



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥ ΦΟΙΤΗΤΗ

ΣΑΡΑΝΤΑΡΗ ΛΑΜΠΡΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ

A.M 0719083

**Η ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ**

Επιβλέπων καθηγητής:

Χατζηγεωργιάδης Αντώνης, Καθηγητής

Τρίκαλα 2023

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	3
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	4
<i>ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΚΑΤΑΦΕΥΓΟΥΝ ΣΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ.....</i>	<i>6</i>
<i>ΟΡΙΣΜΕΝΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΚΑΙ ΟΙ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥΣ</i>	<i>9</i>
Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΑΠΟ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΚΑΙ Η ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΑΠΟ ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ	10
<i>ΕΘΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ (ΨΥΧΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ) : ..</i>	<i>11</i>
<i>ΕΘΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ</i>	<i>12</i>
Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΘΕΛΗΣΗΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΙΣΜΟΣ.....	12
<i>ΟΙ ΑΡΧΕΣ ΜΙΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ</i>	<i>14</i>
<i>ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΠΟ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΛΟΓΩ ΧΡΗΣΗΣ ΟΥΣΙΩΝ</i>	<i>17</i>
<i>Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ ΩΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ...</i>	<i>20</i>
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	23
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	26
ΣΥΖΗΤΗΣΗ	34
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	38

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα διαρκώς κερδίζουν όλο και μεγαλύτερη προσοχή ως μέσο συμπληρωματικής θεραπείας στις εξαρτήσεις. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να συμβάλει στην κατεύθυνση αυτή μέσα από μία ποιοτική μεθοδολογική προσέγγιση. Η μελέτη πραγματοποιήθηκε με την μέθοδο της συμμετοχικής παρατήρησης, καθώς με τον συγκεκριμένο τρόπο είναι δυνατόν να εξεταστούν τα κίνητρα που ωθούν τους ανθρώπους στις διάφορες ενέργειες και συμπεριφορές. Αποτέλεσε επίσης τον καταλληλότερο τρόπο ώστε ο ερευνητής να ενταχθεί εντός μιας κοινωνικής ομάδας και να εξετάσει ποιοτικότερα τον τρόπο που οι άνθρωποι βιώνουν τις διάφορες καταστάσεις και πως τις ερμηνεύουν. Ο ερευνητής ενεπλάκησε στην διαδικασία ενός τουρνουά ποδοσφαίρου που διοργανώθηκε από το ΚΕΘΕΑ ως προπονητής και συμπαίκτης με την κοινότητα ΝΟΣΤΟΣ. Μέσα από την παρατήρηση και τις συζητήσεις διαπιστώθηκε ότι η οργανωμένη άσκηση και ο ομαδικός αθλητισμός πιο συγκεκριμένα βοήθησαν τους συμμετέχοντες να αυξήσουν την αυτοπειθαρχία, την συνεργασία και την επικοινωνία στο πλαίσιο συλλογικών διαδικασιών. Ακόμη, επιτεύχθηκε η δημιουργία κινήτρων βάσει των οποίων ο κάθε συμμετέχοντας έθεσε τους δικούς του στόχους, σωματικούς (βελτίωση φυσικής κατάστασης) και συμπεριφορικούς (διαχείριση θυμού). Επίσης, κατάφερε να ισχυροποιήσει τους δεσμούς μεταξύ των συμμετεχόντων, βοηθώντας τους παράλληλα να μάθουν να προσαρμόζονται σε νέες συνθήκες και να διαχειρίζονται καταστάσεις σε προβλήματα που ανακύπτουν. Οι συμπεριφορές που ήρθαν στην επιφάνεια κατά την άσκηση μέσα από τις συζητήσεις κατάφεραν να εξεταστούν στο πλαίσιο της καθημερινής ζωής.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σύμφωνα με το NIDA (2020), ο εθισμός στα ναρκωτικά αναφέρεται στην αδυναμία του χρήστη να διακόψει την χρήση ακόμα και αν το επιθυμεί. Αναφέρεται ακόμη πως η βιωμένη παρόρμηση είναι αρκετά ισχυρή για να ελεγχθεί ακόμα και αν υπάρχει επίγνωση της βλάβης που προκαλείται από την χρήση και μπορεί ακόμη και να αντικαταστήσει σημαντικές πτυχές της καθημερινότητας απαραίτητες και για την επιβίωση όπως τον ύπνο ή το φαγητό. Αυτός ο εθισμός λοιπόν καθίσταται προτεραιότητα όλων των πραγμάτων που το άτομο πριν την χρήση συνήθιζε να απολαμβάνει. Στην ίδια μελέτη ακόμα αναφέρεται επίσης ότι η συμπεριφορά επηρεάζεται καταλυτικά, καθώς το άτομο για την ικανοποίηση του εθισμού είναι ικανό να κλέψει, να πει ψέματα, να βλάψει τους γύρω του ή και τον εαυτό του. Καταλήγει επίσης ότι οι προαναφερθείσες συμπεριφορές πιθανά οδηγούν σε οικογενειακά προβλήματα ή ακόμα και σε σύλληψη ή φυλάκιση.

Ο εθισμός προκαλείται είτε από χρήση παράνομων ναρκωτικών είτε ακόμη και σε συνταγογραφούμενα φάρμακα σε περίπτωση κατάχρησης (NIDA, 2020). Ο εθισμός στα ναρκωτικά είναι μια χρόνια υποτροπιάζουσα εγκεφαλική δυσλειτουργία, όπου πολλαπλά νευρικά κύτταρα (π.χ. σύστημα ανταμοιβής, άγχους, εκτεταμένη αμυγδαλή) οδηγούν τον χρήστη στην ακραία επιθυμία αναζήτησης ουσιών και συνεπώς στον εθισμό, καθώς και στην υποτροπή σε περίπτωση διακοπής (Jian-FengLiu&Jun-XuLi, 2018). Το συγκεκριμένο συνεπάγεται ότι η παρουσία του μπορεί να εξακολουθεί να υπάρχει ακόμα και με την διακοπή της χρήσης για λίγο. Δεν πρόκειται επομένως για μια εύκολη τυπική διαδικασία θεραπείας. Η θεραπεία ωστόσο υπάρχει και μπορεί να παρασχεθεί αλλά χωρίς την ολική ολοκλήρωσή της η έξοδος από αυτή μπορεί να κάνει την ζωή του ατόμου πολύ δύσκολη.

Ο εθισμός επιδέχεται θεραπευτικής αντιμετώπισης. Μέσω διάφορων μηχανισμών που επεξεργάζονται ομάδες ειδικών (ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, γυμναστές) το άτομο μπορεί να απεξαρτηθεί, να καταλύσει πλήρως την συμπεριφορά του εθισμού και να

επανανοηματοδοτήσει την ζωή του (NIDA, 2020). Οι διαταραχές λόγω χρήσης ουσιών (substance use disorder), τόσο όσον αφορά την κατάχρηση, όσο και την εξάρτηση, όπως διαφαίνεται και από τα προαναφερθέντα στοιχεία αποτελεί ένα μεγάλο ζήτημα ψυχικής υγείας με επιπολασμούς 12 μηνών σε εύρος από 3,8 έως 5,6 (Wittchen et al.,2011), με κοινωνικές και σωματικές εκπτώσεις. Παρά την πληθώρα ολοένα και αποτελεσματικότερων ψυχοθεραπευτικών και φαρμακευτικών τεχνικών, τα επίπεδα υποτροπής παραμένουν ψηλά, δημιουργώντας την ανάγκη για αναζήτηση συμπληρωματικών θεραπειών που θα συνεισφέρουν στην διατήρηση της αποχής και στην σωματική κατάσταση που σχετίζονται με τις διαταραχές λόγω χρήσης ουσιών (Heinz& Ströhle, 2011). Μια από αυτές τις συμπληρωματικές θεραπείες οι οποίες απασχολούν την παρούσα διπλωματική εργασία είναι η άσκηση.

Οι τρόποι θεραπείας ωστόσο ποικίλλουν σε ένα ευρύ φάσμα που περιλαμβάνει την γνωστική – συμπεριφορική θεραπεία, την οικογενειακή θεραπεία, την διαχείριση έκτακτης ανάγκης και πολλές ακόμη (NIDA, 2020). Όπως προαναφέρθηκε η θεραπεία από την διαταραχή λόγω χρήσης ουσιών συνιστά μια διαδικασία επανανοηματοδότησης της ζωής του ατόμου τόσο σε προσωπικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Στο πλαίσιο αυτό εντάσσονται και οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση ψυχολογικών, συμπεριφορικών, κινήτρων που σχετίζονται με την χρήση ουσιών. Οι συγκεκριμένες παρεμβάσεις έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές στην μεγαλύτερη ανοχή στην έλλειψη, επομένως και στην πρόληψη της υποτροπής και στην μειωμένη χρήση ναρκωτικών (WHO & UNODC, 2020). Σε όλα αυτά έρχεται να προστεθεί και η άσκηση η οποία έχει καταλυτική επίδραση, καθώς αποτελεί κινητήρια δύναμη για τους ασθενείς να μην τα παρατήσουν και να ανακάμψουν. Παράλληλα βελτιώνει την σωματική κατάσταση και την αυτοεικόνα του ατόμου. Αυτή η πρόοδος με την ανανεωμένη ψυχοκοινωνική κατάσταση συνεισφέρουν στην δημιουργία ενός

ανθρώπου με υγιή προσωπικότητα και σώμα στρώνοντας τον δρόμο στην αποφυγή του εθισμού τους (Cutteretal., 2014).

Στο πλαίσιο αυτό, υπάρχουν διάφορες μορφές άσκησης που έχουν εφαρμοστεί. Σε προηγούμενη έρευνα επιχειρήθηκε η άσκηση σε εξωτερικό περιβάλλον με δραστηριότητες περιπέτειας (adventure therapy). Η συγκεκριμένη μέθοδος αποτελεί μια αναδυόμενη παρέμβαση στην θεραπεία των εξαρτήσεων με κοινωνικά, σωματικά, γνωστικά και ψυχολογικά οφέλη δίνοντας ευκαιρία στο άτομο να επαναπροσδιορίσει τον εαυτό του ως ολότητα (Panagiotounis&Theodorakis, 2019). Πιο συγκεκριμένα μέσω του adventure therapy δόθηκε στα άτομα η δυνατότητα να αντιληφθούν τις αλλαγές που επιθυμούν να πραγματοποιήσουν δημιουργώντας μια ολοκληρωμένη εκτίμηση για τον εαυτό τους (Russell et al., 1999). Στο τέλος της παρέμβασης τα άτομα είχαν θετική εικόνα τόσο απέναντι στις προκλήσεις που αντιμετώπισαν όσο και στην προσωπική τους ανάπτυξη και την επίτευξη των θεραπευτικών τους στόχων (Panagiotounis&Theodorakis, 2019). Στην παρούσα διπλωματική εργασία θα επιχειρηθεί να αναδειχθούν μέσα από τον αθλητισμό συμπεριφορές, με σκοπό μέσα από ακόλουθες συζητήσεις να μεταφερθούν στην καθημερινότητα των συμμετεχόντων. Η κοινότητα ΝΟΣΤΟΣ προσφέρει συμβουλευτική, θεραπεία και κοινωνική επανένταξη σε ενήλικες χρήστες ουσιών, εργαζόμενους και φοιτητές που κάνουν είτε πειραματική/περιστασιακή είτε συστηματική χρήση ουσιών. Επίσης, υποστηρίζει οικογένειες που αντιμετωπίζουν προβλήματα εξάρτησης.

Γιατί οι άνθρωποι καταφεύγουν στα ναρκωτικά ΚΑ

Σύμφωνα με το NIDA (2020) ποικίλλουν οι λόγοι που οι άνθρωποι καταφεύγουν στα ναρκωτικά και αυτό οφείλεται σε ένα ευρύ φάσμα καταστάσεων από «κοινωνική πίεση» έως και ατομική επιλογή. Οι προσωπικοί λόγοι ειδικότερα περιλαμβάνουν την επιθυμία του ατόμου να αισθανθεί καλύτερα (π.χ. η κοκαΐνη αποτελεί ένα ναρκωτικό που προσδίδει

προσωρινώς αστείρευτη ενέργεια , αυτοπεποίθηση κ.α.) , να αποφύγει μια αρνητική ψυχολογική κατάσταση ή σκέψη που τον ταλαιπωρεί (π.χ. ναρκωτικά όπως η μαριχουάνα ή η ηρωίνη που χαλαρώνουν το άτομο και καταστέλλουν την μνήμη και την σκέψη του) και να αποδώσει καλύτερα στο σχολείο , στην δουλειά ή αν πρόκειται για αθλητές στο άθλημά του (π.χ., αναβολικά για βελτίωση απόδοσης). Όλες αυτές οι προσωρινές αλλά ικανοποιητικές στην εκάστοτε περίπτωση συναισθηματικές συνθήκες που δημιουργούν τα ναρκωτικά στον άνθρωπο αποτελούν ταυτόχρονα την κινητήριο δύναμη του εντεινόμενου εθισμού. Όσον αφορά τους κοινωνικούς/περιβαλλοντικούς παράγοντες επηρεάζουν συχνότερα τους έφηβους. Μερικοί από αυτούς είναι η περιέργεια ή και η πίεση από συνομηλίκους. Επιπρόσθετοι λόγοι κατάχρησης χρήσης ουσιών σύμφωνα με το NIDA (2020):

- **Ενδοοικογενειακά προβλήματα.** Οι συνεχόμενες οικονομικές και κοινωνικές κρίσεις δεν θα μπορούσαν να μην επηρεάσουν και τις ανθρώπινες σχέσεις όπως τις οικογενειακές. Τα προβλήματα των σπιτιών και το περιβάλλον τους, μέσα στο οποίο οι άνθρωποι μεγαλώνουν, μεγιστοποιεί τον κίνδυνο κατάχρησης ουσιών. Ειδικότερα, το τοξικό κλίμα, η έλλειψη φροντίδας ή η κατάχρηση ουσιών από γονείς αυξάνουν την πιθανότητα για χρήση ουσιών από τα παιδιά.
- **Ψυχολογικά προβλήματα.** Άνθρωποι που μαστίζονται από κάποια αθεράπευτη ψυχική ασθένεια όπως κατάθλιψη, άγχος ή σύνδρομο έλλειψης προσοχής και υπερκινητικότητας είναι πιο πιθανό να εθιστούν σε ουσίες. Η εύρεση «καταφυγίου» σε ναρκωτικά για να νιώσουν καλύτερα είναι δυστυχώς μια πιθανή διέξοδο για αυτούς.
- **Προβλήματα στο σχολείο , στον εργασιακό χώρο ή στην κοινωνικοποίηση.** Αποτυχίες στις προαναφερθείσες συνθήκες δυσκολεύουν σημαντικά την ζωή ενός ανθρώπου. Για μια ακόμη φορά τα ναρκωτικά ως διέξοδο αποτελούν μια πιθανή

προσωρινή λύση για εκείνους. Τα προβλήματα σε αυτούς τους χώρους , όπου καλλιεργείται ο ανταγωνισμός και η επιτυχία καθορίζεται από συγκεκριμένα «πρέπει» και νόρμες μπορούν να δημιουργήσουν μια άσχημη αγχώδη καθημερινότητα για ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων.

- **Η συναναστροφή με χρήστες.** Φίλοι ή μέλη της οικογένειας που κάνουν χρήση αποτελούν ένα αρνητικό πρότυπο και αυξάνουν την πιθανότητα έναρξης χρήσης ουσιών.
- **Η έναρξη χρήσης από νεαρή ηλικία.** Όταν τα παιδιά ή οι έφηβοι ξεκινούν την χρήση επηρεάζεται η λειτουργία και η ανάπτυξη του σώματος και του νου. Η χρήση ναρκωτικών σε νεαρή ηλικία αυξάνει τις πιθανότητες εθισμού στην ενήλικη ζωή.
- **Βιολογικοί λόγοι.** Κάθε ανθρώπινο σώμα αντιδρά διαφορετικά στην χρήση ουσιών. Ορισμένοι αισθάνονται καλύτερα την πρώτη φορά και εθίζονται ενώ άλλοι μισούν την αίσθηση που τους δημιουργεί και δεν ξαναδοκιμάζουν. Ωστόσο , δεν υπάρχουν ακόμη επιστημονικά ευρήματα που μπορούν να προβλέψουν πως αντιδρά κάθε άνθρωπος στην χρήση .

Ένας ακόμα σημαντικός παράγοντας ακόμα που θα πρέπει να διερευνηθεί είναι ο οικονομικός. Ζούμε στις δεκαετίες των αλληπάλληλων οικονομικών κρίσεων, της μείωσης του βιοτικού επιπέδου του μεγαλύτερου μέρους του πληθυσμού, την αύξηση των προβλημάτων υγείας και των αυτοκτονιών λόγω ανέχειας (Catalanoetal., 2011; Stuckler, Reeves, Karanikolos, &McKee, 2015; Uutela, 2010; VanHal, 2015; Zivin, Paczkowski, &Galea, 2011) και την αύξηση της ανεργίας. Σύμφωνα με τους Nagelhoutetal. (2017) η χρήση ναρκωτικών ουσιών αυξάνεται σε περιόδους οικονομικής ύφεσης καθώς η ανεργία φαίνεται να αυξάνει την ψυχολογική δυσφορία οδηγώντας στην αυξημένη χρήση ουσιών. Επίσης, σε αυτές τις στιγμές σημαντική είναι η ενίσχυση όσων απεξαρτήθηκαν καθώς υπάρχει κίνδυνος υποτροπής.

Οι αρνητικές επιδράσεις των ναρκωτικών

Η προσφυγή στα ναρκωτικά αποτελεί μια φρούδα ελπίδα για αποφυγή προβλημάτων καθώς βελτιώνει προσωρινά τον συναισθηματικό κόσμο του ατόμου. Ωστόσο, γρήγορα απλώς δημιουργεί περισσότερα, καθώς κάθε ναρκωτικό επηρεάζει με τον τρόπο του μυαλό και σώμα με διαφορετικούς τρόπους. Παρακάτω αναγράφονται ορισμένα από αυτά και κάποιες συνέπειες που τα συνοδεύουν (NIDA, 2020):

- **Αλκοόλ.** Δημιουργεί προβλήματα στην λήψη αποφάσεων , στην επίλυση προβλημάτων, στην μνήμη και στην μάθηση.
- **Μαριχουάνα.** Ελαχιστοποιεί την δυνατότητα της επαναφοράς γνωστών πραγμάτων στην μνήμη και την δυνατότητα συγκέντρωσης.
- **Συνταγογραφούμενα αναλγητικά (οπιούχα) ή ηρεμιστικά.** Μειώνουν τον καρδιακό ρυθμό και τον ρυθμό αναπνοής σε επικίνδυνα για την ζωή του ατόμου επίπεδα (οδηγούν σε κόμμα ή θάνατο).
- **Ηρωίνη.** Όπως και τα αναλγητικά οπιούχα, αμβλύνει σε επικίνδυνα επίπεδα τον καρδιακό ρυθμό και την αναπνοή του ατόμου(οδηγούν σε κόμμα ή θάνατο).
- **Συνταγογραφούμενα διεγερτικά (π.χ. φάρμακα ΔΕΠΥ).** Η θερμοκρασία του σώματος ανεβαίνει επικίνδυνα ενώ προκαλούν συχνά ακανόνιστο καρδιακό παλμό, καρδιακή ανεπάρκεια ή επιληπτικές κρίσεις.
- **Κοκαΐνη και μεθαμφεταμίνη.** Προκαλεί βίαιες αντιδράσεις, κρίσεις πανικού ή παράνοια ή ακόμη και πιθανότητα εμφράγματος.
- **MDMA (ΕΚΣΤΑΣΗ).** Δημιουργεί αδυναμία ξεκάθαρης σκέψης για μεγάλο διάστημα από την στιγμή της λήψης του όπως επίσης και προβλήματα προσοχής, μνήμης και ύπνου.

- **LSD:** Γρήγορη εναλλαγή συναισθημάτων, αδυναμία επίγνωσης της πραγματικότητας, τρομακτικές αναδρομές είναι μερικές από τις επιπτώσεις που εκδηλώνονται αρκετά μετά από την χρήση.
- **Εισπνεόμενα.** Καρδία, νεφρά, πνεύμονες και μυαλό δύναται να υποστούν σοβαρή βλάβη. Ακόμη και ένας υγιής άνθρωπος μπορεί να υποστεί καρδιακή ανεπάρκεια ή και θάνατο μέσα σε λίγα λεπτά από την υπερβολική δόση εισπνεόμενων.

Η χρήση ουσιών επίσης αποτελεί εστία κινδύνου για την πρόκληση αυτοκινητιστικών δυστυχημάτων. Η μαριχουάνα για παράδειγμα επιβραδύνει τον χρόνο αντίδρασης, τα αντανακλαστικά και τον συντονισμό κίνησης του σώματος. Η κοκαΐνη και η μεθαμφεταμίνη μπορούν να προκαλέσουν μια πιο νευρική οδηγική συμπεριφορά. Επίσης συγκεκριμένα είδη ηρεμιστικών (π.χ. βενζοδιαζεπίνες) προκαλούν ζάλη και υπνηλία. Όλες αυτές οι επιδράσεις επομένως, δύνανται να οδηγήσουν σε αυτοκινητιστικά ατυχήματα προκαλώντας τραυματισμούς ή ακόμα και τον θάνατο (NIDA, 2020).

Εθισμός και διαταραχή από χρήση ουσιών

Η διαταραχή χρήσης ουσιών αποτελεί μια πολύπλοκη συνθήκη όπου διεξάγεται η ανεξέλεγκτη χρήση μιας ουσίας παρά τις επιβλαβείς συνέπειες. Οι άνθρωποι με διαταραχή χρήσης ουσιών εστιάζουν έντονα στην χρήση ορισμένων ουσιών, όπως αλκοόλ, καπνού ή παράνομων ναρκωτικών, σε βαθμό που η λειτουργικότητα του ατόμου στην καθημερινή ζωή εξασθενεί. Τα άτομα συνεχίζουν την χρήση της ουσίας ανεξάρτητα από την γνώση ότι του προκαλεί ή θα τους προκαλέσει προβλήματα. Οι πιο σοβαρές διαταραχές χρήσης ουσιών ορισμένες φορές ονομάζονται εθισμοί (American Psychiatric Association). Σύμφωνα με την American Psychiatric Association ο εθισμός είναι μια συνθήκη ψυχολογικής ή σωματικής εξάρτησης (η συνδυασμός αυτών) από την χρήση αλκοόλ ή άλλων ναρκωτικών. Ο όρος

χρησιμοποιείται συχνά ως ισοδύναμος του όρου για την εξάρτηση από ουσίες και μερικές φορές εφαρμόζεται διαταραχές συμπεριφοράς, όπως εθισμοί διαδικτύου και τζόγου.

Σύμφωνα με το NIDA (2020) ο εθισμός στα ναρκωτικά αναφέρεται στην αδυναμία του χρήστη να διακόψει την χρήση ακόμα και αν το επιθυμεί. Η βιωμένη παρόρμηση είναι λοιπόν αρκετά ισχυρή για να ελεγχθεί ακόμα και αν υπάρχει επίγνωση της βλάβης που προκαλείται από την χρήση. Ο εθισμός μπορεί να αντικαταστήσει σημαντικές πτυχές της καθημερινότητας απαραίτητες ακόμα και για την επιβίωση όπως τον ύπνο ή το φαγητό.

Αυτός ο εθισμός λοιπόν καθίσταται προτεραιότητα όλων των πραγμάτων που το άτομο πριν την χρήση συνήθιζε να απολαμβάνει. Η συμπεριφορά επίσης επηρεάζεται καταλυτικά, καθώς το άτομο για την ικανοποίηση του εθισμού είναι ικανό να κλέψει, να πει ψέματα, να βλάψει τους γύρω του ή και τον εαυτό του. Οι προαναφερθείσες συμπεριφορές πιθανά οδηγούν σε οικογενειακά προβλήματα ή ακόμα και σε σύλληψη ή φυλάκιση. Ο εθισμός προκαλείται είτε από χρήση παράνομων ναρκωτικών είτε ακόμη και σε συνταγογραφούμενα φάρμακα σε περίπτωση κατάχρησης (NIDA, 2020).

Εθισμός και προβλήματα προσωπικότητας – ψυχικά προβλήματα

Σύμφωνα με το EMCDA(2004), οι χρήστες ναρκωτικών υποφέρουν από ψυχικές διαταραχές και διαταραχές προσωπικότητας. Μεταξύ του 50% και του 90% των χρηστών ναρκωτικών αναφέρεται ότι πάσχει από διαταραχές προσωπικότητας και 15% με 20% από περισσότερα σοβαρά ψυχωτικά προβλήματα. Η κατάθλιψη και το άγχος υπάρχουν στους εξαρτημένους σε μεγαλύτερα επίπεδα από ό,τι σε άλλες ομάδες (Craig, 1979; McIntosh&Ritson, 2001). Μέσα από την μετά-ανάλυση των Kotovetal.(2011) προέκυψε ο υψηλός συσχετισμός μεταξύ του νευρωτισμού και ειδικών καταθλιπτικών, αγχωδών διαταραχών, και χρήσης ουσιών. Μια ακόμα παρατήρηση που αξίζει να σημειωθεί είναι πως

συνήθως οι εθισμένοι διακατέχονται από την αδυναμία τους να ελέγξουν την παρορμητικότητα τους και τα αισθήματα θυμού (De Moja&Spielberger,1997).

Επιπλέον, οι περισσότεροι εθισμένοι διαθέτουν χαρακτηριστικά όπως η επιδίωξη άμεσης ικανοποίησης, η έλλειψη ελέγχου, η παρόρμηση, η απαίτηση προσοχής, η χαμηλή ανοχή στην απογοήτευση, η ανυπομονησία, η κακή κοινωνικοποίηση, η δυσκολία στο κέρδος από την εμπειρία, η έλλειψη σεβασμού σε κανόνες, η δυσκολία στη σύναψη σχέσεων, η ευερεθιστότητα, η ανευθυνότητα, και συναισθήματα ανασφάλειας και ανεπάρκειας (Craig, 1979).

Εθισμός και σωματικά προβλήματα

Σύμφωνα με το NIDA(2020) οι άνθρωποι με εθισμό έχουν ένα ή και περισσότερα προβλήματα υγείας (πνευμονική ή καρδιακή νόσο, εγκεφαλικό επεισόδιο, καρκίνο). Οι απεικονιστικές σαρώσεις, οι ακτινογραφίες θώρακα και οι εξετάσεις αίματος μπορούν να αναδείξουν τις βλαβερές συνέπειες της χρόνιας χρήσης ναρκωτικών σε όλο το σώμα. Η χρήση ναρκωτικών μπορεί να αυξήσει επίσης τον κίνδυνο μόλυνσης. Ο ιός HIV (El-Bassel, Shaw, Dasgupta, &Strathdee, 2014) και η ηπατίτιδα C(Klevens, Hu, &Holmberg, 2012),που αποτελεί σοβαρή ηπατική νόσος, μπορεί να εμφανιστούν από κοινή χρήση εξοπλισμού ένεσης ή από μη ασφαλείς πρακτικές όπως η συνουσία χωρίς προφυλάξεις. Επίσης μόλυνση της καρδιάς και των βαλβίδων της (ενδοκαρδίτιδα) και μόλυνση του δέρματος (κυτταρίτιδα) μπορεί να συμβεί μετά την έκθεση σε βακτήρια μέσω της ενέσιμης χρήσης ναρκωτικών (Moss, 2003).

Η δύναμη της θέλησης και ο εθισμός

Αρχικά η χρήση ναρκωτικών είθισται στους περισσότερους να αποτελεί προσωπική επιλογή. Ωστόσο κατά την συνέχισης της χρήσης, η δυνατότητα αυτοελέγχου γίνεται όλο και

πιο δύσκολη, και αυτό αποτελεί σημάδι εθισμού. Μελέτες σε εθισμένα άτομα δείχνουν ότι συμβαίνουν αλλαγές σε σημαντικά μέρη του εγκεφάλου που επηρεάζουν την κρίση, την μνήμη, την λήψη αποφάσεων, την μάθηση και την δυνατότητα ελέγχου της συμπεριφοράς. Οι επιστήμονες κατέδειξαν ότι ο εθισμός αλλάζει την λειτουργία του εγκεφάλου εξηγώντας έτσι τις επιβλαβείς συμπεριφορές του εθισμού που δύσκολα ελέγχονται (NIDA, 2020). Το ερώτημα που προκύπτει λοιπόν είναι εάν η αποχή από τα ναρκωτικά για λίγο (π.χ. λόγω προσαγωγής ή σύλληψης ή περιστασιακής θεραπείας) διευκολύνει την απελευθέρωση από την χρήση.

Σύμφωνα με το NIDA (2020) ορισμένες φορές οι άνθρωποι σταματούν την χρήση λόγω εξάρσεων σκέψεων που τους υπενθυμίζουν τι συμβαίνει με την χρήση ναρκωτικών στον εαυτό τους. Επίσης, μακριά από το σπίτι ίσως η εύρεση και χρήση ναρκωτικών γίνεται πιο δυσεύρετη και δύσκολη. Η επιστροφή όμως στην καθημερινή ζωή αυξάνει και πάλι τις πιθανότητες χρήσης εκτός εάν το άτομο πάρει δράση απέναντι στις προαναφερθείσες εξάρσεις. Αυτό το «πισωγύρισμα» στην χρήση είναι γνωστό ως υποτροπή και μπορεί να συμβεί ακόμα και κατά την διάρκεια της αποτοξίνωσης (NIDA, 2020).

Όσο αφορά στην αποφυγή χρήσης λόγω φυλάκισης έχει υποστηριχτεί ότι είναι ένα σπάνιο φαινόμενο. Ειδικότερα ο εγκλεισμός στην φυλακή δεν συνάδει απαραίτητα και με διακοπή της χρήσης ναρκωτικών. Αντίθετα η διακοπή συνήθως γίνεται για κάποιο διάστημα μετά την φυλάκιση καθώς δυσχεραίνεται η εύρεση της παράνομης ουσίας. Ωστόσο, συχνά η χρήση συνεχίζεται μέσα στην φυλακή για ορισμένους ενώ για άλλους ξεκινάει εντός της (EMCDDA, 2022). Το 16% με 54% των φυλακισμένων αναφέρει ότι είναι χρήστες ναρκωτικών και το 5% έως 36% ότι συνεχίζουν συστηματικά μέσα στην φυλακή. Τέλος ένα ποσοστό 0,3% έως 34% δηλώνει ότι προχώρησε εντός της φυλακής σε ενέσιμη χρήση. Στην φυλακή επίσης, έχει σημειωθεί και έναρξη ενέσιμης χρήσης ναρκωτικών. Σύμφωνα με έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε Ισπανία, Γερμανία, Βέλγιο, Ιρλανδία, Ιταλία, Γαλλία,

Αυστρία, Πορτογαλία, και Σουηδία, ένα ποσοστό 3% με 26% ξεκίνησε την χρήση ναρκωτικών για πρώτη φορά εντός της φυλακής, ενώ ποσοστό μεταξύ 0,4% με 21% ξεκίνησε την ενέσιμη χρήση εντός των φυλακών (EMCDDA, 2022; NR, 2001; WIAD-ORS, 1998).

Η υποτροπή κατά την διάρκεια ή ακόμα και μετά την θεραπεία δεν συνεπάγεται και αποτυχία. Ο εθισμός φύσει αποτελεί μια κατάσταση με χρόνια συμπτώματα. Αυτό σημαίνει ότι η υποτροπή είναι μέρος της διαδικασίας, ωστόσο οι καινούργιες θεραπείες σχεδιάστηκαν με στόχο την αποτροπή. Ακόμη, αξίζει να αναφερθεί πως τα ποσοστά υποτροπής του εθισμού σε ναρκωτικά είναι παρόμοια με εκείνα που διαπιστώνονται και σε άλλες ασθένειες. Προφανώς, η διακοπή της θεραπείας αυξάνει την πιθανότητα υποτροπής (NIDA, 2020). Επιπλέον η θεραπεία της συγκεκριμένης χρόνιας κατάστασης στοχεύει σε μια συνολική αλλαγή συμπεριφορών, συναισθημάτων και σκέψεων. Αυτό καθιστά την θεραπεία μια μακροσκελή συνθήκη στην οποία προφανώς μπορεί να υπάρξουν υποτροπές που δεν συνδέονται όμως με την αποτυχία. Η υποτροπή ενός ανθρώπου επίσης μπορεί να συμβάλλει στην βελτίωση ή και στην αλλαγή της θεραπείας. Οφείλουμε να προσέξουμε όμως ότι η υποτροπή αν και είναι συνήθως ένα λογικό φαινόμενα κατά την θεραπεία μπορεί να αποβεί και μοιραία, καθώς η επιστροφή σε ορισμένα ναρκωτικά είναι πολύ επικίνδυνη ή ακόμα και θανατηφόρα. Η υπερβολική κατανάλωση ναρκωτικών κατά την υποτροπή (ακόμα και η ισοδύναμη με την προ θεραπείας χρήση) είναι πιθανό φαινόμενο, διότι τα σώματα των ατόμων πλέον έχασαν τις όποιες προσαρμογές που είχαν δημιουργήσει κατά την πρώτη έκθεση στα ναρκωτικά (NIDA, 2020).

Αρχές μιας αποτελεσματικής θεραπείας

Η έρευνα έχει δείξει ότι η θεραπεία που αφορά τον εθισμό σε οπιοειδή (όπως ηρωίνη, αναλγητικά φάρμακα ή φαιντανύλη) πρέπει να έχει ως προτεραιότητα την φαρμακευτική

αγωγή συνοδευόμενη από συμπεριφορικές τεχνικές ή συμβουλευτική (NIDA, 2020). Η φαρμακευτική αγωγή συστήνεται επίσης και ως βοήθημα θεραπείας σε εθισμό από αλκοόλ και νικοτίνη. Επιπλέον, η φαρμακευτική αγωγή είναι χρήσιμη για την αποτοξίνωση των ατόμων, ωστόσο η αποτοξίνωση δεν αποτελεί «συνώνυμο» με την ίδια την θεραπεία και αυτό γιατί δεν τον βοηθάει να αναρρώσει πραγματικά από τις διαταραχές λόγω χρήσης ουσιών. Γενικά, η αποτοξίνωση χωρίς θεραπεία οδηγεί συνήθως σε επανάληψη χρήσης ναρκωτικών (NIDA, 2020). Τέλος, όσον αφορά τον εθισμό από διεγερτικά ή κάνναβη, δεν υπάρχουν ενδεδειγμένα φάρμακα που βοηθούν και για αυτό η θεραπεία περιλαμβάνει κυρίως συμπεριφορικές τεχνικές. Η θεραπεία στο σύνολό της οφείλει να προσαρμόζεται ώστε να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τα πρότυπα χρήσης ναρκωτικών αλλά και τα σχετιζόμενα με κάθε ασθενή ιατρικά, ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα (NIDA, 2020).

Τα οφέλη συμπεριφορικών τεχνικών στην θεραπεία

Η συμπεριφορική θεραπεία βοηθάει τους ανθρώπους με εθισμό στα ναρκωτικά να επαναπροσδιορίσουν τις συμπεριφορές που προκλήθηκαν από την χρήση. Το συγκεκριμένο έχει ως απότοκο να κάνει διαχειρίσιμες αγχώδεις καταστάσεις και πλήθος εξάρσεων που σε διαφορετική περίπτωση θα οδηγούσαν σε υποτροπή. Ακόμη, βελτιώνει την αποτελεσματικότητα κατά την θεραπεία και επιτρέπει στα άτομα να παραμένουν σε αυτήν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα (NIDA, 2020). Ειδικότερα :

- **Η γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία** βοηθά τους ασθενείς να αναγνωρίζουν, να αποφεύγουν και να αντιμετωπίζουν συνθήκες που σχετίζονται με την χρήση ναρκωτικών.
- **Η διαχείριση έκτακτης ανάγκης** βασίζεται στην προαγωγή θετικής ενίσχυσης μέσα από την παροχή ανταμοιβών για την αποχή από ναρκωτικά, για την παρακολούθηση

και την συμμετοχή σε συμβουλευτικές συνεδρίες ή για την αφοσίωση στην λήψη της συνταγογραφούμενης φαρμακευτικής αγωγής.

- **Η θεραπεία ενίσχυσης κινήτρων** χρησιμοποιεί στρατηγικές για να προετοιμάσει πλήρως τους ανθρώπους για την αλλαγή της συμπεριφοράς τους και την είσοδό τους στην περίοδο της θεραπείας.
- **Η οικογενειακή θεραπεία** βοηθάει τους ανθρώπους και ειδικότερα τους νεότερους, όπως και τις ίδιες τις οικογένειες τους, να διευθύνουν τις επιρροές της χρήσης ναρκωτικών και να βελτιωθεί συνολικά και η οικογενειακή λειτουργία.
- **Η διευκόλυνση των «12 βημάτων»** συνιστά μια ατομική θεραπεία που συνήθως πραγματοποιείται εντός 12 εβδομάδων. Στόχος του είναι να ωθήσει τους ανθρώπους να γίνουν μέρος προγραμμάτων αλληλοβοήθειας. Τα προγράμματα των 12 βημάτων, όπως οι ανώνυμοι αλκοολικοί, δεν τοποθετούνται στις ιατρικές θεραπείες, ωστόσο παρέχουν κοινωνική και συμπληρωματική υποστήριξη σε αυτές. Τα θέματα που εμπεριέχονται σε αυτή την θεραπεία είναι το θέμα της αποδοχής, της παραίτησης και της ενεργούς εμπλοκής στην ανάρρωση.

Όπως προαναφέρθηκε η θεραπεία από την διαταραχή λόγω χρήσης ουσιών συνιστά μια διαδικασία επανανοηματοδότησης της ζωής του ατόμου τόσο σε προσωπικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Στο πλαίσιο αυτό εντάσσονται και οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση ψυχολογικών, συμπεριφορικών, κινήτρων που σχετίζονται με την χρήση ουσιών. Οι συγκεκριμένες παρεμβάσεις έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές στην μεγαλύτερη ανοχή στην έλλειψη, επομένως και στην πρόληψη της υποτροπής και στην μειωμένη χρήση ναρκωτικών (WHO&UNODC, 2020). Η ψυχοκοινωνική θεραπεία αποτελεί καταλυτικό παράγοντα ολοκληρωμένης ανάρρωσης για τους χρήστες σε αντίθεση με την αποκλειστική φαρμακευτική θεραπεία ειδικά σε χρήστες οπιοειδών ναρκωτικών (Jhanjee, 2014). Ακόμη, η ψυχοκοινωνική παρέμβαση βοηθάει τους χρήστες να αναγνωρίσουν και να αντιμετωπίσουν

συνεπώς τους παράγοντες που τους οδηγούν στην χρήση (Jhanjee, 2014; EMCDDA, 2016; Murthy, 2018). Μπορεί ακόμη να έχει και υποστηρικτικό ρόλο στην οικογένεια του ασθενούς, δημιουργώντας ένα κοινωνικό δίκτυο που θα στηρίζει το άτομο κατά την θεραπεία (EMCDDA, 2016). Σε αυτό το σημείο εμπεριέχονται και παρεμβάσεις βασισμένες στην άσκηση που μπορούν να βοηθήσουν τους ασθενείς να ανακαλύψουν στρατηγικές αντιμετώπισης των διαταραχών από την χρήση ουσιών και ειδικότερα να βοηθηθούν στην αποκατάσταση και την κοινωνική επανένταξη (WHO&UNDOC, 2020).

Όπως είδαμε από πρόσφατες έρευνες (Fadus et al., 2019) οι ψυχοκοινωνικές θεραπείες όπως η οικογενειακή θεραπεία, η γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία καθώς και πιο ολιστικές προσεγγίσεις παραμένουν οι αποτελεσματικότερες. Η ίδια έρευνα μας γνωστοποιεί ότι συμπληρωματικές θεραπείες όπως η άσκηση, η ενσυνειδητότητα και τα κέντρα εκπαίδευσης που αφορούν την απεξάρτηση έχουν επίσης κλινική χρησιμότητα και σε συνδυασμό με κύριες μεθόδους όπως οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις μπορούν να φέρουν ποιοτικά αποτελέσματα θεραπείας (Fadusetal.,2019). Ακόμη, οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις βοηθούν πολύπλευρα –όχι μόνο στην αντιμετώπιση από την χρήση ουσιών- αλλά και στην αναγνώριση παραγόντων που προκαλούν την χρήση, ανακαλύπτοντας εναλλακτικές στρατηγικές που συνεισφέρουν στην ενεργοποίηση των προαναφερθέντων παραγόντων(Jhanjee, 2014; EMCDDA, 2016; Murthy, 2018).

Άσκηση και θεραπεία

Οι διαταραχές λόγω χρήσης ουσιών (substance use disorder), τόσο όσον αφορά την κατάχρηση, όσο και την εξάρτηση, όπως διαφαίνεται και από τα προαναφερθέντα στοιχεία αποτελεί ένα μεγάλο ζήτημα ψυχικής υγείας με επιπολασμούς 12 μηνών (Wittchenetal., 2011), με κοινωνικές και σωματικές εκπτώσεις. Παρά την πληθώρα ολοένα και αποτελεσματικότερων ψυχοθεραπευτικών και φαρμακευτικών τεχνικών, τα επίπεδα

υποτροπής παραμένουν ψηλά, δημιουργώντας την ανάγκη για αναζήτηση συμπληρωματικών θεραπειών που θα συνεισφέρουν στην διατήρηση της αποχής και στην σωματική κατάσταση που σχετίζονται με τις διαταραχές λόγω χρήσης ουσιών (Heinz&Ströhle, 2011). Μια από αυτές τις συμπληρωματικές θεραπείες οι οποίες απασχολούν την παρούσα έρευνα είναι η άσκηση. Πολλές μελέτες έχουν δείξει τα θεραπευτικά αποτελέσματα της άσκησης στις ψυχικές διαταραχές όπως η κατάθλιψη και το άγχος (Mead et al.,2009, Wipflietal., 2008). Επίσης η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα εν γένει μπορεί να συνεισφέρει σημαντικά στην αντιμετώπιση χρόνιων σωματικών πόνων που μπορεί να οφείλονται σε ψυχικές διαταραχές ή σε διαταραχές από την χρήση ουσιών (Lin et al., 2011). Διάφορες μελέτες έχουν δείξει ότι η σωματική άσκηση συνεισφέρει σημαντικά στην άμβλυνση της κατανάλωσης ή της επιθυμίας για κατανάλωση σε εξαρτήσεις από αλκοόλ, μεθαμφεταμίνη και άλλες ουσίες. Σε συνέχεια, στην επίδραση της επιθυμίας για κατανάλωση, η άσκηση έχει αποδειχθεί αποτελεσματική ως συμπληρωματική μέθοδος στην βελτίωση της ψυχολογίας με την μείωση του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης. Έχει παρατηρηθεί επίσης ότι ένα συνδυασμένο πρόγραμμα αερόβιας άσκησης και ενδυνάμωσης μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής στους υπό απεξάρτηση πληθυσμούς (Giesen et al.,2014). Σε μια κοινή κατεύθυνση, πρόσφατες έρευνες περιέγραψαν την επιρροή που μπορεί να έχει η άσκηση σε γνωστικό επίπεδο (DaCosta et al.,2017) και στην ικανοποίηση που απορρέει από την ζωή (Nani et al.,2017).Ενδεικτικά, τα οφέλη που έχουν αναδειχθεί περιγραμματικά είναι :

- Ελαχιστοποίηση στην χρήση φαρμάκων
- Μείωση επιθυμίας για χρήση κατά την θεραπεία
- Καλύτερα αποτελέσματα στην αντιμετώπιση των διαταραχών
- Μεγαλύτερη αφοσίωση στο πρόγραμμα θεραπείας και στην ολοκλήρωσή του
- Μείωση υποτροπών

- Επίτευξη πραγματικού επαναπροσδιορισμού της ζωής των ατόμων, με ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων, δημιουργία συνθηκών κοινωνικής επανένταξης, διαμόρφωση προσωπικότητας με ατομική και κοινωνική υπευθυνότητα
- Βελτίωση ψυχικής υγείας και επομένως αντιμετώπιση εμποδίων κατά την θεραπεία, όπως άγχος, κατάθλιψη, σωματική και συναισθηματική κόπωση, χαμηλή κοινωνική και οικογενειακή στήριξη
- Αποκατάσταση πιθανής σωματικής βλάβης που δημιουργήθηκε από την χρήση ουσιών, όπως καρδιαγγειακά προβλήματα
- Ενίσχυση της αυτό-εικόνας του ατόμου, όπως ενίσχυση αυτοπεποίθησης, αυτοεκτίμησης, καλύτερης διάθεσης, αίσθηση ικανότητας
- Βελτιστοποίηση της ποιότητας ζωής
- Εμπέδωση υγιεινού τρόπου ζωής, αντισυμβατικού με την κατάχρηση ουσιών
- Εν γένει μεταμόρφωση της ύπαρξης και υπόστασης του ατόμου.

Συνολικά η σωματική δραστηριότητα, και συγκεκριμένα η άσκηση, συνιστά μια μη φαρμακευτική συμπληρωματική θεραπεία για τον εθισμό στοχεύοντας στα συστήματα που εμπλέκονται τόσο στα πρώιμα όσο και στα τελικά στάδια της διαδικασίας του εθισμού έχοντας ταυτόχρονα αρκετά δευτερεύοντα οφέλη για την υγεία όπως την πρόληψη της παχυσαρκίας και δευτερογενών ασθενειών όπως ο διαβήτης. Η σωματική δραστηριότητα και η άσκηση ενεργοποιούν την ίδια οδό ανταμοιβής με τα φάρμακα, μέσω αυξήσεων στις συγκεντρώσεις ντοπαμίνης και δέσμευσης των υποδοχέων ντοπαμίνης (Greenwood et al., 2011; MacRae et al., 1987). Αυτά τα αποτελέσματα μπορούν να είναι ιδιαίτερα ευεργετικά για την πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών και την μείωση της αρχικής επιθυμίας στην χρήση. Η σωματική δραστηριότητα και η άσκηση μειώνουν επίσης το γλουταμινικό στο ραβδωτό σώμα (Guezennec et al., 1998), το οποίο μπορεί να προστατεύσει από την υπερδιέγερση των γλουταμινικών υποδοχέων μετά από χρόνια έκθεση σε ναρκωτικά. Ακόμη, η άσκηση μπορεί

να επηρεάσει την νευρωνική πλαστικότητα του εγκεφάλου μέσω μηχανισμών που επικεντρώνονται στην αναδιαμόρφωση της χρωματίνης σε περιοχές που εμπλέκονται στον εθισμό από τα ναρκωτικά (Gomez-Pinilla et al., 2011; Chase & Sharma, 2012; Kumar et al., 2005; Sadni-Vakili et al., 2010; Vassoler et al., 2013; Wan et al., 2011). Η άσκηση λοιπόν σε άμεση συνάρτηση με άλλες θεραπείες δρα καταλυτικά στην άμβλυνση υποτροπών και στην επιθυμία για χρήση παράνομων ναρκωτικών. Ακόμη, η άσκηση αποτελεί κινητήρια δύναμη για τους ασθενείς να μην τα παρατήσουν και να ανακάμψουν. Η βελτίωση της σωματικής κατάστασης και η βελτίωση εικόνας του, η πρόοδος και η ανανεωμένη ψυχοκοινωνική κατάσταση βοηθά στην δημιουργία ενός ανθρώπου με υγιή προσωπικότητα και σώμα στρώνοντας τον δρόμο στην αποφυγή του εθισμού τους (Cutter et al., 2014). Πολλαπλά ψυχολογικά οφέλη έχουν παρατηρηθεί επίσης στις περισσότερες μελέτες βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής των ατόμων. Η άσκηση ικανοποιητικής έντασης και διάρκειας αυξάνει τα επίπεδα έκχυσης της Β-ενδορφίνης στην κυκλοφορία, η οποία απελευθερώνεται στην κυκλοφορία από την υπόφυση ή σε σημεία του εγκεφάλου μέσω των νευρικών ινών. Κατά αυτόν τρόπο η προκαλούμενη από την άσκηση διέγερση έχει ανακουφιστικό ρόλο από το στρες και αρνητικά ψυχολογικά συμπτώματα (Goldfarb, 1997).

Η θεραπεία μέσω της περιπέτειας ως συμπληρωματική θεραπεία

Η έρευνα για την θεραπεία μέσω της περιπέτειας ήρθε να προσφέρει μια ακόμη εναλλακτική συμπληρωματική μέθοδο θεραπείας στις διαταραχές από την χρήση ουσιών. Η θεραπεία μέσω της περιπέτειας είναι μια ενεργή και βιωματική διαδικασία με κύριο μέσο την άθληση στο ύπαιθρο για την επίτευξη των θεραπευτικών στόχων των συμμετεχόντων (Alvarez & Stauffer, 2001; Gass & Gillis, 1998, Panagiotounis & Theodorakis, 2019). Η θεραπεία μέσω της περιπέτειας ορίζεται ως η αξιοποίηση εμπειριών και καταστάσεων περιπέτειας, που δημιουργούνται στο πεδίο της φύσης και εμπλέκουν κινητικά και αισθητικά τους

συμμετέχοντες σε όλα τα επίπεδο (γνωστικά, συναισθηματικά και συμπεριφορικά), (Gass et.al., 2012) , (Panagiotounis&Theodorakis, 2019). Μέσα στο περιβάλλον πρακτικής που δημιουργεί η συγκεκριμένη θεραπεία τα άτομα μπορούν να πειραματιστούν να προβούν σε συμπεριφορές που αντικαθιστούν τις αρνητικές από τον εθισμό και να συνειδητοποιήσουν την επίδρασή τους. Κατά αυτόν τον τρόπο η θεραπεία μέσω της περιπέτειας δίνει ευκαιρία στο άτομο να επαναπροσδιορίσει τον εαυτό του ως ολότητα (Panagiotounis&Theodorakis, 2019). Πιο συγκεκριμένα μέσω του adventure therapy δόθηκε στα άτομα η δυνατότητα να αντιληφθούν τις αλλαγές που επιθυμούν να πραγματοποιήσουν δημιουργώντας μια ολοκληρωμένη εκτίμηση για τον εαυτό τους (Russell et al., 1999).Οι συμμετέχοντες επίσης ήρθαν σε θετική επαφή με μια εναλλακτική θεραπεία που θα μπορούσε να τους δώσει την λύση, λόγω διαφοράς προσωπικών χαρακτηριστικών, έναντι μιας παραδοσιακής (Russell, 2007).Στο τέλος της παρέμβασης τα άτομα είχαν θετική εικόνα τόσο απέναντι στις προκλήσεις που αντιμετώπισαν όσο και στην προσωπική τους ανάπτυξη και την επίτευξη των θεραπευτικών τους στόχων (Panagiotounis&Theodorakis, 2019).

Οι προαναφερθείσες έρευνες αλλά και η γενικότερη ανάπτυξη του θέματος και των προβληματισμών σχετικά με την θεραπεία των εξαρτήσεων, και της άσκησης ως θεραπευτικό μέσο,δημιούργησε την ανάγκη της παρούσας μελέτης. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση της άσκησης και ειδικότερα του ομαδικού αθλητισμού (ποδόσφαιρο) ως συμπληρωματική θεραπεία σε ασθενείς με εθισμό στα ναρκωτικά. Η συγκεκριμένη έρευνα θεωρείται σημαντική καθώς θα προσπαθήσει να συνεισφέρει στον εμπλουτισμό της χρήσης άσκησης ως συμπληρωματική θεραπεία σε ασθενείς με εθισμό στα ναρκωτικά. Μέσα από την βιωματική εμπειρία ενός τουρνουά ποδοσφαίρου συνοδευόμενο από προπονήσεις που αποβλέπουν στην βελτίωση των θεραπευτικών μεθόδων και της ποιότητας ζωής στους τοξικοεξαρτημένους, η έρευνα θα εξετάσει πώς ο αθλητισμός μπορεί να συνεισφέρει στον τελικό σκοπό της απεξάρτησης που δεν είναι απλώς η διακοπή της

χρήσης αλλά ο επαναπροσδιορισμός της προσωπικότητας του ανθρώπου και η κατάρριψη της εθιστικής συμπεριφοράς. Περαιτέρω η σημασία της έρευνας είναι κοινωνικά πολύπλευρη, καθώς στοχεύει και στην ευαισθητοποίηση του συνόλου της κοινωνίας για ζητήματα ναρκωτικών και εθισμού.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Η συμμετοχική παρατήρηση ήταν ο τρόπος διεξαγωγής της έρευνας, καθώς με τον συγκεκριμένο τρόπο μπορούμε να εξετάσουμε τα κίνητρα που ωθούν τους ανθρώπους στις διάφορες ενέργειες και συμπεριφορές. Επίσης θεωρείται ο καταλληλότερος τρόπος ώστε ο ερευνητής να ενταχθεί εντός μιας κοινωνικής ομάδας και να εξετάσει ποιοτικότερα τον τρόπο που οι άνθρωποι βιώνουν τις διάφορες καταστάσεις και πώς τις ερμηνεύουν. Η συγκεκριμένη επιλογή κρίθηκε ως η απαραίτητη, καθώς έδωσε την ευκαιρία στον ερευνητή να έχει μια πιο ευέλικτη δομή στο τρόπο οργάνωσης της έρευνας συνολικά, να συνδεθεί περισσότερο με τους συμμετέχοντες έχοντας την ευκαιρία να εξετάσει κάθε περίπτωση ατομικά αλλά και σε σχέση με το σύνολο αποκτώντας μια συνολική εικόνα. Έδωσε επίσης την ευκαιρία να εξετάσει τις συμπεριφορές μιας συγκεκριμένης ομάδας ανθρώπων και την σχέση αυτών με την διαμορφούμενη κοινωνική πραγματικότητα. Ο ερευνητής συμμετείχε ως παρατηρητής και συμμετέχων σε όσα πραγματοποιήθηκαν.

Η ομάδα αποτελούνταν από θεραπευόμενους της κοινότητας ΝΟΣΤΟΣ του ΚΕΘΕΑ, οι οποίοι βρίσκονται στην κύρια και πιο κρίσιμη φάση της θεραπείας τους. Η κοινότητα ΝΟΣΤΟΣ προσφέρει συμβουλευτική, θεραπεία και κοινωνική επανένταξη σε ενήλικες χρήστες ουσιών, εργαζόμενους και φοιτητές που κάνουν είτε πειραματική/περιστασιακή είτε συστηματική χρήση ουσιών. Επίσης, υποστηρίζει οικογένειες που αντιμετωπίζουν προβλήματα εξάρτησης. Η θεραπεία γίνεται στη Θεραπευτική Κοινότητα διαμονής, διάρκειας 6 μηνών, είτε στην Ανοικτή Δομή Υποστήριξης που είναι μονάδα εξωτερικής παρακολούθησης και προσφέρει εξατομικευμένη υποστήριξη ανάλογα με τις ανάγκες και το είδος εξάρτησης του ενδιαφερομένου. Επίσης, υποστηρίζει αποφοίτους (δηλαδή άτομα που έχουν επιτύχει και ολοκληρώσει το πρόγραμμα) στη διατήρηση της αποχής τους από τη χρήση και την πρόληψη της υποτροπής. Η θεραπευτική πορεία ολοκληρώνεται με τη συμμετοχή το

Κέντρο Κοινωνικής Επανάταξης, το οποίο διαθέτει ξενώνα και υποδέχεται όσους ολοκληρώνουν την κύρια φάση θεραπείας είτε στη Θεραπευτική Κοινότητα διαμονής είτε στην Ανοικτή Δομή Υποστήριξης.

Στο τουρνουά που διοργανώθηκε από το ΚΕΘΕΑ συμμετείχαν πέρα από την κοινότητα ΝΟΣΤΟΣ, η κοινότητα ΙΘΑΚΗ, ΑΛΦΑ, η ΔΙΑΒΑΣΗ και η επανένταξη, καθώς και η αθλητική ένωση αστυνομικών Ελλάδας. Πραγματοποιήθηκαν 2 προπονήσεις και 3 αγώνες ποδοσφαίρου και 6 συζητήσεις. Οι προπονήσεις και οι αγώνες έλαβαν χώρα σε μικρά γήπεδα στο Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας. Η συμμετοχή στις προπονήσεις και στους αγώνες ήταν προσωπική επιλογή του καθενός, όπως και η αποχώρηση. Οι συμμετέχοντες ήταν επτάάντρες ηλικίες από 25 έως 40 ετών.

Πιο συγκεκριμένα, η ομάδα ΝΟΣΤΟΣ έδωσε 3 αγώνες στους οποίους συμμετείχε ο ερευνητής εμπράκτως παρατηρώντας 3 άξονες: την συλλογική επικοινωνία, την ατομική και συλλογική υπευθυνότητα, καθώς και τον αυτοέλεγχο. Στον ομαδικό αθλητισμό λόγω της ανταγωνιστικής φύσεως του δημιουργούνται οι προαναφερθείσες ανάγκες και καταστάσεις τις οποίες τα άτομα καλούνται να διαχειριστούν. Η διαχείριση αυτών των καταστάσεων είναι ικανή να μάθει στους ανθρώπους να επικοινωνούν, να αναλαμβάνουν ευθύνες, να αποκτούν θετική αυτοεικόνα και αυτοέλεγχο (Zschucke, 2012) στοιχεία σημαντικά για άτομα που βρίσκονται στην διαδικασία της απεξάρτησης.

Την συμμετοχική παρατήρηση ακολούθησε συζήτηση στην κοινότητα ΝΟΣΤΟΣ του ΚΕΘΕΑ με όλους τους θεραπευόμενους (συμμετέχοντες και μη) όπου οι ερωτήσεις στόχευαν στους άξονες που τέθηκαν. Η δομή των συζητήσεων περιλάμβανε ερωτήσεις-απαντήσεις και από τις δύο πλευρές. Ειδικότερα, ο ερευνητής έθετε το ερώτημα ώστε να κατευθύνει την συζήτηση ωστόσο απαντούσαν όλοι και είχαν την δυνατότητα να ρωτήσουν ή να οδηγήσουν την κουβέντα με μια παρεμφερή ερώτηση. Συζητήσεις επίσης πραγματοποιήθηκαν μετά το

τέλος κάθε προπόνησης και αγώνα στον αγωνιστικό χώρο. Ερωτήσεις που συζητήθηκαν περιλάμβαναν:

- Πως νιώσατε στην διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων;
- Υπήρχε ποιοτική επικοινωνία μεταξύ των συμπαικτών αλλά και των παικτών με τον προπονητή;
- Πως νιώσατε που ο προπονητής συμμετείχε και εντός παιχνιδιού;
- Πως κληθήκατε να αντιμετωπίσετε τις καταστάσεις πίεσης κατά την διάρκεια του αγώνα αλλά και μετά;
- Θεωρείτε πως αναλήφθηκαν οι εκάστοτε ευθύνες από κάθε άτομο σωστά αλλά και εν γένει από την ομάδα;
- Τι αποκομίσατε από την συνολική εμπειρία σας;

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στην πρώτη προπόνηση στόχος ήταν η γνωριμία μεταξύ του προπονητή και των θεραπευόμενων. Οι συμμετέχοντες ανταποκρίθηκαν σε όλες τις οδηγίες, ενώ ταυτόχρονα εξέφρασαν την επιθυμία να προπονηθούν βάση οδηγιών του προπονητή και όπου νιώθουν ότι θέλουν κάτι διαφορετικό να παρέμβουν με ιδέες, προτάσεις και λύσεις. Οι ομάδες στα παιχνίδια, καθώς και πολλές από τις τακτικές που ακολουθήθηκαν επιλέγησαν από τους ίδιους με στόχο να νιώσουν μια μεγαλύτερη αυτονομία και ευθύνη για το σύνολο της διαδικασίας (προπονήσεις, αγώνες). Είχαν υψηλό επίπεδο επικοινωνίας και ήταν ιδιαίτερα παρακινητικοί προς τους συμπαίκτες τους, εμπράκτως με φράσεις όπως «Μπορείς, δεν πειράζει, συνεχίζουμε». Ένα ακόμη σημείο ήταν πως οι πιο έμπειροι βοηθούσαν σε όλη την διάρκεια τους λιγότερο εξοικειωμένους χωρίς να δημιουργούνται αισθήματα κατωτερότητας ή ηγεμονίας του ενός πάνω στον άλλον.

Μιλήσαμε επίσης για τις πλούσιες αθλητικές εμπειρίες του παρελθόντος. Η υψηλή παρακίνηση, όπως διαπιστώθηκε, οφειλόταν ως ένα σημείο στην βιωμένη ανάμνηση της αθλητικής εμπειρίας που είχαν οι συμμετέχοντες και στην διάθεση τους να ξαναζήσουν με διαφορετικούς όρους τις καταστάσεις εκείνες. Διατυπώθηκαν θετικά σχόλια για την εξέλιξη της προπόνησης αλλά και τις ασκήσεις που πραγματοποιήθηκαν. Ωστόσο, εξέφρασαν επιθυμία να θέσουν οι ίδιοι στόχους για την επόμενη προπόνηση που θα αφορούσαν την πραγματοποίηση περισσότερων εύστοχων σουτ, πασών και τακτικών που θα βοηθήσουν την ομάδα να αναπτύξει επιθετικές τακτικές εν όψει του επικείμενου τουρνουά.

Στην δεύτερη προπόνηση που πραγματοποιήθηκε οι συμμετέχοντες αυξήθηκαν κατά δύο. Η προπόνηση εξελίχθηκε σε άριστο κλίμα και καθοριστικό παράγοντα σε αυτό έπαιξε και η εξαιρετική αντιμετώπιση των μελών της πρώτης προπόνησης προς τους καινούργιους συμμετέχοντες. Ειδικότερα, σε ασκήσεις παρόμοιες ή και ίδιες με της πρώτης προπόνησης τα νέα μέλη δέχτηκαν βοήθεια και οδηγίες από τους συμμετέχοντες που είχαν συμμετάσχει ήδη

σε μια προπόνηση. Η προπόνηση καθώς αφορούσε και κομμάτια τεχνικής (δυσκολότερα για ορισμένους) έδωσε την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να αναδείξουν ακόμη μια φορά την συμπεριφορά της αλληλοκατανόησης και την αρετή της υπομονής. Ένα ενδεικτικό παράδειγμα αποτελεί στην άσκηση «κοντρόλ με μπάλα ανάμεσα από κώνους» όπου κάθε συμμετέχοντας δεχόταν πριν, μετά και κατά την διάρκεια συμβουλές από τους υπόλοιπους συμμετέχοντες. Οι συμβουλές είχαν βοηθητικό χαρακτήρα και στόχευαν στην βελτίωση τεχνικής (π.χ. κράτα κοντά την μπάλα, χρησιμοποίησε και το άλλο πόδι). Στο κομμάτι της τακτικής υπήρξε περισσότερη πρωτοβουλία στην διατύπωση απόψεων και μετά από συζήτηση και σκιαγραφώντας τα οφέλη και τα αρνητικά της κάθε πρότασης οι συμμετέχοντες αποφάσισαν να δημιουργήσουν μια νέα τακτική στις στατικές φάσεις.

Η συγκεκριμένη στιγμή εξαιρετικής αποκρυστάλλωσης της συλλογικής σοφίας, πρωτοβουλίας και δημιουργικότητας αξιοποιήθηκε ως συνιστώσα στην μετέπειτα της προπόνησης συζήτησης όπου είδαμε μέσα από την βιωμένη εμπειρία ότι η ενεργητική ακρόαση, η ανοιχτότητα και η αυτοπειθαρχία στην λήψη μιας συλλογικής απόφασης αποδίδει πιο γόνιμους καρπούς. Ωστόσο, για πρώτη φορά στα πιο ανταγωνιστικά παιχνίδια όπου χωριστήκαμε σε ομάδες αυξήθηκε η ένταση μεταξύ των συμμετεχόντων. Οι δυσφορίες που εκδηλώθηκαν αντιμετωπίστηκαν εγκαίρως από τους ίδιους χωρίς την παρέμβαση του προπονητή. Ειδικότερα, οι πιο ψυχραιμοί παρενέβησαν τις σκληρές φάσεις του παιχνιδιού και με την προσέγγιση «ήταν πάνω στο παιχνίδι» ώθησαν τους υπόλοιπους στην επαναφορά της ηρεμίας και της αποκατάστασης των μεταξύ τους σχέσεων. Η προαναφερθείσα κατάσταση ήταν νομοτελειακή, καθώς την ομάδα απαρτίζουν άνθρωποι με διαφορετικές προσωπικότητες επομένως η ανταγωνιστική κατάσταση οδήγησε ορισμένους σε εκρήξεις θυμού και απόγνωσης ενώ άλλους στην διατήρηση της ψυχραιμίας τους.

Τις προπονήσεις και την μέρα ξεκούρασης διαδέχτηκαν οι αγώνες του τουρνουά. Οι συμμετέχοντες κατέφτασαν νωρίς και αρκετά πριν την ώρα τους προκειμένου να

προετοιμαστούν σωματικά αλλά και ψυχολογικά. Είχαν χαρακτηριστικά αξιοπρόσεκτη οργάνωση με εμφανίσεις και χρήσιμο υλικό για την αγωνιστική προετοιμασία τους. Ιδιαίτερα σημαντικός ήταν ο καθορισμός και διαμοιρασμός ευθυνών σε όλους (υπεύθυνος για τις εμφανίσεις, υπεύθυνος για το υλικό, υπεύθυνος για την ώρα της συλλογικής αναχώρησης) γεγονός που δείχνει να ενισχύει το αίσθημα υπευθυνότητας και πειθαρχίας που έχουν ανάγκη οι θεραπευόμενοι. Την προθέρμανση διαδέχτηκε ο μικρός τραυματισμός ενός συμμετέχοντα που προβλημάτισε όλα τα μέλη της ομάδας καθώς αποτελούσε τον υπεύθυνο για τον σχηματισμό της ομάδας και το στυλ παιχνιδιού που θα ακολουθούσε. Μετά από μια συζήτηση λίγων λεπτών αποφασίστηκε να αγωνιστεί όσο μπορούσε. Όσοι παρέμειναν αναπληρωματικοί ήταν σε ετοιμότητα και προετοιμασμένοι ανά πάσα στιγμή να αγωνιστούν. Αυτό που διευκόλυνε την δουλειά του προπονητή ήταν πως οι ίδιοι οι παίκτες ζητούσαν αλλαγή όποτε κουράζονταν ή όποτε ένιωθαν ότι σε συγκεκριμένες στιγμές του παιχνιδιού άλλοι συμπαίκτες θα μπορούσαν να προσφέρουν περισσότερη βοήθεια.

Ο πρώτος αγώνας εξελίχθηκε ομαλά, η συνεργασία και επικοινωνία της ομάδας την ώρα του παιχνιδιού την βοήθησε να αγωνιστεί με το καλύτερο δυνατό τρόπο. Ωστόσο, ηττήθηκε και παρά τις προσδοκίες που αναπτύχθηκαν για ένα καλύτερο αποτέλεσμα δεν επικράτησε κλίμα απαισιοδοξίας αλλά αντιθέτως άνοιξε συζήτηση μετά το πέρας για βελτίωση ορισμένων πραγμάτων. Στο ενδιαμέσο μεταξύ των αγώνων οι συμμετέχοντες βρήκαν χρόνο να αλληλεπιδράσουν με ανθρώπους από τις άλλες κοινότητες που τους τόνωσε συναισθηματικά αλλά και με ανθρώπους από το προσωπικό άλλων κοινοτήτων από τους οποίους έχουν βοηθηθεί στο παρελθόν. Παρατηρήθηκε πως η αφορμή του αθλητισμού και του τουρνουά κατάφερε να ξαναφέρει ανθρώπους κοντά, να συζητήσουν και να αλληλοϋποστηρίχουν για την συνέχεια του θεραπευτικού τους πλάνου. Με αφορμή τον αγώνα της αστυνομίας με την κοινότητα Άλφα που διεξαγόταν άνοιξε συζήτηση σχετικά με το πώς νιώθουν με την παρουσία αστυνομικών στο τουρνουά.

Πριν το δεύτερο αγώνα βρήκαμε χρόνο ώστε να παρακολουθήσουμε την επόμενη ομάδα που θα αντιμετωπίσουμε και να εξετάσουμε πως θα την αντιμετωπίσουμε. Με την αλλαγή σύνθεσης και τακτικής που επιχειρήθηκε από τους ίδιους η ομάδα βελτίωσε την ομαδικότητα και την επικοινωνία εντός του γηπέδου. Το παιχνίδι ήταν περισσότερο ανταγωνιστικό από το προηγούμενο και απαιτούσε μεγαλύτερη διαχείριση συναισθημάτων όπως ο θυμός. Αυτό που παρατηρήθηκε ήταν πως φράσεις παρακίνησης όπως «δεν πειράζει, το επόμενο», «δεν τελείωσε έχουμε χρόνο» από συμπαίκτες εντός και εκτός γηπέδου βοήθησε όσους ένιωσαν δυσφορία με την πάροδο του παιχνιδιού, ενώ ταυτόχρονα όσοι ένιωσαν άνετοιμοι συναισθηματικά να αντιμετωπίσουν τις καταστάσεις ζήτησαν την αντικατάστασή τους. Η ομάδα ανέπτυξε σημαντική επιθετική πρωτοβουλία και είχε διάθεση να παραμείνει στην στρατηγική που οι ίδιοι οι συμμετέχοντες επέλεξαν. Παρά την ήττα της ομάδας και σε αυτό το παιχνίδι οι προαναφερθείσες καταστάσεις οδήγησαν τους συμμετέχοντες στην μεγαλύτερη απόλαυση του παιχνιδιού. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρθηκε «μπορεί να χάσαμε και πάλι, ωστόσο το απολαύσαμε και την επόμενη φορά θα βελτιωθούμε».

Ακόμη με την ολοκλήρωση των 2 αγώνων της πρώτης ημέρας του τουρνουά, οι συμμετέχοντες έδειχναν να αντιλαμβάνονται την σωματική και ψυχολογική τους κατάσταση. Η πλειοψηφία των τοποθετήσεων κατά την διάρκεια της αποθεραπείας ανήκε στην γραμμή «θέλαμε πολύ αλλά πρέπει να αποκτήσουμε καλύτερη φυσική κατάσταση, ώστε να κάνουμε και πιο σωστές επιλογές». Η πρώτη μέρα του τουρνουά έκλεισε με χρήσιμα συμπεράσματα και ευχάριστη διάθεση. Οι συμμετέχοντες παρέμειναν στον χώρο και παρακολούθησαν και τα υπόλοιπα παιχνίδια ανοίγοντας συζητήσεις για νέες ιδέες που θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν ενώ παράλληλα επικροτούσαν τα μέλη άλλων κοινοτήτων που αγωνίζονταν δείχνοντας έτσι τα υψηλά επίπεδα αλληλεγγύης που τους διακατέχουν ειδικότερα με ανθρώπους που βρίσκονται ή έχουν βρεθεί στην ίδια κατάσταση.

Την τέταρτη μέρα η ομάδα έδωσε το τελευταίο παιχνίδι της. Μέσα σε εύθυμο κλίμα αποφασίστηκε η ομάδα να προσκαλέσει στον τελευταίο αγώνα και μέλη της κοινότητας Ιθάκης, καθώς είχαν αγωνιστεί λιγότερο από κάθε άλλη ομάδα. Η κίνηση αυτή αναγνωρίστηκε θετικά από όλους και ανέδειξε την οπτική των συμμετεχόντων για το τουρνουά, την οπτική του «συμμετέχουμε για να το ευχαριστηθούμε όλοι». Η οπτική αυτή φάνηκε ακόμη περισσότερο όταν πριν το παιχνίδι τα μέλη της ομάδας ανακοίνωσαν ότι επιθυμούν να αγωνιστούν κυρίως ως αλλαγή αφήνοντας χώρο στα μέλη της κοινότητας της Ιθάκης. Ακόμη μια συμπεριφορά που παρατηρήθηκε επίσης είναι η στάση ορισμένων συμμετεχόντων της ομάδας που ενώ σε προηγούμενα παιχνίδια ήταν αρκετά ανταγωνιστικοί και επιθυμούσαν την νίκη σε αυτό το παιχνίδι οικειοθελώς άφησαν την θέση και τον χρόνο τους στα μέλη της κοινότητας Ιθάκης, ενώ ταυτόχρονα όσο αγωνίστηκαν ήταν υπερβολικά υποστηρικτικοί προς όλους και ειδικά προς τους συμμετέχοντες με χαμηλότερη ποιοτικά ποδοσφαιρική ικανότητα. Το μικρό σε σημασία αποτέλεσμα δεν επηρέασε την ψυχολογία των συμμετεχόντων και το τέλος του αγώνα τους βρήκε να συζητούν και να ανταλλάσσουν εμπειρίες με μέλη άλλων κοινοτήτων και του προσωπικού τους. Στην συνέχεια, αφού καθίσαμε όλοι μαζί εκφράσαμε την συνολική εμπειρία μας κρατώντας την άξια προσοχής συμμετοχή μας παρά τις λίγες προπονήσεις. Ακολούθησαν αμφίδρομες ευχαριστίες από προπονητή και συμμετέχοντες. Αξίζει ακόμα να αναφερθεί ότι οι συμμετέχοντες θέλησαν να εκφράσουν το ευχαριστώ τους με κάθε πιθανό τρόπο προσκαλώντας τόσο μέλη άλλης κοινότητας στην δική τους όσο και τον προπονητή τους σε μεσημεριανό γεύμα.

Στην συζήτηση που ακολούθησε στην κοινότητα παρατηρήθηκε πως το τουρνουά έδωσε περισσότερο τους συμμετέχοντες οι οποίοι συνεργάζονταν, όπως διατύπωσαν, ακόμα καλύτερα από πριν στις διάφορες δουλειές της καθημερινότητάς τους. Δεν έλειπαν επίσης τα σχόλια και οι συζητήσεις για το τουρνουά με μέλη που δεν συμμετείχαν και η προτροπή να μην λείπουν από το επόμενο. Στο κλίμα αυτό πραγματοποιήθηκε απολογιστική συζήτηση με

την συμμετοχή όλων των μελών της κοινότητας συμπεριλαμβανομένων και όσων δεν αγωνίστηκαν. Οι αρχικές ερωτήσεις αφορούσαν το πως ένιωσαν κατά την διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων καθώς και για την μεταξύ τους σχέση αλλά και με τον προπονητή. Η πλειοψηφία των μελών δήλωσε ότι «διακατεχόταν από μεγάλη αγωνία για τις προπονήσεις και το τουρνουά όλη την προηγούμενη εβδομάδα. Έμαθαν αρκετά πράγματα και συνδέθηκαν ακόμη περισσότερο μεταξύ τους. Όλοι στεναχωρήθηκαν με τον τραυματισμό του συμπαίκτη τους και πολλοί έθεσαν στόχους νίκης αφιερωμένη στον ίδιο που δεν μπορούσε να το απολαύσει το ίδιο με τους υπόλοιπους».

Τα μέλη που είχαν προηγούμενες αθλητικές εμπειρίες ευχαρίστησαν τον προπονητή για την ποιότητα των προπονήσεων καθώς ένιωσαν σαν επαγγελματίες αθλητές και αναδείχθηκε η επιθυμία τους να ζήσουν ξανά τις ίδιες εμπειρίες και να αθλούνται περισσότερο σε εβδομαδιαία βάση. Διατυπώθηκε επίσης η επιθυμία να πραγματοποιούνται πιο συχνά τουρνουά αθλητισμού καθώς αποτελεί για τους ίδιους μια «ποιοτική διέξοδος από τα προσωπικά τους προβλήματα». Σχετικά με την ερώτηση που αφορούσε την συμμετοχή του προπονητή και ως παίκτη εκφράστηκαν θετικά σχόλια. Ειδικότερα αναφέρθηκε πως «με την παρουσία του ως παίκτη βοηθηθήκαμε όλοι περισσότερο και νιώσαμε ασφάλεια και σιγουριά στο παιχνίδι μας, ενώ παράλληλα ευχαρίστησαν για τα γκολ και την πολύτιμη βοήθεια ώστε να μπορεί να ελπίζει σε νίκες η ομάδα».

Η επόμενη ερώτηση αφορούσε την συναισθηματική διαχείριση σε δύσκολες καταστάσεις που προέκυψαν. Οι συμμετέχοντες δήλωσαν πως γνωρίζοντας την σωματική τους κατάσταση αλλά και τον εαυτό τους είχαν αποφασίσει πως όταν κάποιος νιώθει ότι δεν μπορεί να προσφέρει περισσότερο θα κάνει λίγο πίσω δίνοντας χώρο στον άλλον, στάση που υποδειγματικά κράτησαν όλοι αναδεικνύοντας το υψηλό αίσθημα ευθύνης από το οποίο διακατέχονταν. Επίσης, θεώρησαν ότι το εξαιρετικό κλίμα της ομάδας βοήθησε άπαντες να αντιμετωπίσουν σωστά κρίσιμες καταστάσεις. Πιο συγκεκριμένα, η έμφαση στο σύνολο, η

ισότιμη συνύπαρξη όλων έπαιξε καταλυτικό ρόλο στην διαχείριση καταστάσεων δυσφορίας που αφορούσαν είτε την ήττα στους αγώνες, είτε τις διάφορες ατυχίες όπως τον τραυματισμό του συμπαίκτη τους. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι καλύτεροι και πιο έμπειροι συμμετέχοντες εκδήλωσαν την χαρά τους που συμπαίκτες τους που έπαιζαν ποδόσφαιρο για πρώτη φορά, το ευχαριστήθηκαν και αποδείχτηκαν ικανοί να μάθουν γρήγορα και να βοηθήσουν. Την ίδια στιγμή οι λιγότερο έμπειροι ευχαρίστησαν τους προηγούμενους και τον προπονητή για την ευκαιρία ισότιμης συμμετοχής.

Οι επόμενες ερωτήσεις και τοποθετήσεις αφορούσαν την ανάληψη ευθυνών και την ανταπόκριση του καθενός στον εκάστοτε ρόλο. Οι συμμετέχοντες δηλώσαν πως βασικός παράγοντας την καλής επικοινωνίας και πορείας της ομάδας οφειλόταν στο γεγονός ότι ο καθένας προσπάθησε να φέρει σε πέρας τον ρόλο του. Εκφράστηκαν από ορισμένους απολογητικές θέσεις όπως «συγγνώμη που η σωματική μου κατάσταση δεν μου επέτρεψε να συμπεριφερθώ καλύτερα στη άμυνα». Η συγκεκριμένη θέση δείχνει αρχικά την σοβαρότητα στον ρόλο που πήρε ο συμμετέχοντας αλλά και το υψηλό αίσθημα ευθύνης προς τον ίδιο και τους συμπαίκτες του. Στην συνέχεια σημαντική ήταν η διαπίστωση μελών που δεν αγωνίστηκαν πως οι συμμετέχοντες του τουρνουά λειτουργούν καλύτερα στους ρόλους εντός της κοινότητας με μεγαλύτερη αυτοθυσία και ευθύνη σε σχέση με πριν. Χαρακτηριστικά, η φράση μέλους που δεν αγωνίστηκε ότι «μετά τον αγώνα τα παιδιά βοήθησαν στις δουλειές παρά την κόπωση τους και ώθησαν και όσους μείναμε πίσω να αυξήσουμε το αίσθημα ευθύνης για τα πράγματα που έχουμε αναλάβει». Η συνολική εμπειρία καταγράφηκε ως θετική. Απόδειξη αποτελεί ότι για την υπόλοιπη ώρα η συζήτηση στράφηκε γύρω από την διοργάνωση από τους ίδιους εκ νέου τουρνουά όχι μόνο ποδοσφαίρου αλλά όλων των αθλημάτων ακόμα και καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο, που αποτέλεσε πρόταση μέλους σε αμαξίδιο και γνώρισε μεγάλης αποδοχής.

Επίσης από τους συμμετέχοντες στο τουρνουά ποδοσφαίρου εκφράστηκε ότι η εβδομαδιαία άσκηση θα τους βοηθήσει πολύ καθώς ήδη αρκετοί από αυτούς έχουν θέσει προσωπικούς στόχους σωματικής βελτίωσης όπως «το αδυνάτισμα και η ενδυνάμωση». Ακόμη, η βελτιωμένη ψυχολογική διάθεση όσων συμμετείχαν παρακίνησαν τους υπόλοιπους να εκδηλώσουν την επιθυμία τους να διοργανωθούν τουρνουά όποιου είδους ακόμα και ποδοσφαίρου «ακόμα και αν δεν είμαστε οι καλύτεροι σε αυτό». Τα μέλη της κοινότητας διατύπωσαν επίσης την άποψη να αγωνίζονται στα διάφορα αθλήματα κάθε εβδομάδα με μια ξεχωριστή κοινότητα και πως την διοργάνωση μπορούν να αναλάβουν οι ίδιοι.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η προαναφερθείσα εμπειρία έδειξε ότι ο αθλητισμός μπορεί να παίζει έναν καταλυτικό ρόλο ως συμπληρωματική θεραπεία σε άτομα που βρίσκονται στην διαδικασία της απεξάρτησης. Όπως φάνηκε μέσω του αθλητισμού μπορούν να αναδυθούν συμπεριφορές και να δημιουργηθούν καταστάσεις η ερμηνεία και η αξιολόγηση των οποίων να παίζει έναν καθοριστικό ρόλο σε βασικούς στόχους των ατόμων με εξαρτήσεις όπως η διαχείριση του θυμού και ο επαναπροσδιορισμός του εαυτού. Μια ακόμη σημαντική παράμετρος που πρέπει να τίθεται υπόψη είναι πως η άσκηση μπορεί να έχει διττή τελική έκβαση τον ανταγωνισμό και την σύγκρουση ή την συλλογικοποίηση των στόχων και την αναβάθμιση των ατόμων σαν προσωπικοτήτων. Για αυτό τον λόγο οι συνθήκες κάτω από τις οποίες συντελείται η άσκηση είναι καταλυτικής σημασίας και οι ιθύνοντες (προπονητές, υπεύθυνοι άσκησης) οφείλουν να δημιουργούν κλίμα που θα οδηγεί στον δεύτερο προορισμό της άσκησης.

Χαρακτηριστικό είναι επίσης πως βελτιώνει την διάθεση και πέραν των άλλων είναι μια σημαντική διέξοδος ειδικότερα για θεραπευόμενους που βρίσκονται στην κρίσιμη φάση της θεραπείας τους. Αξιοποίησαν επίσης την δυνατότητα που του δόθηκε να βρεθούν με μέλη άλλων κοινοτήτων και το προσωπικό και να συζητήσουν για την ζωή τους. Παρατηρήθηκε μέσα από τις προσκλήσεις που έκαναν οι συμμετέχοντες στην δική τους κοινότητα σε άλλα μέλη της κοινότητας αλλά και σε κομμάτι του προσωπικού όπως και στον προπονητή τους το υψηλό αίσθημα ανταπόδοσης και ευγνωμοσύνης προς ανθρώπους που θεωρούν ότι τους βοήθησαν ή προς ανθρώπους που μοιράζονται κοινές δυσκολίες και εμπειρίες. Η ομάδα ανέπτυξε σημαντική τακτική πρωτοβουλία και είχε διάθεση να παραμείνει στην στρατηγική που οι ίδιοι οι συμμετέχοντες επέλεξαν. Αποδείχθηκε επίσης πως οι καταστάσεις που δημιουργήθηκαν ως απόρροια δικών τους πρωτοβουλιών στις αποφάσεις που λαμβάνουν τα άτομα διέθεταν μεγαλύτερη προσκόλληση στην ολοκλήρωση τους ενισχύοντας το αίσθημα ευθύνης και υπευθυνότητας.

Στην τελευταία συνάντηση όπου διεξάχθηκε η απολογιστική συζήτηση, το τελευταίο εικοσάλεπτο αφιερώθηκε στην συζήτηση για διεξαγωγή προπονήσεων και αγώνων με άλλες κοινότητες. Οι συμμετέχοντες στο τουρνουά ποδοσφαίρου, αν και ποδόσφαιρο ήταν το αγαπημένο τους άθλημα, πρότειναν κι άλλα αθλήματα και ένα εξ αυτών ήταν η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο ώστε να μπορεί να αγωνιστεί και το μέλος της κοινότητας που κινείται με αμαξίδιο. Ανέφεραν μάλιστα ότι θα είχε πολύ ενδιαφέρον να το δοκιμάσουν και πως ήδη τους φαίνεται πολύ δύσκολο αλλά αυτό που έχει σημασία είναι η προσπάθεια και η συμμετοχή όλων. Η στιγμή αυτή ήταν εξαιρετική από την οπτική ότι ως συνέχεια των χρήσιμων συμπερασμάτων από το τουρνουά ποδοσφαίρου φανερώνει ότι οι συμμετέχοντες έχοντας καλύτερη ψυχολογία έχοντας μάθει να αναλαμβάνουν ευθύνες και πρωτοβουλίες παρακίνησαν όλα τα μέλη να θέσουν στόχους προσωπικούς, να συμμετάσχουν και να προσπαθήσουν σε όλα τα αθλήματα.

Οι ευθύνες και οι πρωτοβουλίες που επίσης ανέπτυξαν στις δουλειές της κοινότητας που φανερώθηκε και από τα μέλη που δεν συμμετείχαν – ενδεικτικά αναφέρθηκε ότι «ακόμα και μετά από τις δύσκολες μέρες του τουρνουά τα παιδιά βοήθησαν όσο περισσότερο μπορούσαν», δείχνει ότι συμπεριφορές και στάσεις που αναδείχθηκαν στο αθλητικό πλαίσιο δύνανται να βγουν έξω από αυτό και να τεθούν στο πλαίσιο της καθημερινότητας. Ο αθλητισμός και ειδικότερα ο ομαδικός αθλητισμός τόσο σε επίπεδο συνεργασίας όσο και σε πρακτικό επίπεδο ωθεί τους συμμετέχοντες να λειτουργούν και να προσαρμόζονται εντός ενός ορισμένου πεδίου το οποίο μπορεί κάθε φορά να διαφοροποιείται είτε σε σχέση με τα άλλα άτομα είτε σε σχέση με τον χώρο. Το περιβάλλον αυτό δημιουργεί μια ιδανική αφορμή να εξεταστούν ανάλογοι περιορισμοί, προσαρμογές και διαχείριση αυτών στην καθημερινή ζωή.

Ένα παράδειγμα προσαρμογής, διαχείρισης ή και αλλαγής ήταν η συζήτηση και η εμπειρία σχετικά με την συμμετοχή της ομάδας αστυνομικών στο τουρνουά. Ενώ λοιπόν

εκφράστηκε χαρά που θα αλληλοεπιδράσουν αθλητικά και μη με θεραπευόμενους από άλλες κοινότητες, εκφράστηκε μια ανησυχία και αντιπάθεια στην συμμετοχή της αστυνομίας στο τουρνουά. Πιο συγκεκριμένα, θεωρήθηκε ότι θα ήταν δεδομένος ο ανταγωνισμός και το σκληρό παιχνίδι εκατέρωθεν. Η στάση αυτή όσο αντιδραστική και να ακούγεται διακατέχεται από μια λογική αλληλουχία. Οι θεραπευόμενοι αρκετές φορές στην περίοδο χρήσης έχουν βρεθεί στα όρια ή εντός παρανομίας και έχουν έρθει αντιμέτωποι με τον φόβο προσαγωγής ή σύλληψης. Επίσης, η ποινικοποίηση της χρήσης ναρκωτικών ενέτεινε και συνεχίζει να εντείνει την άλογη αντιμετώπιση των χρηστών ως εγκληματίες γεγονός που φέρνει τους συγκεκριμένους ανθρώπους πολλές φορές αντιμέτωπους τόσο με περιθωριακά στοιχεία όσο και με την απάνθρωπη, πολλές φορές, στάση των κατασταλτικών μηχανισμών. Ειδικότερα, οι τακτικές για την καταπολέμηση των ναρκωτικών έχουν αυξήσει την αστυνομική βία κατά των χρηστών (Baum, 1996; Werb et al., 2011). Τέτοιες εμπειρίες δημιουργούν αρνητικές σκέψεις σχετικά με την συνύπαρξη των ανθρώπων αυτών με την αστυνομία. Ωστόσο, η περίπτωση ήταν μια σημαντική πρόκληση για τους ίδιους ώστε να διαχειριστούν την συνύπαρξη με τους αστυνομικούς να διαχειριστούν αρνητικές αναμνήσεις ή και σκέψεις. Μέσα από τη συζήτηση σχετικά με αυτή την πρόκληση διαπιστώθηκε πως συμμετέχοντες που στην αρχή ήταν επιφυλακτικοί μετά το τουρνουά δήλωσαν ότι δεν αντιμετώπισαν κανένα πρόβλημα και πως δεν προκαθορίζουν τους ανθρώπους από το επάγγελμα τους, αναφέροντας ότι, «απόλαυσα να τους βλέπω καθώς η σωματική τους κατάσταση τους βοηθούσε να παίζουν πιο όμορφα». Από την άλλη όμως διατυπώθηκε και η άποψη πως η ζωή τους στο σύνολο δεν τους αφήνει να δουν με διαφορετικό τρόπο την συγκεκριμένη ομάδα ανθρώπων αλλά και στο τουρνουά παρατήρησαν την μεγάλη ανταγωνιστικότητα με την οποία έπαιζαν. Πιο συγκεκριμένα δήλωσαν πως «στεναχωρήθηκα που χάσαμε όλα τα παιχνίδια αλλά χάρηκα που η κοινότητα Άλφα κέρδισε την αστυνομία, ήμουν στην πρώτη γραμμή της κερκίδας». Μέσα από την συγκεκριμένη συζήτηση

παρατηρούμε πως ορισμένοι συμμετέχοντες χάρη στην αθλητική εμπειρία διαφοροποίησαν την θέση σε σχέση με το πώς βλέπουν την συγκεκριμένη ομάδα ανθρώπων, ενώ άλλοι κλήθηκαν να διαχειριστούν την πρόκληση με ηρεμία και λογική όπως θα πρέπει να πράττουν εν γένει στην καθημερινή τους ζωή.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Εν κατακλείδι, από την παρούσα διπλωματική εργασία φάνηκες πως η άσκηση ως συμπληρωματική θεραπεία δύναται να αποτελέσει ένα καταλυτικό μέσο στην θεραπεία από τις εξαρτήσεις. Μέσα από μια σειρά προπονήσεων, αγώνων και συζητήσεων οι συμμετέχοντες κατόρθωσαν να ενισχύσουν την αυτοπειθαρχία τους, την συλλογική πράξη και σκέψη, τον καθορισμό στόχων και την άντληση κινήτρου – δια μέσου και της συνολικής βελτίωσης της ψυχολογικής τους κατάστασης- για την περαιτέρω συνέχιση και όλο και βαθύτερη αφοσίωση στην διαδικασία της θεραπείας τους. Σκοπός της έρευνας ήταν να προσφέρει περισσότερα στοιχεία σχετικά με τα οφέλη του ομαδικού αθλητισμού σε θεραπευόμενους από εξαρτήσεις (που βρίσκονται) στην κύρια φάση της θεραπείας τους. Να αναδείξει πως με διάφορους τρόπους (από τον περιορισμό του χώρου σε μια άσκηση, ως την συλλογική απόφαση μιας τακτικής) και μέσα από την συζήτηση τα άτομα αποκτούν μεγαλύτερη αυτεπίγνωση αλλά και σημαντικές κοινωνικές δεξιότητες, απαραίτητες για την καθημερινή τους ζωή.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Addiction and Substance Use Disorders*. (n.d.). <https://www.psychiatry.org/patients-families/addiction-substance-use-disorders>
- The Science of Drug Use: A Resource for the Justice Sector* | National Institute on Drug Abuse. (2023a, May 22). National Institute on Drug Abuse. <https://nida.nih.gov/research-topics/criminal-justice/science-drug-use-resource-justice-sector>
- Treatment and Recovery* | National Institute on Drug Abuse. (2023, March 9). National Institute on Drug Abuse. <https://nida.nih.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/treatment-recovery>
- Alvarez, A., & Stauffer, G. (2001). Musings on Adventure Therapy. *Journal of Experiential Education*, 24(2), 85–91. <https://doi.org/10.1177/105382590102400205>
- Craig, R. M. (1979). Personality Characteristics of Heroin Addicts: A Review of the Empirical Literature with Critique-Part II. *The International Journal of the Addictions*, 14(5), 607–626. <https://doi.org/10.3109/10826087909041894>
- Cutter, C. J., Schottenfeld, R. S., Moore, B. A., Ball, S. A., Beitel, M., Savant, J. D., Stults-Kolehmainen, M., Doucette, C. W., & Barry, D. T. (2014a). A pilot trial of a videogame-based exercise program for methadone maintained patients. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 47(4), 299–305. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2014.05.007>
- Cutter, C. J., Schottenfeld, R. S., Moore, B. A., Ball, S. A., Beitel, M., Savant, J. D., Stults-Kolehmainen, M., Doucette, C. W., & Barry, D. T. (2014b). A pilot trial of a videogame-based exercise program for methadone maintained patients. *Journal of*

Substance Abuse Treatment, 47(4), 299–305.

<https://doi.org/10.1016/j.jsat.2014.05.007>

Da Costa, K. G., Barbieri, J. F., Hohl, R., Costa, E., & Fontes, E. B. (2017). Exercise training improves cardiorespiratory fitness and cognitive function in individuals with substance use disorders: a pilot study. *Sport Sciences for Health*, 13(2), 437–441.

<https://doi.org/10.1007/s11332-016-0338-1>

De Mojà, C. A., & Spielberger, C. D. (1997). Anger and Drug Addiction. *Psychological Reports*, 81(1), 152–154. <https://doi.org/10.2466/pr0.1997.81.1.152>

El-Bassel, N., Shaw, S. A., Dasgupta, A., & Strathdee, S. A. (2014). Drug use as a driver of HIV risks. *Current Opinion in HIV and Aids*, 9(2), 150–155.

<https://doi.org/10.1097/coh.0000000000000035>

European Drug Report 2016: Trends and Developments | www.emcdda.europa.eu. (2023, June 16). https://www.emcdda.europa.eu/publications/edr/trends-developments/2016_en

European Drug Report 2022: Trends and Developments | www.emcdda.europa.eu. (2023, June 16). https://www.emcdda.europa.eu/publications/edr/trends-developments/2022_en

Fadus, M. C., Squeglia, L. M., Valadez, E. A., Tomko, R. L., Bryant, B. E., & Gray, K. M. (2019a). Adolescent Substance Use Disorder Treatment: an Update on Evidence-Based Strategies. *Current Psychiatry Reports*, 21(10). <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1086-0>

Fadus, M. C., Squeglia, L. M., Valadez, E. A., Tomko, R. L., Bryant, B. E., & Gray, K. M. (2019b). Adolescent Substance Use Disorder Treatment: an Update on Evidence-Based Strategies. *Current Psychiatry Reports*, 21(10). <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1086-0>

- Gass, M. A., Gillis, H. L., & Russell, K. C. (2012). Adventure Therapy. In *Routledge eBooks*.
<https://doi.org/10.4324/9780203136768>
- Giesen, E. S., Zimmer, P., & Bloch, W. (2016). Effects of an Exercise Program on Physical Activity Level and Quality of Life in Patients with Severe Alcohol Dependence. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 34(1), 63–78.
<https://doi.org/10.1080/07347324.2016.1113109>
- Gillis, H. L., & Gass, M. (2004). . Gillis, H. L. & Gass, M. A. (2004). Adventure therapy with groups. In J. L. DeLucia-Waack, D. A. . . . *ResearchGate*.
https://www.researchgate.net/publication/233972449_Gillis_H_L_Gass_M_A_2004_Adventure_therapy_with_groups_In_J_L_DeLucia-Waack_D_A_Gerrity_C_R_Kalodner_M_T_Riva_Eds_Handbook_of_Group_Counseling_and_Psychotherapy_NY_Norton-Sage_593-605
- Goldfarb, A. H., & Jamurtas, A. Z. (1997). ??-Endorphin Response to Exercise. *Sports Medicine*, 24(1), 8–16. <https://doi.org/10.2165/00007256-199724010-00002>
- Greenwood, B. N., Foley, T. E., Le, T. T. G., Strong, P. V., Loughridge, A. B., Day, H. E., & Fleshner, M. (2011). Long-term voluntary wheel running is rewarding and produces plasticity in the mesolimbic reward pathway. *Behavioural Brain Research*, 217(2), 354–362. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2010.11.005>
- Jhanjee, S. (2014). Evidence Based Psychosocial Interventions in Substance Use. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 36(2), 112–118. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.130960>
- Klevens, R. M., Hu, D. J., Jiles, R., & Holmberg, S. D. (2012). Evolving Epidemiology of Hepatitis C Virus in the United States. *Clinical Infectious Diseases*, 55(suppl_1), S3–S9. <https://doi.org/10.1093/cid/cis393>

- Kotov, R., Gamez, W., Schmidt, F. L., & Watson, D. I. (2010). Linking “big” personality traits to anxiety, depressive, and substance use disorders: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(5), 768–821. <https://doi.org/10.1037/a0020327>
- Lin, W., Zhang, J., Leung, G. N. W., & Clark, R. J. H. (2011). Chronic Physical Conditions in Older Adults with Mental Illness and/ or Substance Use Disorders. *Journal of the American Geriatrics Society*, 59(10), 1913–1921. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2011.03588.x>
- Liu, J., & Li, J. (2018). Drug addiction: a curable mental disorder? *Acta Pharmacologica Sinica*, 39(12), 1823–1829. <https://doi.org/10.1038/s41401-018-0180-x>
- Loaëc, M., Olier, R., & Guezennec, J. (1998). Chelating properties of bacterial exopolysaccharides from deep-sea hydrothermal vents. *Carbohydrate Polymers*, 35(1–2), 65–70. [https://doi.org/10.1016/s0144-8617\(97\)00109-4](https://doi.org/10.1016/s0144-8617(97)00109-4)
- MacRae, P. G., Spirduso, W. W., Cartee, G. D., Farrar, R. P., & Wilcox, R. E. (1987). Endurance training effects on striatal D2 dopamine receptor binding and striatal dopamine metabolite levels. *Neuroscience Letters*, 79(1–2), 138–144. [https://doi.org/10.1016/0304-3940\(87\)90686-0](https://doi.org/10.1016/0304-3940(87)90686-0)
- Mead, G., Morley, W., Campbell, P., Greig, C. A., McMurdo, M. E. T., & Lawlor, D. A. (2009). Exercise for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd004366.pub4>
- Moss, R. (2003). Injection drug use and right sided endocarditis. *Heart*, 89(5), 577–581. <https://doi.org/10.1136/heart.89.5.577>
- Muller, A. E., & Clausen, T. (2014). Group exercise to improve quality of life among substance use disorder patients. *Scandinavian Journal of Public Health*, 43(2), 146–152. <https://doi.org/10.1177/1403494814561819>

- Murthy, P. (2018). Guidelines for psychosocial interventions in addictive disorders in India: An introduction and overview. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(8), 433.
https://doi.org/10.4103/psychiatry.indianjpsychiatry_35_18
- Nagelhout, G. E., Hummel, K. A., De Goeij, M. C., De Vries, H., Kaner, E., & Lemmens, P. (2017a). How economic recessions and unemployment affect illegal drug use: A systematic realist literature review. *International Journal of Drug Policy*, 44, 69–83.
<https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2017.03.013>
- Nagelhout, G. E., Hummel, K. A., De Goeij, M. C., De Vries, H., Kaner, E., & Lemmens, P. (2017b). How economic recessions and unemployment affect illegal drug use: A systematic realist literature review. *International Journal of Drug Policy*, 44, 69–83.
<https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2017.03.013>
- Nani, S., Matsouka, O., Tsitskari, E., & Avgerinos, A. (2017). The role of physical activity in life happiness of Greek drug abusers participating in a treatment program. *Sport Sciences for Health*, 13(1), 25–32. <https://doi.org/10.1007/s11332-016-0345-2>
- Panagiotounis, F., & Theodorakis, Y. (2019a). An Alternative Approach in Drug Addiction Counseling. Adventure Therapy, a pilot Study. *Exartiseis*.
- Panagiotounis, F., & Theodorakis, Y. (2019b). An Alternative Approach in Drug Addiction Counseling. Adventure Therapy, a pilot Study. *ResearchGate*.
https://www.researchgate.net/publication/344739119_An_Alternative_Approach_in_Drug_Addiction_Counseling_Adventure_Therapy_a_pilot_Study
- Russell, K. C. (2008). Adolescent Substance-use Treatment: Service Delivery, Research on Effectiveness, and Emerging Treatment Alternatives. *Journal of Groups in Addiction & Recovery*, 2(2–4), 68–96. <https://doi.org/10.1080/15560350802081264>
- The Science of Drug Use: A Resource for the Justice Sector* | National Institute on Drug Abuse. (2023, May 22). National Institute on Drug Abuse.

<https://nida.nih.gov/research-topics/criminal-justice/science-drug-use-resource-justice-sector>

Vassoler, F. M., White, S. L., Schmidt, H. D., Sadri-Vakili, G., & Pierce, R. B. (2013).

Epigenetic inheritance of a cocaine-resistance phenotype. *Nature Neuroscience*, 16(1), 42–47. <https://doi.org/10.1038/nn.3280>

Wipfli, B., Rethorst, C. D., & Landers, D. V. (2008). The Anxiolytic Effects of Exercise: A Meta-Analysis of Randomized Trials and Dose–Response Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(4), 392–410. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.4.392>

Wittchen, H., Jacobi, F., Rehm, J., Gustavsson, A., Svensson, M., Jonsson, B., Olesen, J., Allgulander, C., Alonso, J. A., Faravelli, C., Fratiglioni, L., Jennum, P., Lieb, R., Maercker, A., Van Os, J., Preisig, M., Salvador-Carulla, L., Simon, R., & Steinhausen, H. (2011a). The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. *European Neuropsychopharmacology*, 21(9), 655–679. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2011.07.018>

Wittchen, H., Jacobi, F., Rehm, J., Gustavsson, A., Svensson, M., Jonsson, B., Olesen, J., Allgulander, C., Alonso, J. A., Faravelli, C., Fratiglioni, L., Jennum, P., Lieb, R., Maercker, A., Van Os, J., Preisig, M., Salvador-Carulla, L., Simon, R., & Steinhausen, H. (2011b). The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. *European Neuropsychopharmacology*, 21(9), 655–679. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2011.07.018>

Wittchen, H., Jacobi, F., Rehm, J., Gustavsson, A., Svensson, M., Jonsson, B., Olesen, J., Allgulander, C., Alonso, J. A., Faravelli, C., Fratiglioni, L., Jennum, P., Lieb, R., Maercker, A., Van Os, J., Preisig, M., Salvador-Carulla, L., Simon, R., & Steinhausen, H. (2011c). The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain

in Europe 2010. *European Neuropsychopharmacology*, 21(9), 655–679.

<https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2011.07.018>

Wolff, E., Gaudlitz, K., Von Lindenberger, B., Plag, J., Heinz, A., & Ströhle, A. (2011a).

Exercise and physical activity in mental disorders. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 261(S2), 186–191. <https://doi.org/10.1007/s00406-011-0254-y>

Wolff, E., Gaudlitz, K., Von Lindenberger, B., Plag, J., Heinz, A., & Ströhle, A. (2011b).

Exercise and physical activity in mental disorders. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 261(S2), 186–191. <https://doi.org/10.1007/s00406-011-0254-y>

World Drug Report 2020. (n.d.-a). United Nations : World Drug Report 2020.

<https://wdr.unodc.org/wdr2020/en/index2020.html>

World Drug Report 2020. (n.d.-b). United Nations : World Drug Report 2020.

<https://wdr.unodc.org/wdr2020/en/index2020.html>

Zschucke, E., Heinz, A., & Ströhle, A. (2012). Exercise and Physical Activity in the Therapy of Substance Use Disorders. *The Scientific World Journal*, 2012, 1–19.

<https://doi.org/10.1100/2012/901741>

Werb D, Rowell G, Guyatt G, Kerr T, Montaner J, Wood E. Effect of drug law enforcement on drug market violence: A systematic review. *International Journal of Drug Policy*. 2011;22(2):87–94.

Baum D. *Smoke and Mirrors: The War on Drugs and The Politics of Failure*. Waltham, MA: Little, Brown and Co; 1996

Cooper, H. L. (2015). War on Drugs Policing and Police

Brutality. *Substance Use & Misuse*, 50(8–9), 1188–

1194. <https://doi.org/10.3109/10826084.2015.1007669>

