

Ηράκλειο, 02/10/2023
Αρ. πρωτ.: 2205

Θέμα: Βίντεο - σποτ: «ΣΠΑΣΕ ΤΟ ΤΡΙΓΩΝΟ ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ»

Αξιότιμοι συνεργάτες,

Όλοι εμείς που δουλεύουμε στον τομέα της πρόληψης των εξαρτήσεων γνωρίζουμε καλά πως **ο αγώνας ενάντια στις εξαρτήσεις είναι καθημερινός** και πως η **πρόληψη είναι τρόπος ζωής** που χρειάζεται να επαναπροσδιορίσουμε, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στο υγιές σχετίζεσθαι, στην παιδεία και την εκπαίδευση, τον πολιτισμό και στην ενδυνάμωση του κατακερματισμένου κοινωνικού ιστού.

Ως Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας προσπαθούμε **να αναδείξουμε τα αίτια του φαινομένου της εξάρτησης** και ακολούθως να εστιάσουμε στην προσπάθεια αντιμετώπισής τους. Πολλοί κάνουν λόγο για πόλεμο κατά των ναρκωτικών. Η πρόληψη είναι βασικό μέρος αυτού του πολέμου και στοχεύει σε αλλαγές, κυρίως στην καθημερινότητά μας και στον τρόπο ζωής που μας έχει έμμεσα επιβληθεί και μας δημιουργεί αδιέξοδα.

Σύμφωνα μ' έναν ορισμό, η εξάρτηση συνίσταται στη **«συνάντηση ενός ατόμου με μια ουσία σε ένα συγκεκριμένο περιβάλλον»**. Σχηματικά, αυτός ο ορισμός αποτυπώνεται μ' ένα **τρίγωνο**, που οι τρεις κορυφές του αποτελούν τους τρεις παράγοντες της εξάρτησης (**άτομο, ουσία, περιβάλλον**). Ο πόλεμος ενάντια στα ναρκωτικά συνίσταται σε δύσκολες μάχες (σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο), που πρέπει να δοθούν και στις τρεις κορυφές του τριγώνου της εξάρτησης. Μάχες που αφορούν: α) στον περιορισμό της διαθεσιμότητας των ουσιών και της επιτρεπτικότητας των εξαρτητικών συμπεριφορών, β) στην καλλιέργεια των ατομικών παραγόντων που ενισχύουν την προσωπικότητα (προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες π.χ. αυτοεκτίμηση, ενθάρρυνση, επικοινωνία...) και γ) στην ενίσχυση των προστατευτικών περιβαλλοντικών παραγόντων (και παράλληλη μείωση των παραγόντων κινδύνου του περιβάλλοντος -οικογενειακού, σχολικού, φιλικού, επαγγελματικού, ευρύτερα κοινωνικού-).

Είναι γεγονός πως οι σύγχρονες συνθήκες -παγκοσμίως-, με τις απανωτές κρίσεις που έχουν συμβεί, συμβάλλουν στην ενίσχυση της δομής του τριγώνου της εξάρτησης. Παρ' όλα αυτά, εμείς στο **ΚΕΣΑΝ - Κέντρο Πρόληψης Ηρακλείου**, με συμμάχους από το πιο δυναμικό κομμάτι της κοινωνίας μας, τους νέους, **φοιτητές του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου (ΕΛΜΕΠΑ), Σχολής Επιστημών Υγείας, Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας**, σας καλούμε **«ΝΑ ΣΠΑΣΟΥΜΕ ΤΟ ΤΡΙΓΩΝΟ ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ»**, αφουγκραζόμενοι τις ανάγκες των νέων και απαντώντας σ' αυτές με τρυφερότητα, αγάπη και εμπιστοσύνη.

Πιστεύοντας, λοιπόν, ακράδαντα ότι η πρόληψη δεν είναι υπόθεση μόνο των ειδικών αλλά όλης της κοινότητας, σας προσκαλούμε να στηρίξετε την προσπάθειά μας, **αναρτώντας στην ιστοσελίδα του σχολείου σας το βίντεο - σποτ** που δημιουργήσαμε με σκοπό την ευαισθητοποίηση του θεατή σε σχέση με τα αίτια που οδηγούν ένα νέο στη χρήση και στην εξάρτηση από νόμιμες ή/και παράνομες ουσίες (καπνό, αλκοόλ, ναρκωτικά), αλλά και από συμπεριφορές (διαδίκτυο, τζόγο).

Βίντεο - σποτ: <https://youtu.be/ZLpccx53ELo?si=k02Zr7GQ5C4JQErr>

Στο πλαίσιο αυτής της συνεργασίας σας καλούμε εν συνεχεία να μας στείλετε το **σχετικό σύνδεσμο (link) της σελίδας του σχολείου σας με το βίντεο - σποτ, στο e-mail: info@kesan.gr (μέχρι την Παρασκευή 13 Οκτωβρίου 2023)**, ώστε να αναδείξουμε τα σχολεία - ετέρους αυτής της συλλογικής προσπάθειας.

Στη διάθεσή σας για οποιαδήποτε περαιτέρω ενημέρωση.

**Με εκτίμηση,
Ειρήνη Στρατάκη,
Επιστημονικά Υπεύθυνη
ΚΕΣΑΝ - Κέντρου Πρόληψης Ηρακλείου Κρήτης**