



Εξάγτηση

● Της Χρύσως Κουζαπά
Ψυχολόγου-Λειτουργού πρόληψης ΚΕΝΘΕΑ

«Ο άνθρωπος γεννιέται ελεύθερος αλλά παντού είναι δέσμιος»

Ζαν-Ζακ Ρουσσώ

Καθισμένη σε θρόνο, κυριεύει και βασιλεύει, έχοντας «δούλους» να την υπηρετούν, έτοιμοι να θυσιάσουν τα πάντα για χάρη της, μηδενίζοντας αξίες και ιδανικά, καταστρέφοντας όνειρα, εξαλείφοντας ίχνη δημιουργικότητας και φαντασίας.

Βυθίζονται σε ένα φαύλο κύκλο, σε μια κακή συνήθεια, σε μια μέγαρα, που λέγεται εξάρτηση. Η εξάρτηση είναι μια κατάσταση, κατά την οποία το άτομο βιώνει έντονα την ανάγκη για το αντικείμενο της εξάρτησης, έτσι ώστε να διατηρήσει τη σωματική ή/και ψυχική του ισορροπία. Η εξάρτηση διακρίνεται σε ψυχολογική και σωματική. Ψυχολογική, όταν ο χρήστης έχει την ανάγκη της ουσίας, για να διατηρήσει την ψυχική του συνοχή, και Σωματική, όταν ο οργανισμός του χρήστη δεν μπορεί να λειτουργήσει φυσιολογικά χωρίς τη χρήση. Ζαλισμένο στον λαβύρινθό του το άτομο, ψάχνει για τη μοναδική για αυτόν διέξοδο, που άλλοτε έχει τη μορφή μιας ουσίας, άλλοτε μιας εξαρτητικής συμπεριφοράς, όπως ο τζόγος. Η εξάρτηση είναι ένα πολυπαραγοντικό φαινόμενο, έτσι θα ήταν αναποτελεσματικό να ακολουθήσουμε ένα απόλυτο και συγκεκριμένο μηχανισμό εξήγησης των παραγόντων που ένα άτομο καταλήγει να είναι υπηρετής της βασίλισσας, που δεν είναι άλλη από την εξάρτηση. Ας εστιάσουμε λοιπόν στους παράγοντες, που ίσως να αποτελούν τα βασικά όπλα ενός ατόμου ούτως ώστε να αποφύγει οποιαδήποτε συσχέτιση ή εμπλοκή με οποιαδήποτε εξαρτητική συμπεριφορά ή ουσία.

Βασικά συστατικά πρόληψης αποτελούν:

- **ΑΓΑΠΗ**, αγάπη για τον συνάνθρωπο, αγάπη για τη μουσική, για τη ζωή.
- Ουσιαστική **ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ** στο σπίτι, στο σχολείο, στην παρέα.
- Ενίσχυση της **αυτοεκτίμησης** και **αυτοπεποίθησης**
- Ενίσχυση **ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ** και **προσωπικών δεξιοτήτων**
- **Ελευθερία έκφρασης** συναισθημάτων, απόψεων, προβληματισμών
- Αναγνώριση των **ικανοτήτων** και των **ταλέντων** του παιδιού
- Εμπλοκή σε **δημιουργικές δραστηριότητες**
- **Ενθάρρυνση** για επίτευξη στόχων
- **Θετικά πρότυπα** και **κανόνες συμπεριφοράς**
- Ενίσχυση **αλτρουισμού** και **συνεργασίας**
- Καλλιέργεια **κριτικής σκέψης**, πρωτοβουλίας και λήψης αποφάσεων
- **Αποδοχή** εαυτού κ.ά.

Βασικό ρόλο στην επίτευξη των παραπάνω παραγόντων, στη διαμόρφωση και στην ενδυνάμωση του χαρακτήρα του παιδιού έχουν οι «φύσει» παιδαγωγοί, δηλαδή οι γονείς και οι «θέσει» παιδαγωγοί, οι εκπαιδευτικοί, προπονητές κ.α. Ας ενισχύσουμε λοιπόν τα στοιχεία, που θα προστατέψουν και θα εμποδίσουν ένα νέον, ένα παιδί να βιώσει την εξάρτηση σε οποιαδήποτε μορφή της. Ας κάνουμε στάση ζωής αυτό, που όλοι οι γιατροί υποστηρίζουν, ότι η καλύτερη θεραπεία είναι η πρόληψη.

Η ελευθερία, σωματική και ψυχική, είναι ένα δικαίωμα, που έχουμε όλοι μας, ας μην το καταπατούμε. ■