



**Τμήμα Ψυχολογίας
Εργαστήριο Ψυχολογίας των Εξαρτήσεων
Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Κλινικές Παρεμβάσεις στις Εξαρτήσεις».**

Κείμενο Συμπερασμάτων από την Εσπερίδα:

**«Ανοιχτός Κοινωνικός Διάλογος για την Πρόληψη της Κατάχρησης Ουσιών,
Κινητών, Οθονών και άλλων Συμπεριφορών»**

Το πλαίσιο της εκδήλωσης

Την Παρασκευή 09 Μαΐου 2025 διοργανώθηκε στο Κέντρο Πολιτισμικής και Κοινωνικής Διακονίας «Θεομήτωρ» εσπερίδα με θέμα τις εξαρτήσεις από το Εργαστήριο Ψυχολογίας των Εξαρτήσεων του Πανεπιστημίου Κρήτης.

Στα πλαίσια της εσπερίδας παρουσιάστηκαν τα νοήματα και οι ιστορίες που αναδείχθηκαν μέσα από τέσσερις σειρές βιωματικών σεμιναρίων που ολοκληρώθηκαν τον Απρίλιο του 2025. Τα σεμινάρια συντονίστηκαν από μεταπτυχιακούς φοιτητές και φοιτήτριες του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Κλινικές Παρεμβάσεις στις Εξαρτήσεις» που προσφέρει το Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης, σε συνεργασία με τον Εθνικό Οργανισμό Πρόληψης και Αντιμετώπισης των Εξαρτήσεων (ΕΟΠΑΕ). Τα βιωματικά σεμινάρια διοργανώθηκαν σε συνεργασία με τοπικούς φορείς της κοινότητας του Ρεθύμνου, όπως την Ιερά Μητρόπολη Ρεθύμνης και Αυλοποτάμου, το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας της Περιφερειακής Ενότητας Ρεθύμνης και το Κέντρο Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης του Πανεπιστημίου Κρήτης.

Στόχοι του προγράμματος βιωματικών σεμιναρίων

Οι κοινοτικές συμπράξεις ενώνουν τις δυνάμεις ατόμων και φορέων για να δράσουν στην κοινότητα. Συνεργαστήκαμε για να προκαλέσουμε έναν ανοιχτό διάλογο στην κοινότητα μας για θέματα που αφορούν την πρόληψη της χρήσης και κατάχρησης αλκοόλ και κάνναβης αλλά και συμπεριφορικών εξαρτήσεων όπως παραδείγματος χάριν προβληματικές συμπεριφορές με τις οθόνες και φαγητό. Πρόκειται για δύσκολα και περίπλοκα θέματα που απαιτούν συστημική και πολυεπίπεδη προσέγγιση.



Στην προσπάθεια μας να εφαρμόσουμε μια προσέγγιση πρόληψης με στόχο την ενδυνάμωση/ενίσχυση του κοινοτικού περιβάλλοντος οδηγηθήκαμε σε «αλλαγή παραδείγματος» σε ό,τι αφορά τη συνεργασία μας με την κοινότητα του Ρεθύμνου. Παραδοσιακά η πρόληψη νοούνταν ως μια διαδικασία μετάδοσης πληροφοριών που στοχεύει στην ενημέρωση για το ποιο είναι το πρόβλημα της χρήσης και κατάχρησης ουσιών και συμπεριφορικών εξαρτήσεων και πώς μπορεί να προληφθεί. Στην προκειμένη περίπτωση περάσαμε σε ένα πιο βιωματικό επίπεδο όπου επικυρώνεται η υποκειμενική εμπειρία των μελών των ομάδων και αναδεικνύονται οι μηχανισμοί και οι δεξιότητες που θα οδηγήσουν στην αλλαγή, όπως η επικοινωνία, η κατανόηση, το μοίρασμα και η οικειότητα με τον εαυτό και τους άλλους. Τα νοήματα δεν τα υπαγορεύσαμε εμείς οι «ειδικοί» αλλά προέκυψαν μέσα από τις ομάδες των παιδιών, γονέων και φοιτητών/φοιτητριών από την κοινότητα που συμμετείχαν για 12 εβδομάδες στις εξής ομάδες: «Το σώμα του κατοικώ», «Το αλκοόλ στις οικογένειες και την κοινότητα μας», «Παιδιά και Οθόνες», «Βιωματική ομάδα στην σχολική τάξη για το αλκοόλ» και «Βιωματική ομάδα στην σχολική τάξη για την κάνναβη».

Μιλώντας για τα παιδιά μας

Η βαθιά ανησυχία για τα παιδιά μας είναι μέρος της ανθρώπινης φύσης. Ωστόσο, αυτό που ονομάζουμε «ανατροφή των παιδιών» είναι μια σχετικά νέα εφεύρεση. Τα τελευταία 30 χρόνια, η έννοια της ανατροφής των παιδιών και η πολυδισεκατομμυριούχα βιομηχανία που την περιβάλλει έχουν μετατρέψει τη φροντίδα των παιδιών σε μια εμμονική, ελεγκτική και στοχοθετημένη εργασία με **σκοπό τη δημιουργία ενός συγκεκριμένου τύπου παιδιού και, κατά συνέπεια, ενός συγκεκριμένου τύπου ενήλικα**. Φαίνεται πως με αυτόν τον τρόπο ανατροφής νοιαζόμαστε περισσότερο για τις πράξεις των παιδιών παρά για την ύπαρξή τους. Επιπλέον, **απομονώνει τα παιδιά και τους γονείς από την κοινότητα. Και αυτό γιατί δεν** συναντιόμαστε πια μέσα στα σπίτια μας ή σε κοινοτικούς χώρους. Δεν μοιραζόμαστε πολλά, «το ζούμε ως κοινότητα μαζί» έχει συρρικνωθεί.

Η γνωστή εικόνα των γονιών και των παιδιών του 21ου αιώνα είναι βαθιά λανθασμένη. Η μελέτη της ανθρώπινης εξέλιξης και η πρωτοποριακή επιστημονική έρευνα για τον τρόπο με τον οποίο μαθαίνουν τα παιδιά, μας βοηθά να κατανοήσουμε ότι, αν και η φροντίδα των παιδιών είναι εξαιρετικά σημαντική, δεν πρόκειται για θέμα διαμόρφωσής τους ώστε να εξελιχθούν με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Τα παιδιά μεγαλώνουν και είναι φυσικό να είναι ακατάστατα και απρόβλεπτα, παιχνιδιάρικα και φαντασιόπληκτα, και πολύ διαφορετικά τόσο από τους γονείς τους όσο και μεταξύ τους.



Το μοτίβο της δημιουργίας του τέλει παιδιού, σωματικά, γνωστικά, και συναισθηματικά επικρατεί παντού στην καθημερινότητα των παιδιών μας ---στα σχολεία μας, στις εξωσχολικές δραστηριότητες, στον αθλητισμό— Αυτές **οι γενικευμένες γνώσεις για το τι είναι η τέλεια αθλήτρια, ο τέλειος μαθητής, κτλ, αποκρύπτει την πολυπλοκότητα της ανθρώπινης ύπαρξης.**

Ώρες ατελείυτες στον αγώνα για τα επιτεύγματά αυτά, με συνέπεια τον λίγο χρόνο με την οικογένεια και με τους φίλους/ συνομήλικους. Ως εκ τούτου, χάνεται το πώς συσχετίζομαι, μοιράζομαι, γνωρίζω και διαμορφώνω τη μοναδικότητα μου. Αυτή η καθημερινότητα και αυτός ο τρόπος συσχέτισης με τους άλλους γύρω μας συμβάλει στην προβληματική ενασχόληση με ουσίες ή εξαρτητικές συμπεριφορές.

Από τη σύγχυση στη σύνδεση

Αυτό που έγινε με τις ομάδες γονέων, παιδιών και φοιτητών/φοιτητριών στόχευε στο να βοηθήσουμε τους γονείς, τα παιδιά και τους νέους να επικοινωνούν και να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον. Οι γονείς έμαθαν να μοιράζονται τις καλύτερες πρακτικές για την ανατροφή των παιδιών σε έναν ψηφιακό κόσμο. Μέσα από τις ομάδες των παιδιών διαπιστώσαμε τη δύναμη ακόμη και των μικρών συζητήσεων να αποκαλύπτουν πραγματικές γνώσεις και να δημιουργούν μια πιο στενή κοινότητα. Στις ομάδες των φοιτητών και φοιτητριών αναδείχθηκε η σημασία του μοιράσματος στην δημιουργία δεσμών ανάμεσα σε νέους ανθρώπους και στην αλληλό-ενδυνάμωση μεταξύ ανθρώπων που βρίσκονται στην ίδια γενιά και αλληλοεπιδρούν με ένα κόσμο γεμάτο από εικόνες και πρότυπα σχετικά με το σώμα και την εμφάνιση.

Οι ομάδες άρχισαν να μοιράζονται τις ευαισθησίες τους και τους προβληματισμούς τους, μέσα από τον διάλογο και μέσα από το μοίρασμα των προσωπικών τους ιστοριών και των αντιλήψεών τους για την χρήση αλκοόλ, τις οθόνες, την χρήση κάνναβης και την εικόνα του σώματος τους. Οι συμμετέχοντες συνδέθηκαν, συνεργάστηκαν, ανέπτυξαν οικειότητα και ενδυναμώθηκαν λαμβάνοντας υπόψη την ιστορία, τη γεωγραφία και τις αξίες της κοινότητας και της κοινωνίας.



Τελικά Συμπεράσματα

Οι συζητήσεις σε όλες τις ομάδες εστίασαν στον πολιτισμό που έχουμε δημιουργήσει — έναν πολιτισμό στον οποίο εκτιμούμε τα χρήματα περισσότερο από τους ανθρώπους, τις εικόνες περισσότερο από τις ανθρώπινες σχέσεις και τις επιτεύξεις περισσότερο από την καλοσύνη.

Οι ομάδες ανέδειξαν την αξία της κοινής ευαλωτότητας και οικειότητας. Αυτές οι στιγμές κοινής ευαλωτότητας είναι δύσκολες, αλλά μπορούν να μετατραπούν σε κάτι πολύ μεγαλύτερο. Όταν δημιουργούμε χώρο για να εκφράσουμε την άποψή μας, αρχίζουμε να αποκαθιστούμε την ισορροπία στη συζήτηση. Σπάμε τον κύκλο της αβεβαιότητας και δημιουργούμε έναν κύκλο αλληλοκατανόησης, ανταλλαγής απόψεων και κοινών δράσεων.