

Πυξίδα

Ψυχολογική υποστήριξη για τη διακοπή του καπνίσματος

Για όσους επιθυμούν να απαλλαγούν από τη θλαστική εξάρτηση του καπνίσματος, το Κέντρο ΠΥΞΙΔΑΣ λειτουργεί «Ομάδα ψυχολογική στήριξης για τη διακοπή του καπνίσματος» για τους μήνες Οκτώβριο, Νοέμβριο και Δεκέμβριο 2008. Θα γίνουν δέκα δίωρες συναντήσεις, με συχνότητα μία φορά την εβδομάδα. Η πρωτοβουλία απευθύνεται σε ενήλικες άνδρες και γυναίκες και η παρακολούθησή της είναι δωρεάν.

«Η διακοπή του καπνίσματος είναι μια πραγματική πρόκληση που θέτει κανείς στον εαυτό του, γιατί προϋποθέτει προσωπικό κίνητρο και πολύ θέληση. Αποτελεί επίσης και ουσιαστική μαθητεία, η οποία καλλιεργεί την αυτογνωσία και ενισχύει το γνήσιο αυτοσεβασμό. Για το σταμάτημα του καπνίσματος ωστόσο δεν αρκεί μόνο η ισχυρή θέληση, χρειάζεται και πραγματική υποστήριξη» τονίζει η Επιστημονικά Υπεύθυνη της ΠΥΞΙΔΑΣ, ψυχολόγος, σύμβουλος τοξικοεξάρτησης Μάρω Βασσάρα.

Έτσι, η ομάδα συναντιέται κάθε Δευτέρα απόγευμα (19:00 - 21:00), στον χώρο της ΠΥΞΙΔΑΣ, και αποτελείται από άτομα που έχουν κόψει το κάπνισμα, που επιθυμούν να το κόψουν ή και απλώς το σκέφτονται σαν ιδέα. Στο πλαίσιο της έχουν την ευκαιρία να συζητήσουν σχετικές σκέψεις που τους απασχολούν και με τη βοήθεια των εξειδικευμένων στελεχών της ΠΥΞΙΔΑΣ να αλληλο-υποστηριχθούν.

Η πρωτοβουλία εντάσσεται στο πλαίσιο του έργου INTERREG III, «Διασυνοριακές δράσεις για την πρόληψη της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών και παραγόντων που επιβαρύνουν την υγεία στη Θεσσαλονίκη, στο Blagoevgrad και στο Kardjali», του οποίου Φορέας Υλοποίησης του προγράμματος για το Δήμο Συκεών, είναι το Κέντρο Πρόληψης ΠΥΞΙΔΑ.

Το έργο

Το έργο Interreg III «Διασυνοριακές δράσεις για την πρόληψη της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών και παραγόντων που επιβαρύνουν την υγεία στη Θεσσαλονίκη, στο Blagoevgrad και στο Kardjali» περιλαμβάνει μια δέσμη μέτρων και υπηρεσιών που αποδεδειγμένα συμβάλλουν στην πρόληψη της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών. Εστιάζεται στη μεταφορά τεχνογνωσίας από το Κέντρο Πρόληψης ΠΥΞΙΔΑ - που είναι ένας κατεξοχήν φορέας της Τοπικής Αυτοδιοίκησης με 10ετή εμπειρία στην υλοποίηση δράσεων για την πρόληψη των εξαρτήσεων και την καταπολέμηση παραγόντων που επιβαρύνουν την υγεία με την παράλληλη προαγωγή της υγείας - σε φορείς της τοπικής αυτοδιοίκησης στις περιοχές της Θεσσαλονίκης, του Blagoevgrad και του Kardjali (Βουλγαρία). Φορέας Υλοποίησης του προγράμματος για το Δήμο Συκεών, είναι το Κέντρο Πρόληψης ΠΥΞΙΔΑ.

Οι δράσεις της ΠΥΞΙΔΑΣ είναι δωρεάν και ελεύθερες για το κοινό. Για να ενημε-

ρωθείτε καλέστε το 2310.202015 και 2310.204453 ή επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.pyxida.org.gr.

Κέντρο Πρόληψης ΠΥΞΙΔΑ

Το Κέντρο Πρόληψης της Εξάρτησης από Ναρκωτικά και Προαγωγή της Υγείας ΠΥΞΙΔΑ λειτουργεί από τον Μάιο του 1998, με τη συνεργασία του Οργανισμού Κατά των Ναρκωτικών (Ο.ΚΑ.ΝΑ.).

Αποτελεί μια αστική μη κερδοσκοπική εταιρία που ιδρύθηκε με πρωτοβουλία του Δήμου Συκεών και τη συνεργασία της Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης Θεσσαλονίκης, της Ιερής Μητρόπολης Νεάπολης, Σταυρούπολης, Συκεών, καθώς και των Δήμων Τριανδρίας, Αγίου Παύλου, Λαγκαδά, Σοχού, Ρεντίνας, Μαδύτου, Νεάπολης και Πολίχνης και του Βιοτεχνικού και του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Θεσσαλονίκης (Β.Ε.Θ. και Ε.Ε.Θ.), του Εργατικού Κέντρου Θεσσαλονίκης και της Κίνησης Πολιτών Χορτιάτη.

Οι δράσεις της ΠΥΞΙΔΑΣ απευθύνονται στους Δήμους Συκεών, Τριανδρίας, Αγίου Παύλου, Νεάπολης, Πολίχνης, Χορτιάτη, Μυγδονίας, και σε όλους τους δήμους και τις κοινότητες της Επαρχίας Λαγκαδά. Στο διάστημα της λειτουργίας του κέντρου έχουν ολοκληρωθεί πολυάριθμα προγράμματα πρόληψης που απευθύνονται σε νέους, μαθητές, εκπαιδευτικούς, γονείς, εθελοντές και εκπροσώπους φορέων.