

Ενημέρωση αναφορικά με τις δράσεις του Κέντρου που έλαβαν χώρα το 2025

Το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Κεφαλληνίας και Ιθάκης «Απόπλους» ολοκλήρωσε άλλη μια χρονιά δράσεων στη σχολική και ευρύτερη κοινότητα. Απευθύνθηκε παρά τις δύσκολες και ιδιαίτερες συνθήκες που βιώνουμε, σταθερά καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς σε ένα ευρύ φάσμα πληθυσμιακών ομάδων (μαθητές, γονείς, εκπαιδευτικούς, ειδικές επαγγελματικές ομάδες), παρείχε συμβουλευτική υποστήριξη σε πολίτες προσερχόμενους στο Κέντρο, στοχεύοντας στην ενίσχυση των παραγόντων οι οποίοι χαρακτηρίζουν έναν υγιή τρόπο ζωής και την ευαισθητοποίηση όλων, μέσω έγκυρης, επιστημονικής πληροφόρησης σε θέματα διαπροσωπικών-οικογενειακών σχέσεων, και πρόληψης εναντίον κάθε είδους εξάρτησης.

Εκτός των προγραμματισμένων δράσεων του “Απόπλου” με βάση το κατατεθειμένο στον ΕΟΠΑΕ χρονοδιάγραμμα, υλοποίησε και άλλες δραστηριότητες ανταποκρινόμενος στα αιτήματα που δέχτηκε από όλη την Κεφαλονιά και την Ιθάκη.

Παρουσίαση του έργου του Κέντρου Πρόληψης κατά το έτος 2025

➤ Σχολική Κοινότητα δράσεις που αφορούν γονείς

- Με τη συνεργασία συλλόγων γονέων και κηδεμόνων και των διευθύνσεων των σχολείων οργανώθηκαν και λειτούργησαν 5 κύκλοι ομάδων γονέων σε Αργοστόλι (2 ομάδες), Σκάλα, Κεραμειές και Χιονάτα. Βασικός στόχος η εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση των γονιών σε θέματα ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης των παιδιών, επικοινωνίας, αυτοεκτίμησης, έκφρασης συναισθημάτων, οριοθέτησης, κατανόησης αναγκών και άλλα. Οι γονείς μέσα από τη λειτουργία της ομάδας (διαβαθμισμένες αναλόγως των ηλικιών των παιδιών) μέσα σε ένα ασφαλές πλαίσιο, αξιοποιώντας βασικές τεχνικές, ενθαρρύνονται και υποστηρίζονται στο δύσκολο έργο της ανατροφής των παιδιών. Συμμετείχαν 53 γονείς.
- Εφτά ομιλίες σε γονείς παιδιών Νηπιαγωγείου, Δημοτικού και Γυμνασίου σε Αργοστόλι (5 ομιλίες), Αγία Θέκλη και Λακήθρα με θέμα : “Σχέσεις Γονέων - Παιδιών: Η Σπουδαιότητα της οριοθέτησης των παιδιών”, στις οποίες συμμετείχαν 204 γονείς.
- Μία ομιλία με θέμα "Εξάρτηση των Παιδιών από το ίντερνετ και το ηλεκτρονικό παιχνίδι" σε γονείς του 2^{ου} Νηπιαγωγείου Αργοστολίου, την οποία παρακολούθησαν 17 γονείς.

- Μια ομιλία με θέμα «Οι αξίεςζωής και η ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών μας» σεγονείς παιδιών Νηπιαγωγείου στο Αργοστόλι, την οποία παρακολούθησαν 38 γονείς.
- Ημερίδα στο Αργοστόλι με θέμα " Οι έφηβοι μπροστά στις προσκλήσεις των καιρών. Πως μπορούν οι γονείς να είναι υποστηρικτικοί στα παιδιά τους" και εισηγητή τον ψυχίατρο κο Αντώνη Λιοδάκη, στην οποία παραβρέθηκαν 50 γονείς.

Συνολικά από αυτές τις δράσεις ωφελήθηκαν 362 γονείς.

➤ **Σχολική κοινότητα δράσεις που αφορούν μαθητές εντός σχολικού πλαισίου**

- Βιωματικά Εργαστήρια για μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου σε 10 σχολικές μονάδες Κεφαλληνίας και Ιθάκης με θέμα την ευαισθητοποίηση για τις εξαρτήσεις και τις εξαρτητικές συμπεριφορές στην εφηβεία με έμφαση στο κάπνισμα και το αλκοόλ. Συνολικά από τη δράση ωφελήθηκαν 411 μαθητές.
- Εφαρμογή σε δύο σχολικές μονάδες του Προγράμματος Πρόληψης Επικίνδυνων Συμπεριφορών «Youth Power» για μαθητές της 5^{ης} Δημοτικού. Το πρόγραμμα διάρκειας 8 συναντήσεων έκαστο, υλοποιήθηκε σε μαθητές του Δημοτικού Σχολείου Σάμης και του 2^{ου} Δημοτικού Σχολείου Αργοστολίου. Συνολικά ωφελήθηκαν 51 μαθητές.
- Εφαρμογή προγράμματος με τίτλο "Ευαλωτότητα και Ψυχική Ανθεκτικότητα των Μαθητών στο Σχολικό Πλαίσιο" στο Γυμνάσιο Σάμης, από το οποίο ωφελήθηκαν 40 μαθητές της Γ' Γυμνασίου.
- Μία βραχεία παρέμβαση στη Γ' Γυμνασίου του 2ου Γυμνασίου Αργοστολίου για τη διαχείριση του άγχους στων μαθητών, με ωφελούμενους 58 μαθητές.
- Τρεις βραχείες παρεμβάσεις σε μαθητές Δημοτικού σε Κεραμειές και Ιθάκη και Γυμνασίου στη Σάμη για την εξάρτηση από το internet και το ηλεκτρονικό παιχνίδι, με ωφελούμενους 85 μαθητές.
- Εφαρμογή του Προγράμματος "Γυμνάσιο Ερχόμαστε" στους μαθητές της ΣΤ' τάξης του 3ου Δημοτικού Σχολείου Αργοστολίου και του Δημοτικού Σχολείου Ιθάκης. Από το πρόγραμμα διάρκειας τεσσάρων συναντήσεων έκαστο, ωφελήθηκαν 17 μαθητές.
- Βραχεία παρέμβαση σε μαθητές της Γ' Γυμνασίου του 2ου Γυμνασίου Αργοστολίου για την εξάρτηση και τους κινδύνους από τα κοινωνικά δίκτυα με ωφελούμενους 66 μαθητές.
- Βραχεία παρέμβαση στο Δημοτικό Σχολείο Σκάλας με θέμα την αξία της φιλίας, της ομαδικότητας και της συνεργασίας στα παιδιά, με συμμετοχή 25 μαθητών.

Συνολικά από αυτές τις δράσεις ωφελήθηκαν 753 μαθητές.

➤ **Σχολική κοινότητα δράσεις που αφορούν εκπαιδευτικούς**

- Διήμερο σεμινάριο εκπαιδευτικών όλων των βαθμίδων στο Αργοστόλι με θέμα: «Προώθηση της Σχέσης Γονέων - Εκπαιδευτικών - Πρόληψη και προαγωγή της ψυχοκοινωνικής υγείας στη μαθητική κοινότητα» με συμμετοχή 13 εκπαιδευτικών.
- Τρία 2ήμερα Βιωματικά Σεμινάρια για Εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων σε Αργοστόλι, Πόρο και Ιθάκη με θέμα «Ευαλωτότητα και Ψυχική Ανθεκτικότητα των Μαθητών στο Σχολικό Πλαίσιο». Το σεμινάριο παρακολούθησαν 44 εκπαιδευτικοί.
- Τριήμερο Βιωματικό Σεμινάριο Εκπαιδευτικών στο Αργοστόλι με θέμα: «Επαγγελματική Εξουθένωση και Ψυχική Ανθεκτικότητα των Εκπαιδευτικών Στο Σχολικό Πλαίσιο», το οποίο παρακολούθησαν 20 εκπαιδευτικοί.
- Διαδικτυακό Σεμινάριο με θέμα "Βία και Παραβατικότητα Ανηλίκων" για εκπαιδευτικούς Α'βάθμιας, Β'βάθμιας Εκπαίδευσης και Γονείς με εισήγηση από το Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού (Ι.Υ. Π.). Το σεμινάριο παρακολούθησαν 60 εκπαιδευτικοί.
- Εποπτικές συναντήσεις με εκπαιδευτικούς Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης για την υλοποίηση προγραμμάτων «Αγωγής Υγείας» και «Εργαστήρια δεξιοτήτων» στις τάξεις.
- Συναντήσεις με 22 συλλόγους διδασκόντων σχολείων πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης σε Κεφαλονιά και Ιθάκη, στις οποίες έγινε ενημέρωση για τις σχεδιαζόμενες δράσεις του «Απόπλου» που αφορούν τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές, διερευνήθηκαν οι ανάγκες των σχολικών μονάδων και των μαθητών και προγραμματίστηκαν οι κατά περίπτωση κατάλληλες παρεμβάσεις.

Συνολικά από αυτές τις δράσεις ωφελήθηκαν 142 εκπαιδευτικοί.

➤ **Δράσεις στην Μεταδευτεροβάθμια και Τριτοβάθμια Εκπαίδευση**

- Ενημέρωση/ ευαισθητοποίηση σπουδαστών Ακαδημίας Εμπορικού Ναυτικού Αργοστολίου για τις εξαρτήσεις με ωφελούμενους 62 φοιτητές.

- Συνεργασία με το Τμήμα Ψηφιακών Μέσων και Επικοινωνίας του Ιονίου Πανεπιστημίου για τη δημιουργία τηλεοπτικού, διαδικτυακού και ραδιοφωνικού σποττου Κέντρου Πρόληψης. Στο project συμμετείχαν 50 φοιτητές.
- Ενημέρωση/ ευαισθητοποίηση μαθητών του ΔΙΕΚ Γ.Ν. Κεφαλονιάς για τις εξαρτήσεις με συμμετοχή 31 σπουδαστών.

Συνολικά σε αυτές τις δράσεις συμμετείχαν 143 φοιτητές και σπουδαστές.

➤ Άλλες δράσεις/Δράσεις για την Ευρύτερη Κοινότητα

- Συμβουλευτική Υποστήριξη: Το Κέντρο Πρόληψης παρέχει συμβουλευτικές υποστηρικτικές υπηρεσίες για την αντιμετώπιση προσωπικών, διαπροσωπικών και οικογενειακών προβλημάτων καθώς και αντιμετώπισης χρήσης ουσιών, αλκοόλ, προβληματικών χρήσεων του διαδικτύου, bullying, βία και παραβατικότητα. Το Κέντρο συνεργάστηκε με σχολικές μονάδες και δέχτηκε περιστατικά εφήβων και των οικογενειών τους. Συνολικά εξυπηρετήθηκαν 36 αιτήματα Συμβουλευτικής Υποστήριξης.
- Διήμερο βιωματικό σεμινάριο ψυχοδράματος με εισηγητή τον ψυχίατρο Αντώνη Λιοδάκη για στελέχη που εργάζονται σε κοινωνικούς φορείς της Κεφαλονιάς, με συμμετοχή 16 στελεχών.
- Μία συνέντευξη του Επιστημονικά Υπεύθυνου του Κέντρου στον ραδιοφωνικό σταθμό Ionian Galaxy για θέματα που αφορούν τις δράσεις και τη λειτουργία του «Απόπλου»
- Δικτύωση με φορείς κοινωνικής πολιτικής, ψυχικής υγείας και εξαρτήσεων Κεφαλονιάς και Ιθάκης στα πλαίσια της Γραμματείας του Δικτύου Φορέων Κοινωνικής Πολιτικής.
- Συμμετοχή σε σύσκεψη φορέων και υπηρεσιών στο Δήμο Ληξουρίου για την αντιμετώπιση της εφηβικής παραβατικότητας.
- Δελτία Τύπου και ενημέρωση της ευρύτερης κοινότητας για τις δράσεις του «Απόπλου» μέσω του site του και των social media που διατηρεί.