

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΕπίΔΡΑΣΗ ΖΩΗΣ

Ο γενικός σκοπός του ατομικού προληπτικού προγράμματος είναι η παροχή στοχευμένης και εξατομικευμένη προληπτικής συμβουλευτικής παρέμβασης σε ¹. Το έργο θα εστιάσει στην ανάπτυξη προληπτικών δεξιοτήτων.) με γνώμονα την ψυχολογική ενδυνάμωση και την θωράκιση του ατόμου έναντι στις εξαρτήσεις και αφορά εφήβους και γονείς της επαρχίας Λάρνακας και Αμμοχώστου.

Το πρόγραμμα αφορά:

- ατομικές συναντήσεις για εφήβους,
- εμπλοκή σε υγιείς δραστηριότητες στην κοινότητα επιχορηγημένες από το πρόγραμμα
- κοινές συναντήσεις επίλυσης συγκρούσεων με γονείς.

Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί στην βάση του μοντέλου Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης (ΘΑΔ; Hayes et al., 1999) και του μοντέλου επίλυσης συγκρούσεων (Cornelius & Faire 2006).

Οι φορείς του προγράμματος είναι το και το **Center of Interdisciplinary Science Promotion & Innovative Research (InSPIRE)** το οποίο λειτουργεί υπό την καθοδήγησης ακαδημαϊκών του Πανεπιστημίου UCLan, Cyprus και του **Ιδρύματος Μεσόγειος – Πρόληψη & Υγεία**. Εξάλλου, το πρόγραμμα είναι εγκεκριμένο και επιχορηγημένο από την **Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου (ΑΑΕΚ)**. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την έγκριση και την εποπτεία του προγράμματος επικοινωνήστε με την κα Έλενα Δημοσθένους στην ΑΑΕΚ (τηλ. 22442960)

Οι στόχοι του προγράμματος είναι:

1. Η καλύτερη διαχείριση των συναισθημάτων, της σκέψης και της συμπεριφοράς (πχ, θυμός, επιθετικότητα, άγχος)
2. Η καλύτερη διαχείριση του παρορμητισμού.
3. Η καλλιέργεια της συμπόνιας του εαυτού, της κατανόησης και της αποδοχής του δύσκολου.
4. Η ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας (η ικανότητα να παρατηρεί κανείς την εμπειρία του χωρίς να χρειάζεται να επικρίνει ή να αντιδράσει άμεσα στην σωματική, ψυχολογική ή περιβαλλοντική του εμπειρία).
5. Η αύξηση της θετικής κοινωνικής συμπεριφοράς με βάση τις προσωπικές αξίες (όπως για παράδειγμα η αλληλοϋποστήριξη, η συνεργασία, η συντροφικότητα).
6. Η εμπλοκή σε υγιείς δραστηριότητες οι οποίες να πηγάζουν σε προσωπικά επιλεγμένα ενδιαφέροντα και αξίες.
7. Ανάπτυξη ενδο-οικογενειακών δεξιοτήτων επικοινωνίας και ενσυναίσθησης.
8. Ανάπτυξη κοινής γλώσσας επικοινωνίας και κοινών στόχων εντός της οικογένειας.
9. Ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης των συγκρούσεων εντός της οικογένειας.

Το πρόγραμμα θα εστιάσει στην ακόλουθη ηλικιακή ομάδα στόχο:

- Μέση εφηβεία (12- 17)

¹ άτομα τα οποία θα προέρχονται από ομάδες υψηλού ρίσκου για ανάπτυξη προβλημάτων με ουσίες εξάρτησης

- Γονείς – οικογενειακή συνάντηση

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος (σε κάθε συνεδρία) θα δίνονται κάποια σύντομα ερωτηματολόγια με γνώμονα την ενημέρωση σχετικά με την υλοποίηση του προγράμματος προς τον φορέα επιχορήγησης, την ΑΔΕΚ αλλά και την αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας του προγράμματος.

Το πρόγραμμα μπορεί να εφαρμοστεί στην κοινότητα σε ατομική μορφή σε πρωινό ή απογευματινό χρόνο. Η ατομική προληπτική παρέμβαση για εφήβους θα αποτελείται από δύο φάσεις:

(1) Εξατομικευμένη αξιολόγηση και αναγνώριση παραγόντων ρίσκου και προστατευτικών παραγόντων και ανάπτυξη ατομικού πλάνου παρέμβασης (μέχρι 4 συνεδρίες).

(2) Υλοποίηση ατομικού πλάνου παρέμβασης εντός του μοντέλου ΘΑΔ (μέχρι 16 συνεδρίες).

Το οικογενειακό πρόγραμμα θα αναπτυχθεί σε 12 συνεδρίες των 90 λεπτών με 10 λεπτά διάλειμμα.

Πώς μπορώ να προωθήσω το πρόγραμμα ώστε να επωφεληθούν περισσότερα άτομα;

Μπορώ να δώσω αυτό το διαφημιστικό έντυπο ή να ενημερώσω για την σελίδα του προγράμματος στο Facebook.

Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλώ επικοινωνήστε:

Χριστόδουλος Μονογιός

Κάτοχος Μεταπτυχιακού στην Δικανική Ψυχολογία

Διαχειριστής προγράμματος ΕπίΔΡΑΣΗ Ζωής

Τηλ. 99516898

CMonogios@uclan.ac.uk

Σταύρη Αντρέου

Εγγεγραμμένη Δικανική Ψυχολόγος

Διαχειρίστρια προγράμματος ΕπίΔΡΑΣΗ Ζωής

Τηλ. 99353224

epidrasi@uclancyprus.ac.cy

Δρ Βασιλική Χριστοδούλου

Εγγεγραμμένη Συμβουλευτική Ψυχολόγος

Συντονίστρια προγράμματος ΕπίΔΡΑΣΗ Ζωής

Τηλ. 97796179

VChristodoulou2@uclan.ac.uk