διεύθυνση:Κουταρέλια 74, Τ.Κ. 383-33 ΒΟΛΟΣ Τηλ. / Fax: 24210-34032 **ΠΑΤΡΑ**
Δήμος Πάτρας - Κοινωνικός Τομέας. Διεύθυνση: Γούναρη 76, Πάτρα, Τηλ. 2610-346714, 2610346702, Fax. 2610-339881
Σύλλογος Αγέννητου Παιδιού Πατρών, Διεύθυνση: Μ. Νεοφύτου 14, Πάτρα, Τηλ. 2610 – 225675.
Σύλλογος Πολυτέκνων Πάτρας Και Περιχώρων Διεύθυνση:Σαχτούρη 34-38, Τ.Κ. 262-22 Πάτρα, Τηλ. 2610-313160 / 318220, Fax 2610-313160

ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

Δήμος Ηρακλείου – Κέντρο Στήριξης της Οικογένειας Διεύθυνση: Παπαδοπούλου 4, Ηράκλειο, Τηλ / Fax: 2810- 2344313
Σύλλογος Πολυτέκνων Γονέων Ν. Ηρακλείου Διεύθυνση: Στεργιογιάννη 3 Τ.Κ. 713-05 Ηράκλειο Τηλ 2810- 255446, Fax 2810310593

Για προβλήματα που αντιμετωπίζει το παιδί σου (υγείας, ψυχολογικά, κακοποίησης, παραβατικότητας κ.ά) μπορείς να απευθυνθείς:

Παιδοψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής (Π.Ν.Α.)
Ιατροπαιδαγωγικό Κέντρο Νέου Ηρακλειου Αττικής Διεύθυνση: Σωκράτους 32 Νέο Ηράκλειο Τηλ. 210.28.16.598-210.28.50.632 **Ιατροπαιδαγωγικό Κέντρο Νέας Σμύρνης** Διεύθυνση: 2ας Μαίου 5, Νέα Σμύρνη Τηλ. 210.93.21.255-210.93.23.493 **Ιατροπαιδαγωγικό Κέντρο Αθήνας** Διεύθυνση: Γαρέφη 4, Ελληνωρώσων-Κατεχάκη Τηλ. 210.67.73.42-3
Ιατροπαιδαγωγικό Κέντρο Παλλήνης Διεύθυνση: Λεωφ. Μαραθώνος 121, Παλλήνη, Τηλ. 210.666.72.24-210.666.73.82 **Ιατροπαιδαγωγική Υπηρεσία Π.Ν.Α.** Διεύθυνση: Ραφήνα Τηλ. 22940-77791-5
Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών «Ο Ευαγγελισμός» Κοινοτικό Κέντρο Κοινοτικής Υγείας Παγκρατίου- Παιδοψυχιατρικό Τμήμα Διεύθυνση: Φερακύδου 1, Παγκράτι Τηλ.210.75.19.550-210.70.19.444
Περ. Γεν. Νοσοκομείο Αθηνών «Γιώργος Γεννηματάς» Τμήμα Ψυχιατρικής Εφήβων και Νέων Διεύθυνση: Μεσογείων 154 Τηλ.210.74.80.901
Περ. Γεν. Νοσοκομείο Αθηνών «Σισμανόγλειο» Ψυχιατρικός Τομέας (Εφήβων και Ενηλίκων) Διεύθυνση:Μαρούσι Τηλ.210.80.39.911-210.80.43.203
Γ΄ΔΥ.ΠΕ Αττικής Κέντρο Προστασίας Παίδων Μιχαλήνειο Διεύθυνση:Ακτή Κουντουριώτη 3,Πειραιάς, Τηλ.210.41.72.400-210.41.10.508 **Παιδικό Αναπτυξιακό Κέντρο Πειραιά** Διεύθυνση: Καραολή και Δημητρίου 39, Πειραιάς Τηλ. 210.411.66.62-210.412.72.30
Διεύθυνση Κοινωνικής Εργασίας, Διεύθυνση: Λεωφ. Αλεξάνδρας 196, Αθήνα, Τηλ. 210 - 64.52.418, 64.52.769, Fax: 210 - 6452847. 210 – 6452145.
Γ. Ν. ΠΕΙΡΑΙΑ ΤΖΑΝΕΙΟ Παιδοψυχιατρικό Τμήμα Διεύθυνση: Τζανή και Αφεντούλη, Πειραιάς, Τηλ:210.45.92.000-21045.92.967
ΙΚΑ Κέντρο Παιδοψυχικής Υγιεινής Αθήνας
Διεύθυνση: Αραχώβης και Ιπποκράτους, Αθήνα Τηλ: 210.36.04.929-210.36.41.681

Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής και Ερευνών: **Κεντρικό** Διεύθυνση: Νοταρά 58, Αθήνα Τηλ. 210.38.44.733 **Αθηνών** Διεύθυνση**:** Ζαΐμη 2, Εξάρχεια Τηλ:210.38.15.711-210.38.44.733 **Παράρτημα Πειραιά** Διεύθυνση**:** Νοτάρα 77, Πειραιάς Τηλ: 210.41.70.500-210.41.70.546 **Παράρτημα Αιγάλεω** Διεύθυνση: Σούτσου 4 Πλατεία Δαβάκη, Αιγάλεω Αττικής Τηλ:210.59.100.65-210.59.100.66

Για κατά τόπους παραρτήματα σε όλη την Ελλάδα βλ. στην **Ιστοσελίδα**: www.hcmhr.gr

Εταιρεία Προστασίας Ανηλίκων Αθηνών, Διεύθυνση: Κυρίλλου Λουκάρεως 14, Αθήνα, Τηλ. 210 - 64.04.755, Fax: 210 – 6423910, 210 – 6404649.
Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας Παιδιού και Εφήβου (Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.): Γραμμή επικοινωνίας για ενημέρωση και συμβουλές για προβλήματα παιδιών και εφήβων τηλ. 801.801.11.77, Ώρες Λειτουργίας: Καθημερινά 09:00-20:30, Σάββατο 09:00-13:30. Διεύθυνση: Αγ. Ιωάννου Θεολόγου 19, ΤΚ 155 61, Αθήνα,Τηλ: 210 6546524, Fax: 210 6522396
Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, Διεύθυνση Οικογενειακών Σχέσεων: Διεύθυνση:Φωκίδος 7, Αμπελόκηποι, Τηλ. 210 - 7715791, Τηλ./ Fax. 210 – 7793648
Νοσοκομείο Παίδων «Αγ. Σοφία», Διεύθυνση: Θηβών και Παπαδιαμαντοπούλου Τ.Κ. 115 27 Γουδί – Αθήνα, Τηλ. 210 – 7750011, 7774308, Fax: 210 – 7700111
Τμήμα Ψυχολογικής Παιδιατρικής Διεύθυνση: Θηβών και Μικράς Ασίας, Γουδί, Τηλ:210.77.98.748-210.77.57.496
Υπουργείο Υγείας Πρόνοιας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης: Διεύθυνση Προστασίας Οικογένειας και Παιδιού - Τμήμα Παιδιών και εφήβων, Διεύθυνση: Αριστοτέλους 17, Αθήνα, Τηλ. 210 - 52.44.875, 52.35.757, 52.32.821, Fax: 210 – 5234768
Χαμόγελο του Παιδιού, Ανοικτή Γραμμή για την παιδική κακοποίηση: **10 56**. Για τα Κέντρα Φιλοξενίας (Νίκαια, Περιστέρι, Καρέας, Μαρούσι, Μελίσσια, Κόρινθος, Κέρκυρα) μπορείς να απευθυνθείς: Διεύθυνση: Στουρνάρη 16, Αθήνα, Τηλ.: 210.33.06.140, Fax: 210 – 7609554,

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης Ιατροπαιδαγωγικό Κέντρο Βορείου Ελλάδος Διεύθυνση: Γιαννιτσών 52 και Αγίων Πάντων Τηλ:2310.554031 2310.554032
Γενικό Περιφερειακό Νοσοκομείο Γ. Παπανικολάου Ψυχιατρικός Τομέας-Τμήμα Παιδιών και Εφήβων Διεύθυνση: Μαβίλη 11, Βαρδάρης, Θεσσαλονίκη Τηλ.: 2310.515655-2310.350572
Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης Ιπποκράτειο Τμήμα Παδιψυχιατρικό-Ιατροπαιδαγωγική Υπηρεσία Διεύθυνση: Κωνσταντινουπόλεως 49, Θεσσαλονίκη Τηλ.:2310.814780-2310.892421
Τομέας Υγείας Παιδιού Διεύθυνση: Κωνσταντινουπόλεως 49, Θεσσαλονίκη Τηλ.: 2310.892461
Κέντρο Παιδοψυχικής Υγιεινής Θεσσαλονίκης Διεύθυνση: Πολυτεχνείου 1, Θεσσαλονίκη Τηλ.: 2310.521800

ΠΑΤΡΑ

Γενικό Νοσοκομείο Παίδων Πατρών «Καραμανδάνειο» Διεύθυνση: Ερυθρού Σταυρού 40, Πάτρα Τηλ.: 2610.622222-2610.635189
Ι.Κ.Α. Κέντρο Παιδοψυχικής Υγιεινής Πάτρας Διεύθυνση: Ναπολέοντος Ζέρβα 6 Ψαροφάι Πατρών Τηλ.: 2610.316069,
Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής Και Ερευνών Παράρτημα Πατρών Αθ. Διάκου 35, Διεύθυνση: Ψηλά Αλώνια Τηλ.: 2610.3366666-2610.338658
Π.Ν. Ρίου Πατρών Ψυχιατρική Κλινική Διεύθυνση: Ρίο Πατρών, Πάτρα Τηλ:2610.999245,

ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Παν. Νοσοκομείο Ηρακλείου Τομέας Κοινωνική Ιατρικής Διεύθυνση: Ηράκλειο Κρήτης Τηλ.: 2810.392111-2810.392397
Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής Και Ερευνών Παράρτημα Ηρακλείου Κρήτης Διεύθυνση: Χρυσοστόμου 25,Ηράκλειο Τηλ:2810.244409

ΒΟΛΟΣ

Γεν Νοσ. «Αχολλοπούλειο» Κέντρο Ψυχικής Υγείας Διεύθυνση: Νικοτσάρα 20, Βόλος Τηλ: Τηλ.: 24210.32431-24210.36811
Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής Και Ερευνών Παράρτημα Βόλου Διεύθυνση: Κοραή 74, Βόλος Τηλ:24210.38608

Ακόμα μπορείς να απευθυνθείς στους Ιατροπαιδαγωγικούς Σταθμούς του ΙΚΑ της περιοχής σου.

Αν χρειάζεσαι νομικές συμβουλές

ΑΘΗΝΑ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ

Δικηγορικός Σύλλογος Αθηνών Τμήμα νομικής βοήθειας, Διεύθυνση: Ακαδημίας 60, Τ.Κ. 10679, Αθήνα, Τηλέφωνο Τμήματος Νομικής Βοήθειας:: 210 – 3638972, Τηλέφωνα επιμελητών για πληροφορίες:210 - 3398102-103

Δικηγορικός Σύλλογος Πειραιά, Διεύθυνση : Ηρώων Πολυτεχνείου 47, Τ.Κ. 18535, Πειραιάς, Τηλέφωνο: 210 – 4115703, 4176251, Fax: 210-4172948, EMail:secretary@dspeir.gr,

Ίδρυμα Μαραγκοπούλου για τα δικαιώματα του Ανθρώπου. Το ίδρυμα παρέχει δωρεάν νομική συμβουλευτική υποστήριξη κάθε Τετάρτη, 4.00μμ. – 6.00 μμ. Διεύθυνση: Λυκαβηττού 1Γ, Αθήνα 106 72, Τηλ.: 210 3637455 - 210 3613527, Fax: 210 3622454

«Ονήσιμος». Διεύθυνση: Ασκληπιού 60Α & Σεργίου Πατριάρχου 8, Αθήνα-11471, τηλ.: 210-3622017, 3645305, fax: 210-3630865

«Πράκσις».Διεύθυνση: Στουρνάρη 57, 10432, Αθήνα, Τηλέφωνα: 210 5200 500, Fax: 210 5200 503, Διεύθυνση: Κατούνη 4, Λαδάδικα, Τηλέφωνα : 2310 556176,

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ **Δικηγορικός Σύλλογος Θεσσαλονίκης** Διεύθυνση : 26ης Οκτωβρίου 5, Τ.Κ. 54626, Θεσσαλονίκη, Τηλέφωνο Τμήματος Νομικής Βοήθειας: 2310 – 507405. Άλλα τηλέφωνα: 2310-500882, 543451, 507411, Fax: 2310-553444,

«Πράκσις».Διεύθυνση: Κατούνη 4, Λαδάδικα, Τηλ. 2310- 556176, E-mail : info@msf.gr, Ιστοσελίδα: www.praksis.gr

ΒΟΛΟΣ

Δικηγορικός Σύλλογος Βόλου Διεύθυνση: Δικαστικό Μέγαρο Βόλου, Τ.Κ. 38333, Βόλος, Τηλ.: 24210 - 23554, Fax: 24210-28028

Σύλλογος Συμπαραστάσεως Κρατουμένων "Ο Εσταυρωμένος". Διεύθυνση: Κ.Καρτάλη 152, Πνευματικό Κέντρο Ιεράς Μητροπόλεως Δημητριάδος, Τ.Κ. 38221, Βόλος, Τηλ.: 24210 30054, 25409 (Πνευματικό Κέντρο), 6946 – 370311, Fax: 24210 30054.

ΠΑΤΡΑ

Δικηγορικός Σύλλογος Πάτρας Διεύθυνση: Γούναρη 30, Τ.Κ. 26222, Πάτρα, Τηλέφωνο: 2610 - 320931, Fax:24210-337847

ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

Δικηγορικός Σύλλογο Ηρακλείου Κρήτης Διεύθυνση: Δικαστικό Μέγαρο Ηρακλείου Κρήτης, Τ.Θ. 1290 Τηλ.: 2810 - 288312, Fax: 2810 – 288311

Αν πρέπει να διεκπεραιώσεις διοικητικές υποθέσεις

Μπορείς να καλείς το **195** («γραμμή του δημότη») ή το **1564** (τηλεφωνικό κέντρο εξυπηρέτησης πολιτών). Μπορείς ακόμα να επισκεφθείς κάποιο από τα Κέντρα Εξυπηρέτησης Πολιτών (**ΚΕΠ**), Ιστοσελίδα: www.kep.gov.gr.

Συνήγορος του Πολίτη Διεύθυνση: Χατζηγιάννη Μέξη 5, Αθήνα Τ.Κ.115 28 Τηλ:210-7289767-9 Fax: 210-7289700

Συνήγορος του Παιδιού Διεύθυνση: Χατζηγιάννη Μέξη 5, Αθήνα Τ.Κ.115 28 Τηλ:210-7289703 Fax: 210-7289639

Αν αντιμετωπίζεις ιδιαίτερα προβλήματα ως γυναίκα

• Υποστήριξη σε θέματα κακοποίησης, προστασίας από σωματεμπορία, επαγγελματικού προσανατολισμού και προώθησης στην απασχόληση προσφέρουν οι παρακάτω φορείς:

ΑΤΤΙΚΗ

Υπουργείο Εργασίας-Τμήμα Ισότητας Ευκαιριών Διεύθυνση: Πειραιώς 40, Τηλ: 210-5295209

ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ, Ξενώνας για κακοποιημένες γυναίκες της Εκκλησίας της Ελλάδας, Διεύθυνση: Αγ. Ζώνης 91, Τ.Κ. 112 – 56, Αθήνα, Τηλ. 210 – 8610727, 800 11 37 777 (χωρίς χρέωση), Fax. 210 – 8620066,

Γενική Γραμματεία Ισότητας: Συμβουλευτικά Κέντρα για τη βία κατά των Γυναικών

α)Διεύθυνση: Νίκης 11, Σύνταγμα, Τηλ: 210- 3317305-6 Fax.: 210- 3315787
β)Διεύθυνση: Αλκιβιάδου 76, Πειραιάς, Τηλ: 210- 4112091, 4129101 Fax.: 210- 4129101
Δήμος Αθηναίων/ Γραφείο Ισότητας Διεύθυνση: Σοφοκλέους 70, Τηλ: 210- 5244657, Fax. 210 – 5244562
Δίκτυο Γυναικών Ευρώπης Διεύθυνση: Εστίας 25, Τ.Κ. 115 26- Αμπελόκηποι Τηλ: 210-7786800, 7703043, Fax.: 210- 7703043
Γραμμή SOS 8001188881 (**ενδοοικογενειακή βία**) 8001114400 και 210 77 04 574 (trafficking)
Ε.Κ.Κ.Α. (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης) Διεύθυνση: Βασιλίσσης Σοφίας 135 & Ζαχάρωφ,Τ.Κ. 115 21 Αμπελόκηποι Τηλ: 210 6497705, Fax.: 210 6497744,
Τηλεφωνική Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας:197 (Υπάρχουν ξενώνες του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης για τους οποίους πληροφορίες δίδονται από τη γραμμή 197)
Ιατρικό Κέντρο Αποκατάστασης Θυμάτων Βασανιστηρίων Διεύθυνση: Λυκαβηττού 9, Τ.Κ. 106 72 Αθήνα Τηλ: 210-3646807, 3643792, Fax.: 210-3644366 Τηλ. Γυναικείας Ομάδας Αυτοάμυνας: 6973352397
Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας (Κ.Ε.Θ.Ι.): Διεύθυνση: Χαριλάου Τρικούπη 51 και Βαλτετσίου, Τ.Κ. 106 81 Αθήνα
Τηλ.: 210- 38 98 000, Fax: 210- 38 98 079
«Κλίμακα». Διεύθυνση: Ευμολπιδών 30, Αθήνα, Τηλ. 210 – 3417160 – 163, Fax:210-3417164
«Φοίβη», Ξενώνας Φιλοξενίας γυναικών, Διεύθυνση: Θεσσαλονίκης 22, Χολαργός - Αθήνα, τηλ. 210.65.21.500, fax. 210 – 6525750.

«Άρσις» Διεύθυνση: Δεριγνύ 26 & 3ης Σεπτεμβρίου Τ.Κ104 34, Τηλ.: 210 – 8259880 (και fax)

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Δήμος Θεσσαλονίκης - Στέγη Κακοποιημένης Γυναίκας και Ανήλικου Κοριτσιού. Διεύθυνση: Καραολή & Δημητρίου 16, 1ος όροφος, Τηλ. 2310- 555 053, 2310- 553 388, 2310 – 519594
Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας (Κ.Ε.Θ.Ι.): Διεύθυνση: Συγγρού 30, Τ.Κ. 546 30 Θεσσαλονίκη Τηλ.: 2310- 517 959, 523 511, Fax: 2310- 524 071
Κέντρο Κοινωνικής Υποστήριξης Γυναικών Διεύθυνση: Καμβουνίων 8, Θεσσαλονίκη Τηλ./ Fax: 2310- 276782 Τηλεφωνική Γραμμή Υποστήριξης 2310- 272725 (Δευτέρα - Παρασκευή 10π.μ -2μμ).
«Άρσις» Διεύθυνση: Πτολεμαίων 35 & Συγγρού, Τ.Κ. 546030, Θεσσαλονίκη Τηλ: 2310-526150, 552813 (και fax)
ΒΟΛΟΣ
Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας (Κ.Ε.Θ.Ι.): Διεύθυνση:Αναλήψεως 172, Τ.Κ. 382 21 Βόλος Τηλ.: 24210- 78 218-9, Fax: 24210- 78 219
Κέντρο Στήριξης Γυναικών Διεύθυνση: Σταμούλη 9, Τ.Κ. 43100 Καρδίτσα Τηλ: 24410- 71594, 77122, Fax:24410- 75141
ΠΑΤΡΑ
Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας (Κ.Ε.Θ.Ι.): Διεύθυνση: Κανακάρη 101Β, Τ.Κ. 262 21, Πάτρα Τηλ.: 2610- 620 059, Fax: 2610 620 803
ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας (Κ.Ε.Θ.Ι.): Διεύθυνση: Θησέως 18 Α, Τ.Κ. 71 201 Ηράκλειο Τηλ.: 2810- 341 387, 343 778, Fax: 2810- 341387
Σύνδεσμος Μελών Γυναικείων Σωματείων Ηρακλείου και Νομού Ηρακλείου
«Ξενώνας για την κακοποιημένη γυναίκα και το παιδί» ΤΘ 1415 - ΤΚ 71202 Τηλ: 2810-324900 / 242121, Fax: 2810-324949

Αν αντιμετωπίζεις προβλήματα ως αλλοδαπός / η

Διεθνής Οργανισμός Μετανάστευσης (ΔΟΜ) - Υπουργείο Εξωτερικών. Διεύθυνση: Δωδεκανήσου 6, Άνω Καλαμάκι (Άλιμος), Τηλ.: 210 - 9919040 – 44, Fax. 210 – 9910914,
Δίκτυο Κοινωνικής Υποστήριξης Προσφύγων και Μεταναστών. Διεύθυνση: Τσαμαδού 13, Εξάρχεια, Τηλ.: 210 - 3813928, Fax. 210 – 3830098
Εθελοντική Εργασία Αθηνών: Διεύθυνση: Γιατράκου 12, 104 36 Μεταξουργείο, Τηλ.: 210-3302182.

Ελληνικό Συμβούλιο για τους Πρόσφυγες. Διεύθυνση: Σολωμού 25, 106 82 Αθήνα, Τηλ.: 210 – 3814810
Ελληνικό Φόρουμ Μεταναστών. Γίνεται ενημέρωση μεταναστών σε θέματα νομικά και εργατικά. Διεύθυνση:Φερρών 18, Πλατεία Βικτωρίας, Αθήνα, Τηλ. / Fax. 210 – 82166118**) Ιατρικό Κέντρο Αποκατάστασης Θυμάτων Βασανιστηρίων** Διεύθυνση:Λυκαβηττού 9, 106 72 Αθήνα Τηλέφωνα: 210-3646807, 3643792, Fax.: 210-3644366
Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός Τομέας Κοινωνικής Πρόνοιας - Πολυδύναμο Κέντρο Κοινωνικής Στήριξης και Ενσωμάτωσης Προσφύγων Διεύθυνση: Τιμαίου 5, Ακαδημία Πλάτωνος Τηλέφωνο: 210-5126300
Κέντρο Υποδοχής Προσφύγων Λαυρίου. Διεύθυνση: Δανουκάρα 1, Λαύριο Αττικής, Τηλέφωνο: 22920-27744, 22920-26062 Fax. 2290- – 27744
Διαπολιτισμικό Κέντρο Λαυρίου Διεύθυνση: Ποσειδώνος 7, Λαύριο Τηλ: 22920-27922
«Άρσις» Διεύθυνση: Δεριγνύ 26 & 3ης Σεπτεμβρίου Τ.Κ104 34, Τηλ.: 210 – 8259880 (και fax)

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός Διεύθυνση: Ναυάρχου Κουντουριώτου 10, 546 25 Θεσ/νίκη, Τηλ.: 2310-529195, 531530, Fax: 2310-514473
«Άρσις» Διεύθυνση: Πτολεμαίων 35 & Συγγρού, Τ.Κ. 546030, Θεσσαλονίκη Τηλ: 2310-526150, 552813 (και fax)

ΒΟΛΟΣ

Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός - Τομέας Κοινωνικής Πρόνοιας - Κέντρο Ασυνόδευτων Ανηλίκων Βόλου Διεύθυνση:Τέρμα Ε. Βενιζέλου γέφυρα Ξηριά, Αλιβέρι Νέας Ιωνίας, Βόλος Τ.Κ 38445 Τηλ.:24210-91284
«Άρσις» Διεύθυνση: Α. Γαζή 91 & Ρόζου Τ.Κ383 33, Τηλ.: 24210-23110 (και fax)

Βιβλιογραφία

Looking Forward , πηγή IPEA, National Adult Literacy Agency, Βιβλίο μαθημάτων

Health Pack, πηγή IPEA, National Adult Literacy Agency, Βιβλίο μαθημάτων

Ιστοσελίδες Υπουργείων, Οργανισμών, ΜΚΟ, Ιδρυμάτων, Φορέων

Επάνοδος Μετά την αποφυλάκιση Οδηγός Χρήσιμων Πληροφοριών

Ανοικτή και εξ αποστάσεως Εκπαίδευση: Το εκπαιδευτικό υλικό και οι νέες Τεχνολογίες Τόμος Γ – Κόκκος Α, Λιοναράκης Α., Ματραλής Χ., ΠΑναγιωτακόπουλος Χ.

Ομαδική Θεραπεία για κατάχρηση ουσιών, Ερευνητές ΚΕΘΕΑ – Velasquez M.M., Maurer G.G., Gouch C. DiClemente C.C.

Μηχανή αναζήτησης διαδικτύου: www.google.gr

Την έκδοση αυτή επιμελήθηκε ο Γιάννης Παπαδημητρίου μέλος της Ελληνικής Ομάδας VEPS