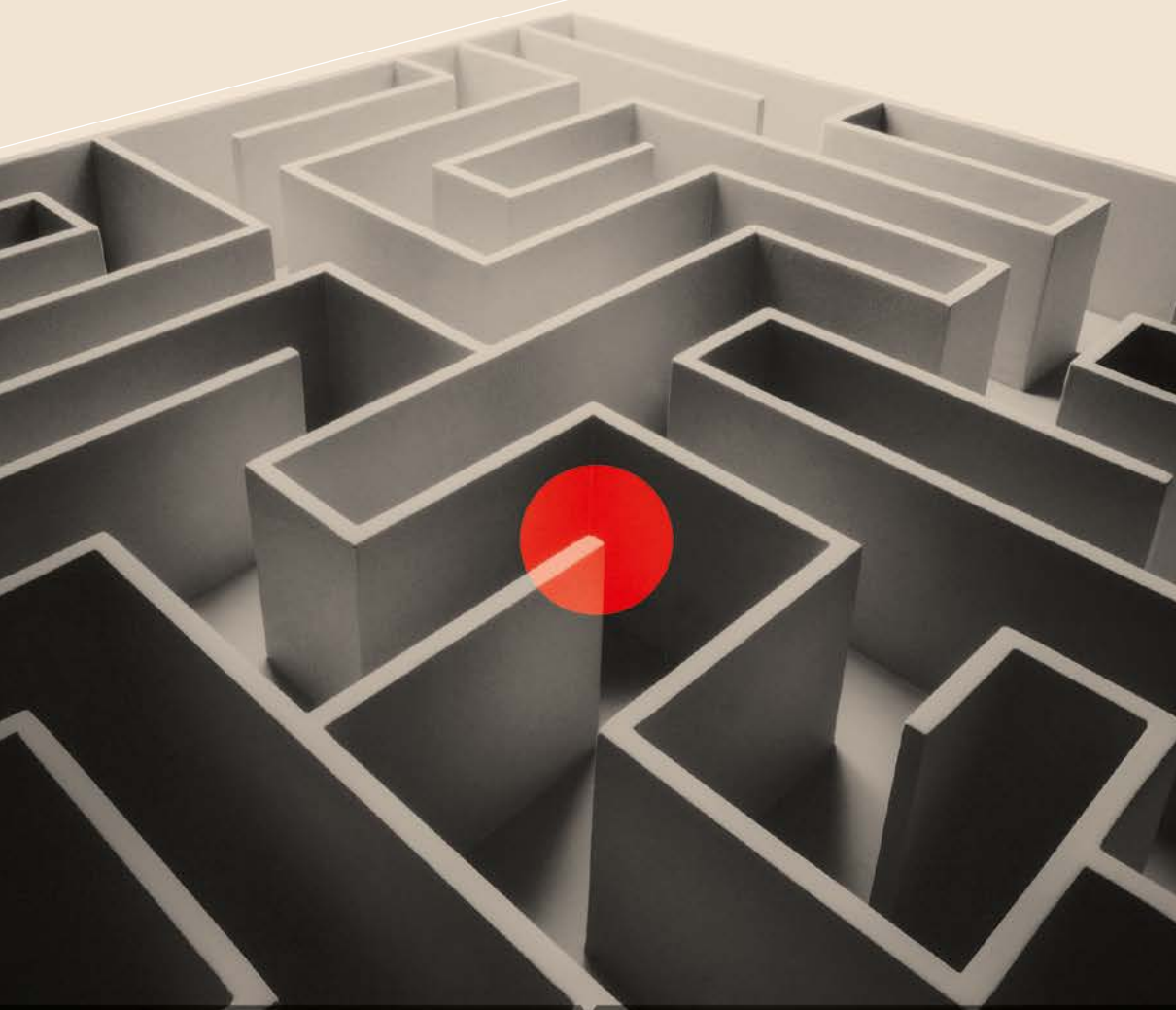




ΟΔΗΓΟΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ & ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΣΕ ΧΩΡΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΗΣ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΚΡΗΤΗΣ

ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΗΣ
ΠΑΓΚΡΗΤΙΑΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ Α.Ε.

ΟΔΗΓΟΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ
ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ & ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ
ΣΕ ΧΩΡΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΚΕΘΕΑ
ΑΡΙΑΔΝΗ

Υπεύθυνος έκδοσης

ΜΙΧΑΛΗΣ ΣΚΟΥΛΑΣ,
κοινωνιολόγος, MSc στη Διοίκηση Μονάδων Υγείας
Υπεύθυνος Θεραπευτικού Προγράμματος ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΗΝΗ

Συγγραφική ομάδα

ΜΙΧΑΛΗΣ ΣΚΟΥΛΑΣ,
κοινωνιολόγος, MSc στη Διοίκηση Μονάδων Υγείας
Υπεύθυνος Θεραπευτικού Προγράμματος ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΗΝΗ

ΜΑΡΙΑ ΣΜΥΡΝΑΚΗ
ψυχολόγος, MSc στις Εξαρτήσεις,
PhD Επιστημών Αγωγής, Πανεπιστήμιο Κρήτης
Υπεύθυνη Ανοικτής Δομής Υποστήριξης Ηρακλείου ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΗΝΗ

ΑΡΓΥΡΩ ΠΑΠΑΔΑΚΗ
ψυχολόγος, MSc στο E-counselling
Αναπλ. Υπεύθυνη Συμβουλευτικής Μονάδας Εφήβων ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΗΝΗ

ΑΘΗΝΑ ΛΙΟΔΑΚΗ
κοινωνιολόγος
Υπεύθυνη Τμήματος Έρευνας & Τεκμηρίωσης ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΗΝΗ

Επιμέλεια κειμένων-διορθώσεις

Τμήμα Ενημέρωσης ΚΕΘΕΑ

ΜΑΡΙΝΑ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΥ
MEd, φιλόλογος

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΑΡΑΒΕΛΗ
MA, επικοινωνιολόγος

Σχεδιασμός

Σπύρος Τσιλγκιρίδης/GraficBox

© ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΗΝΗ 2021

Επιτρέπεται η αναδημοσίευση στοιχείων από την παρούσα έκδοση,
με την προϋπόθεση αναφοράς της πηγής τους.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1/ Εξαρτήσεις και χώροι εργασίας	5
2/ Τι είναι η εξάρτηση και ποιες μορφές μπορεί να πάρει	7
3/ Τα αίτια της εξάρτησης και ο ρόλος του εργασιακού περιβάλλοντος	9
4/ Γιατί μας αφορά η εξάρτηση στον χώρο εργασίας	11
5/ Αναγνωριστικά σημάδια στους χώρους εργασίας	12
6/ Ο ρόλος των εργοδοτών/τριών	13
7/ Η πρόληψη στους χώρους εργασίας	14
8/ Στηρίζοντας τη θεραπεία και την επανένταξη	17
9/ Τα οφέλη της πρόληψης και της θεραπείας στον χώρο εργασίας	21
10/ Χρήσιμα τηλέφωνα	23
11/ Πηγές	24



«Εργάζομαι σε μια δημόσια υπηρεσία. Η εξάρτησή μου από το διαδίκτυο ξεκίνησε πολλά χρόνια πριν, όταν χέννησα και άρχισα να μεγαλώνω το παιδί μου κάτω από ιδιαίτερα δύσκολες συνθήκες. Στην αρχή δεν έπαιξα στη δουλειά. Αρχότερα, που ήμουν μόνη στο γραφείο, δεν έκανα τίποτε άλλο. Αυτό που θυμάμαι είναι μια μόνιμη θολούρα στο μυαλό μου. Δεν πήχαινε όμως άλλο και αποφάσισα να απευθυνθώ σε θεραπευτικό πρόγραμμα και να ξεκινήσω θεραπεία. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να διεκδικήσω και να πάρω μια καλύτερη θέση στη δουλειά μου. Βέβαια, η προσπάθεια συνεχίζεται, ο αγώνας είναι καθημερινός.»

Γ.Σ. 52 ετών

1 Εξαρτήσεις και χώροι εργασίας

Παρόλο που στην Ελλάδα δεν συλλέγονται στοιχεία για το φαινόμενο των εξαρτήσεων στους χώρους εργασίας, αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο ο τρόπος με τον οποίο μπορεί να τους επηρεάζει. Είναι επίσης γνωστό ότι οι συνθήκες εργασίας μπορούν με τη σειρά τους να έχουν επιπτώσεις στη σχέση των εργαζομένων με τις ουσίες ή άλλες μορφές εθισμού.

Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, για παράδειγμα, τα στοιχεία δείχνουν ότι σημαντικό ποσοστό του ενεργού πληθυσμού, από 5% έως 20% ανάλογα με τη χώρα, είτε είναι εξαρτημένο από το αλκοόλ είτε διατρέχει αυξημένο κίνδυνο να εξαρτηθεί από αυτό. Εντοπίζονται μάλιστα τομείς εργασίας όπου το φαινόμενο, είτε αφορά νόμιμες είτε παράνομες ουσίες, είναι εντονότερο, όπως ο κατασκευαστικός τομέας, οι μεταφορές, η αγροτική παραγωγή, οι χώροι εστίασης και ψυχαγωγίας, οι υπηρεσίες ασφαλείας κ.ά. Με βάση τα ευρωπαϊκά στοιχεία φαίνεται επίσης ότι πλήττονται περισσότερο οι περιστασιακά εργαζόμενοι/ες από ό,τι όσοι και όσες έχουν σταθερή εργασία.

Επιπλέον, τα τελευταία χρόνια γίνονται σταδιακά αισθητές και στους επαγγελματικούς χώρους νέες μορφές εξάρτησης, όπως ο εθισμός στα τυχερά παιχνίδια ή το διαδίκτυο, καθώς και το φαινόμενο της πολύ-εξάρτησης, δηλαδή της ταυτόχρονης εκδήλωσης από το ίδιο άτομο περισσότερων μορφών εξάρτησης. Κάποιες φορές, επίσης, διαπιστώνεται η συνύπαρξη και ψυχικών διαταραχών (συννοσηρότητα).

Οι χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης υιοθετούν νομοθεσία και πολιτικές για την πρόληψη και αντιμετώπιση των αρνητικών επιπτώσεων των εξαρτήσεων στους χώρους εργασίας.

«Στην εργασία μου δεν υπήρχε συναδελφικότητα, ενώ οι απολαβές μου ήταν περιορισμένες. Το αρνητικό αυτό κλίμα με ωθούσε στο αλκοόλ με αρνητικό αντίκτυπο στον εαυτό μου, στην οικογένειά μου και στην εικόνα που είχαν οι άλλοι για μένα. Άφησα τη δουλειά και απευθύνθηκα σε πρόγραμμα απεξάρτησης για βοήθεια. Βρήκα νέα δουλειά, με καλύτερες συνθήκες εργασίας. Τώρα βλέπω ότι οι άνθρωποι στέκονται πλέον δίπλα μου, δεν με βάζουν στο περιθώριο και αυτό μου δίνει μεγάλη δύναμη και όρεξη να συνεχίσω τον δύσκολο αυτόν αγώνα.»

Κ.Μ. 34 ετών



2 Τι είναι η εξάρτηση και ποιες μορφές μπορεί να πάρει

Η εξάρτηση είναι ένα σύνθετο βιοψυχοκοινωνικό φαινόμενο. Εκδηλώνεται με την ψυχαναγκαστική χρήση μιας ουσίας (π.χ. αλκοόλ, ναρκωτικά) ή την ψυχαναγκαστική επανάληψη μιας συμπεριφοράς (π.χ. τυχερά παιχνίδια, διαδίκτυο). Για τους ανθρώπους που έχουν εξαρτηθεί το αντικείμενο της εξάρτησής τους γίνεται το επίκεντρο της ζωής τους εις βάρος των σχέσεων, των υποχρεώσεων και των ενδιαφερόντων τους. Αυτό σημαίνει ότι συνεχίζουν τη χρήση ή την εξαρτητική συμπεριφορά παρά τα προβλήματα που τους δημιουργεί.

Η εξάρτηση, ακόμα και όταν αφορά ουσίες, δεν είναι μόνο σωματική (ανάπτυξη ανοχής στην ουσία, στερεοτικό σύνδρομο όταν διακόπτεται η λήψη της), αλλά κυρίως ψυχική. Η ψυχική εξάρτηση χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να αντιμετωπιστεί, και αυτό είναι εφικτό μέσα από μια διαδικασία βαθιάς προσωπικής αλλαγής.

Η πορεία ενός ατόμου προς την εξάρτηση είναι σταδιακή και εξατομικευμένη. Ακόμα και οι άνθρωποι που δεν θεωρούνται εξαρτημένοι με κλινικούς όρους, αλλά κάνουν κατάχρηση συστηματικά ή κατά διαστήματα, είναι επίσης σημαντικό να λάβουν θεραπευτική βοήθεια.

Στους χώρους εργασίας είναι πιθανόν να συναντήσει κανείς ανθρώπους σε διαφορετικά σημεία αυτής της πορείας. Όσο πιο έγκαιρα εντοπιστεί και αντιμετωπιστεί το πρόβλημα τόσο περισσότερο περιορίζονται οι αρνητικές συνέπειες για το ίδιο το άτομο και τον εργασιακό του περίγυρο.

Για τις διάφορες μορφές εξάρτησης υπάρχουν στη χώρα μας αποτελεσματικά θεραπευτικά προγράμματα, που προσφέρονται δωρεάν. Τα προγράμματα αυτά παρέχουν ολοκληρωμένη υποστήριξη, ώστε το άτομο να αποκτήσει μια υγιή και παραγωγική ζωή, οικογενειακά, επαγγελματικά και κοινωνικά. Οι χώροι εργασίας, όταν διαθέτουν κατάλληλη ενημέρωση και πολιτική, μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά σε αυτό.

Η εξάρτηση μπορεί να αφορά

ουσίες:

νόμιμες (αλκοόλ, συνταγογραφούμενα φάρμακα, νικοτίνη κ.ά.)
και παράνομες
(ηρωίνη, κοκαΐνη, κάνναβη κ.ά.)

ή

εθιστικές συμπεριφορές:

τυχερά παιχνίδια,
διαδίκτυο/gaming,
διατροφικές διαταραχές,
υπερκατανάλωση υλικών αγαθών (shopaholic),
εργασιομανία (workaholic),
σεξομανία κ.ά.



3 Τα αίτια της εξάρτησης και ο ρόλος του εργασιακού περιβάλλοντος

Η εξάρτηση είναι ένα σύνθετο φαινόμενο με πολλαπλά αίτια, προσωπικά και κοινωνικά. Αυτό σημαίνει ότι πολλοί και διαφορετικοί παράγοντες αλληλεπιδρούν, αυξάνοντας την πιθανότητα χρήσης ή κατάχρησης ουσιών, καθώς και τη μετάβαση σε επόμενο στάδιο της χρήσης. Ανάμεσα στους βασικούς κοινωνικούς και προσωπικούς παράγοντες κινδύνου συγκαταλέγονται:

- ▶ Η κοινωνική απομόνωση και οι δύσκολες συνθήκες διαβίωσης.
- ▶ Οι προσωπικές τραυματικές εμπειρίες.
- ▶ Η οικονομική κρίση.
- ▶ Η έλλειψη συναισθηματικών δεσμών, υποστηρικτικών δικτύων και επικοινωνίας.
- ▶ Η ύπαρξη ιστορικού εξάρτησης στην οικογένεια.
- ▶ Η κοινωνικο-πολιτισμική ανοχή της χρήσης.
- ▶ Η εύκολη πρόσβαση στις ουσίες.

Επιπλέον, έχουν καταγραφεί διεθνώς και παράγοντες που σχετίζονται με την εργασία οι οποίοι μπορεί να συμβάλλουν στο πρόβλημα:

- ▶ Οι ακατάλληλες συνθήκες εργασίας.
- ▶ Οι παράτυπες πρακτικές εργασίας.
- ▶ Το ασταθές ωράριο.
- ▶ Το υψηλό εργασιακό στρες.
- ▶ Ο εργασιακός ανταγωνισμός.
- ▶ Τα φαινόμενα παρενόχλησης ή/και εκφοβισμού (mobbing).
- ▶ Η έλλειψη υποστήριξης από συναδέλφους ή/και εργοδότες/τριες.
- ▶ Οι περιορισμένες δυνατότητες λήψης αποφάσεων, η επαναληπτικότητα των καθηκόντων και η χαμηλή εργασιακή ικανοποίηση.
- ▶ Ο φόβος απώλειας της εργασίας.



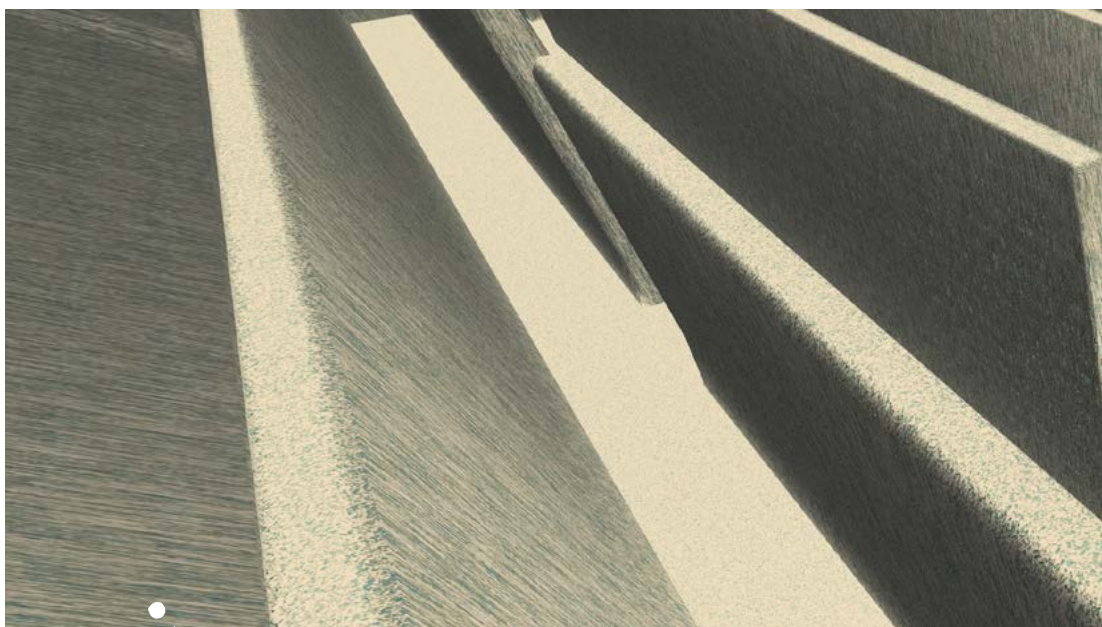
4 Γιατί μας αφορά η εξάρτηση στον χώρο εργασίας

Η εξάρτηση επηρεάζει αρνητικά την ποιότητα ζωής και τη λειτουργικότητα τόσο των ίδιων των ατόμων όσο και του οικογενειακού και κοινωνικού τους περιβάλλοντος, συμπεριλαμβανομένου και του επαγγελματικού χώρου.

Για τους/τις εργαζόμενους/ες οι συνέπειες μπορεί να είναι αυξημένα προβλήματα υγείας, περισσότερες αναρρωτικές άδειες, μειωμένη απόδοση, μεγαλύτερος κίνδυνος εργατικών ατυχημάτων.

Για τους χώρους εργασίας οι επιπτώσεις μπορεί να περιλαμβάνουν μειωμένη παραγωγικότητα και ανταγωνιστικότητα, προβλήματα ασφάλειας, βλάβες στον εξοπλισμό ή/και τα προϊόντα, αύξηση του κόστους, κίνδυνο δημιουργίας αρνητικής εικόνας για την επιχείρηση ή τον οργανισμό.

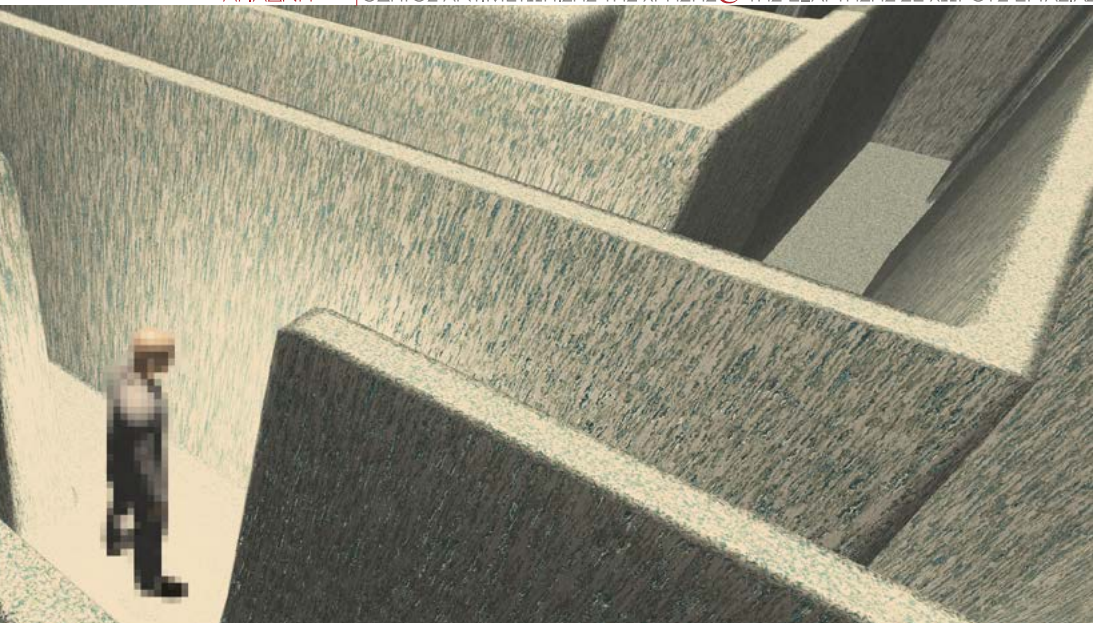




5 Αναγνωριστικά σημάδια στους χώρους εργασίας

Στην αναγνώριση προβλημάτων εξάρτησης στον εργασιακό χώρο μπορούν να βοηθήσουν μια σειρά από σημάδια, τα οποία μπορεί να περιλαμβάνουν:

- ▶ Καθημερινές καθυστερήσεις και απουσίες, ψυχολογικές διακυμάνσεις, όπως άγχος, ευερεθιστότητα, δυσφορία, θυμός, κλιμακούμενη ένταση.
- ▶ Μειωμένη απόδοση και παραγωγικότητα, μεγάλα διαλείμματα, αναχωρήσεις πριν από τη λήξη του ωραρίου, αδυναμία τήρησης των προθεσμιών, λάθη στην κρίση, επαγγελματική αποτυχία.
- ▶ Σύγχυση, υπνηλία, κεφαλαλγία, ναυτία, παραμέληση της εξωτερικής εμφάνισης.
- ▶ Φτωχός συντονισμός κινήσεων/απουσία συγκέντρωσης κατά τον χειρισμό μηχανημάτων, τραυματισμοί εν ώρα εργασίας, ατυχήματα.
- ▶ Παραβίαση κανονισμών ασφαλείας, δανεισμός χρημάτων, κλοπή.
- ▶ Προβλήματα στις προσωπικές σχέσεις και στις σχέσεις με συναδέλφους, πελάτες/τισσες ή την εργοδοσία.



6

Ο ρόλος των εργοδοτών/τριών

Καθώς το πρόβλημα των εξαρτήσεων εντείνεται, οι χώροι εργασίας μπορούν να αποτελέσουν σημαντικό πεδίο παρεμβάσεων για την πρόληψη αλλά και την υποστήριξη εργαζομένων με σχετικά προβλήματα.

Στην προσπάθεια αυτή είναι σημαντικό οι εργοδότες και οι εργοδότριες:

- ▶ Να λαμβάνουν καθοδήγηση και εκπαίδευση από εξειδικευμένους φορείς.
- ▶ Να διαμορφώνουν σαφή και καταγεγραμμένη πολιτική γύρω από τα θέματα των εξαρτήσεων, με τη συμμετοχή όλων των εμπλεκομένων.
- ▶ Να διασφαλίζουν ότι η πολιτική αυτή ισχύει για όλο το προσωπικό τους, ανεξαρτήτως αντικείμενου εργασίας και ιεραρχικής βαθμίδας.
- ▶ Να επαναξιολογούν ανά τακτά χρονικά διαστήματα και, εφόσον χρειάζεται, να αναπροσαρμόζουν την πολιτική και τα μέτρα πρόληψης και αντιμετώπισης που εφαρμόζουν.
- ▶ Να μεριμνούν για την προστασία του απορρήτου των προσωπικών δεδομένων των εργαζομένων.
- ▶ Να αποφεύγουν διακρίσεις λόγω φυλής, χρώματος, φύλου, θρησκείας, πολιτικών απόψεων, εθνικής καταγωγής, κοινωνικής τάξης.

ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ
ΚΑΙ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ
ΚΑΝΟΝΩΝ

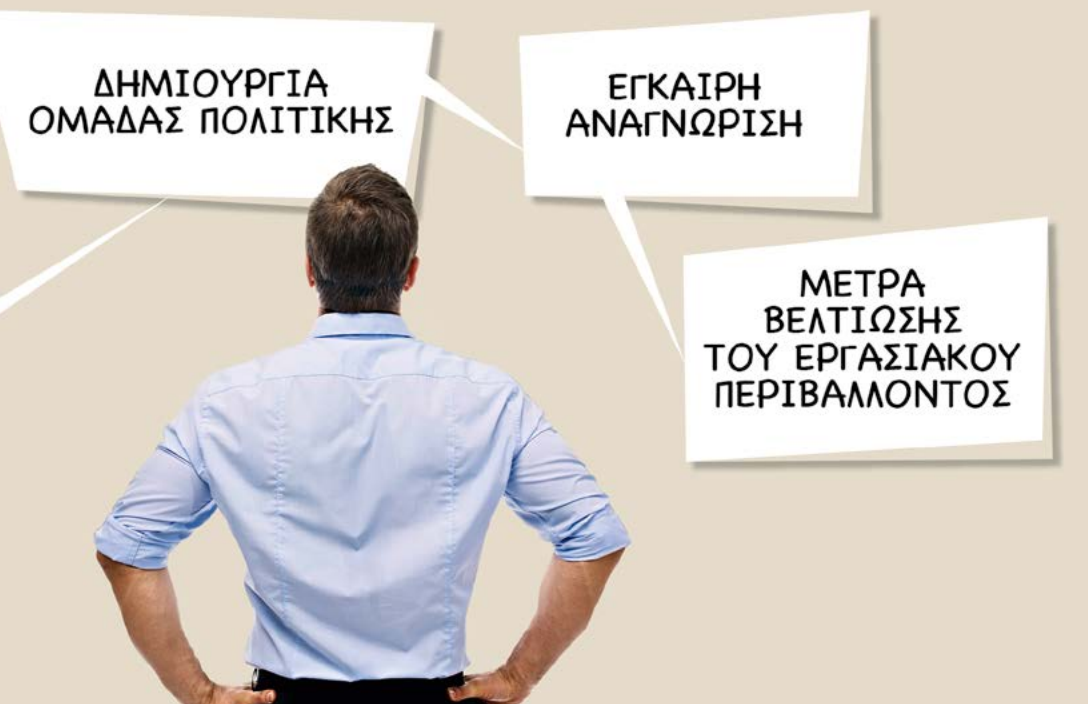
7 Η πρόληψη στους χώρους εργασίας

Η πρόληψη του φαινομένου της χρήσης και της εξάρτησης στον χώρο εργασίας βασίζεται σε μια προσέγγιση που δίνει προτεραιότητα στην υποστήριξη των εργαζομένων με πρωτοβουλίες ενημέρωσης, συμβουλευτικής και έγκαιρης παρέμβασης παρά στα πειθαρχικά μέτρα. Τέτοιες πρωτοβουλίες μπορεί να είναι:

Ευαισθητοποίηση και εκπαίδευση της εργοδοσίας, της διεύθυνσης, των εργαζομένων και των εκπροσώπων τους σχετικά με τις επιπτώσεις των διαφόρων μορφών εξάρτησης, καθώς και στη διαχείριση ψυχοκοινωνικών δυσκολιών στους χώρους εργασίας, όπως το εργασιακό στρες, το mobbing, η σεξουαλική παρενόχληση κ.ά.

Διαμόρφωση κανόνων που θα περιορίζουν τη διαθεσιμότητα και κατανάλωση ουσιών, καθώς και την πρόσβαση σε δυνητικά εξαρτητικές συνήθειες εντός των χώρων εργασίας.

Δημιουργία **ομάδας πολιτικής** σε θέματα πρόληψης και αντιμετώπισης με τη συμμετοχή όλων των εμπλεκομένων: εκπροσώπων εργαζομένων, διεύθυνσης, γιατρού εργασίας, εκπροσώπων εξειδικευμένου φορέα πρόληψης ή/και θεραπείας και ασφαλιστικού φορέα κ.ά.



Έγκαιρη αναγνώριση των εργαζομένων που αντιμετωπίζουν προβλήματα εξάρτησης και συνεργασία με εξειδικευμένους φορείς για την υλοποίηση προγραμμάτων έγκαιρης παρέμβασης στον χώρο εργασίας.

Μέτρα βελτίωσης του εργασιακού περιβάλλοντος, των συνθηκών εργασίας και μείωσης του εργασιακού στρες.

Σημαντικό αποτέλεσμα μπορούν να έχουν και άλλες παρεμβάσεις, όπως τηλεφωνικές υπηρεσίες υποστήριξης για τους/τις εργαζόμενους/ες, υποστήριξη από συναδέλφους κ.ά.

Σε ορισμένες χώρες κάποιοι χώροι εργασίας μπορεί να χρησιμοποιούν τεστ εντοπισμού της χρήσης ουσιών (drug testing), ιδίως όταν ο κίνδυνος ατυχημάτων είναι υψηλός λόγω της φύσης της εργασίας. Ωστόσο, η χρήση αυτών των τεστ είναι αμφιλεγόμενη, επειδή δεν παρουσιάζουν 100% αξιοπιστία, δεν προσφέρουν πληροφορίες για το αν η χρήση είναι περιστασιακή ή συστηματική ούτε για τον ακριβή χρόνο κατά τον οποίο έγινε, ενώ εγείρονται και ζητήματα παραβίασης της ιδιωτικότητας. Σε κάθε περίπτωση η χρήση των τεστ προϋποθέτει τη συναίνεση των εργαζομένων. Είναι επίσης σημαντικό, εφόσον εφαρμόζεται η πρακτική αυτή, να μην αποτελεί μεμονωμένο και αποσπασματικό μέτρο, αλλά να εντάσσεται σε μια ολοκληρωμένη προσέγγιση του θέματος.



8

Στηρίζοντας τη θεραπεία και την επανένταξη

Οι χώροι εργασίας μπορεί να διαδραματίσουν καθοριστικό ρόλο στη διαδικασία θεραπείας και επανένταξης, μέσα από:

Την εκπαίδευση εργοδοτών/τριών και διευθυντών/ντριών από εξειδικευμένους φορείς στην υποστήριξη εργαζομένων με θέματα εξάρτησης.

Τον ορισμό ως **προσώπων αναφοράς** στον χώρο εργασίας στελεχών που διαθέτουν τις αναγκαίες δεξιότητες και γνώσεις, την ευαισθησία και την εμπειρία για να διαχειριστούν ανάλογα περιστατικά (π.χ. γιατρός εργασίας).

Τον σεβασμό του **απορρήτου** και της **εμπιστευτικότητας** από πλευράς εργοδοτών/τριών. Στο πλαίσιο αυτό το προσωπικό θα πρέπει να ενημερώνεται για τυχόν εξαιρέσεις στην εμπιστευτικότητα, οι οποίες απορρέουν από νομικές διατάξεις ή τις επαγγελματικές δεοντολογικές αρχές που υιοθετεί κάθε εργασιακός χώρος.

Την αποφυγή του στιγματισμού, την υπέρβαση αρνητικών στερεοτύπων και την αντιμετώπιση των εργαζομένων με κατανόηση, ενσυναίσθηση και ανθρωπιά.

Την ενθάρρυνση των εργαζομένων που εκδηλώνουν πρόβλημα εξάρτησης προκειμένου να μιλήσουν για αυτό, και την **κινητοποίησή** τους, ώστε να αναζητήσουν την κατάλληλη υποστήριξη και θεραπεία.

Την αντιμετώπιση του προβλήματος της εξάρτησης **ως προβλήματος υγείας**. Αυτό, μεταξύ άλλων, σημαίνει ότι η απουσία λόγω συμμετοχής σε θεραπευτικό πρόγραμμα χρειάζεται να αντιμετωπίζεται όπως και η απουσία λόγω σωματικής ασθένειας.

Τη συνέχιση της υποστήριξης σε περίπτωση υποτροπής. Σε κάποιες περιπτώσεις η υποτροπή μπορεί να είναι μέρος της διαδικασίας απεξάρτησης. Ένα ισχυρό υποστηρικτικό δίκτυο που περιλαμβάνει και τον χώρο εργασίας, συμβάλλει στην πρόληψη της υποτροπής αλλά και στην έγκαιρη και αποτελεσματική αντιμετώπισή της.



«Το εργασιακό μου περιβάλλον στα χρόνια που έκανα χρήση δυστυχώς δεν ήταν βοηθητικό. Ήταν δημόσια υπηρεσία. Δούλευνα πάντα υπό την επήρεια ουσιών. Δεν σκεφτόμουν καθαρά, η χρήση ήταν πάνω από όλα για μένα. Οι προϊστάμενοί μου με είχαν σε δεύτερη μοίρα. Δεν τους ένοιαζε όπως και αν ήμουν. Μια μέρα κατάλαβα ότι δεν μπορώ να συνεχίσω έτσι. Τώρα είμαι καθαρός από ουσίες, δουλεύω πάνω στην ειδικότητά μου στον ιδιωτικό τομέα με καλύτερες συνθήκες και απολαβές και λέγοντας την αλήθεια στους συναδέλφους και στον εργοδότη μου. Με στηρίζουν στην προσπάθεια απεξάρτησης που κάνω και δεν κινδυνεύει κανένας άλλος από εμένα. Και πάνω από όλα είμαι καλά εχω.»

M.N. 33 ετών

Κοινωνική επανένταξη

Η ένταξη στην αγορά εργασίας αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας, καθώς ο απώτερος στόχος της τελευταίας είναι η πλήρης και ισότιμη συμμετοχή των ατόμων στην κοινωνία. Στο πλαίσιο αυτό οι εργοδότες και οι εργοδότες είναι σημαντικό:

- ▶ Να κατανοήσουν ότι η εργασία αποτελεί βασική θεραπευτική παράμετρο και μέσο ένταξης/κοινωνικοποίησης του ατόμου. Η εργασιακή σταθερότητα βοηθάει στη θεραπεία και την επανένταξη.
- ▶ Να δίνουν ευκαιρίες για εργασία σε ανθρώπους που έχουν απεξαρτηθεί, αποφεύγοντας τον στιγματισμό και τον αποκλεισμό τους από συγκεκριμένους εργασιακούς χώρους ή θέσεις εργασίας.
- ▶ Να ενημερώνονται για τα κίνητρα προς τους εργοδότες/τριες που θεσπίζει η πολιτεία για τη στήριξη της εργασιακής ένταξης των ατόμων τα οποία είναι σε διαδικασία απεξάρτησης ή έχουν απεξαρτηθεί.





9 Τα οφέλη της πρόληψης και της θεραπείας στον χώρο εργασίας

Οι παραπάνω παρεμβάσεις μπορούν να συμβάλουν στην προσπάθεια βελτίωσης της παραγωγικότητας και της υγείας των εργαζομένων, στη μείωση των απουσιών, των ασθενειών, των εργατικών ατυχημάτων, του κόστους υγειονομικής περίθαλψης κ.ά.

Ένα δευτερογενές όφελος από την εφαρμογή μέτρων πρόληψης και αντιμετώπισης των εξαρτήσεων μπορεί να είναι η γενικότερη βελτίωση του εργασιακού κλίματος. Η συστηματική εφαρμογή τους μπορεί να βελτιώσει τις σχέσεις και την επικοινωνία μεταξύ των συναδέλφων, τη συνεργασία με πελάτες/τισσες ή εξυπηρετούμενους/ες και, τελικά, τη συνολική εικόνα της επιχείρησης ή του οργανισμού.

«Δουλεύω εδώ και 16 χρόνια ως εξωτερικός πωλητής. Τα προηγούμενα 14 χρόνια η δουλειά μου ήταν εφιαλτική εξαιτίας του εθισμού μου στον τζόγο. Έλεγα ψέματα στους εργοδότες μου, στους συναδέλφους μου, στους πελάτες μου. Τα έλεγα για να καλύψω τα λάθη που έκανα. Νόμιζα πως τα πήγαινα καλά, ώσπου καταχράστηκα χρήματα της εταιρείας και εκεί τα ψέματα τελείωσαν. Έχασα τη δουλειά μου, ένιωσα μεγάλη ντροπή. Ενημερώθηκα και ζήτησα βοήθεια από το θεραπευτικό πρόγραμμα. Η ζωή μου ξεκίνησε ξανά από την αρχή. Τα 2 τελευταία χρόνια εργάζομαι πάλι ως εξωτερικός πωλητής. Καθαρός πλέον από τον εθισμό του τζόγου κάνω τη δουλειά μου χωρίς ψέματα, έχω χίνει παράδειγμα προς μίμηση για όλη την εταιρεία και η αλήθεια είναι ότι είμαι πια πολύ υπερήφανος για τον εαυτό μου.»



10 Χρήσιμα τηλέφωνα

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΟΥ ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ ΚΑΙ ΤΟ ΝΟΤΙΟ ΑΙΓΑΙΟ
ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ, ΑΛΚΟΟΛ,
ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ/GAMING

Π.Ε. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Συμβουλευτικό Κέντρο Ηρακλείου ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ

Θεραπευτικό πρόγραμμα ημερήσιας φροντίδας ενηλίκων

τ. 2810 261026, 2810 261126

Ανοιχτή Δομή Υποστήριξης ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ

Ανοιχτή θεραπευτική δομή υποστήριξης ενηλίκων / τ. 2810 319505

Συμβουλευτική Μονάδα Εφήβων ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ

Θεραπευτικό πρόγραμμα ημερήσιας φροντίδας εφήβων / τ. 2810 331034

Θεραπευτική Κοινότητα ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ

Θεραπευτικό πρόγραμμα εντατικής φροντίδας ενηλίκων / τ. 2810 331001

Π.Ε. ΛΑΣΙΘΙΟΥ

Πολυδύναμο Κέντρο Λασιθίου ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ

Θεραπευτικό πρόγραμμα ημερήσιας φροντίδας ενηλίκων & εφήβων / τ. 28410 22981

Π.Ε. ΧΑΝΙΩΝ

Πολυδύναμο Κέντρο Χανίων ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ

Θεραπευτικό πρόγραμμα ημερήσιας φροντίδας ενηλίκων & εφήβων

τ. 28210 02120, 28210 87040

Π.Ε. ΡΟΔΟΥ

Πολυδύναμο Κέντρο Ρόδου ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ

Θεραπευτικό πρόγραμμα ημερήσιας φροντίδας ενηλίκων & εφήβων / τ. 22410 20343

Π.Ε. ΚΑΛΥΜΝΟΥ

Πολυδύναμο Κέντρο Καλύμνου ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ

Θεραπευτικό πρόγραμμα ημερήσιας φροντίδας ενηλίκων & εφήβων / τ. 22430 24167

ΑΝΟΙΧΤΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΚΕΘΕΑ:

1145 (ναρκωτικά, αλκοόλ, διαδίκτυο/gaming)

1114 (τυχερά παιχνίδια)

11

Πηγές

Για περισσότερες πληροφορίες γύρω από τις εξαρτήσεις και τη σχέση τους με τους χώρους εργασίας, μπορείτε να ανατρέξετε στους ιστότοπους των ακόλουθων διεθνών οργανισμών:



Ευρωπαϊκό Παρατηρητήριο για τα Ναρκωτικά και τις Εξαρτήσεις
www.emcdda.europa.eu



World Health Organization

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας
www.who.int



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime

Γραφείο του ΟΗΕ για τα Ναρκωτικά και το Έγκλημα
www.unodc.org



International Labour Organization

Διεθνής Οργανισμός Εργασίας
www.ilo.org



Eurofound

Ευρωπαϊκό Ίδρυμα για τη Βελτίωση των Συνθηκών Διαβίωσης και Εργασίας
www.eurofound.europa.eu

Το θεραπευτικό πρόγραμμα ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ απευθύνεται σε ανθρώπους με διαφορετικές μορφές εθισμού, από τα ναρκωτικά, το αλκοόλ, τα τυχερά παιχνίδια και το διαδίκτυο/gaming, καθώς και στις οικογένειές τους.

Έχει δημιουργήσει ένα εκτεταμένο δίκτυο υπηρεσιών στην Κρήτη και το Νότιο Αιγαίο, προσαρμοσμένο στις ανάγκες ατόμων με διαφορετικά χαρακτηριστικά. Διαθέτει μονάδες εφήβων, ενηλίκων, εργαζόμενων/φοιτητών, φυλακισμένων και αποφυλακισμένων.

Η θεραπευτική του προσέγγιση είναι ψυχοκοινωνική, χωρίς τη χορήγηση υποκαταστάτων, και ολιστική με στόχο την απεξάρτηση και την ομαλή επανένταξη στην κοινωνία.

Όλες οι υπηρεσίες προσφέρονται δωρεάν, χωρίς λίστες αναμονής και με σεβασμό στο απόρρητο.

Το ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ ανήκει στο Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων (ΚΕΘΕΑ), εγκεκριμένο από τον νόμο φορέα αντιμετώπισης των εξαρτήσεων, υπό την εποπτεία του Υπουργείου Υγείας, και σύμβουλο οργανισμό του ΟΗΕ (ECOSOC) σε θέματα ναρκωτικών.

ΚΕΘΕΑ
ΑΡΙΑΔΝΗ

ΔΙΟΝΥΣΙΟΥ 1 & ΣΕΦΕΡΗ
716 01 ΝΕΑ ΑΛΙΚΑΡΝΑΣΣΟΣ / ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
Τ.: 2810 331002

e-mail: info@kethea-ariadni.gr

<https://www.kethea.gr/kethea/therapeftika-programmata/kethea-ariadni/>

ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ



ΠΑΓΚΡΗΤΙΑ ΤΡΑΠΕΖΑ

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
REGION OF CRETE

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΤΟΥΠΑΛΛΗΛΙΚΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ

ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

ΕΡΓΑΤΟΥΠΑΛΛΗΛΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

ΤΜΗΜΑ Γ.Σ.Ε.Ε. ΔΕΔΦ. ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ 10 - ΤΗΛ. ΚΕΝΤΡΟ (2810) 282.408 - ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
e-mail: ergkehr@otenet.gr



ΧΑΝΙΩΝ



ΡΕΘΥΜΝΟΥ



ΛΑΣΙΘΙΟΥ



ΡΟΔΟΥ



**ΕΡΓΑΤΟΥΠΑΛΛΗΛΙΚΟ
ΚΕΝΤΡΟ ΡΟΔΟΥ**
ΜΕΛΟΣ Γ.Σ.Ε.Ε.