



ΑΡΧΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ
ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Συμβουλές για άτομα που κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών κατά την πανδημία του νέου ιού COVID-19

Λευκωσία, 2020



Πρόλογος

Οι συνθήκες που βιώνουμε είναι ακραίες και ιδιαίτερα πιεστικές ψυχολογικά.

Είναι λογικό να νιώθετε ότι χρειάζεστε υποστήριξη!

Τα θεραπευτικά Κέντρα για την αντιμετώπιση της ουσιοεξάρτησης παραμένουν δίπλα σας κατά την διάρκεια των περιοριστικών μέτρων λόγω της πανδημίας του κορονοϊού COVID19. Η παροχή ψυχολογικών υπηρεσιών στις **θεραπευτικές δομές εξωτερικής διαμονής** συνεχίζει προσφέρεται όπου είναι δυνατό ηλεκτρονικά, π.χ. τηλεδιάσκεψη, ή τηλεφωνικώς ενώ οι περισσότερες **δομές εσωτερικής διαμονής** λειτουργούν κανονικά.

Αναφορικά με τα **θεραπευτικά Κέντρα της Διεύθυνσης Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας**, λειτουργούν κανονικά:

- όλες οι Υπηρεσίες **Παροχής Υποκατάστατων (ΓΕΦΥΡΑ, ΣΩΣΙΒΙΟ, ΣΤΡΟΦΗ, ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ και ΔΙΑΒΑΣΗ)** σε όλη την Κύπρο, συμπεριλαμβανομένων και του Τμήματος Φυλακών
- το **Εξωτερικό Ιατρείο ΘΕΜΕΑ** και η **Ενδονοσοκομειακή δομή ΘΕΜΕΑ**
- τα Κέντρα **ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ, Κέντρο Πολλαπλής Παρέμβασης και ΠΕΡΣΕΑΣ**, συνεχίζουν να εργάζονται για τηλεφωνικές ή διαδικτυακές παρεμβάσεις.
- Η Διεύθυνση Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας παρέχει επίσης υπηρεσίες τηλεφροντίδας από λειτουργούς ψυχικής υγείας, προς το κοινό, λόγω της πανδημίας του ιού COVID-19. **Τα άτομα που κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών , μπορεί να απευθυνθούν στα τηλέφωνα επικοινωνίας και όταν χρειάζεται θα τους παραπέμπουν σε εξειδικευμένες υπηρεσίες:** Λευκωσία : 22464292/ 22305106, Λάρνακα: 24 818706, Λεμεσός: 25 829041, Πάφος: 99926166. Επίσης για τα άτομα που βρίσκονται σε αυτοαπομόνωση, σε συγγενείς πασχόντων από τον COVID-19 και για τον γενικό πληθυσμό: 99 928405 και 99 928406.



Αναφορικά με τα **θεραπευτικά Κέντρα του μη κυβερνητικού και ιδιωτικού τομέα**, λειτουργούν κανονικά:

- Οι Συμβουλευτικοί Σταθμοί του ΚΕΝΘΕΑ : **Η ΤΟΛΜΗ Πάφου, ΑΧΙΛΛΕΑΣ, ΟΔΥΣΣΕΑΣ και ΙΘΑΚΗ** λειτουργούν μέσω της παροχής ψυχολογικών υπηρεσιών ηλεκτρονικά, π.χ. τηλεδιάσκεψη, ή τηλεφωνικώς. Εκεί όπου δεν υπάρχει δυνατότητα από τον πελάτη για ηλεκτρονική συνεδρία εξετάζεται πρώτα η σοβαρότητα του περιστατικού και μετά η δυνατότητα της ατομικής πρόσωπο με πρόσωπο. Οι κατ' ιδίαν συναντήσεις προσφέρονται όπου ο θεραπευτικός χώρος πληροί τα κριτήρια, οκτώ τετραγωνικά μέτρα ανά άτομο.
- Ο Σταθμός Συμβουλευτικής **ΑΠΟΦΑΣΙΣΩ** με τα παραρτήματα του συνεχίζει να λειτουργεί με : (α) παροχή ατομικών δια ζώσης συνεδριών ή συνεδριών μέσω βιντεοκλήσεων σε θεραπευόμενους και τους οικείους τους, (β) διατήρηση σταθερής της συχνότητας των ουροληπτικών ελέγχων ανίχνευσης ναρκωτικών ουσιών στους θεραπευόμενους (γ) έκδοση εκθέσεων και βεβαιώσεων για ΥΚΑΝ, δικαστήρια κ.α. (δ) εξυπηρέτηση νέων αιτημάτων
- Το Θεραπευτικό Κέντρο **Ψ.Ε.Μ.Α.** συνεχίζει να λειτουργεί με : (α) παροχή ατομικών δια ζώσης συνεδριών ή συνεδριών μέσω βιντεοκλήσεων σε θεραπευόμενους και τους οικείους τους, (β) διατήρηση σταθερής της συχνότητας των ουροληπτικών ελέγχων ανίχνευσης ναρκωτικών ουσιών στους θεραπευόμενους (γ) έκδοση εκθέσεων και βεβαιώσεων για δικαστήρια κ.α. (δ) εξυπηρέτηση νέων αιτημάτων. Επιπλέον αναστέλλεται η λειτουργία θεραπευτικών ομάδων και ομαδικών δραστηριοτήτων στα εργαστήρια EcoBio και Βοτανόκηπος της Ψυχής.
- Ο Συμβουλευτικός Σταθμός **ΚΙΜΩΝΑΣ** και το Πρόγραμμα **ΜΕΣΟΓΕΙΟΣ** λειτουργούν κανονικά και οι συναντήσεις γίνονται με τηλεδιασκέψεις.
- Η **ΚΛΙΝΙΚΗ ΒΕΡΕΣΙΕ** λειτουργεί κανονικά και οι συναντήσεις γίνονται με τηλεδιασκέψεις.
- Τα προγράμματα εσωτερικής διαμονής: **Θεραπευτική Κοινότητα «Αγία Σκέπη»** και το **«Κέντρο Θεραπείας Ανήλικων/ Νεαρών»** δεν δέχονται νέες εισδοχές. Οι **Συμβουλευτικοί Σταθμοί εφήβων και ενηλίκων «Αγία Σκέπη»**



ΑΡΧΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ
ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

παραμένουν σε λειτουργία υποστηρίζοντας θεραπευτικά τα περιστατικά που τους προσεγγίζουν σε ανοικτή βάση.

- Το **Κέντρο Άμεσης Πρόσβασης και Μείωσης της Βλάβης «ΣΤΟΧΟΣ»** λειτουργεί με συνεχές ωράριο 08:00 - 19:00 Δευτέρα με Παρασκευή και προσφέρει τις ακόλουθες υπηρεσίες κατά την διάρκεια της πανδημίας: Παροχή κουτιών με σύνεργα για ατομική χρήση, παροχή масκών, παροχή ξηράς τροφής και ειδών πρώτης ανάγκης, διασύνδεση χρηστών με συμπτώματα του ιού με τις κατάλληλες υπηρεσίες, παροχή ατομικών συνεδριών ή συνεδριών μέσω βιντεοκλήσεων σε θεραπευόμενους και τους οικείους τους, κατ' οίκον επισκέψεις για διανομή υλικού για ασφαλή χρήση και ειδών πρώτης ανάγκης και παραπομπές σε άλλες υπηρεσίες υγείας. Οι υπηρεσίες ημερήσιας φροντίδας και προσωπικής υγιεινής αναστέλλονται προσωρινά.

Όλα τα πιο πάνω τηλέφωνα μπορείτε να τα βρείτε [ΕΔΩ](#)

Σας υπενθυμίζουμε ότι το προσωπικό της Αρχής Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου είναι στη διάθεση σας όπως πάντα για οποιαδήποτε διευκρίνηση χρειάζεστε στο **22442960** ενώ μπορείτε επίσης να αποταθείτε για βοήθεια και στήριξη στην **Τηλεφωνική μας Γραμμή 1402!**

Να είστε καλά και να είστε ασφαλείς!!!





ΑΡΧΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ
ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ



1. Εισαγωγή

Η κατάσταση των ατόμων που κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών γίνεται πιο περίπλοκη σε καιρούς πανδημίας και ειδικά σε περιόδους περιορισμού, που μπορεί να αποτελέσουν παράγοντες αύξησης του στρες και αγχωδών διαταραχών.

Μερικά άτομα που κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, έχοντας να αντιμετωπίσουν τις συνέπειες του περιορισμού και της τήρησης αποστάσεων, είναι πιθανόν να βρεθούν στο φάσμα της απόγνωσης, που χρειάζεται να ληφθεί υπόψη και να αντιμετωπιστεί.

Η αύξηση του στίγματος και η δυσκολία στην πρόσβαση στο σύστημα υγείας είναι μια πραγματικότητα που τείνει να αποτελέσει στρεσογόνο παράγοντα για τα άτομα που κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.

Επιπρόσθετα, αυτά τα άτομα είναι πιο πιθανό να εμπλακούν σε πιο επικίνδυνες συμπεριφορές. Η συχνή χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών συσχετίζεται, επίσης, με σοβαρή νοσηρότητα και συμβάλει στην ανάπτυξη χρόνιων παθήσεων, όπως π.χ. αναπνευστικά νοσήματα, ηπατικά νοσήματα, καρδιαγγειακά νοσήματα, νευρολογικά νοσήματα, μολύνσεις κλπ. Η ύπαρξη σοβαρής χρόνιας παθολογίας θεωρείται ότι είναι επιπλέον επιβαρυντικός παράγοντας στην περίπτωση του ιού COVID-19.

Η συχνή χρήση ουσιών που καπνίζονται όπως το τσιγάρο, η κάνναβη, η κοκαΐνη, το κρακ κ.α., ή/και εισπνεόμενων ουσιών, αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης μόλυνσης σε σοβαρή μορφή. Σε μερικές περιπτώσεις, αυτό το είδος χρήσης ευθύνεται για την ανάπτυξη βήχα, ο οποίος με τη σειρά του, ευνοεί τη μετάδοση του ιού COVID-19 στον περίγυρο του ατόμου, ακόμα και σε ασυμπτωματικές περιπτώσεις. Η κοινή χρήση τσιγάρου με καπνό ή κάνναβη, ενός ατμοποιητή ή άλλου προϊόντος για εισπνεόμενη χρήση ευνοεί την ανάπτυξη αναπνευστικών μολύνσεων. Επιπρόσθετα, ο περιορισμός μπορεί να αυξήσει την έκθεση στο παθητικό κάπνισμα και στον τριτογενή καπνό.

Υπάρχει και η πιθανότητα μερικά άτομα που κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, στην προσπάθεια τους να αλληλοβοηθηθούν να μοιράζονται τα αποθέματα από ουσίες καθώς και υποκατάστατα τους που μπορεί να έχουν στην κατοχή τους.



2. Συστάσεις για άτομα που κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών κατά τη διάρκεια εξάπλωσης του ιού COVID-19

i. Γενικές Συστάσεις:

Αυτό το χρονικό διάστημα και για όσο καιρό χρειαστεί, είναι αναγκαίο και ουσιαστικό να συμμορφώνεστε με τα μέτρα περιορισμού διακινήσεων.

Για αυτό το σκοπό προτείνονται τα πιο κάτω μέτρα:

1. Περιορίστε τις μετακινήσεις σας στις απολύτως απαραίτητες και στη βάση των οδηγιών που εκδίδονται κατά καιρούς.
2. Εάν η φαρμακοθεραπεία σας συνεχίζεται, επικοινωνήστε με θεραπευτικό πρόγραμμα που συνεργάζεστε ή/και τον θεράποντα σας ιατρό τηλεφωνικά για να οργανώσετε τη βέλτιστη συνέχεια της παρακολούθησης και της θεραπείας σας.
3. Πλένετε τακτικά τα χέρια σας με νερό και σαπούνι και τηρείτε τους κανόνες ατομικής υγιεινής. πάντα τα χέρια σας πριν και μετά τη χρήση ουσιών.
4. Σε περίπτωση που καπνίζετε, μην μοιράζεστε συμβατικά τσιγάρα και ατμοποιητές με άλλα άτομα, όσο καλά και αν τα γνωρίζετε.
5. Αποφύγετε να αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας, εάν τα χέρια σας δεν είναι καθαρά.
6. Αποφύγετε την επαφή και κρατήστε απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων με άτομα που συναντάται εκτός του σπιτιού σας.

ii. Συστάσεις για ασφαλή χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών κατά τη διάρκεια της εξάπλωσης του ιού COVID-19

Σε περίπτωση που δεν επιθυμείτε, ή δεν νιώθετε έτοιμοι να απέχετε από τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών Για όσο καιρό υπάρχει ο κίνδυνος εξάπλωσης του ιού COVID-19, μπορείτε να τηρείτε τις ακόλουθες συστάσεις που θα μειώσουν τον κίνδυνο από τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.

Για αυτό το σκοπό προτείνονται τα πιο κάτω μέτρα:

1. Σκεφτείτε να αλλάξετε τη συχνότητα χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών.
2. Μειώστε την ποσότητα εξαρτησιογόνων ουσιών που χρησιμοποιείτε, επειδή υπάρχει η πιθανότητα μειωμένης διαθεσιμότητας μελλοντικά.



3. Προσπαθήστε να απέχετε από τη χρήση για κάποιο χρονικό διάστημα και παράλληλα σκεφτείτε την πιθανότητα διακοπής.
4. Αποφύγετε να μοιράζεστε γυαλιά, τσιγάρα, ηλεκτρονικά τσιγάρα, τσιγάρα κάνναβης, σωλήνες, καλαμάκια, εργαλεία για ενέσιμη χρήση συμπεριλαμβανόμενου και του αποστειρωμένου νερού. Εάν δεν μπορείτε να αποφύγετε την κοινή χρήση, χρησιμοποιήστε επιστόμια μιας χρήσης ή απολυμάνετε το επιστόμιο του ηλεκτρονικού τσιγάρου με οινόπνευμα προτού το μοιραστείτε.
5. Μην μοιράζετε γυαλιά, μπουκάλες ή τενεκεδάκια με άλλους.
6. Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε χαρτονομίσματα ως μέσα για χρήση μέσω της μύτης.
7. Ελαχιστοποιήστε τους κινδύνους από την κοινή χρήση, δημιουργώντας ένα μικρό αποθεματικό εργαλείων και τοποθετώντας τον εξοπλισμό που έχετε χρησιμοποιήσει σε ξεχωριστό χώρο αποθήκευσης από τον καθαρό εξοπλισμό για να αποφευχθεί τυχόν μόλυνση.
8. Προετοιμάστε από μόνοι σας τη δόση. Πρώτα, πλύνετε καλά τα χέρια σας για 20 δευτερόλεπτα με σαπούνι και νερό. Ακολούθως καθαρίστε τις επιφάνειες προετοιμασίας και να τις σκουπίζετε πριν και μετά τη χρήση με απορροφητικά μαντηλάκια, αλκοόλη 90 ° ή λευκαντικό. Αποφύγετε να χειρίζεστε ή να αγγίζετε τον εξοπλισμό ή/και τις ουσίες που προορίζονται για άλλα άτομα. Σε περίπτωση που δεν μπορείτε να ετοιμάσετε τη δόση από μόνοι σας, ζητήστε από αυτούς που το προετοιμάζουν για εσάς να πλύνουν καλά τα χέρια τους και να καθαρίσουν τις επιφάνειες προετοιμασίας πριν και μετά.
9. Αποφύγετε να αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας, εάν τα χέρια σας δεν είναι καθαρά ή εάν έχουν έρθει σε επαφή με εξοπλισμό που δεν είχε απολυμανθεί.
10. Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όσον αφορά τον κίνδυνο υπερδοσολογίας. Εάν κάνετε χρήση ουσιών μόνοι σας, προσπαθήστε να λαμβάνετε μικρότερες δοσολογίες. Σε περίπτωση ενέσιμης χρήσης, συστήνεται η αργή έγχυση της δόσης. Εάν κάνετε χρήση μαζί με άλλα άτομα, αποφεύγετε να κάνετε ταυτόχρονη χρήση. Αντί αυτού κάντε ένα σχέδιο αντιμετώπισης μαζί εάν είναι δυνατόν.
11. Εξασφαλίστε και να έχετε μαζί σας μια μάσκα τεχνητής αναπνοής για χρήση σε περίπτωση ανάγκης, όπως επίσης σπρέι Ναλοξόνης και οποιοδήποτε άλλο υποστηρικτικό εξοπλισμό.
12. Αν είστε ενεργοί σεξουαλικά ή εργάζεστε στο σεξ ο ιός COVID-19 μπορεί να μεταδοθεί με κοντινή επαφή, βήχα, φτέρνισμα, φιλία. Ελαχιστοποιείτε τις σεξουαλικές επαφές και να διασφαλίζετε πάντα τη χρήση προφυλακτικού καθώς προφυλάσσετε και από άλλα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα ή ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη.