



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών

———— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 ————

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΟΜΕΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΧΟΡΟΥ
ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ «ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ»

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Οι παραστατικές τέχνες (χορός, μουσική, θέατρο)
ως θεραπευτική μέθοδος σε προγράμματα απεξάρτησης και
επανάταξης. Ανασκοπική μελέτη»

Κουτσάμπαση Ειρήνη

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Καθηγήτρια Κουτσούμπα Ι. Μαρία
(σε συνεργασία με τον Δρ. Βασίλειο Καρφή, μέλος ΕΕΠ)

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2024

© Copyright
Κουτσάμπαση Ειρήνη
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

Σημείωμα Συγγραφέα

Το δοκίμιο αυτό αποτελεί Πτυχιακή Εργασία που συντάχθηκε για την Ειδίκευση «Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός» της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΕΚΠΑ και υποβλήθηκε τον Φεβρουάριο του 2024.

Η συγγραφέας βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στην εργασία τρίτων –όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο-, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

Έκφραση Ευχαριστιών

Η παρούσα πτυχιακή εργασία επισφραγίζει την ολοκλήρωση του προπτυχιακού μου κύκλου σπουδών, ένα μεγάλο δύσκολο αλλά και όμορφο ταξίδι. Η συγγραφή της ήταν απόρροια αλληλεπιδράσεων με διάφορους ανθρώπους, οι οποίοι διαδραμάτισαν ο καθένας ξεχωριστά σημαντικό ρόλο, και χωρίς την συμβολή των οποίων η υλοποίηση της δεν θα ήταν εφικτή. Έτσι λοιπόν, στο σημείο αυτό, θα ήθελα να εκφράσω τις ειλικρινείς μου ευχαριστίες στους ανθρώπους αυτούς που με αγάπη με στήριξαν και συνέβαλλαν καταλυτικά σε αυτή την προσπάθεια.

Πρώτα από όλα, θα ήθελα να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα καθηγήτριά μου, την Καθηγήτρια Κουτσούμπα Μαρία για τη συνεχή καθοδήγησή της, τη στήριξη και την υποστήριξη που μου έδωσε, από την αρχή που μπήκα στην Ειδίκευση, μέχρι και την τελευταία αυτή στιγμή.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στους καθηγητές μου στην ειδίκευση και ιδιαίτερα στον κύριο Καρφή Βασίλη, που ήταν δάσκαλος και πατέρας για όλους τους φοιτητές, καθώς και τους συμφοιτητές, μελλοντικούς συναδέλφους. Μέσα στην ειδίκευση ακόμη και σε περίοδο covid δημιουργήθηκαν πολλές εμπειρίες, σχέσεις και αναμνήσεις.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους εκείνους τους συμφοιτητές μου στη σχολή, από το πρώτο έτος μέχρι και την ειδίκευση, που ήταν συνοδοιπόροι μου σε αυτό το μεγάλο ταξίδι και μοιραστήκαμε μαζί χαρές, απογοητεύσεις, αγωνίες και φυσικά σημειώσεις.

Τέλος, το μεγαλύτερο ευχαριστώ, θα ήθελα να το εκφράσω στη μητέρα μου, τους φίλους, τους συγγενείς και τα οικεία πρόσωπα, που ήταν παρόντα σε κάθε βήμα της πανεπιστημιακής μου πορείας. Με αγκάλιασαν, με στήριξαν και ήταν εκεί μέχρι να επιτύχω τους στόχους μου.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΟΛΑ!!

ΟΙ ΠΑΡΑΣΤΑΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ (ΧΟΡΟΣ, ΘΕΑΤΡΟ, ΜΟΥΣΙΚΗ) ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗΣ

Περίληψη

Ο εθισμός είναι ένα σύνθετο φαινόμενο, που επηρεάζει όχι μόνο το άτομο αλλά και ολόκληρη την κοινωνία. Η θεραπεία του εθισμού αποτελεί μία πρόκληση και συχνά αναφέρεται σε μια μακρά διαδικασία, που απαιτεί μια ολοκληρωμένη προσέγγιση. Τα τελευταία χρόνια, η θεραπεία μέσω των τεχνών έχει αναδειχθεί, ως μια πολλά υποσχόμενη μέθοδος, για την υποστήριξη ατόμων στο ‘ταξίδι’ ανάρρωσης. Βάσει των παραπάνω, τίθεται το ερώτημα της αποτελεσματικότητας του χορού και των παραστατικών τεχνών, στη διαδικασία της θεραπείας του εθισμού, σε εξαρτησιογόνες ουσίες (ναρκωτικά) και της επανένταξης των ατόμων στην κοινωνία. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η ανάδειξη της μέχρι σήμερα ερευνητικής πρακτικής σχετικά με τον χορό, και κατ’ επέκταση τον ελληνικό παραδοσιακό χορό, και τις παραστατικές τέχνες, σε προγράμματα απεξάρτησης και επανένταξης ατόμων, καθώς και τα δυνητικά οφέλη, που μπορεί να επιφέρει στον ασθενή αλλά και στην διαδικασία της θεραπείας. Για τον σκοπό αυτό, πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική έρευνα σε ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων με λέξεις-κλειδιά, μεμονωμένα ή και συνδυαστικά. Βρέθηκαν 54 μελέτες από τις οποίες, με βάση συγκεκριμένα κριτήρια, επιλέχθηκαν 15 που πληρούσαν τα κριτήρια αυτά και οι οποίες τελικά συμπεριλήφθηκαν στην παρούσα εργασία. Από τις μελέτες που συμπεριλήφθηκαν τελικά, οι 14 ήταν εμπειρικές, ποσοτικού ή ποιοτικού ενδιαφέροντος και η 1 περιγραφική. Από το σύνολο 5 αφορούσαν τον χορό, 2 το θέατρο και 8 τη μουσική. Επιπρόσθετα, συμπεράσματα από τις συγκεκριμένες μελέτες έδειξαν, πως η ενασχόληση με τις συγκεκριμένες τέχνες, μπορεί να βοηθήσει άτομα, που παλεύουν με τον εθισμό σε πολλές πτυχές όπως στην ψυχολογία, στην σωματική υγεία καθώς και σε κοινωνικές δεξιότητες. Ωστόσο, διαπιστώθηκε πως αυτού του είδους η θεραπευτική πρακτική, σε ένα μικρό βαθμό περιορίζεται και μπορεί να μην επιφέρει αποκλειστικά θετικά

αποτελέσματα. Σε κάθε περίπτωση, αναδείχθηκε η ανάγκη περαιτέρω μελέτης και έρευνας του συγκεκριμένου θέματος, γεγονός που ανοίγει νέους ερευνητικούς ορίζοντες για τον χορό, το ελληνικό παραδοσιακό χορό και τις παραστατικές τέχνες γενικότερα.

Λέξεις κλειδιά: εθισμός, χοροθεραπεία, απεξάρτηση, επανένταξη, χορός, ελληνικός παραδοσιακός χορός, μουσική, θέατρο, θεραπεία μέσω των τεχνών

THE PERFORMING ARTS (DANCE, THEATRE, MUSIC) AS A THERAPEUTIC METHOD IN DE-DEPENDENCE AND RE-INTEGRATION PROGRAMS

Koutsampasi Eirini

School of Physical Education and Sport Science

Department of Physical Education and Sport Science

National and Kapodistrian University of Athens

Abstract

Addiction is a complex phenomenon, affecting not only the individual but also the entire society. Addiction treatment is a challenging and often lengthy process that requires a comprehensive approach. In recent years, therapy through the arts has emerged as a promising method for supporting individuals on their 'journey' to recovery. Based on the above, the question arises of the effectiveness of dance and the performing arts, in the process of addiction treatment, to addictive substances (drugs) and the reintegration of individuals into society. The purpose of this paper is to highlight the current research practice regarding dance, and by extension Greek traditional dance, and the performing arts, in rehabilitation and reintegration programs for individuals, as well as the potential benefits it can bring to the patient but also in the treatment process. For this purpose, a bibliographic search was carried out in electronic databases with keywords, individually or in combination. 54 studies were found from which, based on specific criteria, 15 were selected that met these criteria and which were finally included in the present work. Of the included studies, 14 were empirical, of quantitative or qualitative interest, and 1 was descriptive. Of the total, 5 were about dance, 2 about theater and 8 about music. In addition, conclusions from the specific studies showed that engaging in the specific arts can help people struggling with addiction in many aspects such as psychology, physical health as well as social skills. However, it was found that this type of therapeutic practice, to a small extent, is limited and may not bring exclusively positive results. In any

case, the need for further study and research of the specific topic was highlighted, which opens up new research horizons for dance, Greek traditional dance and the performing arts in general.

Keywords: addiction, rehabilitation, dance, Greek folk dance, dance movement therapy, music, theatre, art therapy

Κατάλογος Περιεχομένων

Έκφραση Ευχαριστιών.....	σελ. iii
Περίληψη	σελ. iv
Abstract	σελ. vi
Κατάλογος Περιεχομένων.....	σελ. viii
Κατάλογος Γραφημάτων.....	σελ. x
Κατάλογος πινάκων	σελ. x
Κατάλογος συντομεύσεων και συντομογραφιών.....	σελ. xi
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	σελ. 1
1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος.....	σελ. 1
1.2. Σκοπός της μελέτης	σελ. 2
1.3. Ερευνητικά ερωτήματα.....	σελ. 3
1.4. Σημασία της έρευνας	σελ. 3
1.5. Οριοθέτηση και περιορισμοί	σελ. 4
1.6. Περιγραφή των όρων	σελ. 4
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	σελ. 7
2.1. Εθισμός	σελ. 7
2.2. Απεξάρτηση.....	σελ. 12
2.2.1. Μέθοδοι απεξάρτησης	σελ. 15
2.2.2. Θεραπεία μέσω των τεχνών	σελ. 20
2.2.2.1. Χορός και ελληνικός παραδοσιακός χορός.....	σελ. 26
2.2.2.2. Θέατρο.....	σελ. 28
2.2.2.3. Μουσική.....	σελ. 31
2.2.3. Χοροθεραπεία	σελ. 34
2.3. Επανάταξη.....	σελ. 41
2.4. Σύνοψη.....	σελ. 44
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	σελ. 47
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	σελ. 49

4.1. Εμπειρικές έρευνες χορού	σελ. 49
4.2. Εμπειρικές έρευνες θεάτρου	σελ. 58
4.3. Εμπειρικές και περιγραφικές έρευνες μουσικής.....	σελ. 61
ΚΕΦΑΛΑΙΟ V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	σελ. 75
5.1. Συζήτηση	σελ. 75
5.2. Συμπεράσματα	σελ. 89
5.3. Μελλοντικές ερευνητικές κατευθύνσεις.....	σελ. 90
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ	σελ. 91

Κατάλογος Γραφημάτων

Γράφημα 3.1. Διάγραμμα ροής PRISMA 2009 για συστηματικές ανασκοπήσειςσελ. 48
--

Κατάλογος πινάκων

Πίνακας 4.1. Εμπειρικές έρευνες χορούσελ. 55
Πίνακας 4.2. Εμπειρικές έρευνες θεάτρου.....σελ. 60
Πίνακας 4.3. Εμπειρικές και περιγραφικές έρευνες μουσικήςσελ. 70
Πίνακας 5.1. Μελέτες που αφορούν την απεξάρτηση, μέσω της χρήσης του χορού και των παραστατικών τεχνών, σε άτομα εθισμένα από ναρκωτικές ουσίες, καθώς και την επανένταξή τους στην κοινωνίασελ. 81

Κατάλογος συντομεύσεων και συντομογραφιών

- ADTA:** AMERICAN DANCE THERAPY ASSOCIATION
- ARSW:** ADJECTIVE RATING SCALE FOR WITHDRAWAL
- BSCS:** BRIEF SUBSTANCE CRAVING SCALE
- CBT:** COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY
- DMT:** DANCE MOVEMENT THERAPY
- EADMT:** EUROPEAN ASSOCIATION OF DANCE MOVEMENT THERAPY
- ΕΚΤΕΠΠ:** ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ
- Κ.Α.Τ.Κ:** ΚΕΝΤΡΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΟΞΙΚΟΜΑΝΩΝ
- ΚΕΘΕΑ:** ΚΕΝΤΡΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ
- NADTA:** NORTH AMERICAN DRAMA THERAPY ASSOCIATION
- NIDA:** NATIONAL INSTITUTE ON DRUG ABUSE
- ΟΚΑΝΑ:** ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ
- ΣΕΦΑΑ:** ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος

Η ανθρωπότητα και η κοινωνία στην ιστορική της πορεία έχει υποστεί σημαντικές μεταβολές (Δήμας, 2017). Αναφερόμενοι στον 21^ο αιώνα, ζούμε σε μια δημοκρατική κοινωνία, με ελευθερία έκφρασης και βούλησης. Πόσο ελεύθεροι είμαστε όμως στα αλήθεια, όταν βρισκόμαστε δέσμοι των ίδιων μας των αναγκών; Βασικές ανθρώπινες ανάγκες όπως αγάπη, σεξ, τροφή, κοινωνικότητα, αποδοχή, οικονομική ασφάλεια, από σκοπό μετατρέπονται σε αυτοσκοπό, που μας εξουσιάζουν, μέχρι να ικανοποιηθούν. Αν αναλογιστούμε τον σημερινό τρόπο ζωής, δρούμε σε μια κοινωνία αποξένωσης και αποκλεισμού (Μάτσα, 2001), στην οποία πολλές φορές χάνεται η ουσία της ανθρώπινης ύπαρξης και η ομορφιά των κοινωνικών σχέσεων. Στο πλαίσιο αυτό, οι εθιστικές συμπεριφορές οποιουδήποτε είδους μπορεί να θεωρηθούν ως μια ψευδαίσθηση «προστασίας και ελευθερίας» (Μάτσα, 2001).

Έτσι, ολοένα και περισσότερο ακούμε ή βιώνουμε στον κοινωνικό μας περίγυρο, άτομα να υιοθετούν εξαρτητικές συμπεριφορές (αλκοόλ, τζόγος, τσιγάρο, φαγητό, τεχνολογικά μέσα που κατακλύζουν πλέον την καθημερινότητά μας, ναρκωτικά κ.ά.). Ιδιαίτερα η χρήση ναρκωτικών ουσιών πλέον ξεκινάει, από πολύ μικρές ηλικίες, μόλις στα 15 χρόνια (Δαρδαβέσης, 1993; Kring et al, 2010). Σε κάθε ασθένεια επιδιώκουμε να βρούμε ένα αντίδοτο ή έναν συνδυασμό θεραπειών. Το ίδιο οφείλουμε να κάνουμε για αυτό το φαινόμενο που απειλεί την κοινωνία. Μπορεί να μην μας αφορά τώρα ή άμεσα αλλά κάποια στιγμή θα έρθουμε αντιμέτωποι. Είμαστε όλοι μέρος ενός συνόλου, της ίδιας αλυσίδας και ο καθένας μπορεί να βάλει 'το λιθαράκι' του, ώστε να βοηθηθούν τέτοια άτομα και να περιοριστούν σημαντικά τέτοια περιστατικά.

Έχοντας δικά μου άτομα σε αυτό το φαύλο κύκλο και παρατηρώντας καθημερινά την κοινωνία στην οποία μεγαλώνω και θα καλεστώ να επιβιώσω, τελειώνοντας τη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Εθνικού

και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και έχοντας επιλέξει ως ειδίκευση την Ειδίκευση «Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός» κατά το ακαδημαϊκό έτος 2020-2021, αποφάσισα μέσα από το μελλοντικό αντικείμενο που θα υπηρετήσω, τον ελληνικό παραδοσιακό χορό, να προσεγγίσω το συγκεκριμένο θέμα. Το γεγονός ότι είχα μελετήσει τα οφέλη της μουσικής και του χορού στον άνθρωπο, είτε σε μυοσκελετικό επίπεδο, είτε σε συναισθηματικό και πνευματικό επίπεδο (Αχλάδη, 2020; Γερμόλα, 2013; Γλάρου, 2022; Γρατσιούνη, 2011; Δροσοπούλου, 2019; Κορναράκη, 2016; Μισουρίδου, 2015; Παπαβασιλάκης & Λάμπρου, 2019; Πάσχος, 2018; Πετράκη, 2013; Ροΐλου, 2020; Anderson et al, 2014; Gordon, 2014; Kiepe et al, 2012; Koch et al, 2019; Meekums et al, 2012; Megranahan & Lynskey, 2018; Murrock, & Graor, 2016; Megranahan & Lynskey, 2018; Punkanen et al, 2014; Silva et al, 2021), μου έδωσε το έναυσμα να ερευνήσω και να μελετήσω τον χορό ως θεραπεία. Συγκεκριμένα, από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας διαπιστώθηκε, ότι η θεραπευτική επίδραση του χορού έναντι των εξαρτητικών συμπεριφορών, που μαστίζουν την κοινωνία δεν έχει μελετηθεί. Η διαπίστωση αυτή οδήγησε στην επιλογή του θέματος της παρούσας πτυχιακής.

1.2. Σκοπός της μελέτης

Σκοπός της εργασίας ήταν ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σχετικά με την αποτελεσματικότητα του χορού και γενικότερα των παραστατικών τεχνών, στη διαδικασία της θεραπείας του εθισμού, σε εξαρτησιογόνες ουσίες (ναρκωτικά) και της επανένταξης των ατόμων στην κοινωνία. Ειδικότερα, η εργασία στοχεύει στην ανάδειξη της μέχρι σήμερα ερευνητικής πρακτικής σχετικά με τον χορό, και κατ' επέκταση τον ελληνικό παραδοσιακό χορό, και τις παραστατικές τέχνες, ως μιας εναλλακτικής θεραπευτικής μεθόδου, σε προγράμματα απεξάρτησης και επανένταξης ατόμων, καθώς και τα δυνητικά οφέλη, που μπορεί να επιφέρει στον ίδιο τον ασθενή αλλά και στην διαδικασία της θεραπείας.

1.3. Ερευνητικά ερωτήματα

Με βάση τον σκοπό της εργασίας, τα ερευνητικά ερωτήματα διαμορφώθηκαν ως εξής:

- α) Υπάρχουν έρευνες στις οποίες οι παραστατικές τέχνες (χορός, μουσική, θέατρο) χρησιμοποιήθηκαν σε προγράμματα απεξάρτησης και επανένταξης ατόμων με εθισμό σε εξαρτησιογόνες ουσίες (ναρκωτικά);
- β) Με βάση τα αποτελέσματα των ερευνών, υπήρχε και ποια ήταν η συμβολή των παραστατικών τεχνών (χορός, μουσική, θέατρο) στη διαδικασία θεραπείας εξαρτημένων ατόμων σε ουσίες και στη συνέχεια στην επανένταξή τους στην κοινωνία;
- γ) Οι παραστατικές τέχνες (χορός, μουσική, θέατρο) μπορούν να συμβάλλουν θετικά στη διαδικασία θεραπείας εξαρτημένων ατόμων σε ουσίες και στη συνέχεια στην επανένταξή τους στην κοινωνία;

1.4. Σημασία της έρευνας

Ο χορός και γενικότερα οι παραστατικές τέχνες αποτελούν ένα πολυδιάστατο φαινόμενο, το οποίο αλληλεπιδρά και καθορίζεται από το κοινωνικό σύνολο. Σε κάθε γωνιά της γης, σε κάθε πολιτισμό θα συναντήσει κάποιος κάποια μορφή χορευτικής ή άλλης μορφής παραστατικής έκφρασης. Στην περίπτωση της Ελλάδας, ο ελληνικός παραδοσιακός χορός έχει μακρά ιστορία και πολιτιστική σημασία, αποτελώντας σημαντικό μέρος του ελληνικού πολιτισμού ακόμη και σήμερα (Τυροβολά, 2001). Η συγγραφή αυτής της εργασίας αποβλέπει στο να αποτυπώσει τη μέχρι σήμερα ερευνητική πρακτική, σε σχέση με την αποτελεσματικότητα των παραστατικών τεχνών, στη διαδικασία της θεραπείας του εθισμού, σε εξαρτησιογόνες ουσίες (ναρκωτικά) και της επανένταξης των ατόμων στην κοινωνία. Το γεγονός αυτό ενδεχομένως, να αποτελέσει το έναυσμα για περαιτέρω μελέτη του χορού και δη του ελληνικού παραδοσιακού χορού, καθώς και των παραστατικών τεχνών, όχι μόνο ως μέσο ψυχαγωγίας και πολιτιστικής έκφρασης και ταυτότητας, αλλά, ως ένα θεραπευτικό εργαλείο.

1.5. Οριοθέτηση και περιορισμοί

Ανατρέχοντας στην ελληνική αλλά και στην αγγλική βιβλιογραφία από το 2000 και μετά, διαπιστώθηκε πως η μελέτη και έρευνα του ελληνικού παραδοσιακού χορού, υπό το πρίσμα των θεραπευτικών του ιδιοτήτων, σε εξαρτημένα άτομα από ουσίες, στο πλαίσιο ενός προγράμματος απεξάρτησης με σκοπό την επανένταξή τους είναι περιορισμένη. Ως εκ τούτου, η εργασία επεκτάθηκε και σε έρευνες σχετικά με όλα τα είδη χορού. Καθώς και σε αυτή την περίπτωση, η ανασκόπηση ανέδειξε μικρής έκτασης ερευνητική πρακτική, η παρούσα εργασία συμπεριέλαβε και έρευνες σε εξαρτημένα από ουσίες άτομα, στο πλαίσιο ενός προγράμματος απεξάρτησης που περιλάμβανε γενικότερα τις παραστατικές τέχνες (χορός, μουσική, θέατρο). Επιπρόσθετα, το περιεχόμενο και τα ευρήματα των ερευνών αφορούσαν εξαρτημένα άτομα ανεξάρτητα του φύλου ή της ηλικίας τους. Τέλος, αναφέρονται στο κομμάτι του εθισμού που αφορά τις ναρκωτικές ουσίες και την απεξάρτηση από αυτές.

1.6. Περιγραφή των όρων

Εθισμός: Ο εθισμός είναι μια πολύπλοκη κατάσταση που επηρεάζει τα άτομα σωματικά, συναισθηματικά και ψυχολογικά. Ως έννοια χρησιμοποιείται για να δηλώσει μια ακραία, συνήθως παθολογική κατάσταση, η οποία χαρακτηρίζεται από την έντονη προσήλωση σε μια ουσία, μια κατάσταση, ακόμη και σε έναν άλλο άνθρωπο. Υποδηλώνει μια εξαρτητική συμπεριφορά σύμφωνα με την οποία το άτομο επικεντρώνει τη ζωή του γύρω από το αντικείμενο της εξάρτησής του. Τα άτομα που έχουν αναπτύξει έναν εθισμό μπορεί να μη γνωρίζουν ότι η συμπεριφορά τους είναι εκτός ελέγχου και προκαλεί προβλήματα για τον εαυτό τους και τους άλλους. (Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων [ΚΕΘΕΑ], n.d)

Εξάρτηση: Με τον όρο εξάρτηση περιγράφεται η κατάσταση εκείνη η οποία δημιουργεί μία επιτακτική ανάγκη στον οργανισμό για χρήση μιας ουσίας, ή αναβίωση μίας για εκείνον δραστηριότητας ή συνήθειας ή ακόμη και προσήλωση σε έναν άνθρωπο (Μπαμπινιώτης, 2012). Σχετίζεται με σχέσεις, καταναλωτικά

προϊόντα, εργασία, αντικείμενα ή πρόσωπα. Το κοινό σημείο όλων των μορφών εξάρτησης είναι πως οδηγούν σε απώλεια ελέγχου και επηρεάζουν σε δύο επίπεδα τον άνθρωπό, σωματικά ή ψυχολογικά (ΚΕΘΕΑ, n.d).

Απεξάρτηση: Η απεξάρτηση αναφέρεται σε μια δυναμική διαδικασία όπου το άτομο περνά από την απόλυτη υποταγή σώματος, ψυχής και μυαλού, στην ελεύθερη βούληση, σκέψη και έκφραση (Μάτσα, 2008). Η απεξάρτηση δεν αποτελεί μια στιγμιαία κατάσταση, αλλά μια μακρά πορεία βαθιάς προσωπικής μεταστροφής, μέσα από την οποία μπορεί κανείς να αποκτήσει επίγνωση της συμπεριφοράς και των συναισθημάτων που τον οδηγούν στη χρήση ή συνδέονται με αυτήν (ΚΕΘΕΑ, n.d).

Επανάταξη: Η κοινωνική επανάταξη αποτελεί τον τελευταίο σταθμό της θεραπευτικής διαδικασίας και έχει ως στόχο την στήριξη της θεραπείας και την πρόληψη της υποτροπής. Αφορά κάθε παρέμβαση που γίνεται με σκοπό την αντιμετώπιση βασικών παραμέτρων κοινωνικού αποκλεισμού και την ομαλή και εκ νέου ένταξη πρώην και νυν χρηστών. Σε αυτό το στάδιο προσφέρονται υπηρεσίες χρήσιμες για την ολοκλήρωση της επανάταξης, αυτές της εκπαίδευσης/κατάρτισης, της απασχόλησης και της στέγασης, ενώ επιπλέον μπορεί να συμπεριλαμβάνονται και υπηρεσίες όπως συμβουλευτική, νομική εκπροσώπηση και ψυχαγωγικές δραστηριότητες. (Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά [ΕΚΤΕΠΙΝ], n.d).

Χορός: Ο χορός είναι πάνω απ' όλα κίνηση και κατά τον Αριστοτέλη η κίνηση είναι μια χαρακτηριστική ιδιότητα της ζωής, γιατί αποτελεί αναγκαία μορφή ύπαρξης των ζωντανών όντων. (Αριστοτέλης, 2003). Είναι ένα μέσον επικοινωνίας, μια μορφή γλωσσικού κώδικα, ο οποίος συγκροτείται από στοιχεία λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας (Grau & Wierre-Gore, 2005). Αποτελεί ένα κοινωνικό φαινόμενο, που βρίσκεται σε μια αμφίδρομη σχέση αιτίου-αποτελέσματος, με το κοινωνικό σύνολο (Τυροβολά, 2001).

Ελληνικός παραδοσιακός χορός: Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός χαρακτηρίζεται από την τριαδική υπόσταση, μουσική, κίνηση και λόγος συνενώνονται αρμονικά δίνοντας αυτή την ποικιλομορφία. Σύμφωνα με τον Δήμα

(2017): «Με τον όρο παραδοσιακό χορό αναφερόμαστε στο χορό που διαμορφώθηκε και υιοθετήθηκε από συμβιωτικές κοινωνικές ομάδες, αποτελεί δε αναπόσπαστο στοιχείο της συγκεκριμένης ομάδας και μεταδίδεται άμεσα από μια γενιά στην άλλη με διαδικασίες παραδοσιακές, ενώ υπόκεινται σε δημιουργική αξιοποίηση» (σελ. 19).

Μουσική: Σύμφωνα με την Ψαλτοπούλου-Καμίνη «η μουσική βασίζεται στην οργάνωση ήχων με σκοπό τη σύνθεση, εκτέλεση και ακρόαση ενός μουσικού έργου. Υπακούει στη συμμετρία, στην περιοδικότητα, στην επανάληψη, στην ταλάντευση, στην αιώρηση, στην ηχώ. Ενυπάρχει αυστηρά μέσα στο μέτρο». (σελ.16-17)

Θέατρο/ Δράμα: Σύμφωνα με τον Κρασανάκη «το θέατρο εμπεριέχει τον ρόλο και ειδοποιά γνώρισμα. Βασικά κύτταρα της προσωπικότητας που προσδίδουν μοναδικότητα και συνοχή. Αποτελεί μια μεταβαλλόμενη έννοια, που διατηρεί ως κεντρικό σημείο αναφοράς τον άνθρωπο, τη διερεύνηση της ανθρώπινης φύσης και των παθών της» (σελ. 49-50).

Χοροθεραπεία: η χοροθεραπεία ορίζεται από τον Meekums (2002) ως «η ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης και του χορού, μέσα από την οποία μπορεί κανείς, να συμμετέχει δημιουργικά σε μια διαδικασία, που προάγει τη συναισθηματική, γνωστική, σωματική και κοινωνική ολοκλήρωση του» (σελ. 4).

Θεραπεία μέσω των τεχνών: η θεραπεία με τη χρήση των τεχνών αποτελεί μια μορφή μη λεκτικής ομαδικής ψυχοθεραπείας, που έρχεται να δράσει συμπληρωματικά στη κλασική ψυχοθεραπεία. Αφορά όλες τις μορφές τέχνης, που κινητοποιούν τα ατομικά ψυχικά και πνευματικά γνώρισμα και τις συμπεριφορές, τα οποία χαρακτηρίζουν μοναδικά έναν άνθρωπο. Είναι απαραίτητη σε όλα τα στάδια της θεραπευτικής διαδικασίας και ιδίως στα πρώτα, μιας και σε αυτά ο εξαρτημένος βιώνει σε μεγάλο βαθμό το πρόβλημα της έκφραση, κυρίως με τη χρήση του λόγου (Μάτσα, 2001).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

2.1. Εθισμός

Ο εθισμός ως έννοια χρησιμοποιείται για να δηλώσει μια ακραία, συνήθως παθολογική κατάσταση, η οποία χαρακτηρίζεται από την έντονη προσήλωση σε μια ουσία, μια συνθήκη, ακόμη και σε έναν άλλο άνθρωπο. Υποδηλώνει μια εξαρτητική συμπεριφορά, κατά την οποία το άτομο επικεντρώνει τη ζωή του γύρω από το αντικείμενο της εξάρτησής του, εις βάρος μάλιστα πολλών εκ των δραστηριοτήτων του (Γεωργακάς, 2007; ΚΕΘΕΑ, n.d). Παρόλο που κυριαρχεί η αντίληψη πως η εξάρτηση σχετίζεται κυρίως με την λήψη ψυχοτρόπων ουσιών, συμπεριλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα συνηθειών και μπορεί να λάβει διάφορες μορφές. Τέτοιου είδους συμπεριφορές είναι δυνατόν να αναπτυχθούν στις διαπροσωπικές σχέσεις (οικογενειακές, φιλικές, ερωτικές), με τη δουλειά, το φαγητό, τα τυχερά παιχνίδια (τζόγος), το κάπνισμα και με οτιδήποτε επιφέρει δυσμενείς επιπτώσεις στον τρόπο, που ενεργεί κανείς και στην λειτουργικότητα της ανθρώπινης δραστηριότητας (ΚΕΘΕΑ, n.d; Πιπερόπουλος, 2008).

Από τα πρώτα κιόλας χρόνια της ζωής, όλοι μας βιώνουμε στιγμές εξάρτησης που είναι χρήσιμες και εξυπηρετούν συγκεκριμένες ανάγκες της κάθε ηλικιακής φάσης. Είναι σημαντικό λοιπόν, κατά το μέγλωμά να υπάρξουν ερεθίσματα, ώστε το άτομο να έχει τη δυνατότητα, να καλλιεργήσει χαρακτηριστικά, που θα του εξασφαλίσουν να ζει αυτόνομα, μέσα σε υγιείς σχέσεις, οι οποίες θα εμπεριέχουν την αλληλεξάρτηση αλλά όχι την απόλυτη εξάρτηση (Τσακαλακίδου, 2018). Σύμφωνα με τον Λιάππα (2011), ο οποίος προσπάθησε να ερμηνεύσει το φαινόμενο

η εξάρτηση από ουσία είναι μια ψυχολογική ή και σωματική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από την επιτακτική ανάγκη για εκσεσημασμένη λήψη της ουσίας, σε συνεχή ή περιοδική βάση, με σκοπό να βιώσει ο χρήστης τα αποτελέσματα της δράσης της, ή να αποφύγει τη δυσφορική κατάσταση που προκαλεί η στέρηση αυτής (σελ. 19).

Η διττή αυτή υπόσταση επιβεβαιώνεται και από άλλους ερευνητές (Καγιώργη, 2017; ΚΕΘΕΑ, n.d, Μάτσα 2001) και, συνεπώς, μιλώντας για εξάρτηση

αναφερόμαστε σε δύο βασικές υποκατηγορίες που αυτή περικλείει, την ψυχολογική εξάρτηση και την σωματική εξάρτηση. Η μεν πρώτη εμφανίζεται όταν ο άνθρωπος επιζητά το αίσθημα της ευχαρίστησης, δηλαδή να νιώσει καλά αποφεύγοντας την δυσφορία που επέρχεται με την στέρηση. Μπορεί ακόμη να θέλει να διώξει το άγχος ή την ψυχική πίεση, ώστε να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής ή απλά για να νιώσει λίγο πιο προσιτός και φυσιολογικός στο κοινωνικό σύνολο (Μάτσα, 2001). Η σωματική εξάρτηση από την άλλη, εκδηλώνεται όταν το σώμα έχει προσαρμοστεί στην ουσία και αρχίζει να παρουσιάζει συμπτώματα με την απότομη μείωση της ποσότητας ή την διακοπή πρόσληψης της. Τότε γίνεται λόγος για στερητικό σύνδρομο (ΚΕΘΕΑ, n.d). Το άτομο προσπαθεί αλλά αδυνατεί να θέσει στον έλεγχο του τη χρήση της ουσίας, και ταυτόχρονα την επιζητά για να καταφέρει να ανακουφιστεί από την επώδυνη αίσθηση που βιώνει. Ανάμεσα στις δύο αυτές επιδράσεις πιο σημαντική είναι η ψυχολογική μιας και είναι αυτή που διακόπτεται πιο δύσκολα και απαιτεί πολύ περισσότερο χρόνο για να αντιμετωπιστεί (ΚΕΘΕΑ, n.d, Μάτσα, 2001).

Σε αυτό το σημείο να αναφερθεί πως δεν προκαλούν όλες οι ουσίες και τις δυο μορφές εξάρτησης ή τον ίδιο βαθμό. Υπάρχουν στάδια από τα οποία περνά κάποιος μέχρι να οδηγηθεί στον εθισμό και μπορεί να σταματήσει σε καθένα από αυτά, ειδικά αν λάβει υποστήριξη. Τίποτα δεν είναι αδύνατο, προδιαγεγραμμένο ή δεδομένο Όπως αναφέρουν το ΚΕΘΕΑ (n.d) και οι Kring et al, (2010) το αρχικό βήμα είναι ο πειραματισμός, όπου το άτομο κάνει χρήση είτε μόνος του είτε με παρέα. Στις περισσότερες περιπτώσεις οι φίλοι είναι αυτοί που προσφέρουν την ουσία, λειτουργούν προτροπικά, ακόμη και πειστικά. Η δοκιμή δεν συνεπάγει εξάρτηση, αλλά όλοι οι εξαρτημένοι ξεκίνησαν με αυτή τη μία φορά Έπειτα ακολουθεί η ενεργή αναζήτηση, κατά την οποία παρατηρείται συναναστροφή με χρήστες και έντονη επιθυμία εύρεσης της ουσίας με σκοπό την αλλαγή της διάθεσης. Οι πρώτες επιπτώσεις στα οικονομικά, καθώς και σε άλλους τομείς όπως η εργασία, η υγεία, οι επιδόσεις, αν και μικρές είναι εμφανείς (ΚΕΘΕΑ, n.d; Kring et al., 2010).

Η σημαντική αύξηση της δόσης οδηγεί στην επόμενη φάση, την ενασχόληση. Εδώ εμφανίζονται η ψυχική ή και η σωματική εξάρτηση, ενώ παράλληλα εκδηλώνονται προβλήματα διατροφής και διαταραχές στον ύπνο (ΚΕΘΕΑ, n.d). Οι σχέσεις με τους γύρω διαταράσσονται, το άτομο αρχίζει να απομονώνεται και θέτει τον εαυτό του σε κίνδυνο με διάφορους τρόπους, π.χ. ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, αυτοκτονία (Πιπερόπουλος, 2008). Για να καταλήξουμε τελικά στο ίστατο στάδιο την εξάρτηση, όπου στο επίκεντρο πλέον τίθεται η εξαρτησιογόνος ουσία (ΚΕΘΕΑ, n.d; Kring et al, 2010). Παρατηρείται ατομική χρήση, με υπερβολικές δόσεις και ο κοινωνικός περίγυρος αποτελείται από άτομα ίδιας συνομοταξίας. Σε αυτό το σημείο οι κίνδυνοι δεν περιορίζονται μόνο στην υγεία αλλά επεκτείνονται και στο νομικό πλαίσιο καθώς οι άνθρωποι αυτοί είναι πιο επιρρεπείς στη διάπραξη παράνομων ενεργειών (ΚΕΘΕΑ, n.d; Kring et al., 2010).

Τα σημάδια διαταραχής της συμπεριφοράς είναι συγκεκριμένα και εμφανή σε όλους τους τοξικοεξαρτημένους. Εκδηλώνουν μια αλλοτριωμένη και αντικοινωνική εικόνα και κυριεύονται από συναισθήματα ενοχής, ανασφάλειας, φόβου, τα οποία δεν τους επιτρέπουν να έχουν μια φυσιολογική συμπεριφορά. Συχνά ζουν αντίθετα από κάθε είδους κανόνα, κόντρα σε οποιαδήποτε κοινωνική νόρμα και καθοδηγούνται από την υπέρμετρη ανάγκη προς την ναρκωτική ουσία (ΚΕΘΕΑ, n.d; Μάτσα, 2001; Πιπερόπουλος, 2008; De Leon, 2000). Εγκαταλείπουν καθετί που σχετίζεται με το κοινωνικό γίγνεσθαι, είτε αυτό λέγεται σχολείο, σπουδές, εργασία, είτε οικογένεια και σχέσεις. Αλλοιώνεται η προσωπική τους ταυτότητα, εξαθλιώνονται σωματικά αλλά και συναισθηματικά (ΚΕΘΕΑ, n.d; Μάτσα, 2001), δεν είναι σε θέση να λειτουργήσουν οργανωμένα και παραγωγικά και στην πλειοψηφία παρουσιάζουν αυτοκτονικές τάσεις. Οι χρήστες ουσιών χάνουν την εμπιστοσύνη τόσο στις σχέσεις, στην εξουσία, στα σύστημα, όσο και στους ίδιους τους, τους εαυτούς (De Leon, 2000).

Η εξάρτηση δεν εμφανίζεται ξαφνικά στη ζωή ενός ανθρώπου. Προς αυτή την κατεύθυνση συντελούν και δημιουργούν προϋποθέσεις επιμέρους στοιχεία που αναπτύσσονται τις περισσότερες φορές κατά την παιδική ηλικία (Μάτσα, 2001; Τσακαλακίδου, 2018). Είναι ένας κρίσιμος ηλικιακός σταθμός όπου μπαίνουν οι

βάσεις για τη καλλιέργεια αξιών, αρχών και στάσεων (ΚΕΘΕΑ, n.d; Kring et al, 2010). Συμβαίνουν ραγδαίες αλλαγές και οι επιρροές, που δέχεται σ' αυτή την ηλικία το παιδί είναι καθοριστικές για τη μετέπειτα εξέλιξή του. Από την βιβλιογραφία φαίνεται (Διονυσίου, 2012-13; ΚΕΘΕΑ, n.d; Μάτσα, 2001; Πιπερόπουλος, 2008; Τσακαλακίδου, 2018; Kendler et al., 1999; Kring et al, 2010), πως χρήση δεν είναι αποτέλεσμα ενός μόνο αιτίου, αλλά αποτελεί ένα πολύπλοκο φαινόμενο, στο οποίο αλληλεπιδρούν πολλοί και διαφορετικοί παράγοντες. Για τον λόγο αυτό έχει μελετηθεί υπό το πρίσμα διαφόρων επιστημών και έχουν αναπτυχθεί πολλές θεωρίες.

Μια οπτική θέλει υπεύθυνα για την εξάρτηση βιολογικά, ακόμη και κληρονομικά χαρακτηριστικά. Η ευαλότητα για την ουσία οφείλεται σε έναν συγκερασμό γενετικών και νευροβιολογικών λειτουργιών που διαμορφώνουν μια προδιάθεση, η οποία μπορεί να επεκταθεί ή να υποχωρήσει ανάλογα με τις πρώιμες εμπειρίες της ζωής, προκαλώντας αλλαγή στην διαδικασία ανάπτυξης (Τσακαλακίδου, 2018; Kring et al, 2010). Έρευνες που έχουν επικεντρωθεί γύρω από την οικογένεια έδειξαν πως η έναρξη χρήσης και η διαταραχές αυτής έχουν άμεση σχέση με την αλληλεπίδραση των ατόμων και μπορεί να εντοπιστούν σε περισσότερα από ένα μέλος (Λιάππας, 2011; Πιπερόπουλος, 2008; Τσακαλακίδου, 2018; Kring et al, 2010). Παρόλα αυτά δεν έχουν ανακαλυφθεί ποια είναι τα μεμονωμένα γονίδια που σχετίζονται πλήρως με τη κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών. Πιθανόν όμως η εξάρτηση ίσως να είναι αποτέλεσμα πολλαπλών γονιδίων ή ελλιπούς έκφρασης αρκετών κύριων γονιδίων (Kendler et al., 1999). Κάποιοι άλλοι θεωρούν, πως για αυτήν ευθύνονται γνωρίσματα της προσωπικότητας, ψυχολογικές ελλείψεις, απουσία δεξιοτήτων ζωής, όπως αδυναμίες λήψης αποφάσεων και δράσης, αυτοελέγχου, υπευθυνότητας, αντίστασης, διεκδίκησης. Άτομα που έχουν αποκλειστεί κοινωνικά, δεν έχουν ευκαιρίες επαγγελματικής απασχόλησης, αρχίζουν να αισθάνονται μοναξιά και έντονο ψυχικό πόνο (Διονυσίου, 2012-13; Μάτσα, 2001; Τσακαλακίδου, 2018). Έτσι ξεκινά ένα αέναο ταξίδι αναζήτησης ευτυχίας και ευχαρίστησης μέσω χρήσης ουσιών, που γι' αυτούς θεωρείται δείγμα δύναμης και απελευθέρωσης.

Άλλοι υποστηρίζουν ότι το περιβάλλον είναι αυτό που ευθύνεται, εργασιακό, οικογενειακό, πολιτιστικό. Βάσει της βιβλιογραφίας το περιβάλλον διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των επιλογών μας και κατ' επέκταση της ίδιας μας της ταυτότητας (Διονυσίου, 2012-13; Μάτσα, 2001; Τσακαλακίδου, 2018). Οι γονείς λειτουργούν ως πρότυπα για τα παιδιά τους και επομένως η δική τους στάση και συμπεριφορά απέναντι στις ουσίες, μπορεί να οδηγήσει σε αντίστοιχες καταστάσεις. Αλλά και η φύση των σχέσεων δείχνει να καθορίζει την πορεία που θα πάρει ένα παιδί. Το δυσλειτουργικό οικογενειακό κλίμα, η έλλειψη συναισθηματικών δεσμών, η βία, η παραμέληση, οι υπέρμετρες οικογενειακές συγκρούσεις, η ανοχή και η αναποτελεσματική επίβλεψη από τους γονείς, έχει βρεθεί πως δημιουργούν πρόσφορο έδαφος για την τοξικοεξάρτηση (Διονυσίου, 2012-13; Μάτσα, 2001; Τσακαλακίδου, 2018).

Το πρόβλημα της εξάρτησης, είναι απόρροια της αποξένωσης, της ελλιπής επικοινωνίας και των γρήγορων ρυθμών ζωής, προκαλώντας έντονη πίεση και άγχος,. Σε μια εποχή όπου κυριαρχεί ο καταναλωτισμός και η διαθεσιμότητα των προϊόντων, νόμιμων και μη, είναι εύκολη καλλιεργούνται ευδαιμονοθηρικές τάσεις, ανάγκες συναισθηματικών και σαρκικών απολαύσεων (Πιπερόπουλος, 2008). Οι ηθικές αντιστάσεις και η αίσθηση των ορίων εκμηδενίζονται, με αποτέλεσμα οι άνθρωποι κατακλύζονται, από αβεβαιότητα, ως προς τις αξίες, τους στόχους, και τις προτεραιότητες, χάνουν τον προσανατολισμό, τα ιδανικά και τα όνειρα τους (Μάτσα, 2001). Η ζωή χωρίς ενδιαφέροντα και ενασχολήσεις αποτελεί την μεγαλύτερη και πιο καταστροφική μάστιγα των σύγχρονων βιομηχανικών κοινωνιών, καθώς στρέφει τα μέλη τους στην κατάκτηση εναλλασσόμενων εμπειριών (Διονύσου, 2012-13; Τσακαλακίδου, 2018).

Η ιατρική κοινότητα από τη δική της οπτική θεωρεί πως η σχέση εντοπίζεται στην δράση της κάθε ουσίας, στον τρόπο με τον οποίο επηρεάζει βασικά συστήματα του ανθρωπίνου σώματος. Η προσέγγιση αυτή αναφέρεται στην ευφορία που δημιουργεί μια ουσία, επιδρώντας σε συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου, το ντοπαμινικό και οπιοειδές σύστημα, που αποτελούν τις δύο κύριες νευρικές οδούς της ανταμοιβής (Kring et al, 2010). Από τα παραπάνω και από τις

μέχρι τώρα μελέτες, είναι φανερό πως η αιτιολογία του φαινομένου, για να γίνει κατανοητή, θα πρέπει να συζητηθεί σε ένα διεπιστημονικό επίπεδο και να συμπεριλάβει δεδομένα από ποικίλους τομείς.

2.2. Απεξάρτηση

«Εάν η εξάρτηση ορίζεται ως η πλήρη υποταγή σώματος, ψυχής και μυαλού σε έναν εξαρτησιογόνο παράγοντα, τότε η απεξάρτηση αναφέρεται σε μια δυναμική διαδικασία, όπου το άτομο περνά από την απόλυτη υποδούλωση στην ελεύθερη βούληση, σκέψη και έκφραση» (Χατζούδη, 2018, σελ. 31). Η εξάρτηση είναι αποτέλεσμα βαθύτερων αιτιών, μιας δυσλειτουργικής εποχής γι' αυτό και η θεραπεία αρχίζει, αλλά δεν τελειώνει με τη διακοπή της χρήσης. Η απεξάρτηση δεν είναι ένα μεμονωμένο επεισόδιο (Kring et al, 2010) αλλά μια μακρά πορεία βαθιάς προσωπικής μεταστροφής, μέσα από την οποία μπορεί κανείς να αποκτήσει επίγνωση της συμπεριφοράς, των συναισθημάτων και των αντιλήψεων που τον οδηγούν στη χρήση ή συνδέονται με αυτήν (ΚΕΘΕΑ, n.d; Μάτσα, 2001).

Στα θεραπευτικά προγράμματα αυτό που επιδιώκεται δεν είναι μόνο η απαλλαγή του ατόμου από τις ουσίες, αλλά η γενικότερη υποστήριξη του, ώστε να αντιμετωπίσει καθετί δυσάρεστο, που τον βασανίζει, επαναπροσδιορίζοντας την προσωπική του ταυτότητα και θέτοντας βάσεις για τη νέα αρχή (Μάτσα, 2001). Μέσω κάθε βοήθειας που ζητείται, οι εξαρτημένοι αντιτάσσονται προσωπικών φοβιών και προβληματισμών, που τυχόν δυσκολεύονται να εκφέρουν ή να αλλάζουν. Γίνεται μια προσπάθεια, να ανασυγκροτήσουν τους εαυτούς τους, να βρουν το ρόλο τους στο κοινωνικό σύνολο και να είναι σε θέση να επιλύσουν μελλοντικές δυσκολίες, χωρίς να κάνουν επιστρέψουν στις προηγούμενες συνήθειες (Κέντρο Απεξάρτησης Τοξικομανών Κρατουμένων-Κ.Α.Τ.Κ, n.d; Μάτσα, 2001). Αποβλέπει λοιπόν, στην απαλλαγή από τα συσσωρευμένα αρνητικά στοιχεία και στην απόκτηση ατομικών δεξιοτήτων ζωής (Κ.Α.Τ.Κ, n.d).

Απεξάρτηση θεωρείται η εξάλειψη των σωματικών, αλλά και των ψυχικών πόνων, που προέρχονται από την ουσία και σε δεύτερη φάση περιλαμβάνει και την επανένταξη του πρώην εξαρτημένου στην κοινωνία (Παρασκευόπουλος, 2004). Όπως έχει ήδη αναφερθεί η εξάρτηση αφορά δύο πλευρές, την σωματική και την ψυχολογική. Συνεπώς και η απεξάρτηση επεκτείνεται στην ψυχολογική και σε αυτή του σώματος από την ουσία, όπου αν και επίπονη διαδικασία είναι πιο γρήγορη από ότι η πρώτη (ψυχολογική). Όσον αφορά την ψυχολογική, σκοπός είναι η εξάλειψη των συμπτωμάτων, που εστιάζονται στη ψυχολογία του εξαρτημένου και που διαμορφώθηκαν πριν και κατά τη διάρκεια της εξάρτησης. Κρίσιμης και καθοριστικής σημασίας στον αγώνα κατά την τοξικομανίας, αφού στοχεύει στην ολιστική αλλαγή του εξαρτημένου (ΚΕΘΕΑ, n.d; Παρασκευόπουλος, 2004; Kring et al., 2010).

Πρώτο μέλημα είναι, η αποτοξίνωση του ενδιαφερόμενου, η απελευθέρωση δηλαδή του σώματος του, η οποία θα επιτευχθεί με την διακοπή της χρήσης. Αυτή η ενέργεια ανάλογα και με το εκάστοτε περιστατικό, μπορεί να γίνει βαθμιαία ή απότομα. (ΚΕΘΕΑ, n.d; Παρασκευόπουλος, 2004). Σε πολλές περιπτώσεις τα άτομα υποβάλλονται σε χορήγηση άλλων παρόμοιων ουσιών ή και ουσιών, που στοχεύουν να περιορίσουν τα συμπτώματα του στερητικού συνδρόμου, τα οποία είναι επώδυνα (ΚΕΘΕΑ, n.d; Kring et al, 2010). Για να θεωρηθεί επιτυχής, η όποια προσπάθεια, πρέπει πρώτα ο εξαρτημένος να απομακρυνθεί για έναν ορισμένο χρόνο από το κοινωνικό του περιβάλλον, παράλληλα να ενταχθεί στο πρόγραμμα θεραπείας, ενώ αναγκαία κρίνεται η συμμετοχή του σε υποστηρικτικές δομές για την παρακολούθηση της ψυχολογίας του (ΚΕΘΕΑ, n.d; Μάτσα, 2001). Με άλλα λόγια, η διαδικασία της απεξάρτησης ξεκινά με την αποτοξίνωση και καταλήγει σε ψυχολογικές διαφοροποιήσεις (Μάτσα, 2001).

Η διαδικασία της θεραπείας αποτελείται από επιμέρους στάδια, από τα οποία διέρχονται οι συμμετέχοντες και. το χρονικό διάστημα που θα χρειαστεί για να φτάσει στο τέλος της, εξαρτάται άμεσα από υποκειμενικά χαρακτηριστικά (ΚΕΘΕΑ, n.d; Οργανισμός Κατά των Ναρκωτικών [ΟΚΑΝΑ], n.d). Το πρώτο και πιο σημαντικό για να λειτουργήσει οποιαδήποτε μορφή παρέμβασης αφορά

στην σχέση που θα διαμορφωθεί μεταξύ θεραπευτή-θεράποντα, προκειμένου ο ασθενής να προετοιμαστεί και να δεχτεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο ό,τι έπεται (ΚΕΘΕΑ, n.d; Milliken, 2008). Στη συνέχεια επιχειρείται η επούλωση των σωματικών συμπτωμάτων, που προκαλεί η στέρηση της ουσίας, η οποία διαρκεί σχεδόν ένα μήνα (ΚΕΘΕΑ, n.d). Στο επόμενο βήμα βρίσκεται η επίλυση της ψυχολογικής εξάρτησης, κατά την οποία πρέπει να γίνουν αντιληπτοί οι λανθασμένοι τρόποι συμπεριφοράς και χειρισμού θεμάτων, που προέρχονταν από την εξάρτησή και έπειτα υιοθετούνται καινούργιοι που θα ανταποκρίνονται στο νέο ξεκίνημα (ΚΕΘΕΑ, n.d; Μάτσα, 2001). Ο χρόνος που θα χρειαστεί προκειμένου το άτομο να περάσει στο επόμενο στάδιο εξαρτάται από το βαθμό εθισμού του καθώς και από το είδος της εξάρτησής του (ΚΕΘΕΑ, n.d).

Στο τελευταίο μέρος της αποκατάστασης, ο απεξαρτημένος πλέον άνθρωπος, καλείται να υιοθετήσει και να εφαρμόσει σε πρακτικό επίπεδο, στην καθημερινότητα του, όλα όσα έχει αποκομίσει, αποβλέποντας στην εκ νέου κοινωνικοποίηση. Αποτελεί μία πρόκληση και παράλληλα το πιο δύσκολο κομμάτι στην όλη προσπάθεια, γι' αυτό μπορεί να διαρκέσει χρόνια (ΚΕΘΕΑ, n.d; Μάτσα, 2001). Τα συγκεκριμένα άτομα όλο αυτό το διάστημα δεν αντιμετωπίζονται ως μονάδες, καθώς πίσω από αυτούς υπάρχει ένα οικογενειακό περιβάλλον στο οποίο εντάσσονται και αλληλοεπιδρούν (ΚΕΘΕΑ, n.d). Η οικογένεια διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο την ανάπτυξη και εξέλιξη του παιδιού. Έτσι λοιπόν, με γνώμονα την ριζική αλλαγή της ζωής του εξαρτημένου, παρεμβάσεις δέχονται και τα μέλη της οικογένειας μιας και θεωρείται πως μέσω αυτών θα επιτευχθεί η αποτελεσματικότερη πρόοδος του ασθενούς (ΚΕΘΕΑ, n.d; Μάτσα, 2001; ΟΚΑΝΑ, n.d).

Σε περιπτώσεις μάλιστα που το πρόβλημα εντοπίζεται στις νεαρές ηλικίες, η εμπλοκή της οικογένειας καθίσταται απαραίτητη, διότι χωρίς τη δική της συγκατάθεση, δεν είναι εφικτή η συμμετοχή σε οποιοδήποτε θεραπευτικό πρόγραμμα. (ΟΚΑΝΑ, n.d) Η ανάμειξη των στενών συγγενών στη θεραπευτική διαδικασία, είναι ένα αναγκαίο κακό, καθώς φέρνει στην επιφάνεια ελλείψεις και προβλήματα στην ποιότητα των σχέσεων, που υπήρχαν ενδότερα, αλλά

απέφευγαν ή αδυνατούσαν οι ενδιαφερόμενοι να δεχτούν (Μάτσα, 2001). Ενώ λοιπόν η εξάρτηση αποτελεί μια ατομική απόφαση, η απεξάρτηση είναι μια συλλογική προσπάθεια (Γεωργάκας, 2007).

2.2.1. Μέθοδοι απεξάρτησης

Η χρήση ναρκωτικών έχει τεράστιες κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις. Η θεραπεία απεξάρτησης έρχεται να παίξει έναν πολύ σημαντικό ρόλο, καθώς μπορεί να προσφέρει τα μέγιστα στον χρήστη, στην οικογένεια του και στην κοινωνία (Γεωργάκας, 2007). Αποτελεί τη νέα αφετηρία, από όπου ο συντετριμμένος ψυχισμός μπορεί να αναγεννηθεί, σχηματίζοντας μια καινούρια ταυτότητα. Το θεραπευτικό πλαίσιο επιφέρει την ισορροπία, που λείπει σε καταστάσεις εξάρτησης, λειτουργεί σαν ένα αποκούμπι (Μάτσα, 2001). Μέσω αυτού οργανώνεται και επιτυγχάνεται η μεταβολή από τον παλιά στην νέα ζωή, ο δρόμος της βαθμιαίας εξόδου από τον εξαρτητικό τρόπο δράσης (Γεωργάκας, 2007; Μάτσα, 2001).

Ο βαθύτερος στόχος όλων των προγραμμάτων θεραπείας, είναι η επίτευξη διαρκούς αποχής από τις ναρκωτικές ουσίες, ενώ σε δευτερεύοντα χρόνο επιδιώκεται η βελτίωση της λειτουργικότητας του ατόμου, η μείωση των στερητικών επιπλοκών και των επιπτώσεων που εμφανίζονται εξαιτίας της εκτεταμένης χρήσης (Γεωργάκας, 2007; ΚΕΘΕΑ, n.d; Μάτσα, 2001; Kring et al, 2010). Προς αυτή την κατεύθυνση έχουν διαμορφωθεί διάφοροι μέθοδοι, οι οποίες μπορεί να είναι είτε βραχυπρόθεσμες με διάρκεια για λιγότερο από 6 μήνες, είτε μακροπρόθεσμες με διάρκεια μέχρι και δύο χρόνια (ΚΕΘΕΑ, n.d). Τα βραχύχρονα προγράμματα εμπεριέχουν χορήγηση φαρμάκων σε μια εσωτερική βάση, όπως η θεραπευτική κοινότητα, και αγωγή επί εξωτερικής βάσης χωρίς φάρμακα. Οι παρεμβάσεις αυτές, αφορούν ανοιχτές δομές, είναι αρκετά ευέλικτες και απευθύνονται σε ανθρώπους που ναι μεν έχουν εμπλακεί με ουσίες, αλλά εξακολουθούν να μετέχουν κοινωνικά και να είναι ενεργά ενταγμένοι σε διάφορους τομείς. Συνεπώς, αποτελούν την πληθυσμιακή ομάδα που χρίζει της λιγότερης θεραπευτικής υποστήριξης και γι' αυτό ο χρόνος υλοποίησής της είναι

μικρός, συνήθως λίγους μήνες. Σε αυτές τις περιπτώσεις οι συνεδρίες δεν πραγματοποιούνται επί καθημερινής βάσης, ωστόσο παρέχεται παράλληλη υποστήριξη στην οικογένεια (ΚΕΘΕΑ, n.d).

Στον αντίποδα τοποθετούνται τα εντατικά προγράμματα, τα οποία περιλαμβάνουν τη χορήγηση μεθαδόνης σε άτομα, που είναι εθισμένα στα οπιοειδή, και τη θεραπεία με τη μη χρήση φαρμάκων επί εξωτερικής βάσης ή στα πλαίσια μιας θεραπευτικής κοινότητας. Τα εντατικά προγράμματα απεξάρτησης του ΚΕΘΕΑ στα οποία μπορεί να απευθυνθεί, κανείς βασίζονται κυρίως στο μοντέλο της θεραπευτικής κοινότητας, όπου η συνήθης συνολική διάρκεια είναι 2 έτη (ΚΕΘΕΑ, n.d). Η πρώτη επαφή πραγματοποιείται στα Συμβουλευτικά Κέντρα σε εξωτερική βάση, για περίπου δύο μήνες και περιλαμβάνει μια αρχική αξιολόγηση, υποστήριξη και προετοιμασία για το κύριο μέρος της θεραπείας. Η κυρίως φάση στη συνέχεια εκτείνεται από εννέα έως δώδεκα μήνες και λαμβάνει χώρα σε θεραπευτικές κοινότητες διαμονής ή εξωτερικής παρακολούθησης, στοχεύοντας εξίσου στην σωματική και ψυχική απεξάρτηση. Τέλος η θεραπευτική πορεία ολοκληρώνεται στα κέντρα κοινωνικής επανένταξης, όπου η υποστήριξη, σε εξωτερική βάση, διαρκεί περίπου ένα χρόνο, ενώ συγχρόνως προσφέρεται υποστήριξη και θεραπεία στους συγγενείς ή σημαντικούς άλλους μέσω των κέντρων οικογενειακής υποστήριξης (ΚΕΘΕΑ, n.d).

Όσον αναφορά τη θεραπεία μέσω υποκατάστατων, γίνεται κυρίως σε άτομα εθισμένα στην ηρωίνη, με τη χορήγηση από το στόμα ενός οπιοειδούς φαρμάκου, τη μεθαδόνη (Kring et al, 2010). Η ιδανική δόση αυτής καταστέλλει τα συμπτώματα της ηρωίνης, σταθεροποιεί τον πάσχοντα σε μια μη ευφορική κατάσταση και τον απαλλάσσει από την υπέρμετρη επιθυμία του για τα ναρκωτικά (ΚΕΘΕΑ, n.d). Η δράση των φαρμάκων αυτών έγκειται στο γεγονός πως ο χρήστης κατευνάζει την ακατάσχετη ανάγκη του εύρεσης ναρκωτικών και τον εγκληματικών ενεργειών που αυτή συνεπάγει (ΟΚΑΝΑ, n.d; Kring et al, 2010). Έτσι, σε συνδυασμό με τη σωστή εξατομικευμένη συμβουλευτική αγωγή

και τη στήριξη των κοινωνικών υπηρεσιών, είναι δυνατόν να διαμορφωθεί ένα παραγωγικό και λειτουργικό μέλος (ΚΕΘΕΑ, n.d; ΟΚΑΝΑ, n.d).

Στην παρέμβαση επί εξωτερικής βάσης που γίνεται χωρίς φάρμακα οι ενδιαφερόμενοι που επισκέπτονται τις εξειδικευμένες κλινικές, ανά τακτές χρονικές περιόδους, έχουν την δυνατότητα να συμμετέχουν σε διάφορα προγράμματα που περιέχουν ατομική ή ομαδική συμβουλευτική βοήθεια και στήριξη (ΚΕΘΕΑ, n.d). Οι ασθενείς που παίρνουν μέρος στα προγράμματα αυτά, κάνουν χρήση άλλων ναρκωτικών εκτός από τα οπιοειδή. Σε αντίθετη περίπτωση, οι ειδικοί έχουν αποφανθεί πως δεν συνίσταται για αυτούς τους χρήστες η θεραπεία συντήρησης, δηλαδή με μεθαδόνη. Αυτοί είναι, που επιδεικνύουν μια σταθερότητα και καλή οργάνωση στην κοινωνική ζωή με ιστορικό εξάρτησης, που όμως είναι μικρού χρονικού διαστήματος (ΚΕΘΕΑ, n.d).

Η επικρατέστερη μέθοδος τόσο στην Ελλάδα όσο και εκτός συνόρων είναι οι θεραπευτικές κοινότητες. Έκαναν την εμφάνιση τους για πρώτη φορά τη δεκαετία του '60 με την ίδρυση του Synanon στην Αμερική (Ζαφειρίδης, 2007; Kring et al, 2010). Δημιουργήθηκε από μια ομάδα ανθρώπων, οι οποίοι πίστευαν πολύ στη δύναμη της προσφοράς, της αλληλεγγύης, της αυτοβοήθειας και της εμπιστοσύνης και έφεραν επανάσταση στις μέχρι τότε αντιλήψεις θεραπείας απεξάρτησης, με το πρώτο αυτοδιαχειριζόμενο και αυτοχρηματοδοτούμενο κοινόβιο (Ζαφειρίδης, 2007). Αποτέλεσε τον μοναδικό χώρο όπου ένας τοξικομανής μπορούσε να θεραπευτεί οριστικά. Η λειτουργία του Synanon βασιζόταν στην αντίληψη περί κοινωνικής δικαιοσύνης και επιδίωκε να προβάλλει αρετές, όπως η ασφάλεια, η αγάπη, η εντιμότητα χωρίς να εξαρτάται οικονομικά από το κράτος ή άλλες επιδοτήσεις (Σούγκαρμαν & Ζαφειρίδη, 1990). Οι ιδρυτές και τα μέλη του Synanon επιζητούσαν την προσωπική αλλαγή, αφήνοντας πίσω φιλοδοξίες, συμφέροντα ή χρηματικές απολαβές. (Ζαφειρίδης, 2007). Στην ιδεολογία και τις αρχές του Synanon στηρίχθηκε το ΚΕΘΕΑ για την ίδρυση της πρώτης θεραπευτικής κοινότητας στην χώρα μας.

Η θεραπευτική κοινότητα αναφέρεται στην συνύπαρξη μιας ομάδας ατόμων, τα οποία σε πρώτο χρόνο αλληλεπιδρούν και αγωνίζονται από κοινού, με στόχο

την αντιμετώπιση των κοινών τους προβλημάτων, και σε δευτερεύοντα χρόνο αποβλέπουν στην αυτοβελτίωσή τους (Σούγκαρμαν & Ζαφειρίδη, 1990). Οι ασθενείς που έρχονται σε αυτές τις ομάδες, είναι αυτοί που παρουσιάζουν σχετικά μακροχρόνιο ιστορικό εξάρτησης ή έχουν συμμετέχει σε εγκληματικές δραστηριότητες, εξαιτίας της εμπλοκής τους με τα ναρκωτικά ή αναγνωρίζονται ως προβληματικοί σε σχέση με την λειτουργικότητα τους στην κοινωνία (ΚΕΘΕΑ, n.d).

Στις κλειστές αυτές θεραπευτικές μονάδες ενθαρρύνεται η ψυχοκοινωνική προσέγγιση για την αποκατάσταση της τοξικοεξάρτησης, που υπογραμμίζει την ιδέα της αλλαγής και της υιοθέτησης ενός νέου τρόπου ζωής (ΚΕΘΕΑ, n.d). Ο σκοπός στις θεραπευτικές κοινότητες, δεν περιορίζεται στην αποτοξίνωση και μόνο, αλλά κοιτά σε βάθος χρόνο να ωφελήσει τα εξαρτημένα άτομα, απαλλάσσοντας τα από τα βαθύτερα αίτια που οδήγησαν στην εξάρτηση, απομακρύνοντας τα από τα από ναρκωτικά, τις παράνομες ή εγκληματικές ενέργειες, και αποκαθιστώντας τις διαπροσωπικές σχέσεις με τους γύρω. Με λίγα λόγια αποβλέπουν στην ομαλή επανένταξη (Ζαφειρίδης, 2007).

Η εισαγωγή στις συλλογικές διαδικασίες συμβάλει πολύπλευρα. Το άτομο μαθαίνει να τσαλακώνεται, να παρουσιάζει τον εαυτό του, να βάζει όρια, εκθέτει τις δικές του γνώμες, σκέψεις, συλλέγει γνώσεις, ασκεί κριτική, διαμορφώνει σχέσεις που βασίζονται στην ισοτιμία και την αμοιβαιότητα (Γεωργακάς, 2007; Ζαφειρίδης, 2007; Μάτσα, 2001). Η κοινότητα είναι, ότι πιο ουσιώδες δύναται να βιώσει ο περιθωριοποιημένος άνθρωπος, αφού πλέον αναλαμβάνει ρόλους μέσα σε μια μεγάλη οικογένεια, γεγονός που δρα καθοριστικά στην ωρίμανση του εαυτού του (Γεωργακάς, 2007; ΚΕΘΕΑ, n.d). Μέσω αυτής της διαδικασίας ενστερνίζεται πλέον νέες συμπεριφορές, ιδανικά και αξίες για το μετέπειτα βίο (Μάτσα, 2001) Όσοι παραβρίσκονται στη θεραπευτική κοινότητα, εκπαιδεύονται μέσα από ένα συστηματικό καθημερινό πρόγραμμα. Με τη βοήθεια διάφορων θεραπευτικών τεχνικών και μέσων μαθαίνουν, να αυτενεργούν, να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και ευθύνες, να συνεργάζονται, να καλλιεργούν δεξιότητες και συναισθήματα, να επικοινωνούν, να συνδέονται, και κυρίως να βασίζονται με

εμπιστοσύνη σε όσους συμπορεύονται το δύσκολο αυτό μονοπάτι (Γεωργακάς, 2007; Μάτσα, 2001).

Το διάστημα που βρίσκονται μέσα στις κλειστές τους ομάδες διαμορφώνεται, έτσι ώστε να προαχθεί η μεταξύ τους συνύπαρξη μέσα από τη χρήση των διαφόρων ομάδων εργασίας αλλά και των καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων (Ζαφειρίδης, 2007). Η οργάνωση της κάθε μέρας αλλά και ο προγραμματισμός του ελεύθερου χρόνου αποσκοπεί κυρίως στο να μάθουν τα άτομα να πράττουν από κοινού, για την υλοποίηση ενός στόχου, αλλά και να απολαμβάνουν πρωτίστως τις δράσεις, στις οποίες παίρνουν μέρος (ΚΕΘΕΑ, n.d). Η θεραπευτική κοινότητα επιχειρεί, να γίνει πρότυπο οικογένειας για τους θεραπευομένους, προσφέροντας τους θετικά βιώματα κατά την παραμονή τους σε αυτές, για τους ρόλους τους ως μέλη των πρωταρχικών φορέων κοινωνικοποίησης, όπως άλλωστε θα έπρεπε να έχει γίνει ήδη από την κρίσιμη προεφηβική και εφηβική τους ηλικία (Γεωργακάς, 2007; ΚΕΘΕΑ, n.d). Ένας εντατικός αγώνας προκειμένου να εξαλείφουν τα συναισθηματικά κενά που προκλήθηκαν εκείνη τη σημαντική χρονική φάση της ζωής τους και να προοδεύσουν σε προσωπικό επίπεδο (Πουλόπουλος, 2005).

Στόχος η απόκτηση εφοδίων, βασικών επαγγελματικών προσόντων αλλά και η ανάπτυξη δεξιοτήτων και ταλέντων που θα δημιουργήσουν μία άλλη ταυτότητα από αυτή του πρώην χρήστη στα πλαίσια μιας θεραπευτικής δράσης (Μάτσα, 2001; Πουλόπουλος, 2005). Η παραμονή στις οικιστικές μονάδες των οργανωμένων αυτών προγραμμάτων διαρκεί από έξι έως δώδεκα μήνες, ενώ, με το πέρας της διαδικασίας, τα άτομα καλούνται να προβούν στο δύσκολο κομμάτι της κοινωνικής τους επανένταξης (ΚΕΘΕΑ, n.d).

Οι παραδοσιακές μέθοδοι θεραπείας του εθισμού, όπως η φαρμακευτική αγωγή και η ψυχοθεραπεία, είναι αποτελεσματικές, αλλά πολλές φορές, μπορεί να μην είναι αρκετές για να βοηθήσουν τα άτομα να ξεπεράσουν τον εθισμό τους και να επανενταχθούν πλήρως στην κοινωνία.

2.2.2. Θεραπεία μέσω των τεχνών

Πρέπει να γίνει αντιληπτό πως οι παράγοντες που οδηγούν στο φαινόμενο της τοξικοεξάρτησης, είναι οι ίδιοι που μπορούν να συμβάλλουν στην λύση του εάν χρησιμοποιηθούν ορθά σε μια θεραπευτική διαδικασία. Αποτελεσματική μπορεί να είναι μια θεραπεία, μόνο όταν επικεντρώνει την δράση της στα κοινωνικά σύνολα όπως η οικογένεια, η εργασία και όχι αντιμετωπίζοντας το άτομο μεμονωμένα από αυτά (Μάτσα, 2001). Ο κεντρικός άξονας στη θεραπεία είναι η ψυχοθεραπεία, όπου με βασικό εργαλείο της λόγο ή με κάποια άλλη τεχνική όπως θα δούμε στη συνέχεια παρέχει στο άτομο την δυνατότητα της έκφρασης (Δρίτσας, 2004). Παρόλο που δεν υπάρχει ένα ιδανικό είδος ψυχοθεραπείας, που να μπορεί να εφαρμοστεί για κάθε εξαρτημένο, όλα τα είδη αποσκοπούν στην ανάλυση και καταπολέμηση της ίδιας της φύσης της εξάρτησης (Δρίτσας, 2004; Μάτσα, 2001).

Μέσα από όλες της μορφές ψυχοθεραπείας ο ίδιος ο ασθενής, πρέπει να καλλιεργήσει την ικανότητα να παρουσιάζει και να εξωτερικεύει στον ψυχοθεραπευτή και στο κοινωνικό του περίγυρο, όλα τα αρνητικά που κρατάει μέσα του και τον επηρεάζουν (Μάτσα, 2001). Κατά την παρέμβαση του ειδικού, ο εξαρτημένος αντικαθιστά την αρνητική προδιάθεση με την οποία έβλεπε και αντιμετώπιζε καταστάσεις, σκέψεις και συναισθήματα, με μια θετική στάση που θα τον απομακρύνει από την επιλογή της παραίτησης (Μάτσα, 2001; Milliken, 2008). Κύρια μέριμνα της απεξάρτησης είναι να εντοπιστούν οι αίτιες που έφεραν εξ αρχής κάποιον στην πόρτα της εξάρτησης και αυτό μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω της ομαδικής ή ατομικής ψυχοθεραπείας, με εργαλείο το λόγο ή άλλων μέσων όπως οι τέχνες (ΚΕΘΕΑ, n.d).

Η θεραπεία με τη χρήση των τεχνών, αποτελεί μια μορφή ομαδικής ψυχοθεραπείας, που έρχεται, να δράσει συμπληρωματικά στη κλασική ψυχοθεραπεία (Δρίτσας, 2004). Απαραίτητη σε όλα τα στάδια της θεραπευτικής διαδικασίας και ιδίως στα πρώτα, μιας και σε αυτά ο εξαρτημένος βιώνει σε μεγάλο βαθμό το πρόβλημα της έκφραση, κυρίως με τη χρήση του λόγου (Μάτσα, 2001). Η εξάρτηση υποδηλώνει την πλήρη υποδούλωση της ανθρώπινης

βούλησης και της συναισθηματικής έκφρασης, γεγονός που καθιστά την απεξάρτηση, ως ένα μηχανισμό απελευθέρωσης του συναισθήματος και της κριτικής σκέψης (Μάτσα, 2001; Πιπερόπουλος, 2008).

Εφόσον μιλάμε για ανθρώπινη φύση αναφερόμαστε σε ύλη και πνεύμα, και έτσι η αποκατάσταση αποκτά μια ψυχοσωματική διάσταση (Γεωργακάς, 2007). Τίθεται λοιπόν, στο επίκεντρο της θεραπείας, μία βασική παράμετρος, η ανάγκη για συμμετοχή του σώματος, καθώς μέσω της σωματικής έκφρασης και της φαντασίας ο άνθρωπος έχει την ευκαιρία να εκφραστεί χωρίς φόβο, μακριά από τη σκιά της λογοκρισίας (Γεωργακάς, 2007; Μάτσα, 2001). Πολλές φορές υπάρχει ταύτιση επικοινωνίας και λόγου, όμως στις περισσότερες περιπτώσεις η επικοινωνία επιτυγχάνεται χωρίς την βοήθεια των λέξεων. Η εξωλεκτική επικοινωνία καταλαμβάνει το μεγαλύτερο μέρος και είναι ιδιαίτερα σημαντική στην καθημερινότητα μας, αφού καθένας από μας λαμβάνει και ερμηνεύει τα μη λεκτικά μηνύματα με τον δικό του μοναδικό τρόπο (Γεωργακάς και συν., 2008)

Ο Άλμπερτ Μεχράμπιαν, κοινωνικός ψυχολόγος στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας στο Λος Άντζελες, από μια έρευνα του στα τέλη της δεκαετίας του 60 διατύπωσε, πως από όλα εκείνα τα ερεθίσματα που δεχόμαστε, το 93% αφορά τη μη λεκτική επικοινωνία (το 38% προέρχεται από τον τόνο της φωνής και το 55% από μη λεκτικά σήματα) και μόνο το 7% βασίζεται στη λεκτική οδό, σε αυτά που πραγματικά λέμε. Με τις λέξεις μπορούμε να κοινωνήσουμε ένα περιεχόμενο, ενώ με τη γλώσσα του σώματος μπορούμε να μοιραστούμε συναισθήματα, σκέψεις, εμπειρίες, που υπό διαφορετικές συνθήκες δεν θα τολμούσαμε (Γεωργακάς και συν., 2008).

Η σπουδαιότητα αυτών των στοιχείων έγκειται στο γεγονός, πως μέσω αυτών γίνεται αντιληπτός ο περίεργος εκκεντρικός κώδικας των εξαρτημένων, που χρησιμοποιούν στη ζωή τους, τόσο μεταξύ τους όσο και στις υπόλοιπες διαπροσωπικές τους σχέσεις (Μάτσα, 2001). Τη μη λεκτική επικοινωνία είναι δυνατόν να την διακρίνει κανείς από τη στάση του σώματος, τη σωματική επαφή, τη χρήση του χώρου, τις χειρονομίες, όπου κοινός παρονομαστής αυτών το σώμα

(Γεωργακάς και συν., 2008). Η εξωλεκτική επικοινωνία μπορεί να διασφαλιστεί με την ένταξη των τεχνών στα θεραπευτικά προγράμματα.

Η χρήση των τεχνών, ως μορφή θεραπείας είναι σύνηθες φαινόμενο στην εποχή μας και χρησιμοποιείται σε ένα ευρύ φάσμα ασθενειών και παθήσεων (Αχλαδή, 2020; Γερμόλα, 2013; Γλάρου, 2022; Γρατσιούνη, 2011; Δασκαλάκη, 2021; Δροσοπούλου, 2019; Καραπαναγιώτη, 2016; Κορναράκη, 2016; Παπαβασιλάκης & Λάμπρου, 2019; Πάσχος, 2018; Πετράκη, 2013; Ροϊλού, 2020; Τσάκωνα, 2020). Κάθε είδος τέχνης ευφραίνει τον άνθρωπο, καθώς μέσα από την δημιουργική διαδικασία μαθαίνει να εκφράζεται και να σπάει τα τείχη των ενδοιασμών και του φόβου για επίκριση (Μάτσα, 2008). Στις κοινότητες, όπου προωθείται η ενασχόληση με τις τέχνες, ο θεραπευόμενος κατακτά την εμπιστοσύνη και την αλληλοεκτίμηση και καλλιεργεί την ενσυναίσθηση (Μάτσα, 2001). Παράλληλα, δίνονται ευκαιρίες για λήψη δημιουργικών ρίσκων, που όταν κάποιος τα πάρει δέχεται επευφημήσεις και το ηθικό του ανεβαίνει. Οι νέοι ειδικά τρελαίνονται για ρίσκα. Σηματοδοτεί, μια περιπέτεια, ακίνδυνη χωρίς κριτική, χωρίς να υπάρχει κάτι ορθό ή εσφαλμένο (Δρίτσας, 2004; Μάτσα, 2001, 2008). Ο εξαρτημένος ερχόμενος σε επαφή με την τέχνη, ουσιαστικά αποκτά και δέχεται μια συνολική υλική και άυλη δημιουργία και παράδοση ενός κοινωνικού συνόλου, που δεν αφορά το φαίνεσθαι, και που δεν φτιάχτηκε με στόχο την ευχαρίστηση και το κέρδος, αλλά την ανύψωση και προαγωγή του πνεύματος (Μάτσα, 2008).

Η πνευματική καλλιέργεια που συντελείται είναι ιδιαίτερα σημαντική, διότι η πλειοψηφία των εξαρτημένων στερείται ουσιαστικής διανοητικής και ψυχικής ανάπτυξης (Μάτσα, 2001). Το άτομο την στιγμή που εντάσσεται και γνωρίζει για πρώτη φορά την ομάδα θεραπείας του, φαίνεται σαν ένα αποπροσανατολισμένο, που δεν ξέρει ποιος είναι ο ρόλος του τόσο στον κοινωνικό ιστό γενικότερα όσο και εντός της θεραπευτικής κοινότητας, μαχόμενος με προσωπικές δυσκολίες έκφρασης του πνευματικού και συναισθηματικού του κόσμου (Καγιώργη, 2017; Κακουλίδης, 2008; Μήλιου & Αυδή, 2006; Milliken, 2008). Η ενασχόληση λοιπόν με τις τέχνες θα τον βοηθήσει να ανοιχτεί, παρουσιάζοντας με το ίδιο του

το δημιούργημα ή ακόμα και με λόγια, τα συναισθήματα και τις σκέψεις του (Δρίτσας, 2004).

Αναφερόμενοι στον όρο «τέχνες» κάποιοι πιστεύουν, ότι πιο σωστό είναι να εμπεριέχονται όλες οι μορφές τέχνης, καθώς όλες συμβάλλουν στο επιθυμητό αποτέλεσμα, την έκφραση (Αντωνόπουλος & Δουκάκη, 2007-2013; Βικιπαίδεια, n.d). Άλλοι περιορίζουν την έννοια στις «καλές» ή αλλιώς δημιουργικές τέχνες, εννιά στο σύνολο: 1. αρχιτεκτονική, 2. γλυπτική, 3. ζωγραφική-σχέδιο, 4. ποίηση, 5. θέατρο (χορός, όπερα), 6. μουσική 7. κινηματογράφος, 8. φωτογραφία, 9. κόμικς (Αντωνόπουλος & Δουκάκη, 2007-2013; Βικιπαίδεια, n.d). Ανάμεσα στην αγωγή και κάθε είδος τέχνης, αναδύεται ένας διάλογος, μέσα από τον οποίο επιτυγχάνεται η αμοιβαία επίδραση των δύο αυτών όρων (Μάτσα, 2001). Η επιλογή των τεχνών στο θεραπευτικό πλαίσιο είναι καταλυτική, καθώς προσφέρει στον εξαρτημένο εκείνο που είχε απαρνηθεί όλο αυτό το διάστημα, τι άλλο πέρα από την πνευματική έκφραση και δημιουργία (Μάτσα, 2008). Η γνωριμία αυτή θα του δώσει το κίνητρο, να ανακαλύψει νέα πεδία γνώσης και θα του δημιουργήσει την επιθυμία, να εξετάσει εκτενέστερα τους πνευματικούς τους ορίζοντες. Δεσμεύεται ουσιαστικά να απαντήσει τα σκληρά ερωτήματα που συνδέονται με την ίδια την υπόσταση του, ψάχνοντας απαντήσεις σε αυτά (Μάτσα, 2001).

Ο θεραπευόμενος λοιπόν πρόκειται να προκαλέσει ριζικές αλλαγές σε επίπεδο χαρακτήρα, κρίσης και έκφρασης και να διεκδικήσει εκ νέου την κοινωνική του ύπαρξη. Με άλλα λόγια η τέχνη κινητοποιεί τα ατομικά ψυχικά και πνευματικά γνωρίσματα και τις συμπεριφορές που χαρακτηρίζουν μοναδικά έναν άνθρωπο (Μάτσα, 2001). Για να προκύψουν τα παραπάνω οι ασθενείς θα πρέπει να συμμετάσχουν ενεργά τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο στη δημιουργία, διερευνώντας και αλληλοεπιδρώντας με τις διάφορες μορφές τέχνης. Η καλλιτεχνική διαδικασία θα συντελέσει, ώστε ο κάθε άνθρωπος, να δύναται να προβάλει σε δημόσιο χώρο το δημιούργημά του, αλλά και να εξωτερικεύει μέσω αυτού τις βαθιές καταπιεσμένες πτυχές του ψυχισμού του, οι οποίες ήταν η αιτία για το συγκεκριμένο τελικό αποτέλεσμα (Γεωργακάς και συν., 2008). Το ίδιο το

έργο, μέσω του συμβολισμού λοιπόν βοηθά στην εκμείωση συναισθημάτων και σκέψεων που είναι αδύνατον να ειπωθούν με λέξεις (Schott, 1997).

Ο θεραπευόμενος συνεπώς μέσω της λεκτικής οδού και της έκφρασης μέσω των τεχνών, γνωστοποιεί στους συνοδοιπόρους του αντιλήψεις και συναισθήματα, ισχυροποιώντας την εκτίμηση για τον εαυτό του και ίσως ανακαλύπτει δεξιότητες ή ενδιαφέροντα που αγνοούσε ότι κατέχει. Ο χρήστης το χρονικό διάστημα της εξάρτησής του, υπολείπεται της ικανότητας να λάβει μέρος προσωπικά στο κοινωνικό σύνολο, ενώ την ίδια στιγμή δεν είναι σε θέση και προσπαθεί μέσω της χρήσης να κρατηθεί μακριά από τον προηγούμενο, τον τωρινό και τον μετέπειτα βίο του (Μάτσα, 2001). Ο εξαρτημένος μπαίνει σε μια καινούργια πραγματικότητα και ζει με ήθη και ιδανικά εντελώς διαφορετικά από εκείνα του μαζικού υπερκαταναλωτισμού και της εμπορευματοποίησης (Μάτσα, 2008). Η επαφή με αυτά τα πανανθρώπινα αγαθά κάνει τον καθένα να αποτιμά το όμορφο, το αυθεντικό και το πραγματικό, προσπερνώντας την απουσία αξιών, που διέπουν την μέχρι τώρα πορεία του. Αποκτά σιγά σιγά λοιπόν, αίσθηση του τι είναι αναγκαίο, έτσι ώστε να ενστερνιστεί μια άλλη οπτική για τη ζωή, πάνω στην οποία θα οικοδομηθούν τα θεμέλια του νέου κόσμου, τα οποία θα διαφέρουν για την ωραιότητα και τα ιδεώδη του (Μάτσα, 2001).

Ένα χαρακτηριστικό γνώρισμα της θεραπείας μέσω των τεχνών είναι ο ομαδικός της χαρακτήρας, όπου βεβαίως αναδεικνύονται οι ιδιαιτερότητες του κάθε ατόμου και δεν καπελώνεται κανείς από τη δύναμη της μάζας (Μάτσα, 2001). Το άτομο μέσα από το δημιούργημα του, το έργο του, γίνεται αποδεκτό από την ομάδα στην οποία ανήκει. Έτσι, σιγά σιγά παύουν να υφίστανται ανασφάλειες και αισθήματα ανεπάρκειας ή κατωτερότητας, και η αυτοπεποίθηση, που σχετίζεται άμεσα και από εξωτερικούς παράγοντες, αυξάνεται (Λιάππας, 2011; Μάτσα, 2001). Συνεπώς μπορεί να υποστηριχθεί, πως η είσοδος και η παραμονή σε μια θεραπευτική ομάδα κοινών χαρακτηριστικών, επιφέρει θετικότερα αποτελέσματα απ' ότι η ατομική θεραπεία. Η ομάδα και οι δεσμοί που έχουν χτιστεί στη θεραπεία προσδιορίζουν τα εγγενή χαρακτηριστικά των ατόμων που έχουν διαγνωστεί πως πάσχουν από εξαρτησιογόνες ουσίες (Τσακαλακίδου,

2018). Τα άτομα αυτά τείνουν να είναι ευαίσθητα και δημιουργικά και παρουσιάζουν μια έφεση στην ενασχόληση με τις δημιουργικές τέχνες και είναι σε θέση να εκφραστούν μέσω της κίνησης, της τέχνης, της μουσικής και του θεάτρου (North American Drama Therapy Association [NADTA], n.d).

Ο προγραμματισμός και ο σχεδιασμός όλων των θεραπευτικών προγραμμάτων γίνεται με εκπαιδευτικές προεκτάσεις και λαμβάνοντας υπόψη μεταβλητές, με σκοπό τα υπό-θεραπεία άτομα να κατακρημνίσουν και να χτίσουν ξανά από το 0 τον ίδιο τους τον εαυτό, να αποκτήσουν εμπειρίες, να αναγνωρίσουν τις δυνατότητες και τις αδυναμίες τους, να αναπληρώσουν ελλείψεις, να επωμιστούν και να έχουν οι ίδιοι τον έλεγχο των προσωπικών τους υποθέσεων και να επαγρυπνούν ψυχή και σώμα για τη μετέπειτα ζωή τους (Δρίτσας, 2004; Μάτσα, 2001; Τσακαλακίδου, 2018; NADTA, n.d). Συγχρόνως η τέχνη μπορεί να αποκτήσει υποστηρικτικό ρόλο και στο σημείο της κοινωνικής επανένταξης του ασθενή (Μάτσα, 2001). Ο θεραπευτής σε αυτό το στάδιο μπορεί να αντιληφθεί τις σχέσεις που έχουν διαμορφωθεί μεταξύ της ομάδας και να απαλείψει τυχόν αντιστάσεις που παρουσιάζουν οι θεραπευόμενοι κατά την προσπάθεια τους να επιστρέψουν ομαλά στους ρυθμούς και απαιτήσεις της κοινωνίας (Μάτσα, 2001, Milliken, 2008).

Οι τέχνες μπορούν να είναι ή να γίνουν ένα πολύτιμο εργαλείο για την αποκατάσταση χιλιάδων ναρκομανών. Μέσω των τεχνών αντικατοπτρίζονται οι ιστορικές και κοινωνικές πράξεις της ανθρωπότητας, και συνεπώς διαμορφώνεται πρόσφορο έδαφος για την γένεση κάτι νέου που θα πυροδοτήσει την αλλαγή (Μάτσα, 2001). Την στιγμή λοιπόν που ο άνθρωπος θα έρθει σε επαφή με τη τέχνη, γεύεται αυτόματα τις μελλοντικές αλλαγές και μεταβάλλει συγχρόνως και την σχέση με το εγώ του και ίσως για πρώτη φορά αντικρίζει το παρελθόν του, όχι όμως για να το απαρνηθεί και να το λησμονήσει, αλλά για να κατανοήσει πως από αυτό πηγάζει η δύναμη της μεταστροφής (Γιώτης και συν., 2018; Καγιώργη, 2018; Μάτσα, 2001; Μήλιου & Αυδή, 2006; Παπαδοπούλου, 2017; Στουρνάρα, 2018; Milliken, 2008; Munmun, 2020).

Η πολυπλοκότητα των καταστάσεων κατάχρησης ουσιών υποδηλώνει την ανάγκη να ληφθεί υπόψη η αποτελεσματικότητα των τεχνών στις διαδικασίες αποκατάστασης για όσους βιώνουν αντίστοιχα προβλήματα και δυσκολεύονται να εκφράσουν λεκτικά τα συναισθήματά τους. Καθώς η εργασία επικεντρώνεται στις παραστατικές τέχνες, κρίνεται απαραίτητη μια εκτενέστερη παρουσίασή τους. Με άλλα λόγια μια αναλυτικότερη παρουσίαση του θεάτρου, της μουσικής και του χορού.

2.2.2.1. Χορός και ελληνικός παραδοσιακός χορός

Η κίνηση από τη στιγμή που γεννιόμαστε και πριν ακόμα κατακτήσουμε το λόγο, είναι το μέσον για να εξερευνήσουμε τον κόσμο και να δημιουργήσουμε σχέσεις. Το σώμα και οι μη λεκτικές εκφράσεις παραμένουν κεντρικοί φορείς σε όλες τις εκφάνσεις του ανθρώπινου βίου (Meekums, 2002; Τυροβολά, 2017). Σε όλη την ιστορία, ο χορός έπαιξε σημαντικό ρόλο στην ανθρώπινη έκφραση, όπως μαρτυρείται από αρχαίες τοιχογραφίες, έως σύγχρονες καθημερινές δραστηριότητες. Χρησιμεύει ως θεμελιώδη πτυχή της ταυτότητάς, έχοντας την ικανότητα να υπερβαίνει το φυσικό βασίλειο και να συνδέει τον άνθρωπο με το θείο (Πραντσιδής, 2004; Τυροβολά, 2017). Ο χορός, ιδωμένος μέσα από έναν σύγχρονο ανθρωπολογικό πρίσμα, αποτελεί μέσο έκφρασης του εσωτερικού κόσμου των ανθρώπων. Λειτουργεί ως μη λεκτικός τρόπος επικοινωνίας, διευκολύνοντας τη μετάδοση μηνυμάτων και συναισθημάτων (Τυροβολά, 2017; Bräuningger, 2012; Meekums, 2002).

Ταυτόχρονα, ο χορός αποτελεί μια σπουδαία μορφή τέχνης, στην οποία το ανθρώπινο σώμα θεωρείται, μηχανισμός αυτοέκφρασης και η κίνηση χρησιμεύει ως μέσον απόκτησης γνώσης και μετάδοσης μηνυμάτων (Τυροβολά, 2017). Θεωρείται μία μορφή καλλιτεχνικής έκφρασης, που έχει την ικανότητα να προκαλεί συναισθηματικές αντιδράσεις, να μεταφέρει ψυχολογικές καταστάσεις και να εκφράζει τις διαρκείς πολιτισμικές παραδόσεις των κοινωνικών συλλογικοτήτων, στις οποίες τα άτομα εντάσσονται ως συνεκτική οντότητα (Τυροβολά, 1992, 2017). Ο χορός κατέχει εξέχουσα σημασία στην ανθρώπινη

εμπειρία και είναι διαμορφωμένος, με σκοπό τον άνθρωπο, με κεντρικό άξονα την ανθρώπινη ύπαρξη. Το φαινόμενο αυτό χαρακτηρίζεται από μια επίμονη διαδικασία δημιουργίας, με επίκεντρο τις αισθητικές αρχές της ομορφιάς και της έλξης (Τυροβολά, 2017). Μπορεί να θεωρηθεί μια μορφή τέχνης, με κυρίαρχη έμφαση στην αισθητική και το κάλλος.

Ο όρος «παραδοσιακός χορός» αναφέρεται σε έναν χορό που έχει αναπτυχθεί και ενστερνιστεί από αλληλεξαρτώμενες κοινότητες και αποτελεί ουσιαστικό συστατικό της κουλτούρας της συγκεκριμένης ομάδας, που μεταδίδεται προφορικά από τη μια γενιά στην άλλη (Δήμας, 2004). Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός είναι μια δημοφιλής μορφή τέχνης, που κατέχει κεντρική θέση στην κοινωνική ζωή των Ελλήνων και είναι στενά συνδεδεμένος με την καθημερινή έκφραση και τη διατήρηση της κοινωνικής συνοχής και της συλλογικότητας (Πραντσίδης, 2004). Η εν λόγω διαδικασία δεν είναι στατική, αλλά δυναμική, υπό συνεχή μετάπλαση με την πάροδο του χρόνου ως απάντηση στις συνθήκες που επικρατούν σε κάθε τοπική κοινωνία (Δήμας, 2017). Η διαμόρφωση μιας συγκεκριμένης κουλτούρας μπορεί να αποδοθεί σε διάφορους παράγοντες όπως τα τοπικά ήθη και έθιμα, τα ιστορικά γεγονότα, η ενδυμασία, τα γεωγραφικά χαρακτηριστικά της περιοχής και οι μουσικές και χορευτικές πρακτικές γειτονικών κοινοτήτων (Πραντσίδης, 2004).

Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός χαρακτηρίζεται από μια ποικιλία εικόνων, σχημάτων και μελωδιών, που συμβάλλουν σημαντικά στην καλλιέργεια της αισθητικής. Το θέμα του χορού σχετίζεται με την έννοια της εσωτερικότητας, και με ότι δεν είναι άμεσα εμφανές στις αισθήσεις. Αυτή η πτυχή του χορού υπάρχει σε μια αλληλεπίδραση με τα ορατά στοιχεία και τη μορφή που προκύπτει από την παράσταση (Τυροβολά, 2017). Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός αποτελείται από τρία θεμελιώδη στοιχεία, δηλαδή τη μουσική συνοδεία, τη λεκτική έκφραση και το σωματική κίνηση. Τα προαναφερθέντα στοιχεία παρουσιάζουν αλληλεξαρτώμενη συμπεριφορά μέσα σε ένα ενιαίο πλαίσιο, αποδίδοντας τελικά ένα σύνθετο αποτέλεσμα (Φιλιππίδου και συν., 2014). Η ανάπτυξη του χορού επηρεάζεται από την ποιότητα των σχέσεων και της ομαδικής εργασίας που

δημιουργούνται. Η πράξη της από κοινού συμμετοχής σε μια βιώσιμη εμπειρία, μπορεί να χρησιμεύσει ως μέσο έκφρασης συναισθημάτων, τα οποία ήταν αδύνατο να εξωτερικευθούν μέχρι εκείνη τη στιγμή (Τυροβολά, 2017). Το ελληνικό δημοτικό τραγούδι αποτέλεσε ένα καλλιτεχνικό και ιστορικό δημιούργημα, το οποίο έχει εξαιρετικά σημαντική αξία και εντός του οποίου, ο Έλληνας εξέφρασε τις επιθυμίες του, τις ανησυχίες του και τα συναισθήματα, τα οποία βίωσε στην ιστορική πορεία του (Πραντσίδης, 2004).

2.2.2.2. *Θέατρο*

Μια άλλη εκδήλωση της τέχνης με την οποία έχουν ασχοληθεί οι ερευνητές τόσο για την παιδαγωγική της διάσταση όσο και για τα οφέλη που έχει στην υγεία είναι και το θέατρο. Ήδη από τα αρχαία χρόνια, η σχέση ανάμεσα στη δραματική έκφραση και τη θεραπεία ήταν αποδεκτή και αναγνωρίσιμη. Στον αρχαιολογικό χώρο της Επιδαύρου, δίπλα ακριβώς από το αρχαίο θέατρο, που όλοι γνωρίζουμε, υπήρχε ένα θεραπευτήριο. Το συγκρότημα αυτό αποτέλεσε το μεγαλύτερο «νοσοκομείο» της τότε εποχής και συχνά η λειτουργία του ήταν συμπληρωματική, καθώς οι ασθενείς που συνέρρεαν στην περιοχή για να ιαθούν κάποιες φορές συμμετείχαν και στον χορό της τραγωδίας (Κρασανάκης, 2004).

Σπουδαίο ρόλο στη δραματοθεραπευτική εκτύλιξη, όπως άλλωστε συναντήσαμε και στην εικαστική τέχνη, διαδραματίζουν τα σύμβολα, οι μηχανισμοί της προβολής και της ταύτισης, καθώς και η θεατρική αντίφαση. Αυτό σημαίνει όταν ένας ρόλος που ξετυλίγεται μια δεδομένη στιγμή πάνω στη σκηνή την ίδια στιγμή αποκτά και πραγματικές διαστάσεις (Κρασανάκης, 2004). Στις θεραπευτικές διεργασίες μέσω της δραματικής τέχνης πρωταρχική επιδίωξη του θεραπευτή αποτελεί η διαμόρφωση σταθερών δεσμών εμπιστοσύνης, τόσο στη διαπροσωπική τους σχέση όσο και στην αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων. Μόλις η εμπιστοσύνη εδραιωθεί, τα μέλη της ομάδας αρχίζουν να πιστεύουν και να δέχονται τον ίδιο τους τον εαυτό (Γιώτης και συν., 2018; Κάρκου, 1999).

Ο αυτοσχεδιασμός, η αφήγηση, τα θεατρικά παιχνίδια ακόμη και το τυποποιημένο θεατρικό κείμενο, καθιστούν το σώμα κυρίαρχο στην θεραπευτική πορεία, μιας και μέσω των κινήσεων που εκτελούνται το άτομο ξεκινά να αγαπά και να εκτιμά το εξωτερικό του περίβλημα, το αναγνωρίζει πλέον ως ένα βοήθημα έκφρασης συναισθημάτων και σκέψεων (NADTA, n.d). Έτσι ο θεραπευόμενος χρησιμοποιεί το σενάριο και τους ρόλους για να εκφράσει ελεύθερα και άφοβα όλα εκείνα που διστάζει, υπό τη σκέπη ενός προστατευτικού δικτύου (Γιώτης και συν., 2018; Κρασανάκης, 2004; NADTA, n.d). Στο ασφαλές αυτό περιβάλλον και μόνο μπορούν να διερευνηθούν όλες οι αιτίες που οδήγησαν στην εξάρτηση αλλά και όλες εκείνες οι δεξιότητες που αναπτύσσονται μέσω των νέων εμπειριών και που σχετίζονται με την αποχή από τις ναρκωτικές ουσίες (Κάρκου, 1999; NADTA, n.d).

Η μαγεία και η επιτυχία βρίσκεται στην προσωρινή ταύτιση με την προσωπικότητα ενός άλλου ανθρώπινου και μη πλάσματος, στη διαφορά ανάμεσα στον εαυτό σου και το ρόλο που υποδύεσαι (Τζεγιγκς σου, 2015). Όλο το χρονικό διάστημα της δημιουργίας διαμορφώνονται δεσμοί φιλίας και αξιοπιστίας μεταξύ των εξαρτημένων της ομάδας και συγχρόνως κατακτούν την γνώση να επιλύουν τα όποια προβλήματα και τις δυσκολίες που προκύπτουν κατά τη δημιουργική διαδικασία, τόσο σε μεμονωμένο όσο και σε συλλογικό επίπεδο (Κρασανάκης, 2004; Τζεγιγκς σου, 2015; Phil, 2021). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τα μέλη της ομάδας να αντιληφθούν πως οι οπτικές και οι δρόμοι προσέγγισης του κάθε προβλήματος ποικίλουν (Μάτσα, 2008; Phil, 2021).

Η ιδέα και κυρίως η πρακτική εφαρμογή του θεάτρου, του δρώμενου, δραματικού ρίσκου αλλάζει στο πέρασμα των χρόνων, κρατώντας όμως στο επίκεντρο τον άνθρωπο, την ανάγκη ανακάλυψης της ανθρώπινης φύσης και των παθημάτων της (Κρασανάκης, 2004). Από τους αρχαίους τραγικούς μέχρι τις θεατρικές παραστάσεις του 21^{ου} αιώνα, η αγωνία του ανθρώπινου όντος να βρεθεί στον κυκλώνα του έρωτα, της εξουσίας, ακόμη και της ίδιας του της ύπαρξης αποτελεί τον πυρήνα πλοκής των θεατρικών κειμένων (Γιώτης και συν., 2018; Μάτσα, 2008; Κρασανάκης, 2004). Σε μία παράσταση κοινό και συντελεστές δεν

είναι αποστασιοποιημένοι, συνδέονται και γίνονται ένα. Τα ίδια γνωρίσματα και καταστάσεις που παρουσιάζει ο ηθοποιός πάνω στη σκηνή, ακριβώς στα ίδια αντανακλά ο κάθε θεατής τον εαυτό του ώστε όλοι μαζί να βιώσουν την υπέρτατη κατάσταση την κάθαρση (Γιώτης και συν., 2018).

Η θεραπεία είναι κάτι που εντοπίζεται σε όλους τους κλάδους, απασχολεί και χαρακτηρίζει ολόκληρη την κοινωνία της σύγχρονης εποχής, διαμορφώνει αντιλήψεις σχετικά με το υγιές και το επιβλαβές, και ταυτίζει την υγεία με τα νιάτα, τη συντήρηση ή την αλλαγή. Η δραματοθεραπεία, λοιπόν, αποτελεί το σημείο τομής της θεραπείας και του δράματος μέσα από ρόλους της καθημερινής μας ζωής, ρόλους εξιδανικευμένους, στοιχεία που απαρτίζουν την προσωπικότητα μας και ορίζουν τον τρόπο που ενεργούμε, την θέση μας στην κοινωνία, τη οργανωμένη δράση και συμβίωση μας (Κάρκου, 1999; Κρασανάκης, 2004). Ο ρόλος ενώνει το θέατρο, την ίαση και τη δραματοθεραπεία και επιδρά από την μία στην υγιή διαμόρφωση της ταυτότητας και από την άλλη στην αντιμετώπιση της παθολογικής δομής (Γιώτης και συν., 2018). Ο ρόλος θεωρείται ένα βασικό συστατικό στοιχείο του εαυτού μας και περιλαμβάνει ειδοποιά γνωρίσματα τα οποία τον ξεχωρίζουν και του δίνουν συνοχή (Κρασανάκης, 2004).

Ο ρόλος είναι ένα δοχείο με δύο όψεις, μια ιδιωτική και μια συλλογική που εμπεριέχουν όλες τις απόψεις και τα συναισθήματα που οι ίδιοι δημιουργούμε για τον εαυτό μας και τους γύρω μας, μέσα στον κοινωνικό και πλαστό μας κόσμο (Τζενιγκς σου, 2015; Landy, 1990; Phil, 2021). Προερχόμενος, λοιπόν, από το χώρο του θεάτρου ο ρόλος αναφέρεται στα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του κάθε σκηνικού ήρωα. Για την επιστημονική κοινότητα της κοινωνιολογίας ο ρόλος αποτελεί μια επιτυχή μεταφορά για να επεξηγήσουμε την ψυχολογική, κοινωνική πολιτισμική μας κατάσταση με θεατρικούς κώδικες (Γιώτης και συν., 2018). Περιβάλει και περιγράφει όλο το φάσμα των εμπειριών που ζουν καθημερινά οι άνθρωποι, μέσω του σώματος και των αισθητήριων οδών, της λογικής και του συναισθήματος. (Κρασανάκης, 2004). Η λήψη ενός ρόλου είτε μιλάμε για θέατρο είτε γενικότερα για τη ζωή αφορά μία αρχική γνωριμία, οριοθετείται και

εξελίσσεται σε ένα χρονικό πλαίσιο και ολοκληρώνεται με ένα συγκεκριμένο τέλος (Γιώτης και συν., 2018).

Όταν λοιπόν μιλάμε για την ενσάρκωση ενός ρόλου αναφερόμαστε σε κάτι πολύ ευρύτερο και ουσιαστικότερο από μια πετυχημένη μεταφορά, που ερμηνεύει την πραγματικότητα με όρους δανεισμένους από τη σκηνή (Κρασανάκης, 2004). Πρόκειται για μιας πρωταρχικής σημασίας έννοια που παρέχει επιπλέον συνοχή στην προσωπικότητα και κάνει πιο σαφή την ταυτότητα μας. Δίνει έμφαση στην ίδια τη δραματικότητα του ανθρώπινου βίου με τις εναλλακτικές πτυχές της πραγματικότητας και στον πολύπλευρο χαρακτήρα μας. Αποτελεί το εργαλείο, το σημείο τομής ανάμεσα στο ρεαλισμό και τη θεραπεία, μεταξύ ηθοποιού και θεατή, ανάμεσα στα «θέλω» μας και τις πράξεις μας, ανάμεσα στο ασυνείδητο και το συνειδητό (Κρασανάκης, 2004; Γιώτης και συν., 2018).

2.2.2.3. Μουσική

Αντιπροσωπευτικό εξωλεκτικό μέσον επικοινωνίας, πάνω στο οποίο έχουν πραγματοποιηθεί και οι περισσότερες έρευνες, ο ρυθμός και η μουσική. Η ευεργετικότητα της έχει ήδη επισημανθεί από τους πρωτόγονους ανθρώπους, καθώς την χρησιμοποιούσαν για να διώξουν τα κακά πνεύματα (Νικολάου, 2018). Η σπουδαιότητα της βρίσκεται στην ιδιότητα που έχει η μουσική να ενεργοποιεί το σώμα και να τρέπει την ψυχή μέσω του ρυθμού της. γεγονός που συμβάλλει στην ένωση του ασθενή με τον εξωτερικό κόσμο (Μάτσα, 2008). Η μουσική αγγίζει τη ψυχή και αφυπνίζει το φαντασιακό, έτσι και ο θεραπευόμενος μπορεί να ξεκλειδώσει καταπιεσμένες πλευρές του, να εκδηλώσει την προσωπικότητα του μέσω αυτής να αποκτήσει αυτοεκτίμηση, να αισθανθεί οικία και ανεξάρτητος (Μαντζίκος, 2015; Μάτσα, 2008).

Η μουσική μπορεί να επιδράσει θετικά στον ψυχικό και κοινωνικό τομέα, να βελτιώσει το ευ ζην, ανυψώνοντας την αίσθηση των ατομικών επιτευγμάτων μας. Εκτός από το γεγονός ότι έχει ανέβει πολύ σε προτίμηση ψυχαγωγίας, παρατηρείται και μια έντονη απορρόφηση της στους θεραπευτικούς χώρους.

Έρευνες έχουν αναδείξει την ευεργετική δράση, που έχουν οι μουσικές δραστηριότητες στην κρίση, στην ψυχή και στο συναίσθημα (Δρίτσας, 2003; Καλατζόγλου, 2004; Λάντζου, 2018; Φραγγούλη, 2012; Ψαλτοπούλου Καμίνη, 2015). Η θεραπεία με τη μουσική και η χρήση ουσιών συγκλίνουν ως προς μια κατεύθυνση, το συναίσθημα, παρόλο που η δεύτερη το επιτυγχάνει βλάπτοντας την υγεία. Τόσο η μελωδία όσο και οι εξαρτησιογόνες ουσίες είναι ικανές να δημιουργήσουν ή να διαφοροποιήσουν μια συναισθηματική συνθήκη (Μάτσα, 2008; Ψαλτοπούλου Καμίνη, 2015). Η καθημερινή μας εμπειρία αλλά και έρευνες έχουν επιβεβαιώσει αυτό το φαινόμενο.

Ο ήχος έχει την ιδιότητα να βελτιώνει την διάθεση μας, όταν αισθανόμαστε κουρασμένοι ή δυσφορία, γαληνεύει την ψυχή και συχνά οδηγεί στην χαλάρωση. Κάποιες άλλες φορές όμως, μας κάνει και λυπημένους, μεγιστοποιεί κάτι που μας βαραίνει, με αποτέλεσμα να αφοσιωνόμαστε και να βυθιζόμαστε όλο και πιο βαθιά στο πόνο, την θλίψη, την απόγνωση. (Τσεργάς, 2014; Schott, 1998). Στην πλειοψηφία προκαλεί υπερδιέγερση, που μπορεί, να φτάσει και σε σημείο έκστασης, γεγονός που αναδεικνύεται και από τους διονυσιακούς χορούς. Το αίσθημα της έντονης ευφορίας επιφέρει μεταβολές στην συναισθηματική μας κατάσταση και περιορίζει σημαντικά το άγχος, την πίεση και γενικότερα την αρνητικότητα που κρύβεται μέσα μας (Στάμου και συν., 2018).

Υπάρχουν όμως και παράμετροι, που επεμβαίνουν στην συναισθηματική κατάσταση, που βιώνουμε την στιγμή, που ακούμε μουσική (Στάμου και συν., 2018.). Το είδος, οι στίχοι, η μουσική παιδεία και το υπόβαθρο που έχουμε, προτιμήσεις σχετικά με τα κομμάτια, η προσωπικότητά μας, το κατά πόσο έχουμε εξοικειωθεί με ένα συγκεκριμένο είδος, προηγούμενες εμπειρίες με τη μουσική, το πλαίσιο στο οποίο βρισκόμαστε καθώς και ο λόγος για τον οποίο ο κάθε ακροατής επιλέγει τη μουσική, επηρεάζουν το συναίσθημα (Στάμου και συν., 2018). Η κατάλληλη επιλογή των μουσικών στοιχείων και ο συνδυασμός αυτών, είναι δυνατόν να δημιουργήσουν ίδια, παρόμοια ή και εντελώς διαφορετικά συναισθήματα σε άτομα με κοινά μουσικά ερεθίσματα (Τσακαλακίδου, 2018). Η

μελωδία έχει την ιδιότητα να διατηρεί ακόμη και μετά την παύση της τα συναισθήματα που προκαλούνται.

Αρκετές οι ευεργετικές ιδιότητες μεταξύ αυτών και ο εργοφυσιολογικός αντίκτυπος, μιας και επηρεάζει ρυθμό της αναπνοής, τη θερμοκρασία και την εφίδρωση (Στάμου και συν., 2018). Ο θεραπευτής παραχωρεί προσωρινά στους ασθενείς τεχνικές όπως η φαντασία και η ονειροπόληση προκειμένου να ανακαλύψουν βιώματα και να ενωθούν με συναισθήματα με τα οποία έπαψαν να συνδέονται και αναφέρονται στην επιφανειακή ή απόκρυφη πραγματικότητα τους (Στάμου και συν., 2018; Τσακαλακίδου, 2018). Μέριμνα του ειδικού θεραπευτή, που επιλέγει να χρησιμοποιήσει τη μουσική είναι πρωτίστως να ενημερώνει τον θεραπευόμενο για καλλιτεχνικές εκδηλώσεις και προγράμματα που πραγματοποιούνται σε μέρη όπου απουσιάζουν οι ουσίες, όπως ωδεία, μουσεία, θέατρα. Αυτό συμβαίνει με την προοπτική, πως οι τοξικομανείς θα κάνουν μια πρώτη γνωριμία με ακούσματα διαφορετικά που δεν διαφημίζονται και δεν προωθούνται από τη βιομηχανία της μουσικής (Μαντζίκος, 2015). Σε δεύτερο χρόνο ο θεραπευτής πραγματοποιεί μια ιστορική αναδρομή και τον πληροφορεί για θέματα μουσικής και πως αυτή άλλαξε ύφος και μορφή, του γνωρίζει τα διάφορα μουσικά όργανα και τις κατηγορίες αυτών και δίνει κίνητρα, που θα του διεγείρουν την επιθυμία να μάθει κάποιο μουσικό όργανο (Μαντζίκος, 2015).

Σε ίδιο μοτίβο κινείται και η κλινική χρήση της μουσικής, διαμορφώνει ένα πλαίσιο παρέμβασης με στόχο την ανάπτυξη θεραπευτικής σχέσης μέσω εξατομικευμένης μέριμνας (Μαντζίκος, 2015; Τσακαλακίδου, 2018;). Η μουσική σε τέτοιου είδους προγράμματα μπορεί να χρησιμοποιηθεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους, από τη την ακρόαση μουσικών κομματιών και ανάλυση στίχων. έως το μουσικό αυτοσχεδιασμό, τη δημιουργία μελωδίας, τη συγγραφή τραγουδιών και την ενασχόληση με μουσικοκινητικά παιχνίδια. Ο ειδικός θεραπευτής μπορεί να διαλέξει τα μέσα τα οποία ανταποκρίνονται καλύτερα στο περιβάλλον και στους συμμετέχοντες (Τσακαλακίδου, 2018). Η μουσικοθεραπεία, μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική και χρήσιμη σε εκείνους που ανέκαθεν είχαν μια αγάπη ή ένα ενδιαφέρον για τη μουσική Η μουσικοθεραπεία μυεί τον χρήστη

στον κόσμο της γνώσης, επιδρώντας και ως ένα μέσον διαπαιδαγώγησης που επιδιώκει συγχρόνως να τον ενσωματώσει στο κοινωνικό σύνολο (Ψαλτοπούλου Καμίνη, 2015).

2.2.3. Χοροθεραπεία

Η χοροθεραπεία είναι μια μορφή εκφραστικής θεραπείας που περιλαμβάνει τη χρήση κίνησης και χορού για την προώθηση της συναισθηματικής, γνωστικής, σωματικής και κοινωνικής ολοκλήρωσης. Είναι μια ολιστική προσέγγιση στη θεραπεία, που λαμβάνει υπόψη ολόκληρο το άτομο, όχι μόνο τον εθισμό του (Μαργαρίτη Τζωρτζάκη & Σμυρλή, 2004). Η χοροθεραπεία ταξινομείται ως μία από τις διάφορες μορφές θεραπείας τέχνης και έχει αναδειχθεί, ως μια αποτελεσματική συμπληρωματική μέθοδος αντιμετώπισης του εθισμού, βοηθώντας τα άτομα να επανενταχθούν στην κοινωνία και να ανακτήσουν την ευεξία και την αυτοεκτίμηση τους (Αλκαλάη, 2004; Μήλιου & Αυδή, 2006; Παπαδοπούλου, 2017). Παρά το γεγονός ότι ο χορός θεωρείται μια από τις αρχαιότερες μορφές τέχνης, (Αλκαλάη, 2004; Μαργαρίτη Τζωρτζάκη & Σμυρλή, 2004) η χοροθεραπεία έχει απασχολήσει ερευνητικά λιγότερο, σε σχέση με άλλους θεραπευτικούς κλάδους της τέχνης (Higgins, 2001) και θεωρείται σχετικά καινούργια μέθοδος (Αποστολάκη, 2018). Τα τελευταία μόλις χρόνια, υπάρχει αυξανόμενο ενδιαφέρον για τη χρήση της χοροθεραπείας ως συμπληρωματικής θεραπείας για τον εθισμό.

Η έννοια της χοροθεραπείας εισήχθη αρχικά το 1940 από την Marian Chase στις Ηνωμένες Πολιτείες. Η επίσημη καθιέρωση αυτής της θεραπευτικής προσέγγισης συνέβη το 1966 στη Βαλτιμόρη με τη δημιουργία της Αμερικανικής Ένωσης Χοροθεραπείας (Αλκαλάη, 2004). Με την πάροδο του χρόνου, αυτό το φαινόμενο εμφανίστηκε επίσης σε άλλα έθνη, όπως η Αγγλία, η Γαλλία, ειδικά σε μεταπτυχιακό και διδακτορικό επίπεδο (Αλκαλάη, 2004; Μήλιου & Αυδή, 2006). Η χοροθεραπεία έχει αποδείξει την αποτελεσματικότητά της στη θεραπεία μιας σειράς ιατρικών καταστάσεων, συμπεριλαμβανομένης της νόσου του Πάρκινσον, του αυτισμού, του καρκίνου και άλλων, από τη δεκαετία του 1940 μέχρι σήμερα.

Η Ένωση Χοροθεραπευτών Ελλάδος ιδρύθηκε το 1993. Στον ιδιωτικό τομέα, υπάρχει μια ποικιλία οργανισμών, συμπεριλαμβανομένων σχολών χορού, κέντρων ψυχικής υγείας και ιδρυμάτων που εφαρμόζουν τη χοροθεραπεία, τόσο στη θεωρία μέσω εκπαιδευτικών εκδηλώσεων όπως σεμινάρια και διαλέξεις, όσο και στην πράξη. Στον ακαδημαϊκό χώρο, η πρόοδος της χοροθεραπείας φαίνεται να είναι περιορισμένη, καθώς αυτή τη στιγμή προσφέρεται μόνο ως προαιρετικό μάθημα σε επιλεγμένα ιδρύματα ΣΕΦΑΑ σε όλη τη χώρα.

Η εμφάνιση της χοροθεραπείας οδήγησε στην ανάπτυξη διαφόρων μοντέλων που ποικίλλουν ως προς τους στόχους, τις τεχνικές και τις προσεγγίσεις τους. Σύμφωνα με τους Παναγιωτοπούλου και συν. (2009), οι χοροθεραπευτές επιδεικνύουν σημαντική κλίση προς δύο σύγχρονα μοντέλα, δηλαδή το μοντέλο «Πρωτόγονη Έκφραση» και το μοντέλο «Χορό-Κινητική Θεραπεία». Η «χορό-κινητική θεραπεία» (Dance Movement Therapy, DMT) καθιερώθηκε από το American Dance Therapy Association (ADTA) και αναφέρεται στην ψυχοθεραπευτική προσέγγιση, που χρησιμοποιεί τον χορό και την κίνηση για να προωθήσει τη γνωστική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματική ολοκλήρωση του ατόμου, στα πλαίσια μιας δημιουργικής θεραπευτικής διαδικασίας (Αλκαλάη, 2004). Περιλαμβάνει την κοινωνική ένταξη και τονίζει τη σημασία της δημιουργικότητας. Η «Πρωτόγονη Έκφραση» «είναι μια τεχνική, η οποία επαναδραστηριοποιεί ορισμένα παραδοσιακά θεραπευτικά εργαλεία, όπως είναι η γιορτή, η ομάδα, ο ρυθμός, το παιχνίδι, η επανάληψη και η φωνητική συνοδεία» (Schott, 1997, σελ. 153-154). Συγκεντρώνει όλα τα κοινά πρωτόγονα μοτίβα που με την επανάληψή τους ο άνθρωπος ξαναπάει στις ρίζες του και ελευθερώνεται από την καθημερινή συμβατικότητα μιας κοινωνίας, που θέλει να καθορίσει το άτομο σύμφωνα με τα συμφέροντά της (Αλκαλάη, 2004; Schott, 1997).

Ο στόχος αυτών των μοντέλων χοροθεραπείας είναι κοινός, η ανασυγκρότηση του ατόμου, η προώθηση της ψυχικής ισορροπίας με την ενεργοποίηση του σώματος μέσω μιας δημιουργικής και συμβολικής διαδικασίας. Παρόλο που ο σκοπός παραμένει ο ίδιος, η προσέγγιση είναι διαφορετική (Αλκαλάη, 2004). Η μέθοδος της πρωτόγονης έκφρασης εφαρμόζεται πάντα σε ομάδα και αυτός που

συμμετέχει αποτελεί πάντα μέρος της. Το πλαίσιο είναι αρκετά δομημένο και τα άτομα κινούνται υπό τον ήχο των κρουστών οργάνων, βάσει των κινητικών και φωνητικών εντολών του θεραπευτή (Schott, 1997). Η επιτυχία βασίζεται ακριβώς σε αυτά τα στοιχεία: την αίσθηση της δύναμης, η συμμετρία της κίνησης, η δυναμικότητα του ρυθμού, ο ήχος των κρουστών και οι συμβολισμοί που βασίζονται στις τεχνικές των πρωτόγονων λαών (Schott, 1997). Αντίθετα, το μοντέλο της χοροκινητικής θεραπείας εστιάζει στο άτομο. Επιδιώκει την ανάδειξη της ατομικότητας και της αυθεντικής κίνησης του καθενός ξεχωριστά, η οποία θα τον οδηγήσει μέσω του συμβολισμού της στα δικά του καθαρά προσωπικά βιώματα (Αλκαλάη, 2004). Εδώ ο θεραπευτής είναι κατά κύριο λόγο παρατηρητής των όσων διαδραματίζονται μπροστά του και τα καταγράφει νοερά για να μπορέσει να βοηθήσει μετά με τον συμβολισμό και το νόημα των κινήσεων τους (Αλκαλάη, 2004).

Η θεραπεία χορού και κίνησης (DMT) διευκολύνει την εξέταση της αλληλένδετης σχέσης μεταξύ του νου και του σώματος και κατευθύνει την προσοχή στην τρέχουσα στιγμή, παρέχοντας την ευκαιρία να αναδιαμορφωθούν οι προηγούμενες εμπειρίες (Schore, 2012) Η χρήση της DMT έχει βρεθεί ότι ενισχύει την κατανόηση των φόβων και των ανησυχιών και διευκολύνει την πορεία προς την επίτευξη αυτοεπίγνωσης (Scarth, 2013). Με βάση την European Association of Dance Movement Therapy (EADMT, 2010), η DMT αναφέρεται στη χρήση της κίνησης ως θεραπευτικό εργαλείο, για τη διευκόλυνση της ολιστικής ενσωμάτωσης των συναισθηματικών, γνωστικών, σωματικών, πνευματικών και κοινωνικών πτυχών ενός ατόμου (EADMT, 2010).

Η Κινητική Θεραπεία Χορού βασίζεται στα θεμελιώδη στοιχεία του χορού, τα οποία περιλαμβάνουν τη σωματική κίνηση, τη δημιουργική έκφραση και την επικοινωνία. Χρησιμοποιείται η κίνηση του σώματος ως μέσο αξιολόγησης και τρόπο παρέμβασης, αναγνωρίζοντας τη διασύνδεση του νου, του σώματος, της συναισθηματικής κατάστασης και των σχέσεων (Koch et al., 2014). Σύμφωνα με την EADMT (2010), η επέκταση του πλαισίου της χοροθεραπείας περιλαμβάνει το σώμα, τη σωματική μνήμη και τις δυνατότητες αυτού. Είναι αξιοσημείωτο, ότι

αυτή η επέκταση συνεπάγεται τη συνειδητοποίηση ότι οι άνθρωποι δεν φέρουν απλώς ένα σώμα, αλλά μάλλον είναι εγγενώς συνδεδεμένοι με το σώμα τους.

Η εφαρμογή της κινητικής θεραπείας έχει βρεθεί ότι έχει επίδραση στη συναισθηματική κατάσταση ενός ατόμου. Αρκετοί έχουν γράψει για τα θεραπευτικά οφέλη του χορού και της χοροθεραπείας στη διευκόλυνση της συναισθηματικής εξερεύνησης και έκφρασης μεταξύ των ασθενών τους (Αλκαλάη, 2004; Μάτσα, 2001; Milliken, 2008). Ένας βασικός στόχος της χορευτικής/κινητικής θεραπείας σε ψυχιατρικά πλαίσια είναι η διευκόλυνση της έκφρασης των συναισθημάτων, με τρόπο κατάλληλο και κατευθυνόμενο. Σύμφωνα με τον Sandel (1993) η κίνηση λειτουργεί ως μέσο διευκόλυνσης της αλληλεπίδρασης και της ανταλλαγής έντονων συναισθημάτων.

Η αυτογνωσία μπορεί να επιτευχθεί μέσω της χρήσης της εμπειρίας και της μυϊκής μνήμης. Εξετάζοντας τα μυϊκά μοτίβα που συνδέονται με ένα συγκεκριμένο συναίσθημα, είναι δυνατό να βιώσουμε γνωστικά το συναίσθημα αποκλειστικά μέσω της μυϊκής μνήμης αυτών των συσχετισμών (Κουγιουφά, 2004). Επομένως, ένα άτομο έχει την ικανότητα να ενσωματώνει μια εμπειρία και να εξαγάγει γνώση μέσω των σωματικών του κινήσεων. Η θεραπεία χορού/κίνησης αποτελεί μια μορφή εκφραστικής θεραπείας. Μέσω αυτής διευκολύνεται η αύξηση της συναισθηματικής έκφρασης, μέσω της χρήσης κοινών νευρομυϊκών οδών, μεταξύ της καθημερινής κίνησης και της συναισθηματικής έκφρασης (Κουγιουφά, 2004; Schmais & White, 1986). Οι χοροθεραπευτές χρησιμοποιούν συχνά μοτίβα κίνησης που συνδέονται δυναμικά με συναισθήματα, όπως οι γροθιές για να εκφράσουν το θυμό, για να ενισχύσουν τη συναισθηματική ένταση και να διαλευκάνουν τη συναισθηματική ουσία.

Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ ατομικών συναισθημάτων και κινήσεων, ως δείκτης των εσωτερικών καταστάσεων (Γιατρά και συν., 2019; Θεοδωροπούλου, 2013). Μέσω της κίνησης ο άνθρωπος αποκτά το κατάλληλο λεξιλόγιο, που αντιστοιχεί σε μια δεδομένη συναισθηματική κατάσταση. Η απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων, μπορεί να αναχθεί στα στάδια διαμόρφωσης της ανθρώπινης ανάπτυξης, ειδικά κατά τη βρεφική και πρώιμη παιδική ηλικία (Γιατρά και συν.,

2019; Θεοδωροπούλου, 2013). Παράλληλα, περιλαμβάνει την κιναισθητική αναγνώριση και ερμηνεία των κινητικών ενεργειών, που εκτελούνται από τα άτομα. Η ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων, που συνήθως αναφέρεται ως ενσυναίσθηση (Γιατρά και συν., 2019; Θεοδωροπούλου, 2013), χρησιμοποιείται συχνά από επαγγελματίες στους τομείς του χορού και της χοροθεραπείας.

Το συναίσθημα αντιπροσωπεύει την πιο βαθιά πτυχή της προσωπικότητας ενός ατόμου. Ο τρόπος με τον οποίο αξιοποιούμε και χρησιμοποιούμε την ενέργεια, που προέρχεται από τα συναισθήματά μας, επηρεάζει σημαντικά τη συμπεριφορά και τις διαπροσωπικές μας σχέσεις. (Hunt, 1972). Το θέμα είναι εξαιρετικά εξατομικευμένο και ποικίλλει πολύ μεταξύ των ατόμων. Συχνά, αυτό συνεπάγεται διευκόλυνση της κατανόησης, της αναγνώρισης και της άρθρωσης των συναισθηματικών καταστάσεων από τον θεραπευόμενο. Το φαινόμενο της επιρροής είναι πανταχού παρόν. Άτομα όλων των φύλων, ηλικιών και διαγνωστικών κατηγοριών υπόκεινται σε συναισθηματικές αντιδράσεις (Θεοδωροπούλου, 2013).

Ο εθισμός στα ναρκωτικά είναι ένα σημαντικό ζήτημα που απαιτεί καινοτόμες παρεμβάσεις για τη βελτίωση των αποτελεσμάτων της θεραπείας. Η χοροθεραπεία είναι μια μορφή θεραπείας εκφραστικών τεχνών που χρησιμοποιεί την κίνηση και τον χορό ως μέσο για τη βελτίωση της ψυχικής και σωματικής ευεξίας (ADTA, 2023). Η χοροθεραπεία μπορεί να αντιμετωπίσει τις μοναδικές ανάγκες των ατόμων, που παλεύουν με τον εθισμό στα ναρκωτικά και έχει αποδειχθεί, ότι είναι χρήσιμο συμπλήρωμα στα παραδοσιακά προγράμματα θεραπείας εθισμού. Τα τελευταία χρόνια έχει χρησιμοποιηθεί, ως συμπληρωματική θεραπεία αποκατάστασης, για άτομα που αναρρώνουν, από μια σειρά παθήσεων συμπεριλαμβανομένου του εθισμού, τραύματα κατάθλιψης και της διαταραχής μετά-τραυματικού στρες και άλλες εμπειρίες που αλλάζουν τη ζωή (ADTA, 2023).

Ένα από τα βασικά οφέλη της χοροθεραπείας στα προγράμματα επανένταξης είναι η ικανότητά της να βελτιώνει τις κοινωνικές δεξιότητες και να ενθαρρύνει

θετικές αλληλεπιδράσεις με άλλα άτομα (Αλκαλάη, 2004). Οι συνεδρίες χοροθεραπείας συχνά διεξάγονται σε ομάδες, παρέχοντας ευκαιρίες στα άτομα να συνδεθούν με άλλους σε ένα υποστηρικτικό και μη επικριτικό περιβάλλον. Μέσω του χορού, τα άτομα μπορούν να μάθουν να επικοινωνούν τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους με μη λεκτικό τρόπο, που μπορεί να βοηθήσει στην οικοδόμηση ενσυναίσθησης και κατανόησης μεταξύ των μελών της ομάδας (Γεωργακάς και συν., 2008). Αυτό μπορεί να φανεί ιδιαίτερα πολύτιμο για άτομα που έχουν δυσκολία να εκφραστούν προφορικά, όπως εκείνα με ιστορικό τραύματος ή εθισμού. Η χοροθεραπεία μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει τα άτομα να αναπτύξουν νέες δεξιότητες και πιο αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης των ερεθισμάτων που οδηγούν στη χρήση (Meekums, 2002). Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα άτομα σε προγράμματα επανένταξης, καθώς ενδέχεται να αντιμετωπίσουν μια σειρά από προκλήσεις, καθώς επιστρέφουν στην κοινωνία. Μέσω του χορού, τα άτομα μπορούν να μάθουν, να αναγνωρίζουν και να απελευθερώνουν την ένταση στο σώμα, να αυξήσουν την αυτοεκτίμηση, να βελτιώσουν τη σωματική υγεία (Meekums, 2002).

Τα άτομα που έχουν βιώσει εθισμό συχνά αντιμετωπίζουν συναισθηματική απορρύθμιση, διαταραχές διάθεσης και χαμηλή αυτοεκτίμηση. Μέσω του χορού, τα άτομα μπορούν να μάθουν να αναγνωρίζουν και να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους, να διαχειρίζονται το άγχος και να αναπτύσσουν υγιείς μηχανισμούς αντιμετώπισης (Μήλιου & Αυδή, 2006; Παπαδοπούλου, 2017; Halbert, 2020; Milliken, 2008). Συμμετέχοντας στη χοροθεραπεία, τα άτομα μπορούν να βελτιώσουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοαποτελεσματικότητά τους, κάτι που μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της νηφαλιότητας (Schott, 1998). Τους προσφέρεται μια αίσθηση κοινότητας και ανήκειν, κάτι που μπορεί να βελτιώσει τα συναισθήματα απομόνωσης και μοναξιάς (Παπαδοπούλου, 2017; Halbert, 2020; Milliken, 2008). Ο χορός μαζί με άλλα άτομα, μπορεί να προάγει την αμοιβαία υποστήριξη, τα οποία είναι απαραίτητα για τη διαδικασία αποκατάστασης. Αναπτύσσονται κοινωνικές δεξιότητες, όπως η επικοινωνία και η συνεργασία, που είναι χρήσιμες για τη

δημιουργία υγιών σχέσεων εκτός του θεραπευτικού περιβάλλοντος (Μήλιου & Αυδή, 2006; Παπαδοπούλου, 2017; Milliken, 2008; Schott, 1998).

Τα άτομα με εθισμό συχνά παλεύουν με προβλήματα σωματικής υγείας, όπως χρόνιος πόνος, κόπωση και κακή ποιότητα ύπνου. Ένα άλλο όφελος της χοροθεραπείας στα προγράμματα επανένταξης είναι η ικανότητά της να βελτιώνει τη σωματική υγεία και ευεξία (Μήλιου & Αυδή, 2006; Παπαδοπούλου, 2017). Ο χορός είναι μια μορφή σωματικής δραστηριότητας, όπου μεταξύ των άλλων μπορεί να αυξήσει τα κίνητρα και τη συμμόρφωση στη θεραπεία (Schott, 1998). Ο χορός είναι μια μορφή άσκησης που μπορεί να βελτιώσει την καρδιαγγειακή υγεία, την ισορροπία και τον συντονισμό. Η σωματική δραστηριότητα μπορεί, επίσης, να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου και να μειώσει την κόπωση, κάτι που μπορεί να βελτιώσει τη συνολική ευεξία (Γεντή, 2009; Ζιώγου, 2013). Για τα άτομα που θέλουν να αναρρώσουν από τον εθισμό, η χοροθεραπεία μπορεί να τα απομακρύνει από τη χρήση ουσιών, προσφέροντας μια υγιή, θετική και ευχάριστη διεξοδο για σωματική δραστηριότητα (Μήλιου & Αυδή, 2006; Παπαδοπούλου, 2017; Giménez-Meseguer et al., 2015). Επιπλέον, η χοροθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει τα άτομα να επανασυνδεθούν με το σώμα τους και να αναπτύξουν μεγαλύτερη αίσθηση της επίγνωσης του σώματος και της αυτοφροντίδας (Meekums, 2002).

Τέλος, τα άτομα με εθισμό συχνά καλούνται να αντιμετωπίσουν την πλήξη και την έλλειψη σκοπού, μετά την εγκατάλειψη της θεραπείας. Η χοροθεραπεία μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να βρουν νέα ενδιαφέροντα και χόμπι, τα οποία μπορούν να προσφέρουν μια αίσθηση σκοπού και εκπλήρωσης (Παπαδοπούλου, 2017). Μέσω του χορού, τα άτομα μπορούν να εξερευνήσουν νέους τρόπους έκφρασης, να ανακαλύψουν νέα πάθη και να θέσουν νέους στόχους. Ο χορός μπορεί να είναι μια δημιουργική διεξοδος που μπορεί να ενσωματωθεί στην καθημερινή ζωή, παρέχοντας μια αίσθηση χαράς και νόημα (Μάτσα, 2001; Meekums, 2002; Sandel, 1993).

2.3. Επανένταξη

Η κοινωνική επανένταξη αποτελεί τον τελευταίο σταθμό της θεραπευτικής διαδικασίας και αφορά κάθε παρέμβαση που γίνεται με σκοπό την ομαλή και εκ νέου ένταξη πρώην και νυν χρηστών (ΕΚΤΕΠΝ, n.d; ΚΕΘΕΑ, n.d; Μάτσα, 2001). Σε αυτό το στάδιο προσφέρονται παροχές χρήσιμες για την ολοκλήρωση της θεραπείας, αυτές της εκπαίδευσης/κατάρτισης, της απασχόλησης και της στέγασης, ενώ επιπλέον μπορεί να συμπεριλαμβάνονται και υπηρεσίες όπως συμβουλευτική, νομική εκπροσώπηση και ψυχαγωγικές δραστηριότητες. (ΕΚΤΕΠΝ, n.d). Αν μέσω των κλειστών φάσεων ενός προγράμματος απεξάρτησης οι συμμετέχοντες προσομοιάζουν έναν άλλον τρόπο ζωής, σε αυτό το σημείο καλούνται να προσπαθήσουν να τον ζήσουν, καθαροί μακριά από τις ουσίες.

Μια θεραπευτική ομάδα είναι η πρώτη παρέα και παράλληλα ο πιο ασφαλής χώρος, ώστε το άτομο να δοκιμάσει το νέο αυτό εγχείρημα, μοιράζοντας τις χαρές και τις δυσκολίες της καθημερινότητας. Είναι ο συνοδοιπόρος, το στήριγμα που χρειάζεται καθένας που επιχειρεί να πάρει νέα μονοπάτια και να δημιουργήσει καινούριες προοπτικές (Κ.Α.Τ.Κ, n.d). Αποτελεί μια ενδιαφέρουσα και συγχρόνως πολύ απαιτητική φάση, καθώς εδώ είναι πιο πιθανό να εκδηλωθεί υποτροπή. Αυτό που χαρακτηρίζει τους εξαρτημένους είναι η παθητικότητα, η παραίτηση, η ανικανότητα να λάβουν οποιαδήποτε ευθύνη και πρωτοβουλία (ΚΕΘΕΑ, n.d; Μάτσα, 2001). Βρίσκονται στο περιθώριο, απομονώνονται και εξαθλιώνονται σωματικά και ψυχικά και η μακροχρόνια χρήση τους εντείνει τα προβλήματα αυτά (Μάτσα, 2001). Συνεπώς ακόμα κι αν μπορέσουν να απεξαρτηθούν, η ίδια κοινωνία λόγω του φόβου και της προκατάληψης με την οποία τους αντιμετωπίζει δεν είναι σε θέση να τους αποδεχτεί και να τους ενσωματώσει.

Εξαιτίας αυτής της απόρριψης, εγκυμονεί ο κίνδυνος του κοινωνικού αποκλεισμού και αναπόφευκτα σημειώνεται στροφή προς την παλιά ζωή, ώστε να βρεθεί η αποδοχή που ψάχνουν και να νιώσουν κομμάτι του κοινωνικού ιστού (Μάτσα, 2001). Ο εθισμός στα ναρκωτικά είναι μια πολύπλοκη και χρόνια

κατάσταση που επηρεάζει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία (Κατσαρού, συν, 2015; ΚΕΘΕΑ, n.d; Μάτσα, 2001). Η αποκατάσταση μετά τον εθισμό στα ναρκωτικά, αναφέρεται στη διαδικασία που βοηθά τα άτομα να αναρρώσουν από τις σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές συνέπειες του εθισμού στα ναρκωτικά και να επιτύχουν μακροπρόθεσμη ανάρρωση (Κατσαρού και συν., 2015; ΚΕΘΕΑ, n.d).

Η διαδικασία αποκατάστασης περιλαμβάνει συνήθως έναν συνδυασμό ιατρικής θεραπείας, ψυχικής θεραπείας και ομάδων υποστήριξης. Ο πρωταρχικός στόχος της αποκατάστασης είναι να βοηθήσει τα άτομα να σταματήσουν τη χρήση ναρκωτικών και να αναπτύξουν τις δεξιότητες και τις στρατηγικές που χρειάζονται για να διατηρήσουν την αποχή και να αποφύγουν την υποτροπή (ΚΕΘΕΑ, n.d; National Institute on Drug Abuse-NIDA, n.d). Μόλις τα άτομα ολοκληρώσουν την αποτοξίνωση και τη θεραπεία με φαρμακευτική αγωγή, συνήθως συμμετέχουν σε μια ποικιλία θεραπευτικών παρεμβάσεων. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν ατομική θεραπεία, ομαδική θεραπεία και οικογενειακή θεραπεία (ΚΕΘΕΑ, n.d; OKANA, n.d; NIDA, n.d). Η ατομική θεραπεία συχνά επικεντρώνεται στην αντιμετώπιση των υποκείμενων ψυχολογικών και συναισθηματικών ζητημάτων που συμβάλλουν στον εθισμό, όπως το τραύμα, το άγχος και η κατάθλιψη (NIDA, n.d). Η ομαδική θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει υποστήριξη από συνομηλίκους και οικογενειακή θεραπεία που μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση των κατεστραμμένων σχέσεων και στην αντιμετώπιση των επιπτώσεων του εθισμού στην οικογενειακή μονάδα (NIDA, n.d).

Εκτός από τη θεραπεία, η αποκατάσταση περιλαμβάνει συμμετοχή σε ομάδες υποστήριξης. Αυτές οι ομάδες παρέχουν ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον για τα άτομα να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να λάβουν υποστήριξη και ενθάρρυνση από άτομα που έχουν αντιμετωπίσει παρόμοιες προκλήσεις (Μήλιου & Αυδή, 2006). Προσφέρουν επίσης ένα πλαίσιο για συνεχή νηφαλιότητα και μακροπρόθεσμη ανάκαμψη. Η αποκατάσταση μετά τον εθισμό στα ναρκωτικά είναι μια πολύπλευρη και συνεχής διαδικασία που απαιτεί

δέσμευση για αλλαγή και προθυμία αντιμετώπισης υποκείμενων ζητημάτων (Κατσαρού και συν., 2015; ΚΕΘΕΑ, n.d; Μάτσα, 2001). Περιλαμβάνει την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων αντιμετώπισης και στρατηγικών για τη διαχείριση του άγχους και των ερεθισμάτων, καθώς και την ανάπτυξη ενός ισχυρού δικτύου υποστήριξης της οικογένειας, των φίλων και άλλων ατόμων που βρίσκονται σε ανάκαμψη (Κ.Α.Τ.Κ, n.d; ΚΕΘΕΑ, n.d; ΟΚΑΝΑ, n.d).

Ο εθισμός στα ναρκωτικά μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην ικανότητα ενός ατόμου να βρει και να διατηρήσει μία εργασία και να λειτουργήσει μέσα στην κοινωνία (ΚΕΘΕΑ, n.d). Για το λόγο αυτό επαγγελματικές και εκπαιδευτικές υπηρεσίες επίσης προσφέρονται ως μέρος της αποκατάστασης για να βοηθήσουν τα άτομα να ξαναχτίσουν τη ζωή τους και να ανακτήσουν την αίσθηση του σκοπού και του νοήματος της ανθρώπινης ύπαρξης (ΚΕΘΕΑ, n.d; NIDA, n.d).

Για τα άτομα που έχουν ποινικό μητρώο που σχετίζεται με τον εθισμό τους είναι δύσκολο να έχουν την κοινωνική αποδοχή και να μπορέσουν να ενταχθούν ανά στην κοινωνία. (Μήλιου & Αυδή, 2006). Στα προγράμματα επανένταξης, τα προγράμματα κατάρτισης για εργασία, η αναζήτηση υποστηρικτικών εργοδοτών, η συνεντεύξεις, η υποστήριξη στη δημιουργία βιογραφικού, μία συνοδευτική επιστολή και η αντιμετώπιση νομικών ζητημάτων είναι όλες στρατηγικές που μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα που βρίσκονται σε φάση ανάκαμψης να επανέλθουν στην κοινωνία και να βρουν νέες θέσεις εργασίας (ΚΕΘΕΑ, n.d).

Συνολικά, η αποκατάσταση μετά τον εθισμό στα ναρκωτικά είναι μια σύνθετη και δύσκολη διαδικασία, αλλά είναι επίσης μια μεταμορφωτική διαδικασία (Κατσαρού και συν., 2015). Μέσω ενός συνδυασμού ιατρικής θεραπείας και υποστήριξης, τα άτομα μπορούν να αναρρώσουν από τις σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές συνέπειες του εθισμού και να επιτύχουν μακροπρόθεσμη ανάρρωση. Η προσπάθεια, απαιτεί δέσμευση για αλλαγή, προθυμία αντιμετώπισης υποκείμενων ζητημάτων και ισχυρό δίκτυο υποστήριξη (Kelly & Yeterarian, 2011). Η σύνδεση με άλλα άτομα που έχουν ξεπεράσει με επιτυχία τον εθισμό, μπορεί να είναι ένας ισχυρός τρόπος, για να εξασφαλιστεί υποστήριξη

και πρόσβαση σε ευκαιρίες (Κατσαρού και συν., 2015; Μήλιου & Αυδή, 2006; Παπαδοπούλου, 2017; Milliken, 2008).

Ο εθισμός στα ναρκωτικά μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ικανότητα ενός ατόμου, να διατηρήσει την νηφαλιότητα και να λειτουργήσει μέσα στην κοινωνία (Κατσαρού και συν., 2015). Ωστόσο, τα προγράμματα αποκατάστασης παρέχουν στα άτομα τα εργαλεία για να ξεπεράσουν τον εθισμό και να αναδομήσουν της ζωής τους (ΚΕΘΕΑ, n.d; Κ.Α.Τ.Κ, n.d). Η επιτυχία της αποκατάστασης εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως η σοβαρότητα του εθισμού, το κίνητρο του ατόμου να αλλάξει και η διαθεσιμότητα υποστήριξης και πόρων (ΚΕΘΕΑ, n.d; Μάτσα, 2001). Είναι σημαντικό για τα άτομα να συνεργάζονται στενά με την ομάδα θεραπείας τους και να ακολουθούν το προτεινόμενο θεραπευτικό σχέδιο προκειμένου να επιτύχουν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα.

2.4. Σύνοψη

Η παρούσα ακαδημαϊκή εργασία πραγματοποιείται στο προπτυχιακό κύκλο σπουδών, στην ειδίκευση «ελληνικός παραδοσιακός χορός», της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Όπως αναφέρεται και στον τίτλο, η συγγραφή της συγκεκριμένης εργασίας έγινε με σκοπό την αποτύπωση της υπάρχουσας ερευνητικής πρακτικής των παραστατικών τεχνών, στην θεραπεία των εξαρτημένων ατόμων και στην επανένταξη τους. Πιο αναλυτικά στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάστηκε, η ανάλυση των εννοιών, του εθισμού, της απεξάρτησης και της επανένταξης, όπως αυτές προέκυψαν από τη σχετική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας. Αναλύθηκε το θεωρητικό υπόβαθρο της επίδρασης των τεχνών στον άνθρωπο και στη διαδικασία της θεραπείας του, ενώ ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στις τέχνες, του χορού, του θεάτρου και της μουσικής. Μια μεγάλη ενότητα του κεφαλαίου, ασχολήθηκε με τον κλάδο της χοροθεραπείας, ως μιας μορφής θεραπείας, στην προσπάθεια αντιμετώπισης σωματικών και ψυχικών προβλημάτων που προκαλεί ο εθισμός. Επίσης, αναζητήθηκε υλικό, σχετικά με

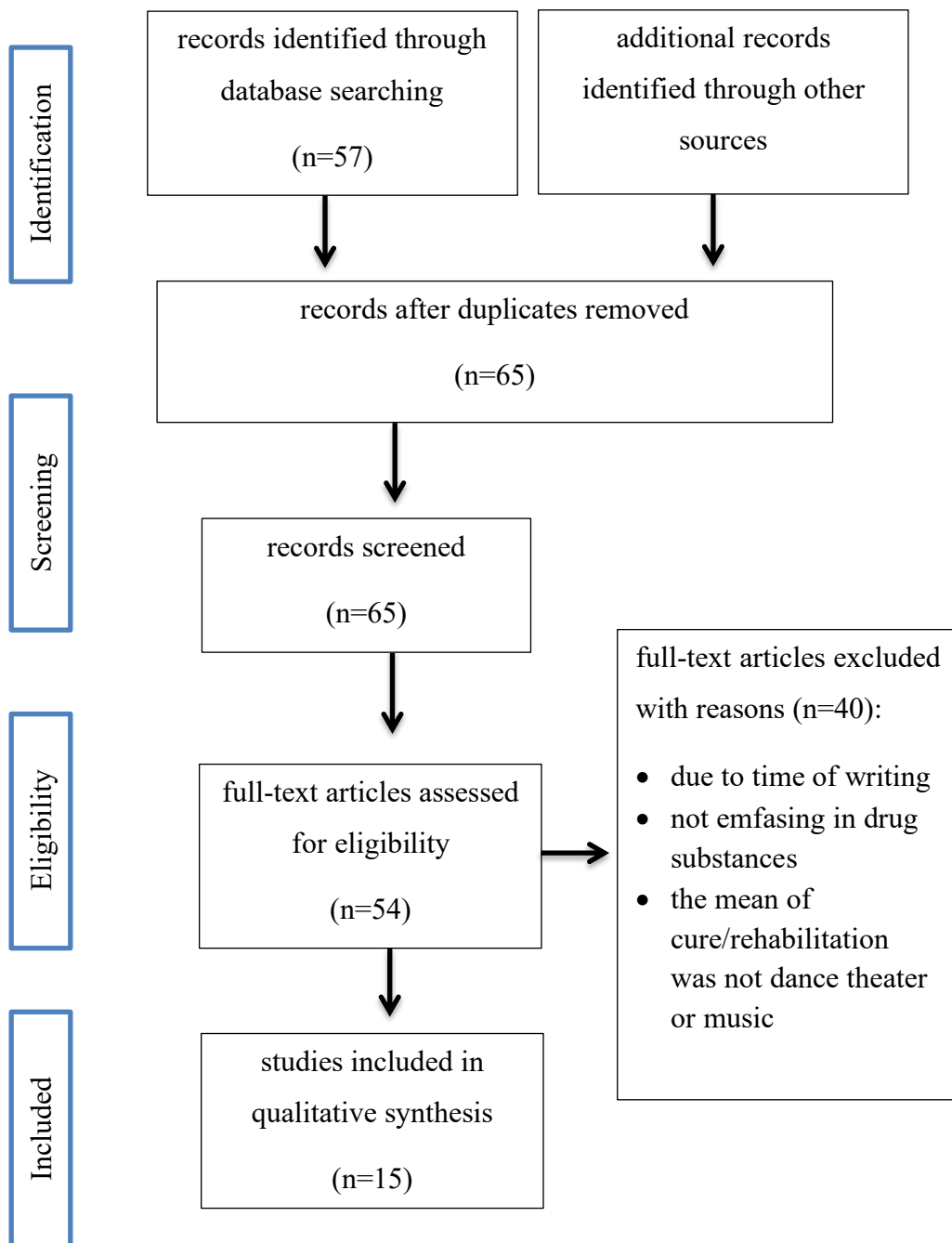
έρευνες, που έχουν πραγματοποιηθεί στον επιστημονικό χώρο, όπου ο χορός και οι άλλες παραστατικές τέχνες (μουσική, θέατρο) χρησιμοποιήθηκαν σε προγράμματα απεξάρτησης ατόμων από ναρκωτικές ουσίες και στην επανένταξή τους εκ νέου στην κοινωνία. Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας ανέδειξε τα οφέλη του χορού και των παραστατικών τεχνών σε συναισθηματικό, ψυχικό και σωματικό επίπεδο. Ωστόσο, διαπιστώθηκε ότι η θεραπευτική επίδραση των παραστατικών τεχνών και ιδιαίτερα του χορού και του θεάτρου, έναντι των εξαρτητικών συμπεριφορών, από ναρκωτικά δεν έχει μελετηθεί. Η διαπίστωση αυτή οδήγησε στην συνέχεια στη συγκρότηση και συγγραφή της ανασκοπικής αυτής μελέτης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Η εκπόνηση της συγκεκριμένης εργασίας πραγματοποιήθηκε με τη συλλογή δευτερογενών πηγών. Αναζητήθηκε σχετική βιβλιογραφία σε διαδικτυακές βάσεις δεδομένων καθώς και σε βιβλιοθήκες της ΣΕΦΑΑ, της Φιλοσοφικής Σχολής Αθηνών και των Επιστημών Υγείας, προκειμένου να παρουσιαστεί μια ολοκληρωμένη επισκόπηση της χρήσης του χορού και των παραστατικών τεχνών σε προγράμματα απεξάρτησης και επανένταξης. Πιο συγκεκριμένα, συλλέχθηκαν δημοσιευμένες μελέτες από τις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων PubMed, Google Scholar, ScienceDirect, Scihub, Plos One και Sport Discus με βάση τις ακόλουθες λέξεις κλειδιά, μεμονωμένα ή και συνδυαστικά: (α) εθισμός (addiction), (β) εξάρτηση (addiction), (γ) επανένταξη (rehabilitation), (δ) θεραπεία μέσω των τεχνών (art therapy), (ε) θεραπεία μέσω του χορού και της κίνησης (dance movement therapy), η) μουσική (music) και θ) θέατρο (theatre).

Από την προαναφερθείσα ανασκόπηση προέκυψαν 54 μελέτες στις οποίες οι παραπάνω λέξεις κλειδιά εμπεριέχονταν συνδυαστικά (εθισμός-εξάρτηση/addiction, επανένταξη/rehabilitation και θεραπεία μέσω των τεχνών/art therapy ή μέσω του χορού και της κίνησης/dance movement therapy). Οι μελέτες που συμπεριλήφθηκαν τελικά στην ανασκόπηση πληρούσαν τα εξής κριτήρια: (α) ήταν γραμμένες στα ελληνικά ή στα αγγλικά, (β) αφορούσαν άτομα εξαρτημένα από ουσίες (ναρκωτικές), (γ) χρησιμοποιούσαν τον χορό ή τις παραστατικές τέχνες (χορός, μουσική, θέατρο) ως μέθοδο θεραπείας, (δ) ήταν δημοσιευμένες από το 2000 έως το 2023.

Με βάση τα παραπάνω, βρέθηκαν 15 μελέτες που πληρούσαν όλα τα προαναφερθέντα κριτήρια (Γράφημα 3.1). Οι 15 αυτές μελέτες, ήταν εκείνες που τελικά συμπεριλήφθηκαν στην παρούσα εργασία. Από αυτές τις μελέτες, οι 14 ήταν εμπειρικές, είτε ποσοτικές, είτε ποιοτικού τύπου και 1 περιγραφική. Από τις εμπειρικές, οι 5 αφορούσαν τον χορό, 2 το θέατρο και η πλειοψηφία, 7 στο σύνολο, τη μουσική, ενώ η περιγραφική αφορούσε τη μουσική στη θεραπεία.



Γράφημα 3.1. Διάγραμμα ροής PRISMA 2009 για συστηματικές ανασκοπήσεις

ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στο κεφάλαιο αυτό θα εξεταστούν και θα αναλυθούν συνολικά 15 μελέτες. Από την αναζήτηση προέκυψε πως οι έρευνες που πληρούσαν τα προαναφερθέντα κριτήρια εντοπίζονταν το χρονικό διάστημα από το 2006 η πιο παλιά, μέχρι το 2023 η πιο πρόσφατη. Όλες εκτός από μία που αφορούσε τη μουσική, ήταν εμπειρικές έρευνες, εκ των οποίων οι 5 μελετούσαν τη χρήση του χορού στην απεξάρτηση και στην επανένταξη ατόμων με εθισμό από ναρκωτικές ουσίες, 2 τη χρήση του θεάτρου στην απεξάρτηση και στην επανένταξη ατόμων με εθισμό από ναρκωτικές ουσίες και η πλειοψηφία, 7 στο σύνολο τη χρήση της μουσικής στην απεξάρτηση και στην επανένταξη ατόμων με εθισμό από ναρκωτικές ουσίες.

4.1. Εμπειρικές έρευνες χορού

Όσον αφορά τη χρήση του χορού και της κίνησης στη διαδικασία της απεξάρτησης των ναρκωτικών ουσιών και της επανένταξης των ατόμων βρέθηκαν 5 έρευνες. Το 2006 στο πλαίσιο μεταπτυχιακής πρακτικής άσκησης πραγματοποιήθηκε έρευνα σε θεραπευτική κοινότητα με σκοπό την αξιολόγηση της χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας σε πρώην χρήστες. Για το σκοπό αυτό δημιουργήθηκε μία ομάδα, που ονομάστηκε «ομάδα γνωριμίας σώματος» και περιλάμβανε 8 άτομα, 6 άντρες και 2 γυναίκες, ηλικίας 20-40 ετών. Το πρόγραμμα είχε διάρκεια 6 μήνες και πραγματοποιήθηκαν σε αυτό 21 συναντήσεις, μία φορά την εβδομάδα για μία ώρα. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με τη διενέργεια ημιδομημένων συνεντεύξεων, οι οποίες ξεκίνησαν 3 μήνες μετά την ολοκλήρωση των συναντήσεων. Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με τη χρήση του μοντέλου της θεμελιωμένης θεωρίας, σε δύο άξονες που αφορούν α) τη σχέση του χρήστη με το σώμα του και β) την αξιολόγηση της χοροθεραπείας/κινησιοθεραπείας από τα ίδια τα άτομα.

Οι πρώτες συνεδρίες περιλάμβαναν ατομικές τεχνικές και ασκήσεις σε συνδυασμό με μουσικά ακούσματα, ακολούθησαν ομαδικές ασκήσεις χωρίς

σωματική επαφή και έπειτα προστέθηκαν ομαδικές ασκήσεις εμπιστοσύνης και έκφρασης συναισθημάτων. Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν ασκήσεις ρυθμού, χορευτικές κινήσεις, ασκήσεις βηματισμού με μουσική και κατέληξαν στις τελευταίες συναντήσεις να συνθέσουν ολόκληρη χορογραφία. Στο τέλος κάθε συνεδρίας διαμορφωνόταν ένας κύκλος για συζήτηση μεταξύ συμμετεχόντων και θεραπεύτριας, ήταν η στιγμή ανατροφοδότησης και αναστοχασμού των συμμετεχόντων. Τα αποτελέσματα έδειξαν αρχικά, πως η χρήση είχε οδηγήσει τους συμμετέχοντες σε αποξένωση από το σώμα τους και πολλοί από αυτούς δεν είχαν καμία επαφή με την κίνηση ή το χορό σε προηγούμενες εμπειρίες. Στην αρχή των συναντήσεων επικρατούσε η αμηχανία, ο φόβος, δυσκολία εκτέλεσης και έκφρασης. Για κάποιους η επαφή άντρα-γυναίκα λειτούργησε ανασταλτικά, ενώ παράλληλα για τους άντρες συμμετέχοντες αναδύθηκε ένα ταμπού της κοινωνίας ως προς τον χορό. Παρόλο που στην αρχή αδυνατούσαν να συνδέσουν την ομάδα με τη ανεξαρτητική τους προσπάθεια και ήταν επιφυλακτικοί, στην συνέχεια ανταποκρίθηκαν θετικά και έδειξαν αφοσίωση στην ομάδα. Αναγνώρισαν τον χορό ως ένα δυνατό μέσον επικοινωνίας για ουσιαστική επαφή με το σώμα και τους άλλους ανθρώπους. Ανέπτυξαν σχέσεις εμπιστοσύνης, συνεργασίας, συλλογικότητας, ήρθαν σε επαφή με τις βαθύτερες ανάγκες τους, απέκτησαν επίγνωση του εαυτού τους, αυτό-εκτίμηση και ψυχική σωματική ηρεμία. Επιπλέον, μείωσαν σημαντικά αισθήματα φόβου και αντιλήφθηκαν, πως ο χορός είναι πολύπλευρος, έχει τη δική του κουλτούρα, δεν συνδέεται πάντα με τη διασκέδαση και μπορεί να αποτελέσει τρόπο έκφρασης και δημιουργίας. Τέλος, όλη αυτή η παρέμβαση συνέβαλε στη διευκόλυνση έκφρασης των ατόμων αυτών και στις άλλες ψυχοθεραπευτικές ομάδες που συμμετείχαν.

Η Ferris, το 2008 σε δική της έρευνα προσπάθησε να διερευνήσει εάν η χορευτική-κινητική θεραπεία, μπορεί να συμβάλει στη μείωση του άγχους σε μια ομάδα εξαρτημένων ανδρών. Η μελέτη πραγματοποιήθηκε σε μία πόλη βορειοανατολικά στις Η.Π.Α. σε διάστημα ενός μηνός. Οι συμμετέχοντες ήταν 8 άντρες, ηλικίας 21-43 ετών. Δύο μήνες πριν την έναρξη του προγράμματος, έγιναν κάποιες συναντήσεις για να ενημερωθούν και να προετοιμαστούν οι

συμμετέχοντες. Στην διάρκεια των τεσσάρων εβδομάδων παρέμβασης, πραγματοποιούνταν συνεδρίες μία φορά την εβδομάδα για μία ώρα, στις οποίες συμπεριελήφθησαν τέσσερις χοροί. Στους συμμετέχοντες πριν και μετά την παρέμβαση δόθηκε ένα ερωτηματολόγιο (παγκόσμια μέτρηση του αντιλαμβανόμενου στρες), το οποίο περιλαμβάνει 14 ερωτήσεις. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι δεν υπήρξε μείωση του στρες από την προ-δοκιμή στη μετά-δοκιμή στους συμμετέχοντες σε κάποιες ερωτήσεις ενώ σε άλλες ναι. Για παράδειγμα, στην 3η ερώτηση, «εάν οι συμμετέχοντες αισθάνθηκαν νευρικοί ή αγχωμένοι τον περασμένο μήνα», τα αποτελέσματα της προκαταρκτικής εξέτασης έδειξαν, πως κάθε συμμετέχοντας απάντησε, είτε συχνά, είτε πολύ συχνά, ενώ τα αποτελέσματα του μετά-τεστ έδειξαν, πως κάθε συμμετέχοντας απάντησε, είτε μερικές φορές, είτε σχεδόν ποτέ. Ως πρόσθετες σκέψεις ή απόψεις για την χρήση του χορού, κάποιοι δήλωσαν, ότι ήταν διασκέδαση, ένας τρόπος εξάλειψης της μονοτονίας, που συνέβαλλε μάλιστα και στην καλλιέργεια της συνεργασίας. Από την άλλη υπήρξαν και εκείνοι που δεν έμειναν ευχαριστημένοι, δεν ήταν αυτό που περίμεναν και εκδήλωσαν δυσκολία εμπιστοσύνης.

Η Milliken (2008), αποτύπωσε την εμπειρία της ως θεραπεύτρια στο πρόγραμμα παροχής υπηρεσιών εθισμένων σε φυλακή (Jail Addiction Services, [JAS]). Το συγκεκριμένο πρόγραμμα ξεκίνησε πιλοτικά το 2001, με κάθε τμήμα να περιλαμβάνει 15-20 άτομα, όπου η πλειοψηφία αυτών ήταν άντρες. Μετά από δύο χρόνια εφαρμόστηκε και σε τμήμα αποκλειστικά γυναικών, που περιλάμβανε 10-15 άτομα. Όλες οι συνεδρίες συμπεριλάμβαναν το χορό, στην αρχή είχαν διάρκεια 45 λεπτά και μετά το 2003, είχαν διάρκεια 70 λεπτά. Στους συμμετέχοντες δινόταν ένα ερωτηματολόγιο μέτρησης του αντιλαμβανόμενου άγχους, πριν και μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Η ίδια αναφέρεται στην δική της οπτική για τα άτομα αυτά, όπως εκείνη τα έζησε, παρεμβάσεις που έκανε, καθώς και στην επαφή και στις συζητήσεις, που είχε κατά διαστήματα με τους ασθενείς της.

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι ο μέσος όρος της προ-δοκιμής και ο μέσος όρος της μεταδοκιμής, δεν άλλαξε μετά την εφαρμογή της χοροκινητικής

θεραπείας. Ωστόσο, τα αποτελέσματα έδειξαν μείωση του εύρους, που δείχνει ότι οι παρεμβάσεις χοροκινητικής θεραπείας, μπορεί να έχουν φέρει τις βαθμολογίες ορισμένων από τα άτομα προς το μέσο όρο. Αυτά τα ευρήματα υποδηλώνουν, ότι η χρήση της χορευτικής κινητικής θεραπείας σε μια ουσία, μπορεί να μειώσει το άγχος μεταξύ των ατόμων, που παλεύουν με το άγχος διαταραχής. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων έδειξε υπακοή, συμμόρφωση, ενδιαφέρον, ένιωσε υπερηφάνεια, χαρά, δημιουργικότητα, αποδοχή. Αρκετοί βίωσαν εσωτερική ισορροπία, δύναμη, αυτοέλεγχο, αλληλοεπίδρασαν με την ομάδα και έλυσαν συνεργατικά προβλήματα και προκλήσεις. Τέλος, απέκτησαν επίγνωση του ποιοι ήταν και τι μπορούν να γίνουν και κατανόησαν το σώμα τους και τα συναισθήματα τους.

Στο πλαίσιο του μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών «Ψυχολογία της Άσκησης» του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η φοιτήτρια Παπαδοπούλου Θεοδώρα εκπόνησε το 2017 την εργασία της με θέμα «Εκμάθηση ελληνικού παραδοσιακού χορού και συναισθήματα εξαρτημένων μητέρων γυναικών στο κλειστό τμήμα ψυχολογικής απεξάρτησης, του 18 ΑΝΩ». Η έρευνα έλαβε χώρα στη μονάδα απεξάρτησης τοξικομανών 18 Άνω, του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής. Συμμετείχαν σε αυτό 6 γυναίκες, οι οποίες ήταν μητέρες ή έγκυοι, ηλικίας 22-45 ετών. Πριν την έναρξη του προγράμματος πραγματοποιήθηκε συνέντευξη για το προφίλ των συμμετεχόντων αλλά και στο τέλος χρησιμοποιήθηκε η ημιδομημένη συνέντευξη, για να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα της έρευνας. Η διάρκεια του προγράμματος ήταν 9 μήνες και πραγματοποιήθηκαν 36 συνεδρίες, 1 φορά την εβδομάδα για 1 ώρα. Κάθε συνάντηση είχε και ένα συγκεκριμένο περιεχόμενο και συμπεριλάμβαναν χορούς από όλη την Ελλάδα. Ως επί το πλείστον οι χοροί ήταν κυκλικοί και επιλέχθηκαν με τα εξής κριτήρια:

- Βάσει των κινητικών τους εμπειριών
- Να είναι μέτριας τεχνικής δυσκολίας
- Να συμβαδίζουν με τα ενδιαφέροντα και τις προτιμήσεις τους

- Κατά πόσο η μελωδία είναι ευχάριστη και δημιουργεί προϋποθέσεις διασκέδασης
- Οι στίχοι των τραγουδιών να μην τους ανακινούν μνήμες από τη χρήση
- Ανάλογα με το πόσο συχνά χορεύονται στις διάφορες εκδηλώσεις

Στο τέλος κάθε συνεδρίας δινόταν ένα cd ή dvd για να παρακολουθούν τους χορούς και να κάνουν πράξη και μόνες τους. Με τη λήξη του προγράμματος έγιναν 3 ακόμη συναντήσεις σε ομαδικό επίπεδο, για να συζητήσουν σχετικά, με το πώς βίωσαν την όλη εμπειρία του ελληνικού παραδοσιακού χορού κατά τη διάρκεια του προγράμματος, ποια τα συναισθήματά τους για τότε και πως νιώθουν τώρα μετά την ολοκλήρωσή του. Τα αποτελέσματα έδειξαν, πως για τις γυναίκες αυτές η ντροπή και η χαμηλή αυτοεκτίμηση αποτελούσαν μέχρι τότε ανασταλτικό παράγοντα, για συμμετοχή σε κάποιο χορευτικό δρώμενο. Για κάποιες όμως, ακόμη και την περίοδο της χρήσης ο χορός ήταν ένα διέξοδο, ενώ άλλες βίωσαν ευχάριστα συναισθήματα λόγω παλαιότερης βιοματικής σχέσης με το χορό. Η χορευτική πράξη, ξεκλείδωσε αναμνήσεις, συναισθήματα διαφορετικά στην καθημία, συνέβαλλε στη βελτίωση της σχέσης μητέρας- παιδιού και αποτέλεσε ένα κίνητρο για ενασχόληση των μητέρων με τα παιδιά τους. Πρόοδος παρουσιάστηκε στην ψυχοπνευματική υγεία και ευεξία, στη φυσική κατάσταση, στην συνεργασία και στην δυνατότητα έκφρασης. Τέλος, και πολύ σημαντικό ήταν, ότι η συμμετοχή στη θεραπευτική ομάδα οδήγησε αρκετές στο να επιθυμούν να συμμετάσχουν σε μία χορευτική ομάδα και κατά την διάρκεια της επανένταξής τους ή να ακόμη και να αναζητήσουν ένα χορευτικό σύλλογο.

Σε άλλη έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2020, η Halbert προσπάθησε να συνδέσει τα άτομα που βρίσκονται σε ανάρρωση με την πνευματικότητα τους, μέσω της χοροκινητικής θεραπείας. Απώτερος στόχος ήταν η ολότητα, να συνδεθούν τα άτομα τόσο με το σώμα όσο και με το πνεύμα τους. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε κλινική σε μια ορεινή, μητροπολιτική περιοχή στη Γιούτα και είχε διάρκεια 30 ημερών. Υλοποιήθηκαν 4 συνεδρίες σε δύο κύκλους με μέγιστο αριθμό συμμετεχόντων τα 20 άτομα, ηλικίας 18-60 ετών. Έλαβαν μέρος άντρες και γυναίκες, οι συμμετέχοντες όμως της κάθε συνάντησης ήταν

μεταβαλλόμενο. Οι ασθενείς μπορούσαν να συμμετέχουν και στις τέσσερις συνεδρίες παρόλα αυτά οι συμμετέχοντες διαφοροποιούνταν και ουσιαστικά υπήρξαν 8 διαφορετικές ομάδες. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν και από τους δύο κύκλους των τεσσάρων συνεδριών (οκτώ ομάδες συνολικά) με τη μορφή γραπτών προβληματισμών. Οι τέσσερις συνεδρίες είχαν τίτλο: 1. Ταυτότητα, 2. Όρια, 3. Επίγνωση και 4. Μετακίνηση προς τα εμπρός. Κάθε μία από τις τέσσερις συνεδρίες καθοδηγήθηκε από τρεις συνεχείς στόχους για τους συμμετέχοντες:

1. Την εσωτερική εμπειρία και τη φιλία. Αυτό επιτεύχθηκε χρησιμοποιώντας διαλογισμό και κίνηση, για να επιφέρει σταδιακά επίγνωση των συναισθημάτων και συμπόνια, χτίζοντας ανοχή στη δυσφορία της κάθε συνεδρίας.
2. Αναγνώριση της μεταβαλλόμενης φύσης των συναισθημάτων και της ενσυναίσθησης. Χρησιμοποιώντας τη διαίσθηση και τη φαντασία διαμόρφωναν και «μετέφεραν» δύσκολα συναισθήματα που προέκυπταν κατά τη διάρκεια των συνεδριών.
3. Ανάπτυξη κιναισθητικής ενσυναίσθησης και σύνδεση μέσα στην ομάδα, μέσω της εξάσκησης, του υποστηρικτικού περιβάλλοντος και την κοινοποίηση των δικών τους διαδικασιών στους άλλους στο τέλος της κάθε συνεδρίας.

Με την ολοκλήρωση της διαδικασίας και την ανάλυση των δεδομένων αναδείχθηκαν στερεότυπα, π.χ. «ο σκληρός Ιταλός τύπος καθώς και ελλείψεις ταυτοτήτων. Φάνηκε πως δεν ήταν όλοι έτοιμοι να κάνουν το ίδιο ταξίδι (πρόοδο). Μειώθηκαν αρχικοί δισταγμοί και ήρθαν αντιμέτωποι με φοβίες και συναισθήματα τους. Καθένας είχε την δική του εμπειρία με την ψυχή, το πνεύμα και τον εαυτό του, αλλά παράλληλα καλλιεργήθηκε η δυναμική των μεταξύ τους σχέσεων, η ασφάλεια και η ενσυναίσθηση.

Πίνακας 4.1. Εμπειρικές έρευνες χορού

Α/Α	ΕΡΕΥΝΑ		ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ (Μ.Ο ΗΛΙΚΙΑΣ)	ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ	ΕΡΓΑΛΕΙΑ	ΕΥΡΗΜΑΤΑ
	ΕΤΟΣ	ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ				
1.	2006	Μήλιου Α. & Αυδή Ε.	N = 8 (6 άντρες/2 γυναίκες) 20-40 ετών	<p>21 συναντήσεις, 1 φορά /εβδομάδα, 1ώρα</p> <p>ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ / ΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ατομικές τεχνικές & ασκήσεις σε συνδυασμό με μουσικά ακούσματα - Ομαδικές ασκήσεις χωρίς σωματική επαφή - Ομαδικές ασκήσεις εμπιστοσύνης και έκφρασης συναισθημάτων <ul style="list-style-type: none"> - Ασκήσεις ρυθμού, χορευτικές κινήσεις, βηματισμού με μουσική - Χορογραφία - Στο τέλος/ανά συνεδρία Κύκλος ανατροφοδότησης/αναστοχασμού 	- Ημιδομημένες συνεντεύξεις	<ul style="list-style-type: none"> ↓ Αποξένωση από σώμα ↓ Καμία επαφή με κίνηση & χορό ↓ Χορός ταμπού για τους άνδρες ↓ Δυσκολία εκτέλεσης & έκφρασης στην αρχή, αμηχανία φόβος ↓ Ανασταλτικός παράγοντας η επαφή άντρα-γυναίκα ↑ Επιθυμία για ανάπτυξη σχέσεων εμπιστοσύνη, συνεργασία, συλλογικότητα ↑ Στην εξέλιξη θετικοί ως προς την ομάδα στην αρχή επιφυλακτικοί ↑ Αφοσίωση στην ομάδα. Στην αρχή αδυνατούσαν να συνδέσουν την ομάδα με τη ανεξαρτητική τους προσπάθεια ↑ Επαφή με το σώμα και τις ανάγκες του-βαθύτερη επίγνωση του εαυτού τους, αυτό-εκτίμηση, μείωση φόβου ↑ Ψυχική σωματική ηρεμία ↑ Μη λεκτική επικοινωνία, το σώμα ένα δυνατό μέσον επικοινωνίας ↑ Διευκόλυνση έκφρασης και στις άλλες ψυχοθεραπευτικές ομάδες

						† Χορός πολύπλευρος, δική του κουλτούρα, δεν συνδέεται πάντα με διασκέδαση-τρόπος έκφρασης και δημιουργίας
2.	2008	Milliken R.	N = Τμήμα 15-20 άτομα (πλειοψηφία άντρες) 2 χρόνια μετά εφαρμογή Τμήμα 10-15 άτομα (γυναίκες)	ΧΟΡΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ Το πρόγραμμα υπηρεσιών εθισμών στη φυλακή (JAS), (μπαίνει μετά από συνέντευξη όποιος θέλει. Η ομάδα χορού/κινητικής θεραπείας σε αυτή τη φυλακή ξεκίνησε πιλοτικά το 2001 (άντρες) 45 λεπτά χορού 2 χρόνια μετά εφαρμογή (γυναίκες) 70 λεπτά χορού	Μαρτυρίες συμμετεχόντων (συζήτηση στις συνεδρίες) Ερωτηματολόγιο. παγκόσμια μέτρηση του αντιληπτού στρες	† Υπακοή, συμμόρφωση, ενδιαφέρον † Απελευθέρωση έντασης, αίσθηση εσωτερικής ισορροπίας † Συνεργατική επίλυση προβλημάτων, αλληλεπίδραση στην ομάδα † Κατανόηση σώματος, διαχείριση συναισθημάτων † Δύναμη, αυτοέλεγχος, καταπολέμηση αρνητικών συναισθημάτων, υπερηφάνεια, χαρά, δημιουργικότητα, αποδοχή Επίγνωση του ποιοι ήταν και τι μπορούν να γίνουν
3.	2008	Ferris, C. D.	N = 8 21-43 ετών	4 εβδομάδες / 1ώρα (2 μήνες πριν συναντήσεις για προετοιμασία) ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ υποβλήθηκαν σε προ-δοκιμή και στη συνέχεια μετά την παρέμβαση δόθηκε στα μέλη της ομάδας παρέμβασης ένα μετα-τεστ	Ερωτηματολόγιο. παγκόσμια μέτρηση του αντιληπτού στρες	Δεν υπήρξε μείωση του στρες από την προ-δοκιμή στη μετά τη δοκιμή στους συμμετέχοντες σε κάποιες ερωτήσεις ενώ σε άλλες ναι. † Διασκέδαση, εξάλειψη μονοτονίας, συνεργασία † Δεν ήταν αυτό που περίμεναν, δυσκολία εμπιστοσύνης
4.	2017	Παπαδοπούλου Θ.	N = 6	36 συνεδρίες	-Συνέντευξη & Ημιδομημένη	† Ευχάριστα συναισθήματα λόγω παλαιότερης βιωματικής σχέσης

			Μητέρες ή Έγκυοι 22-45 ετών	1 φορά/βδομάδα, 1 ώρα ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ - Κυκλικοί χοροί επιλέχθηκαν με κάποια κριτήρια - Κάθε συνεδρία συγκεκριμένο περιεχόμενο - Παροχή & Παρακολούθηση cd dvd - Με τη λήξη του προγράμματος 3v 3 follow-up σε ομαδικό	συνέντευξη	με το χορό † Διέξοδος ο χορός την περίοδο της χρήσης † Ανασταλτικός παράγοντας η ντροπή, η χαμηλή αυτοεκτίμηση για κάποιες να συμμετέχουν † Ξεκλείδωσαν αναμνήσεις, συναίσθημα διαφορετικά στην καθημία † Ψυχοπνευματική υγεία & ευεξία † Εγκύμναση-βελτίωση φυσικής κατάστασης † Βελτίωση απόδοσης του χορού –επίτευξη στόχων & βελτίωση ψυχολογίας † Βελτίωση σχέσης με το παιδί, κίνητρο για ενασχόληση † Καλλιέργεια ομαδικότητας, συνεργασίας, ελεύθερης έκφρασης † Συμμετοχή στην ομάδα και στην επανένταξη & συμμετοχή σε κάποιο χορευτικό σύλλογο
5.	2020	Halbert T.	N = 20 (άντρες & γυναίκες) 18-60 ετών	1 Συνεδρία η κάθε ομάδα/ 2 κύκλοι (8 ομάδες) 1 ώρα κάθε Κυριακή ΧΟΡΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ + άλλες μεθόδους Κάθε συνεδρία επιμέρους στόχους	Μορφή γραπτών προβλημάτων (ερωτήσεις)	† Μείωση δισταγμών. Δυναμική σχέσεων † Δεν ήταν όλοι έτοιμοι να κάνουν το ίδιο ταξίδι (πρόοδος) † Ασφάλεια, ενσυναίσθηση † Ανάδειξη στερεοτύπων † Αντιμέτωποι με συναίσθημα φοβίες

4.2. Εμπειρικές έρευνες θεάτρου

Όσον αφορά τη χρήση της δραματικής τέχνης στην διαδικασία της απεξάρτησης των ναρκωτικών ουσιών και της επανένταξης των ατόμων βρέθηκαν 2 σχετικές έρευνες. Η πρώτη μελέτη (Γιώτης και συν., 2018) πραγματοποιήθηκε με 6 συμμετέχοντες, εκ των οποίων 5 ήταν γυναίκες και 1 άντρας, ηλικίας 32-55 ετών. Συνολικά έγιναν 8, τρίωρες συνεδρίες, 1 φορά ανά 15 μέρες. Για την υλοποίηση χρησιμοποιήθηκε το έργο «τρικυμία» του Shakespeare. Το έργο επιλέχθηκε ως παραλληλισμός της πορείας του ήρωα από την αρχική σύγκρουση και το τραύμα έως την εκδίκηση και τη συγχώρεση, με την θεραπευτική πορεία και την επούλωση του ψυχικού τραύματος, που βιώνει κάποιος μπαίνοντας σε ένα αντίστοιχο πρόγραμμα. Πρόκειται για ένα μεταφορικό ταξίδι προς τον δρόμο της αυτονομίας, της αυτοέκφρασης και του ελέγχου καταστροφικών τάσεων και συναισθημάτων. Τεχνικές που εφαρμόστηκαν στις συνεδρίες ήταν η φαντασία, η ατομική, η δυαδική ή η ομαδική εικαστική απεικόνιση, η συμβολική χρήση αντικειμένων, οι μεταμορφώσεις του χώρου, η υπόδηση ρόλων και οι ομαδικοί αυτοσχεδιασμοί με ρόλους. Μέσω συζητήσεων κατά την διάρκεια των συνεδριών αλλά και από συνεντεύξεις στο τέλος αυτών, οι συμμετέχοντες συνειδητοποίησαν τις εξαρτητικές τους συμπεριφορές και είδαν νέους δρόμους σκέψης. Ένωσαν ανακούφιση από αγωνίες και φόβους, που είχαν πριν επιθυμούσαν, αλλά φοβόντουσαν, να κατακτήσουν την αυτονομία. βίωσαν την αποδοχή, τη συνεργασία και διερεύνησαν την σχέση με τον εαυτό τους και τους άλλους. Όλοι στο τέλος των συνεδριών, επιθυμούσαν να βγουν από την απομόνωση και να απεμπλακούν από τους καταστροφικούς τους ρόλους. Να βρουν έναν άλλον τρόπο ζωής και να υιοθετήσουν επιθυμητούς ρόλους για κοινωνική αλληλεπίδραση.

Η δεύτερη μελέτη ήταν εμπειρική και πιο συγκεκριμένα μία μελέτη περίπτωσης (Αποστολάκη, 2018). Πρόκειται για μια διπλωματική εργασία, η οποία πραγματοποιήθηκε στη μονάδα απεξάρτησης του 18 ΑΝΩ. Σκοπός της έρευνας ήταν, μέσα από την ανάλυση του έργου της Μονάδας 18 Άνω, να διαπιστώσει, εάν η δραματοθεραπεία αποτελεί μια χρήσιμη και ουσιαστική

μέθοδος στην θεραπεία της εξάρτησης. Για το σκοπό αυτό, η ερευνήτρια ξεκίνησε με παρατήρηση στο χώρο του 18 Άνω και συνέχισε με την πραγματοποίηση συνεντεύξεων και τη συλλογή δεδομένων. Οι συνεντεύξεις έγιναν με δύο θεραπευτές, έναν της ομάδας πηλού και έναν της δραματοθεραπευτικής ομάδας, με τη συντονίστρια της ομάδας δραματοθεραπείας, με δύο θεραπευόμενους της ομάδας δραματοθεραπείας, με πέντε εργαζομένους του 18 Άνω και με δύο διοικητικά στελέχη. Για όλους τους συμμετέχοντες η συνέντευξη ήταν ημιδομημένη, εκτός από τους δύο θεραπευόμενους, όπου η συνέντευξη ήταν ανοιχτού τύπου. Τα αποτελέσματα έδειξαν, η θεραπεία μέσω του δράματος σε εξαρτημένα άτομα μπορεί να συμβάλλει στην αυτογνωσία και στην διαμόρφωση δυνατών και αυτόνομων προσωπικοτήτων, ιδιαίτερα, όταν αναφερόμαστε σε μικρές ηλικιακές ομάδες. Επίσης, βελτιώνει τις σχέσεις με τον εαυτό τους (αυτοπεποίθηση), αλλά και με τους γύρω τους, και βοηθά στη σχέση και απελευθέρωση συναισθημάτων και αναμνήσεων. Τέλος, διαπιστώνεται, πως η δραματοθεραπεία δεν μπορεί, να αποτελέσει αυτόνομη θεραπευτική μέθοδος, αλλά μόνο συνδυαστικά με τις υπόλοιπες ιατρικές πρακτικές.

Πίνακας 4.2. Εμπειρικές έρευνες θεάτρου

Α/Α	ΕΡΕΥΝΑ		ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ (Μ.Ο ΗΛΙΚΙΑΣ)	ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ	ΕΡΓΑΛΕΙΑ	ΕΥΡΗΜΑΤΑ
	ΕΤΟΣ	ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ				
1.	2018	Γιώτης Λ, Καλλιβωκά Μ., Βλάχου Ι.	N = 6 (1 άντρας/5 γυναίκες) 32-55 ετών	8 συνεδρίες 1 φορά/15 μέρες, 3ωρών ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ Χρήση του έργου «τρικυμία» Τεχνικές: φαντασία, ατομική δυαδική ή ομαδική εικαστική απεικόνιση, συμβολική χρήση αντικειμένων, μεταμορφώσεις του χώρου, υπόδηση ρόλων, ομαδικοί αυτοσχεδιασμοί με ρόλους	- Παραλληλισμός χαρακτήρων και καταστάσεων με τους συμμετέχοντες - Συνεντεύξεις	† Διερεύνηση σχέσης με τον εαυτό και τους άλλους † Έξοδος από την απομόνωση, εύρεση ενός άλλου τρόπου ζωής † Νέοι δρόμοι σκέψης, ανακούφιση αγωνιών, φόβων † Αποδοχή, κατανόηση συνεργασία, φροντίδα † Συνειδητοποίηση εξαρτητικών συμπεριφορών, επιθυμία αλλά και φόβος αυτονομίας † Απεμπλοκή από καταστροφικούς ρόλους, υιοθέτηση επιθυμητών για κοινωνική αλληλεπίδραση
2.	2018	Αποστολάκη Π.	5 εργαζόμενοι 2 θεραπευόμενοι 2 διοικητικά στελέχη 2 θεραπευτές 1 συντονίστρια	ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ Μελέτη περίπτωσης του 18 ΑΝΩ	- Παρατήρηση - Ημιδομημένες συνεντεύξεις - Ελεύθερες συνεντεύξεις	Χαλάρωση, σωματική & ψυχική υγεία Αυτογνωσία, διαμόρφωση προσωπικότητας, υγιείς σχέσεις με τους γύρω Σχέση με συναισθήματα και μνήμες Συμπληρωματική θεραπεία στην ιατρική κοινότητα

4.3. Εμπειρικές και περιγραφικές έρευνες μουσικής

Όσον αφορά τη χρήση της μουσικής στην διαδικασία της απεξάρτησης των ναρκωτικών ουσιών και της επανένταξης των ατόμων, από την ανασκόπηση διαπιστώθηκε, πως το πεδίο αυτό είναι πιο ανεπτυγμένο σε σχέση με τους άλλους κλάδους, που μελετώνται στην παρούσα εργασία. Οι χρήσιμες προς ανάλυση έρευνες είναι οκτώ, επτά πειραματικές και με την πλειοψηφία αυτών, να έχει υλοποιηθεί από έναν συγκεκριμένο ερευνητή, τον Silverman (2012, 2014, 2015, 2016), και μία περιγραφική. Αναλύοντας τις μελέτες του με χρονολογική σειρά, ο Silverman το 2012 προσπάθησε να διερευνήσει, πως η ομαδική σύνθεση τραγουδιών μπορεί να επηρεάσει ασθενείς σε μια μονάδα απεξάρτησης. Πιο συγκεκριμένα, στόχευε στην ανάδειξη των αποτελεσμάτων μιας μεμονωμένης συνεδρίας, ως προς την ετοιμότητα και τα κίνητρα για θεραπεία. Η μελέτη πραγματοποιήθηκε στη μονάδα αποτοξίνωσης ενός μεγάλου εκπαιδευτικού νοσοκομείου στο μεσοδυτικό τμήμα των Ηνωμένων Πολιτειών. Πήραν μέρος συνολικά 99 άτομα, εκ των οποίων 51 ήταν γυναίκες και 48 άνδρες. Για το σκοπό της έρευνας διαμορφώθηκαν δύο κύκλοι 8 συνεδριών οι κάθε μία. Κάθε συνεδρία (1-16) κωδικοποιήθηκε ως πειραματική ομάδα ή ως ομάδα ελέγχου και σε αυτές τυχαιοποιημένα τοποθετήθηκαν οι συμμετέχοντες. Οι συμμετέχοντες μπορούσαν να συμμετέχουν σε παραπάνω από μία συνεδρία εάν επιθυμούσαν, αλλά τα δεδομένα συλλέχθηκαν μόνο μετά την ολοκλήρωση της πρώτης συνεδρίας του καθενός.

Και στις δύο ομάδες δόθηκαν τέσσερα t-tests για ανεξάρτητα δείγματα, για να προσδιοριστεί εάν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων α) στον αριθμό των ατόμων που συμμετέχουν σε καθεμία συνεδρία και προσφέρθηκαν εθελοντικά να συμμετάσχουν στην έρευνα, (β) στον συνολικό αριθμό ατόμων σε κάθε συνεδρία, (γ) στην ηλικία των συμμετεχόντων και (δ) στον αριθμό των φορών, που είχαν οι συμμετέχοντες εισαχθεί σε κέντρο αποκατάστασης/αποτοξίνωσης. Επιπλέον, πραγματοποιήθηκαν δοκιμές Chi-square για να προσδιοριστεί, εάν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των ομάδων σε παραμέτρους, που αφορούν (α) φύλο, (β) φυλή / εθνικότητα και (γ) ουσία επιλογής. Και στις δυο ομάδες δόθηκε το ίδιο

ερωτηματολόγιο, 18 ερωτήσεων, με τη διαφορά ότι η πειραματική ομάδα το συμπλήρωσε μετά την παρέμβαση, ενώ η ομάδα ελέγχου πριν. Στην πειραματική ομάδα, δόθηκαν κωδικοί πάνω στους οποίους έπρεπε να συνθέσουν τους στίχους των τραγουδιών τους. Αυτοί ήταν «δράση», «συναισθήματα και συναισθήματα», «αλλαγή», «στοχασμός», «παραδοχή» και «ευθύνη». Η ομάδα ελέγχου μετά το pretest έλαβε την παρέμβαση, στο πλαίσιο όμως προ-δοκιμής με σκοπό στο μέλλον να λάβει και αυτή την παρέμβαση. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων των t-tests, έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων τα μέτρα αυτά, ενώ των Chi-square καμία στατιστικά σημαντική διαφορά. Τέλος, όσον αναφορά τα κίνητρα, τις συνθήκες και την ετοιμότητα για θεραπεία, βρέθηκε υψηλότερος μέσος όρος στην συνθήκη μουσικοθεραπείας, από την συνθήκη ελέγχου.

Το 2014, σε άλλη του μελέτη Silverman προσπάθησε να προσδιορίσει τις επιδράσεις της μουσικοθεραπείας στην αυτό-αποτελεσματικότητα αποφυγής των ναρκωτικών. Η μελέτη πραγματοποιήθηκε για έξι μήνες, σε μία εσωτερική μονάδα απεξάρτησης, ενός μεγάλου πανεπιστημιακού νοσοκομείου, στο μεσοδυτικό τμήμα των Ηνωμένων Πολιτειών και βασίστηκε στη λειτουργική γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία (Cognitive Behavioral Therapy, [CBT]). Σε αυτή συμμετείχαν συνολικά 131 άτομα, τα οποία τυχαιοποιήθηκαν μέσω ενός προγράμματος υπολογιστή σε τρεις ομάδες, α) ομάδα μουσικοθεραπείας, β) ομάδα λεκτικής θεραπείας και γ) ομάδα ελέγχου. Πραγματοποιήθηκαν συνολικά 24 συνεδρίες. Κάθε μια από τις οποίες (1-24) κωδικοποιήθηκε, ως προς τις τρεις ομάδες που διαμορφώθηκαν (8 συνεδρίες ανά ομάδα). Οι συμμετέχοντες μπορούσαν να συμμετέχουν σε παραπάνω από μία συνεδρία εάν επιθυμούσαν, αλλά τα δεδομένα συλλέχθηκαν μόνο μετά την ολοκλήρωση της πρώτης συνεδρίας του καθενός. Σε όλους τους συμμετέχοντες δόθηκε ένα ερωτηματολόγιο να συμπληρώσουν «η κλίμακα αυτο-αποτελεσματικότητας αποφυγής ναρκωτικών», με διαφορά ότι η ομάδα ελέγχου το έκανε πριν (pretest) ενώ οι άλλες δύο ομάδες μετά την παρέμβαση.

Η πρώτη ομάδα (μουσικοθεραπείας) έλαβε έναν ομαδικό στίχο παρέμβαση ανάλυσης, Κάθε συμμετέχων κλήθηκε να δηλώσει το όνομά του και κάτι για τον

εαυτό τους. Στη συνέχεια, δόθηκαν στιχουργικά φύλλα και ο θεραπευτής έπαιξε το «Γι' αυτό είμαι εδώ» συνοδευόμενο μέσω ακουστικής κιθάρας. Έπειτα, συνέβαλε σε μια συνεδρία λυρικής ανάλυσης (ερωτήσεις και διάλογος), σχετικά με πρακτικές και εφικτές μεθόδους αποφυγής μελλοντικής χρήσης ναρκωτικών, κίνητρα για νηφαλιότητα και βήματα δράσης για διατήρηση της νηφαλιότητας. Οι συμμετέχοντες της δεύτερης ομάδας, έλαβαν ομαδική συνεδρία θεραπείας ομιλίας. Η παρέμβαση ακολούθησε ήταν ίδια διαδικασία (παρόμοιες ερωτήσεις) με την ομάδα Α, αλλά δεν περιλάμβανε μουσική, στίχους τραγουδιών, ή λυρική ανάλυση. Η τρίτη ομάδα έλαβε μια ομαδική ψυχαγωγική μουσικοθεραπευτική παρέμβαση (rock-and-roll bingo). Η συλλογή και η ανάλυση των δεδομένων έδειξε, πως δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων στο κίνητρο, στην προθυμία θεραπείας ή στην αυτό-αποτελεσματικότητα αποφυγής ναρκωτικών, ωστόσο η συνθήκη μουσικοθεραπείας έτεινε να έχει την υψηλότερη μέση βαθμολογία αυτό-αποτελεσματικότητας αποφυγής ναρκωτικών. Πρέπει να αναφερθεί, ότι αρχικοί δισταγμοί των συμμετεχόντων να λάβουν τη θεραπεία εκτονώθηκε με την μουσικοθεραπεία.

Σε άλλη έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2015 στη μονάδα αποτοξίνωσης ενός μεγάλου εκπαιδευτικού νοσοκομείου στο μεσοδυτικό τμήμα των Ηνωμένων Πολιτειών, ο Silverman προσπάθησε, να προσδιορίσει την επίδραση των παρεμβάσεων λυρικής ανάλυσης στα κίνητρα θεραπείας. Ένας ακόμη δευτερεύων σκοπός ήταν να προσδιοριστεί εάν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των ομάδων σχετικά με δύο αντίθετα τραγούδια που χρησιμοποιήθηκαν για τις λυρικές αναλύσεις. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 104 ασθενείς, οι οποίοι τυχαιοποιήθηκαν αντίστοιχα σε δύο ομάδες, 53 άτομα στην ομάδα ελέγχου και 51 στην ομάδα παρέμβασης. Συνολικά πραγματοποιήθηκαν 18 συνεδρίες, κάθε μια από τις οποίες (1-18) κωδικοποιήθηκε ως προς τις δύο ομάδες που διαμορφώθηκαν. Οι συμμετέχοντες μπορούσαν να συμμετέχουν σε παραπάνω από μία συνεδρία, εάν επιθυμούσαν, αλλά τα δεδομένα συλλέχθηκαν μόνο μετά την ολοκλήρωση της πρώτης συνεδρίας του καθενός. Το πρόγραμμα διήρκησε έξι μήνες και οι συνεδρίες πραγματοποιούνταν κάθε Τρίτη για 45 λεπτά. Ο σχεδιασμός βασίστηκε στο μοντέλο CBT. Και στις δύο ομάδες δόθηκε η κλίμακα

κινήτρων για θεραπεία του Χριστιανικού Πανεπιστημίου του Τέξας. Η πειραματική ομάδα το συμπλήρωσε, αφού ολοκλήρωσε τη συνεδρία λυρικής ανάλυσης, ενώ η ομάδα ελέγχου πρώτα το συμπλήρωσε και στη συνέχεια έλαβε μέρος σε μια συνεδρία ανάλυσης στίχων, ως προδοκιμή.

Σε όλους τους συμμετέχοντες δόθηκαν επίσης 4 t-tests που αφορούσαν: (α) τον αριθμό χρηστών που συμμετέχουν σε κάθε συνεδρία και προσφέρθηκαν εθελοντικά να συμμετάσχουν στην έρευνα, (β) τον συνολικό αριθμό των χρηστών σε κάθε συνεδρία, (γ) τις ηλικίες των συμμετεχόντων στην έρευνα, και (δ) τον αριθμό των φορών που οι συμμετέχοντες είχαν βρεθεί σε εγκατάσταση αποκατάστασης/αποτοξίνωσης. Πραγματοποιήθηκαν ακόμη δοκιμές Chi-square με σκοπό να προσδιοριστεί εάν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των ομάδων στις συχνότητες των δημογραφικών στοιχείων των συμμετεχόντων. Για την διεκπεραίωση της μελέτης στην πειραματική ομάδα χρησιμοποιήθηκαν δύο τραγούδια με αντίθεση, το «How to Save a Life» και το “Hurt”, τα οποία εναλλάσσονταν σε κάθε συνεδρία. Και στα δύο τραγούδια οι ερωτήσεις ήταν παρόμοιες και επικεντρώθηκαν στον προσδιορισμό των εναυσμάτων για χρήση ουσιών, δεξιότητες αντιμετώπισης και υπευθυνότητα.

Από την ανάλυση των δεδομένων δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ πειραματικής ομάδας και ομάδας ελέγχου, για οποιοδήποτε από τα δημογραφικά μέτρα. Αντίθετα βρέθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων, στην αναγνώριση προβλημάτων, στην επιθυμία για βοήθεια, στην ετοιμότητα για θεραπεία και στο συνολικό κίνητρο. Σε αυτές τις μεταβλητές, οι συμμετέχοντες στην κατάσταση μουσικοθεραπείας, έτειναν να έχουν υψηλότερο μέσο όρο, από τους συμμετέχοντες στην κατάσταση ελέγχου. Αν και οι συμμετέχοντες στην πειραματική συνθήκη έτειναν να έχουν ελαφρώς υψηλότερες βαθμολογίες θεραπείας, από τους συμμετέχοντες στη συνθήκη ελέγχου, αυτή η διαφορά δεν ήταν στατιστικά σημαντική. Σχετικά με τις πιθανές διαφορές μεταξύ των δύο τραγουδιών ανάλυσης στις συνθήκες μόνο μετά τη δοκιμή, δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά.

Στην τελευταία έρευνα του Silverman (2016), που θα αναλυθεί στην παρούσα εργασία, ο ερευνητής προσπάθησε να προσδιορίσει τις επιπτώσεις των παρεμβάσεων ομαδικής λυρικής ανάλυσης μιας συνεδρίας, σε αρνητικά συμπτώματα όπως η στέρηση και η επιθυμία σε ασθενείς, σε μονάδα αποτοξίνωσης. Ένας δευτερεύων σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να εξετάσει, αν υπήρχαν σχέσεις μεταξύ των αποτελεσμάτων της θεραπείας και της εξοικείωσης των συμμετεχόντων με το τραγούδι. Η μελέτη πραγματοποιήθηκε σε μονάδα αποτοξίνωσης μεγάλου εκπαιδευτικού νοσοκομείου στην Καλιφόρνια και συμμετείχαν συνολικά 141 άτομα. Οι συμμετέχοντες τυχαιοποιήθηκαν σε δύο ομάδες, μία πειραματική με 60 άτομα και σε μία ομάδα ελέγχου με 84 άτομα. Συνολικά πραγματοποιήθηκαν 24 συνεδρίες, κάθε μία από τις οποίες ανατέθηκε σε μια πειραματική συνθήκη ή μια συνθήκη ελέγχου που συνάδει με την τυχαιοποίηση σε ομάδες. Οι συμμετέχοντες μπορούσαν να συμμετέχουν σε παραπάνω από μία συνεδρία, εάν εκδήλωναν υποτροπή ή το επιθυμούσαν, αλλά τα δεδομένα συλλέχθηκαν μόνο μετά την ολοκλήρωση της πρώτης συνεδρίας του καθενός. Η ομάδα ελέγχου (προ-τεστ) συμπλήρωσε πρώτα τα όργανα αξιολόγησης και έπειτα πήρε μέρος σε μια ομαδική ψυχαγωγική μουσική θεραπευτική παρέμβαση, ενώ η πειραματική ομάδα έλαβε πρώτα την παρέμβαση (λυρική ανάλυση) και έπειτα συμπλήρωσε τα όργανα. Η παρέμβαση είχαν σχεδιαστεί για να αποσπάσει την προσοχή των ασθενών από την επιθυμία και την στέρηση, εστιάζοντας το περιεχόμενο της συνεδρίας στην πρόληψη της αλλαγής και της υποτροπής. Για το σκοπό χρησιμοποιήθηκε η λυρική ανάλυση του τραγουδιού «Soul to Squeez» των Red Hot Chili Peppers.

Η ομάδα ερμήνευε στίχους, μίλησε για μιούζικαλ και άνοιξε έναν ομαδικό θεραπευτικό διάλογο. Τα όργανα που κλήθηκαν να συμπληρώσουν και οι δύο ομάδες ήταν α) Η κλίμακα αξιολόγησης σημείων στέρησης (Adjective Rating Scale for Withdrawal, ARSW), β) Η κλίμακα σύντομης επιθυμίας για ουσίες (Brief Substance Craving Scale, BSCS) και γ) 4 t-tests. Οι υψηλότερες βαθμολογίες ARSW αντιπροσωπεύουν χειρότερα συμπτώματα στέρησης. Τα 4 t-tests αφορούσαν: (α) τον αριθμό χρηστών που συμμετέχουν σε κάθε συνεδρία και προσφέρθηκαν εθελοντικά να συμμετάσχουν στην έρευνα, (β) τον συνολικό

αριθμό των χρηστών σε κάθε συνεδρία, (γ) τις ηλικίες των συμμετεχόντων στην έρευνα, (δ) τον αριθμό των φορών που οι συμμετέχοντες είχαν βρεθεί σε εγκατάσταση αποκατάστασης/αποτοξίνωσης και (ε) τον αριθμό των ημερών που οι συμμετέχοντες ήταν στη μονάδα απεξάρτησης.

Από την ανάλυση των δεδομένων βρέθηκαν σημαντικές διαφορές ως προς τον αριθμό των ασθενών, που συμμετείχαν σε κάθε συνεδρία και προσφέρθηκαν εθελοντικά να συμμετάσχουν στην έρευνα και στον συνολικό αριθμό ασθενών σε κάθε συνεδρία. Δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων σε δημογραφικά στοιχεία. Όσον αφορά τις μεταβλητές της στέρησης και της επιθυμίας, οι συμμετέχοντες στην πειραματική συνθήκη, αν και είχαν χαμηλότερο μέσο όρο, από τους συμμετέχοντες στη συνθήκη ελέγχου, οι διαφορές αυτές δεν ήταν στατιστικά σημαντικές. Η εξοικείωσή τους με το τραγούδι στη στιχουργική ανάλυση, δεν επηρέασε τα αποτελέσματα., συνεπώς δεν σχετίζεται με αισθήματα στέρησης ή λαχτάρας. Για τη ARSW και BSCS, αντίστοιχα, υποδεικνύεται υψηλή εσωτερική συνέπεια μεταξύ των στοιχείων. Οι παρεμβάσεις ανάλυσης φαίνεται, ότι μπορεί να είναι αποτελεσματικές για την προσωρινή ανακούφιση, από τη στέρηση και την επιθυμία στους ασθενείς σε μια μονάδα αποτοξίνωσης.

Άλλοι ερευνητές που ασχολήθηκαν, ήταν οι Baker, Gleadhill και Dingle (2007), οι οποίοι προσπάθησαν να προσδιορίσουν εάν προγράμματα μουσικοθεραπείας, που βρίσκονται σε ένα πλαίσιο CBT διευκόλυναν την εξερεύνηση των συναισθημάτων σε εξαρτημένους ενήλικες. Στην έρευνα συμμετείχαν 24 άτομα, εκ των οποίων 11 ήταν άντρες και 13 γυναίκες, ηλικίας 17 έως 52 ετών. Η θεραπευτική προσέγγιση βασίστηκε στη CBT και χρησιμοποιήθηκαν τεχνικές όπως η ανάλυση και η σύνθεση στοιχών και τραγουδιών, ο αυτοσχεδιασμός, το τραγούδι ή η μουσική ακρόαση. Τραγούδια που χρησιμοποιήθηκαν ήταν Best of You (Foo Fighters), Imagine (John Lennon), Better Man (Pearl Jam), Stand (REM), I'm a Bitch (Meredith Brooks) και Jailhouse Rock. Πραγματοποιήθηκαν συνολικά επτά συνεδρίες, μία φορά ανά εβδομάδα, για μία ώρα. Κάθε θεραπευτική συνάντηση διαπραγματευόταν ένα διαφορετικό θέμα και είχε ένα διαφορετικό στόχο.

Αναλυτικά οι συνεδρίες επικεντρώθηκαν: η 1^η και η 7^η στην επίλυση προβλημάτων, η 2^η σε στυλ επικοινωνίας, η 3^η στην εξερεύνηση συναισθημάτων, η 4^η στον προγραμματισμό της ημέρας, η 5^η στην εξερεύνηση της κατάθλιψης, του θυμού και του άγχους, και η 6^η στην εξερεύνηση της αυτοεκτίμησης και της ταυτότητας του εαυτού. Στο τέλος κάθε συνεδρίας δόθηκε ένα ερωτηματολόγιο με 13 ερωτήσεις, ένας συνδυασμός ερωτήσεων ανοιχτού τύπου, και ερωτήσεις κλίμακας, που αφορούσαν το βαθμό αρεσκείας της συνεδρίας και την ύπαρξη αλλαγών σε κάθε συνεδρία. Τα αποτελέσματα έδειξαν, πως οι συμμετέχοντες μπόρεσαν, να διερευνήσουν τα συναισθήματά τους χωρίς την χρήση ουσιών. Η πλειοψηφία βρήκε τις συνεδρίες ευχάριστες και βίωσε θετικά συναισθήματα, εκτός από την 5^η συνεδρία, που έγιναν εμφανή αρνητικά συναισθήματα, όπως φόβος και αμηχανία. Το 10% αισθάνθηκε λύπη και κατάθλιψη, το 65% αντιλήφθηκε θετική αλλαγή στην διάθεση και το 20% ήρθε σε επαφή με αισθήματα ηρεμίας και χαλάρωσης.

Σε ακαδημαϊκό επίπεδο, στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα «Μουσικοθεραπεία» του Τμήματος Μουσικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Μακεδονίας, η Στουρνάρα ασχολήθηκε το 2018, με την τοξικομανία και την θεραπεία αυτής, με το «Αναλυτικό Μουσικόδραμα» της Ξ. Ντακοβάνου. Συμμετείχαν 8 άντρες με μέσο όρο ηλικίας τα 36 έτη και η ομάδα που διαμορφώθηκε ήταν προκαθορισμένη ήδη από προγενέστερη φάση του προγράμματος. Σε αυτό το σημείο να αναφερθεί πως στους πρώτους δύο μήνες είχαν αποχωρήσει 4 άτομα και το πρόγραμμα ολοκληρώθηκε με τους 4 που έμειναν. Η συνολική διάρκεια ήταν 8 μήνες και οι συναντήσεις πραγματοποιούνταν μία φορά εβδομαδιαίως, για 1 ώρα & 30'. Το πρόγραμμα χωρίστηκε σε δύο φάσεις: 1) χρήση δραστηριοτήτων ενεργητικής και δεκτικής μουσικοθεραπείας που είχε διάρκεια τρεις μήνες, 2) εφαρμογή «Αναλυτικό Μουσικόδραμα» της Ξ. Ντακοβάνου που είχε διάρκεια πέντε μήνες. Και στις δύο φάσεις χρησιμοποιήθηκε ένας κύκλος κρουστών οργάνων.

Σκοπός της πρώτης φάσης ήταν η γνωριμία, η εξοικείωση με τους άλλους και τα μουσικά όργανα. Στη δεύτερη φάση είχαμε τη μουσική δραματοποίηση ενός

έργου για τον κάθε συμμετέχοντα ξεχωριστά. Την διαδικασία αυτή ακολούθησαν επιμέρους φάσεις: α) Α΄ φάση λεκτικής επεξεργασίας - Διανομή ρόλων - Σχέδιο, β) μουσική δραματοποίηση γ) Β΄ φάση λεκτικής επεξεργασίας - Συζήτηση συναισθημάτων, δ) Ακρόαση του μουσικού αυτοσχεδιασμού - Ακρόαση ηχογράφησης. Από τα σχέδια και τις μαρτυρίες των συμμετεχόντων μέσα στις συνεδρίες, αναδύθηκαν προβληματικές σχέσεις και δόθηκε η ευκαιρία επεξεργασίας τραυμάτων. Οι συμμετέχοντες απέκτησαν επίγνωση των συναισθημάτων τους και του εαυτού τους και συγχρόνως, επανόρθωσαν τον διαταραγμένο ψυχικό κόσμο τους. Η μουσική δραματοποίηση συνέβαλε στην επικοινωνία των μελών και την εξωτερίκευση πτυχών του εσωτερικού κόσμου μη λεκτικά.

Ακόμη μία έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 (Τσακαλακίδου), με σκοπό την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, σχετικά με τη χρήση της μουσικής, ιδιαίτερα των κρουστών, στη θεραπεία της εξάρτησης των ναρκωτικών. Σε αυτή τη μελέτη αναλύθηκαν παρεμβάσεις που είχαν πραγματοποιηθεί μέχρι εκείνο το διάστημα και είχαν ως βάση τον κύκλο κρουστών. Πιο συγκεκριμένα έγινε αναφορά στις μελέτες: α) «οι ρυθμοί της γης στο west reading της Πενσυλβάνια» του Mark Seaman, β) «το ημερήσιο πρόγραμμα στο Λίχνμπεργκ» του Ed Mikenas, γ) «η σαμανική συμβουλευτική» του Myron Eshowsky, δ) «η σαμανική προσέγγιση» του Daniel Smith, ε) «το πιλοτικό πρόγραμμα στο Phoenix Shanti group στις Ηνωμένες Πολιτείες» του Winkelman και στ) «η ομάδα έκφρασης μέσω του ρυθμού στο πρόγραμμα “ΑΡΓΩ”, στη Θεσσαλονίκη». Τα αποτελέσματα έδειξαν, πως η μουσική και ιδιαίτερα η χρήση των κρουστών και των σαμανικών προσεγγίσεων, μπορεί να επιφέρει ευεργετικά αποτελέσματα στη διαδικασία της θεραπείας και στον άνθρωπο. Οι συμμετέχοντες στα προγράμματα αυτά βιώνουν εμπειρίες, που αλλάζουν τον τρόπο σκέψης και δράσης, βοηθούν στην έκφραση των καταπιεσμένων πτυχών τους και των συναισθημάτων τους. Τα άτομα, νιώθουν την έννοια του «ανήκειν», συνεργάζονται και από κοινού αγωνίζονται για την θεραπεία τους.

Σε πρόσφατη έρευνα του 2023, που πραγματοποιήθηκε από την Κατσιωκάλη στη θεραπευτική κοινότητα ΚΕΘΕΑ ΙΘΑΚΗ στην Θεσσαλονίκη, μελετήθηκε η επίδραση μιας δεκτικής ομαδικής μουσικοθεραπείας GIM (Guided Imagery & Music) στην προσπάθεια απεξάρτησης των μελών μιας θεραπευτικής κοινότητας. Στην έρευνα συμμετείχαν 14 άντρες με μέσω όρο ηλικίας τα 38 έτη και πραγματοποιήθηκαν δύο κύκλοι, τεσσάρων σταδίων. Ο πρώτος κύκλος περιλάμβανε 8 εβδομαδιαίες ομαδικές συνεδρίες, διάρκειας μιάμιση ώρας, ενώ ο δεύτερος κύκλος που ήταν έκτακτος (και κάποιιοι αποσύρθηκαν) περιλάμβανε 5 εβδομαδιαίες ομαδικές συνεδρίες, διάρκειας μιάμιση ώρας. Για τη συλλογή των δεδομένων υλοποιήθηκαν δύο ομαδικές εστιασμένες συνεντεύξεις, καταγραφή αναφορών των ομαδικών συναντήσεων και καταγραφή της ανατροφοδότησης.

Ακολούθησε η απομαγνητοφώνηση και η εξαγωγή συμπερασμάτων. Αν και πραγματοποιήθηκαν δύο κύκλοι δράσης, ο δεύτερος κύκλος δεν μπόρεσε να αξιολογηθεί το ίδιο. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε, ότι η μουσική και το γενικότερο κλίμα που διαμορφώθηκε στην ομάδα, συνέβαλαν στη μείωση του άγχους και των στρεσογόνων παραγόντων που οδήγησαν στη χρήση και επέφεραν ψυχική ηρεμία στην πλειοψηφία των συμμετεχόντων. Επιπλέον η μουσική θεραπευτική διαδικασία βοήθησε σημαντικά τα άτομα να βιώσουν και να κατανοήσουν συναισθήματα και παράλληλα συνέβαλλε στην έκφραση σκέψεων και ανησυχιών. Τέλος από τις συνεδρίες αναδεικνύεται η ανάγκη για επικοινωνία για θέματα που καιρό διστάζουν να μοιραστούν με άλλους. Η ατομική προσπάθεια γίνεται κοινό βίωμα.

Πίνακας 4.3. Εμπειρικές και περιγραφικές έρευνες μουσικής

Α/Α	ΕΡΕΥΝΑ		ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ (Μ.Ο. ΗΛΙΚΙΑΣ)	ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ	ΕΡΓΑΛΕΙΑ	ΕΥΡΗΜΑΤΑ
	ΕΤΟΣ	ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ				
1.	2007	Baker F. A., Gleadhill L. M., Dingle G. A.,	N = 24 (11 άντρες / 13 γυναίκες) 17-52 ετών	7 συνεδρίες 1 φορά/ βδομάδα, 1 ώρα ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ Κάθε θεραπεία διαφορετικό θέμα & στόχο Τεχνικές: - Ανάλυση & σύνθεση στοίχων και τραγουδιών - Αυτοσχεδιασμός - Τραγούδι / Μουσική ακρόαση	Γνωσιακή θεραπεία CBT Ερωτηματολόγια (βαθμός αρεσκείας συνεδρίας, ύπαρξη αλλαγών και σε ποια συνεδρία)	+ 10% λύπη, κατάθλιψη + 65% Αλλαγή στην διάθεση, 20% επαφή με συναισθήματα, ηρεμία, χαλάρωση + Συνεδρίες ευχάριστες (πλειοψηφία) + Αρνητικά συναισθήματα στην 5 ^η συνεδρία + Βίωσαν θετικά συναισθήματα + Διερεύνηση συναισθημάτων χωρίς την χρήση ουσιών
2.	2012	Silverman M. J.	N = 99 (51 γυναίκες και 48 άνδρες)	16 Συνεδρίες ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ -1 πειραματική ομάδα (μουσικοθεραπεία) -1 ομάδα ελέγχου Τυχαιοποίηση σε ομάδες	4 t-tests Chi-square tests	+ Συνθήκη μουσικοθεραπείας υψηλότερο μέσο όρο ως προς τα κίνητρα και ετοιμότητα για θεραπεία από την συνθήκη ελέγχου.

3.	2014	Silverman M. J.	N = 131	<p>8 συνεδρίες μουσικοθεραπείας 1 Συνεδρία 45 λεπτών ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 3 τυχαιοποιημένες ομάδες: Α: μουσική θεραπεία Β: λεκτική θεραπεία Γ: Έλεγχος λίστας αναμονής Συλλογή δεδομένων από πρώτη συνεδρία</p>	<p>Γνωσιακή θεραπεία CBT</p> <p>- Ερωτηματολόγιο: Κλίμακα Αυτο-αποτελεσματικότητας Αποφυγής Ναρκωτικών</p>	<p>Δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων στο κίνητρο, στην προθυμία θεραπείας ή στην αυτό-αποτελεσματικότητα αποφυγής ναρκωτικών αλλά η συνθήκη μουσικοθεραπείας έτεινε να έχει την υψηλότερη μέση βαθμολογία αυτό-αποτελεσματικότητας αποφυγής ναρκωτικών.</p> <p>† Αρχικός δισταγμός εκτονώθηκε με τη μουσικοθεραπεία</p>
4.	2015	Silverman M. J.	N = 104	<p>18 συνεδρίες 1 Συνεδρία 45 λεπτών ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 1 ομάδα ελέγχου (προ-τεστ) 53 άτομα 1 πειραματική ομάδα (μετα τεστ) 51 άτομα - Στίχοι 2 τραγουδιών 1 σε κάθε ομάδα (λυρική ανάλυση)-θεραπευτικός διάλογος (εναλλασσόταν κάθε βδομάδα) - Επιλογή ερωτήσεων με τους κλινικούς στόχους - Συλλογή δεδομένων από πρώτη συνεδρία</p>	<p>- Ερωτηματολόγιο Κλίμακα κινήτρων για τη θεραπεία: αναγνώριση προβλημάτων, επιθυμία για βοήθεια, ετοιμότητα θεραπείας και πιέσεις για θεραπεία - 4 t-tests</p>	<p>† Όχι σημαντικές διαφορές στα δημογραφικά χαρακτηριστικά (Ηλικία, Προηγούμενες Εισαγωγές, Συμμετέχοντες στην έρευνα και σύνολο Συμμετεχόντων στην συνεδρία</p> <p>† Σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων στην αναγνώριση προβλημάτων, την επιθυμία για βοήθεια, την ετοιμότητα για θεραπεία και το συνολικό κίνητρο (ομάδα παρέμβασης υψηλότερα)</p>

5.	2016	Silverman M. J	N = 144 (65 γυναίκες & 79 άντρες)	<p>24 συνεδρίες 1 Συνεδρία 45 λεπτών ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</p> <p>1 ομάδα ελέγχου (προ-τεστ) 84 ομαδική ψυχαγωγική μουσική θεραπευτική παρέμβαση</p> <p>1 πειραματικές ομάδα (μετά τεστ) 60 Στίχοι 1 τραγουδιού (λυρική ανάλυση)-θεραπευτικός διάλογος</p> <p>Συλλογή δεδομένων από πρώτη συνεδρία</p>	<p>-The Adjective Rating Scale for Withdrawal (ARSW)</p> <p>- συμπτώματα στέρησης - BSCS - 4 t-tests</p>	<p>† Σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων ο αριθμός των ασθενών που συμμετέχουν σε κάθε συνεδρία και προσφέρθηκαν εθελοντικά να συμμετάσχουν στην έρευνα και ο συνολικός αριθμός ασθενών σε κάθε συνεδρία Και στις δύο περιπτώσεις, η ομάδα ελέγχου είχε μεγαλύτερο μέσο όρο από την πειραματική</p> <p>- Δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων στις άλλες μετρήσεις.</p> <p>- Δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων σε δημογραφικά στοιχεία.</p> <p>- Για το ARSW και BSCS, αντίστοιχα, υποδεικνύεται υψηλή εσωτερική συνέπεια μεταξύ των στοιχείων.</p> <p>- Δεν βρέθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων στις κλίμακες στέρησης ή επιθυμίας Ωστόσο και στις δύο κλίμακες η μουσική κατάσταση θεραπείας είχε χαμηλότερο μέσο όρο από την κατάσταση ελέγχου.</p>
----	------	----------------	--------------------------------------	--	--	---

6.	2018	Στουρνάρα Ε. Α.	N = 8 Άντρες Μ.Ο.: 36 έτη (προκαθορισμένη ομάδα από προγενέστερη φάση)	8 μήνες 1,5 ώρα/εβδομάδα ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - δραστηριότητες ενεργητικής και δεκτικής μουσικοθεραπείας (3 μήνες) - «Αναλυτικό Μουσικόδραμα» της Ξ. Ντακοβάνου (5 μήνες) - Κύκλος κρουστών	Μαρτυρίες συμμετεχόντων στις συνεδρίες	† Ανάδυση / επεξεργασία τραυμάτων, προβληματικών σχέσεων † Συμβολή στην επικοινωνία μη λεκτικά † Επίγνωση συναισθημάτων † Επανάρθωση διαταραγμένου ψυχικού κόσμου
7.	2018	Τσακαλακίδου Π.	--	ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ Χρήση κρουστών Χρήση σαμανικών προσεγγίσεων	α) «οι ρυθμοί της γης στο west reading της Πενσυλβάνια» του Mark Seaman, β) «το ημερήσιο πρόγραμμα στο Λίχμπεργκ» του Ed Mikenas, γ) «η σαμανική συμβουλευτική» του Myron Eshowsky, δ) «η σαμανική προσέγγιση» του Daniel Smith, ε) «το πιλοτικό πρόγραμμα στο Phoenix Shanti group στις Ηνωμένες Πολιτείες» του Winkelman και στ) «η ομάδα έκφρασης μέσω του ρυθμού στο πρόγραμμα “ΑΡΓΩ”, στη Θεσσαλονίκη»	Βελτίωση διαδικασίας θεραπείας † Επίδραση στον άνθρωπο (αλλαγή τρόπου σκέψης & δράσης) † Έκφραση συναισθημάτων † Ανήκειν, συνεργασία, επίλυση προβλημάτων

8.	2023	Κατσιωκάλη, Ο.	N = 14 άντρες (Μ.Ο: 39 έτη)	ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ “Guided Imagery and Music” (GIM) 1 ^{ος} κύκλος - 8 συνεδρίες 1,5 ώρα 2 ^{ος} κύκλος - 5 συνεδρίες 1,5 ώρα	- 2 ομαδικές εστιασμένες συνεντεύξεις - Καταγραφή αναφορών - Καταγραφή ανατροφοδότησης	† Μείωση άγχους & στρεσογόνων παραγόντων † Ψυχική ηρεμία † Κατανόηση & έκφραση συναισθημάτων, σκέψεων, ανησυχιών † Επικοινωνία, κοινό βίωμα
----	------	----------------	--------------------------------	--	--	--

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

5.1. Συζήτηση

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει εάν υπάρχουν έρευνες, στις οποίες ο χορός και γενικά οι παραστατικές τέχνες χρησιμοποιήθηκαν σε προγράμματα απεξάρτησης και επανένταξης ατόμων με εθισμό σε ναρκωτικές ουσίες. Ένα βασικό στοιχείο που προκύπτει από την ανασκόπηση, είναι ο περιορισμένος αριθμός των ερευνών σχετικά με την θεραπεία, αποκατάσταση και επανένταξη των εξαρτημένων ατόμων από ναρκωτικές ουσίες, με τα ερευνητικά ευρήματα να μην μπορούν να παρέχουν μία ξεκάθαρη εικόνα. Φαίνεται πως δεν έχει διερευνηθεί ο συγκεκριμένος τομέας, ιδιαίτερα στον ελλαδικό χώρο, και πως όσες προσπάθειες έχουν γίνει από Έλληνες ερευνητές ήταν στο πλαίσιο ακαδημαϊκών υποχρεώσεων (Αποστολάκη, 2018; Μήλιου & Αυδή, 2006; Παπαδοπούλου, 2017; Στουρνάρα, 2018; Τσακαλακίδου, 2018). Σχετικά με το χορό και τις άλλες παραστατικές τέχνες, ο μουσικός κλάδος αναδεικνύεται ως κυρίαρχος μιας και η πλειοψηφία των ερευνών χρησιμοποιούν, ως βασική μέθοδο θεραπείας τη μουσική (Baker et al., 2007; Silverman 2012, 2014, 2015, 2016; Κατσιωκάλη, 2023; Στουρνάρα, 2018; Τσακαλακίδου, 2018), ενώ μόλις δύο έρευνες αφορούσαν το θέατρο (Αποστολάκη, 2018; Γιώτης και συν., 2018) και μόλις πέντε τον χορό (Μήλιου & Αυδή, 2006; Παπαδοπούλου, 2017; Milliken, 2008; Ferris, 2008; Halbert, 2020).

Άξιο λόγου είναι, πως οι πέντε από τις οχτώ έρευνες που διαπραγματεύονται τη μουσική στη θεραπεία εξαρτημένων ατόμων, σχεδιάστηκαν και υλοποιήθηκαν από τον Silverman, ο οποίος προφανώς έχει εμφυσήσει στο αντικείμενο. Ως μουσικοθεραπευτής εστίασε την κάθε μελέτη του, σε διαφορετικές μεταβλητές μέτρησης, στην αποκατάσταση μέσω της μουσικής. Το 2012 διερεύνησε την ετοιμότητα και τα κίνητρα για θεραπεία, το 2014 διερεύνησε την επιθυμία για θεραπεία και την αυτό-αποτελεσματικότητα στην αποφυγή των ναρκωτικών, το 2015 αναζήτησε κίνητρα θεραπείας και διαφορετικά αποτελέσματα με τη χρήση δύο ανόμοιων τραγουδιών και το 2016 μελέτησε τις επιπτώσεις σε αρνητικά

συμπτώματα όπως η στέρηση, και την επιθυμία για ουσίες σε ασθενείς. Στην χοροθεραπευτική παρέμβαση που χρησιμοποίησαν οι πέντε έρευνες να τονιστεί πως αναφέρονταν σε κινητική κυρίως θεραπεία και όχι τόσο χορευτική εκτός από εκείνη που είχε ως συμμετέχουσες μητέρες ή έγκυους που πραγματοποίησαν μια σειρά συνεδριών ελληνικού παραδοσιακού χορού (Παπαδοπούλου, 2017). Είναι δύσκολο να γενικευτούν αποτελέσματα καθώς οι παράμετροι, τα όργανα και οι μεταβλητές σε κάθε έρευνα ήταν ξεχωριστά. Δεν υπήρξε κάποια κατηγοριοποίηση στην ηλικιακή ομάδα και έτσι το εύρος ηλικίας ήταν μεγάλο και διαφορετικό, δεν πραγματοποιήθηκε κάποιος διαχωρισμός των ναρκωτικών ουσιών και δεν γνωρίζουμε εάν όλοι είχαν τον ίδιο βαθμό εξάρτησης, δεν υπήρξε κάποια κατηγοριοποίηση στην φάση απεξάρτησης στην οποία βρίσκονταν τα άτομα όταν έλαβαν την παρέμβαση (φάση υποκατάστατων, φάση κλειστής ομάδας, φάση επανένταξης) και τέλος σε κάθε έρευνα συμμετείχαν εξίσου άντρες- γυναίκες εκτός από μία που συμμετείχαν αποκλειστικά γυναίκες (Παπαδοπούλου, 2017).

Η παρούσα μελέτη προσπάθησε, επίσης, βάσει των αποτελεσμάτων να εξετάσει, εάν υπάρχει και ποια είναι η συμβολή του χορού και των παραστατικών τεχνών, στη διαδικασία θεραπείας εξαρτημένων ατόμων σε ουσίες και στη συνέχεια στην επανένταξή τους στην κοινωνία. Από την ανασκόπηση φάνηκε ότι η χρήση του χορού και των παραστατικών τεχνών αποκτούν έδαφος στην θεραπευτική διαδικασία εξαρτημένων ατόμων από ναρκωτικά. Παρόλα αυτά τα ευρήματα σχετικά με την συμβολή των συγκεκριμένων τεχνών είναι αντικρουόμενα. Οι έρευνες έδειξαν πως μπορούν να συμβάλλουν αποτελεσματικά, με πιο εύκολο και δημιουργικό τρόπο στην αποκατάσταση των εξαρτημένων ατόμων (Αποστολάκη, 2018; Γιώτης και συν., 2018; Κατσιωκάλη, 2023; Μήλιου & Αυδή, 2006; Παπαδοπούλου, 2017; Στουρνάρα, 2018; Τσακαλακίδου, 2018; Baker et al., 2007; Ferris, 2008; Halbert, 2020; Milliken, 2008; Silverman, 2012, 2014, 2015, 2016). Η επιτυχία βασίζεται ακριβώς στον μη λεκτικό κώδικα, μέσω του οποίου είναι εφικτή η έκφραση και η επικοινωνία χωρίς να μιλήσεις. Δεν είναι απλώς ένα μάθημα χορού, μουσικής ή θεάτρου καθώς δεν μαθαίνεις το κάθε αντικείμενο, αλλά μαθαίνεις πώς να εκφράζεις με το

σώμα σου βαθύτερα συναισθήματα, πώς να καταλαβαίνεις εσένα και τους άλλους και πώς να τους δείχνεις ότι τους αποδέχεσαι.

Η εξάρτηση αναφέρεται στο πνεύμα και το σώμα, και η χρήση των τεχνών μπορεί να προσεγγίσει ισάξια και τις δύο αυτές παραμέτρους στην διαδικασία της θεραπείας. Η θεραπευτική σχέση χτίζει ένα ασφαλές περιβάλλον επεξεργασίας των τραυματικών βιωμάτων, που διευκολύνει την έκφραση και την εκτόνωση της ψυχικής ενέργειας. Ο θεραπευόμενος προβάλλει πάνω στο έργο, το τραύμα του, το μεταπλάθει, το αναβιώνει, το αναστοχάζεται, σπάζει τον κύκλο της εσωτερίκευσης και αμβλύνει τις συνέπειές του στον ψυχισμό (Αποστολάκη, 2018; Γιώτης και συν., 2018; Μήλιου & Αυδή, 2006; Παπαδοπούλου, 2017; Στουρνάρα, 2018; Τσακαλακίδου, 2018; Baker et al., 2007; Ferris, 2008; Halbert, 2020; Milliken, 2008; Silverman, 2012, 2014, 2015, 2016). Η συμβολή αυτή, ωστόσο δεν γνωρίζουμε αν είναι μακροπρόθεσμη ή βραχυπρόθεσμη, αλλά φαίνεται πως μέχρι στιγμής δύναται να λειτουργήσει συμπληρωματικά στις κλασσικές μεθόδους απεξάρτησης (Αποστολάκη, 2018; Παπαδοπούλου, 2017; Τσακαλακίδου, 2018; Silverman, 2012, 2014, 2015, 2016).

Σε κάποιες από τις έρευνες φάνηκε επίσης, πως η χρήση των τεχνών μπορεί να μην λειτουργήσει αποκλειστικά τόσο ευεργετικά (Μήλιου & Αυδή, 2006; Παπαδοπούλου, 2017; Baker et al., 2007; Ferris, 2008; Silverman, 2014). Μέσα από κάποιες συνεδρίες χοροθεραπείας αναδείχθηκαν ταμπού πάνω στον χορό για τους άνδρες (Μήλιου & Αυδή, 2006) και στερεότυπα (Halbert, 2020). Υπήρξαν δυσκολίες στην αρχή, στην εκτέλεση και στην έκφραση ενώ επικράτησε η αμηχανία και ο φόβος, Ανασταλτικός παράγοντας συμμετοχής επίσης υπήρξε η επαφή άντρα-γυναίκα (Μήλιου & Αυδή, 2006), αισθήματα ντροπής και χαμηλής αυτοεκτίμησης (Παπαδοπούλου, 2017). Υπήρξαν έντονες επιφυλάξεις, αδυναμία σύνδεσης της τέχνης με τη θεραπεία (Μήλιου & Αυδή, 2006), δυσκολία εμπιστοσύνης, ενώ για κάποιους δεν ήταν ακριβώς αυτό που περίμεναν (Ferris, 2008). Σε συγκεκριμένη θεματική συνεδρία που αφορούσε την αναγνώριση και την αντιμετώπιση αρνητικών συναισθημάτων οι συμμετέχοντες ανταποκρίθηκαν, αλλά βίωσαν έντονα λύπη, κατάθλιψη και γενικότερα αρνητικά συναισθήματα

(Baker et al., 2007). Άλλη έρευνα έδειξε πως η χρήση της μουσικής δεν επέφερε σημαντικές διαφορές στο κίνητρο, στην προθυμία θεραπείας ή στην αυτο-αποτελεσματικότητα αποφυγής ναρκωτικών, αν και η συνθήκη μουσικοθεραπείας έτεινε να έχει την υψηλότερη μέση βαθμολογία αυτοαποτελεσματικότητας αποφυγής ναρκωτικών (Silverman, 2014).

Είναι σαφές, ότι η επιλογή και η χρήση μιας συγκεκριμένης μορφής τέχνης στις συνεδρίες, θα πρέπει να βασίζεται στις απαιτήσεις και τις ιδιαιτερότητες των συμμετεχόντων, την ατομική τους ταυτότητα και τα προσωπικά τους βιώματα, προκειμένου να καλλιεργηθεί μια αίσθηση εμπιστοσύνης και να διευκολυνθεί η θεραπευτική «μεταμόρφωση» (Μήλιου & Αυδή, 2006; Παπαδοπούλου, 2017; Baker et al., 2007).

Τέλος, στην εργασία αναζητήθηκαν πιθανά θετικά αποτελέσματα του χορού και των παραστατικών τεχνών, στη διαδικασία θεραπείας εξαρτημένων ατόμων σε ουσίες και στη συνέχεια στην επανένταξή τους στην κοινωνία. Το μεγαλύτερο μέρος των ερευνών ανέδειξε θετικά αποτελέσματα, που αφορούν διάφορες πτυχές της ανθρώπινης ύπαρξης. Αρχικά βελτιώνεται η αυτοεκτίμηση, η αυτό-έκφραση και η συναισθηματική ρύθμιση. Το άτομο αντιλαμβάνεται μέσα από το συμβολικό χαρακτήρα των τεχνών, ελλείψεις στον ψυχικό του κόσμο, μαθαίνει να αναγνωρίζει, να διαχειρίζεται και να εκφράζει συναισθήματα και σκέψεις (Αποστολάκη, 2018; Γιώτης και συν., 2018; Κατσιωκάλη, 2023; Μήλιου & Αυδή, 2006; Παπαδοπούλου, 2017; Στουρνάρα, 2018; Τσακαλακίδου, 2018; Baker et al., 2007; Ferris, 2008; Halbert, 2020; Milliken, 2008; Silverman, 2012, 2014, 2015, 2016).

Στα προγράμματα επανένταξης, ο χορός και οι παραστατικές τέχνες μπορούν να υποστηρίξουν τα άτομα στην ανάπτυξη δεξιοτήτων που σχετίζονται με την επικοινωνία, τη συνεργασία και την κοινωνική αλληλεπίδραση, οι οποίες είναι απαραίτητες για την επιτυχή επανένταξη τους στην κοινωνία. Συμμετέχοντας σε θεραπευτικές ομάδες τεχνών, τα άτομα είναι σε θέση να αναπτύξουν συνδέσεις με ανθρώπους που έχουν κοινές εμπειρίες και συνεργάζονται για την επίτευξη (Αποστολάκη, 2018; Γιώτης και συν., 2018; Κατσιωκάλη, 2023; Μήλιου & Αυδή,

2006; Παπαδοπούλου, 2017; Τσακαλακίδου, 2018; Milliken, 2008; Ferris, 2008). Το αίσθημα του ανήκειν σε μία ομάδα με κοινούς στόχους και ανησυχίες, το βιώνουν ίσως για πρώτη φορά μέσα σε τέτοια προγράμματα, είναι το κομμάτι εκείνο που απουσίαζε τη χρονική περίοδο της εξάρτησης τους ή που και τους οδήγησε σε αυτή.

Επιπλέον, οι τέχνες μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να αναπτύξουν μια πιο θετική σχέση με το σώμα και τον εαυτό τους, η οποία έχει διαταραχθεί κατά τη διάρκεια της περιόδου της εξάρτησης. Μέσω της κίνησης, της δραματοποίησης ή της μουσικής δημιουργίας εξερευνούν το σώμα τους και τα όρια τους, αποκτούν μεγαλύτερη επίγνωση του ποιοι είναι ή θα ήθελαν να είναι στο νέο τους ξεκίνημα (Γιώτης και συν., 2018; Μήλιου & Αυδή, 2006; Παπαδοπούλου, 2017; Milliken, 2008). Μέσα από τα θεραπευτικά προγράμματα είναι εφικτή η υιοθέτηση υγιών συμπεριφορών, προτύπων και αντιλήψεων Αφήνουν πίσω συνήθειες που σχετίζονται με την περίοδο της χρήσης, βελτιώνουν σχέσεις με το οικογενειακό τους περιβάλλον, αποκτούν κίνητρα για θεραπεία και δείχνουν μεγαλύτερη αφοσίωση στην θεραπεία και στην αποφυγή λήψης ναρκωτικών (Γιώτης και συν., 2018; Μήλιου & Αυδή, 2006; Silverman, 2012, 2014). Σε κάποιες περιπτώσεις επιδιώκουν την επαφή τους με καλλιτεχνικές εμπειρίες και με το πέρας της θεραπείας τους, εκτός προγράμματος (Παπαδοπούλου, 2017). Μην ξεχνάμε πως ο χορός εμπεριέχει την κίνηση, επομένως τα χοροκινητικά προγράμματα θεραπείας, μπορούν να αποτελέσουν μία μορφή άσκησης, προσφέροντας στο θεραπευόμενο ευεξία και βελτιώνοντας την φυσική κατάσταση. Χαρακτηριστικά που κατά τη διάρκεια της χρήσης άρχισαν να υποχωρούν, δίνοντας την θέση τους σε σωματικά προβλήματα όπως ο έντονος πόνος (Μήλιου & Αυδή, 2006; Παπαδοπούλου, 2017; Milliken, 2008).

Η χρήση του χορού, ιδιαίτερα του ελληνικού παραδοσιακού χορού, μπορεί να προσφέρει στα άτομα μια αίσθηση σύνδεσης με την πολιτιστική τους κληρονομιά, σημαντικό στοιχείο ταυτότητας και αυτοεκτίμησης. Αποτελεί ένα σημείο αναφοράς, αυτοπροσδιορισμού αλλά και ετεροπροσδιορισμού (Μήλιου & Αυδή, 2006; Παπαδοπούλου, 2017). Η καλλιτεχνική ενασχόληση είναι μια μορφή

έκφρασης και ψυχαγωγίας και σε αυτήν ενυπάρχει η χαρά, η διασκέδαση, η ηρεμία, η δημιουργικότητα, η μείωση του στρες και η καταπολέμηση της μονοτονίας (Μήλιου & Αυδή, 2006; Παπαδοπούλου, 2017; Baker et al., 2007; Ferri, 2008; Milliken, 2008).

Πίνακας 5.1. Μελέτες που αφορούν την απεξάρτηση, μέσω της χρήσης του χορού και των παραστατικών τεχνών, σε άτομα εθισμένα από ναρκωτικές ουσίες, καθώς και την επανένταξή τους στην κοινωνία

Α/Α	ΕΡΕΥΝΕΣ		ΣΥΜΜΕΤΕΧΟ- ΝΤΕΣ (Μ.Ο. ΗΛΙΚΙΑΣ)	ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ	ΕΡΓΑΛΕΙΑ	ΕΥΡΗΜΑΤΑ
	ΕΤΟΣ	ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ				
1.	2006	Μήλιου Α. & Αυδή Ε.	N = 8 (6 άντρες, 2 γυναίκες) 20-40 ετών	<p>21 συναντήσεις, 1 φορά /εβδομάδα, 1ώρα ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ / ΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ατομικές τεχνικές & ασκήσεις σε συνδυασμό με μουσικά ακούσματα - Ομαδικές ασκήσεις χωρίς σωματική επαφή - Ομαδικές ασκήσεις εμπιστοσύνης και έκφρασης συναισθημάτων - Ασκήσεις ρυθμού, χορευτικές κινήσεις, βηματισμού με μουσική <ul style="list-style-type: none"> - Χορογραφία - Στο τέλος/ανά συνεδρία Κύκλος ανατροφοδότησης/αναστοχασμού 	- Ημιδομημένες συνεντεύξεις	<ul style="list-style-type: none"> † Αποξένωση από σώμα † Καμία επαφή με κίνηση & χορό † Χορός ταμπού για τους άνδρες † Δυσκολία εκτέλεσης & έκφρασης στην αρχή, αμηχανία φόβος † Ανασταλτικός παράγοντας η επαφή άντρα-γυναίκα † Επιθυμία για ανάπτυξη σχέσεων εμπιστοσύνης, συνεργασία, συλλογικότητα † Στην εξέλιξη θετικοί ως προς την ομάδα στην αρχή επιφυλακτικοί † Αφοσίωση στην ομάδα. Στην αρχή αδυνατούσαν να συνδέσουν την ομάδα με τη απεξαρτητική τους προσπάθεια † Επαφή με το σώμα και τις ανάγκες του-βαθύτερη επίγνωση του εαυτού τους, αυτό-εκτίμηση, μείωση φόβου † Ψυχική σωματική ηρεμία † Μη λεκτική επικοινωνία, το σώμα ένα δυνατό μέσον

						<p>επικοινωνίας</p> <p>† Διευκόλυνση έκφρασης και στις άλλες ψυχοθεραπευτικές ομάδες</p> <p>† Χορός πολύπλευρος, δική του κουλτούρα, δεν συνδέεται πάντα με διασκέδαση-τρόπος έκφρασης και δημιουργίας</p>
2.	2007	Baker F. A., Gleadhill L. M., Dingle G. A.,	N = 24 (11 άντρες 13 γυναίκες) 17-52 ετών	<p>7 συνεδρίες 1 φορά/ βδομάδα, 1 ώρα ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</p> <p>Κάθε θεραπεία διαφορετικό θέμα & στόχο</p> <p>Τεχνικές:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ανάλυση & σύνθεση στοιχων και τραγουδιών - Αυτοσχεδιασμός - Τραγούδι/ Μουσική ακρόαση 	<p>Γνωσιακή θεραπεία CBT</p> <p>Ερωτηματολόγια (βαθμός αρεσκείας συνεδρίας, ύπαρξη αλλαγών και σε ποια συνεδρία)</p>	<p>+ 10% λύπη, κατάθλιψη</p> <p>† 65% Αλλαγή στην διάθεση, 20% επαφή με συναισθήματα, ηρεμία, χαλάρωση</p> <p>† Συνεδρίες ευχάριστες (πλειοψηφία)</p> <p>+ Αρνητικά συναισθήματα στην 5^η συνεδρία</p> <p>† Βίωσαν θετικά συναισθήματα</p> <p>† Διερεύνηση συναισθημάτων χωρίς την χρήση ουσιών</p>
3.	2008	Ferris, C. D.	N = 8 21-43 ετών	<p>4 εβδομάδες/ 1ώρα (2 μήνες πριν συναντήσεις για προετοιμασία)</p> <p>ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ</p> <p>υποβλήθηκαν σε προ-δοκιμή και στη συνέχεια μετά την παρέμβαση δόθηκε στα μέλη της ομάδας παρέμβασης ένα μετα-τεστ</p>	<p>Ερωτηματολόγιο. Παγκόσμια μέτρηση του αντιληπτού στρες</p>	<p>Δεν υπήρξε μείωση του στρες από την προ-δοκιμή στη μετά τη δοκιμή στους συμμετέχοντες σε κάποιες ερωτήσεις ενώ σε άλλες ναι.</p> <p>† Διασκέδαση, εξάλειψη μονοτονίας, συνεργασία</p> <p>+ Δεν ήταν αυτό που περίμεναν, δυσκολία εμπιστοσύνης</p>

4.	2008	Milliken R.	N = άντρες & γυναίκες	<p>ΧΟΡΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ Το πρόγραμμα υπηρεσιών εθισμών στη φυλακή (JAS) Η ομάδα χορού/κινητικής θεραπείας σε αυτή τη φυλακή ξεκίνησε πιλοτικά το 2001 Τμήμα 15-20 άτομα (πλειοψηφία άντρες) 45 λεπτά χορού 2 χρόνια μετά εφαρμογή Τμήμα 10-15 άτομα (γυναίκες) 70 λεπτά χορού</p>	<p>Μαρτυρίες συμμετεχόντων (συζήτηση στις συνεδρίες) Ερωτηματολόγιο. Παγκόσμια μέτρηση του αντιληπτού στρες</p>	<p>† Υπακοή, συμμόρφωση, ενδιαφέρον † Απελευθέρωση έντασης, αίσθηση εσωτερικής ισορροπίας † Συνεργατική επίλυση προβλημάτων, αλληλεπίδραση στην ομάδα † Κατανόηση σώματος, διαχείριση συναισθημάτων † Δύναμη, αυτοέλεγχος, καταπολέμηση αρνητικών συναισθημάτων, υπερηφάνεια, χαρά, δημιουργικότητα, αποδοχή Επίγνωση του ποιοι ήταν και τι μπορούν να γίνουν</p>
5.	2012	Silverman M. J.	N = 99 (51 γυναίκες και 48 άνδρες)	<p>8 Συνεδρίες/ομάδα ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - 1 πειραματική ομάδα (μουσικοθεραπεία) - 1 ομάδα ελέγχου Τυχαιοποίηση σε ομάδες Συλλογή δεδομένων από πρώτη συνεδρία</p>	<p>4 t-tests Chi-square tests</p>	<p>† Συνθήκη μουσικοθεραπείας υψηλότερο μέσο όρο ως προς τα κίνητρα και ετοιμότητα για θεραπεία από την συνθήκη ελέγχου.</p>
6.	2014	Silverman M. J.	N = 131	<p>8 συνεδρίες μουσικοθεραπείας 1 Συνεδρία 45 λεπτών ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 3 τυχαιοποιημένες ομάδες: Α: μουσική θεραπεία Β: λεκτική θεραπεία Γ: Έλεγχος λίστας αναμονής Συλλογή δεδομένων από πρώτη συνεδρία</p>	<p>Γνωσιακή θεραπεία CBT - Ερωτηματολόγιο: Κλίμακα Αυτο-αποτελεσματικότητας Αποφυγής Ναρκωτικών</p>	<p>Δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων στο κίνητρο, στην προθυμία θεραπείας ή στην αυτό-αποτελεσματικότητα αποφυγής ναρκωτικών αλλά η συνθήκη μουσικοθεραπείας έτεινε να έχει την υψηλότερη μέση βαθμολογία αυτό-αποτελεσματικότητας αποφυγής ναρκωτικών. † Αρχικός δισταγμός εκτονώθηκε με τη μουσικοθεραπεία</p>

7.	2015	Silverman M. J	N = 104	<p>18 συνεδρίες 1 Συνεδρία 45 λεπτών ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 1 ομάδα ελέγχου (προ-τεστ) 53 άτομα 1 πειραματικές ομάδα (μετα τεστ) 51 άτομα</p> <p>- Στίχοι 2 τραγουδιών 1 σε κάθε ομάδα (λυρική ανάλυση)-θεραπευτικός διάλογος (εναλλασσόταν κάθε βδομάδα) - Επιλογή ερωτήσεων με τους κλινικούς στόχους - Συλλογή δεδομένων από πρώτη συνεδρία</p>	-Ερωτηματολόγιο Κλίμακα κινήτρων για τη θεραπεία: αναγνώριση προβλημάτων, επιθυμία για βοήθεια, ετοιμότητα θεραπείας και πείσεις για θεραπεία - 4 t-tests	<p>† Όχι σημαντικές διαφορές στα δημογραφικά χαρακτηριστικά (Ηλικία, Προηγούμενες Εισαγωγές, Συμμετέχοντες στην έρευνα και σύνολο Συμμετεχόντων στην συνεδρία</p> <p>† Σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων στην αναγνώριση προβλημάτων, την επιθυμία για βοήθεια, την ετοιμότητα για θεραπεία και το συνολικό κίνητρο (ομάδα παρέμβασης υψηλότερα)</p>
8.	2016	Silverman M. J	N = 144 (65 γυναίκες & 79 άντρες)	<p>24 συνεδρίες 1 Συνεδρία 45 λεπτών ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 1 ομάδα ελέγχου (προ-τεστ) 84 ομαδική ψυχαγωγική μουσική θεραπευτική παρέμβαση</p> <p>1 πειραματικές ομάδα (μετα τεστ) 60 Στίχοι 1 τραγουδιού (λυρική ανάλυση)-θεραπευτικός διάλογος</p> <p>Συλλογή δεδομένων από πρώτη συνεδρία</p>	- The Adjective Rating Scale for Withdrawal (ARSW)- συμπτώματα στέρηση - BSCS - 4 t-tests:	<p>† Σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων ο αριθμός των ασθενών που συμμετέχουν σε κάθε συνεδρία και προσφέρθηκαν εθελοντικά να συμμετάσχουν στην έρευνα και ο συνολικός αριθμός ασθενών σε κάθε συνεδρία</p> <p>Και στις δύο περιπτώσεις, η ομάδα ελέγχου είχε μεγαλύτερο μέσο όρο από την πειραματική</p> <p>- Δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων στις άλλες μετρήσεις</p> <p>- Δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων σε δημογραφικά στοιχεία.</p> <p>- Για το ARSW και BSCS, αντίστοιχα, υποδεικνύεται υψηλή</p>

						<p>εσωτερική συνέπεια μεταξύ των στοιχείων.</p> <p>- Δεν βρέθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων στις κλίμακες στέρησης ή επιθυμίας Ωστόσο και στις δύο κλίμακες η μουσική κατάσταση θεραπείας είχε χαμηλότερο μέσο όρο από την κατάσταση ελέγχου.</p>
9.	2017	Παπαδοπούλου Θ.	<p>N = 6 Μητέρες ή Έγκυοι 22-45 ετών</p>	<p>36 συνεδρίες 1 φορά/βδομάδα, 1 ώρα ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ</p> <p>- Κυκλικοί χοροί επιλέχθηκαν με κάποια κριτήρια</p> <p>- Κάθε συνεδρία συγκεκριμένο περιεχόμενο</p> <p>- Παροχή & Παρακολούθηση cd dvd</p> <p>- Με τη λήξη του προγράμματος 3v 3 follow-up σε ομαδικό</p>	- Συνέντευξη & Ημιδομημένη συνέντευξη	<p>† Ευχάριστα συναισθήματα λόγω παλαιότερης βιοματικής σχέσης με το χορό</p> <p>† Διέξοδος ο χορός την περίοδο της χρήσης</p> <p>‡ Ανασταλτικός παράγοντας η ντροπή, η χαμηλή αυτοεκτίμηση για κάποιες να συμμετέχουν</p> <p>† Ξεκλείδωσαν αναμνήσεις, συναισθήματα διαφορετικά στην καθημία</p> <p>† Ψυχοπνευματική υγεία & ευεξία</p> <p>† Εκγύμναση-βελτίωση φυσικής κατάστασης</p> <p>† Βελτίωση απόδοσης του χορού – επίτευξη στόχων & βελτίωση ψυχολογίας</p> <p>† Βελτίωση σχέσης με το παιδί, κίνητρο για ενασχόληση</p> <p>† Καλλιέργεια ομαδικότητας, συνεργασίας, ελεύθερης έκφρασης</p> <p>† Συμμετοχή στην ομάδα και στην επανένταξη & συμμετοχή σε κάποιο χορευτικό σύλλογο</p>

10.	2018	Γιώτης Λ., Καλλιβωκά Μ., Βλάχου Ι.	N = 6 (1 άντρας/ 5 γυναίκες) 32-55 ετών	8 συνεδρίες 1 φορά/15 μέρες, 3ωρών ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ Χρήση του έργου «τρικυμία» Τεχνικές: φαντασία, ατομική δυαδική ή ομαδική εικαστική απεικόνιση, συμβολική χρήση αντικειμένων, μεταμορφώσεις του χώρου, υπόδηση ρόλων, ομαδικοί αυτοσχεδιασμοί με ρόλους	- Παραλληλισμός χαρακτήρων και καταστάσεων με τους συμμετέχοντες - Συνεντεύξεις	† Διερεύνηση σχέσης με τον εαυτό και τους άλλους † Έξοδος από την απομόνωση, εύρεση ενός άλλου τρόπου ζωής † Νέοι δρόμοι σκέψης, ανακούφιση αγωνιών, φόβων † Αποδοχή, κατανόηση συνεργασία, φροντίδα † Συνειδητοποίηση εξαρτητικών συμπεριφορών, επιθυμία αλλά και φόβος αυτονομίας † Απεμπλοκή από καταστροφικούς ρόλους, υιοθέτηση επιθυμητών για κοινωνική αλληλεπίδραση
11.	2018	Στουρνάρα Ε. Α.	N = 8 Άντρες ΜΟ.: 36 έτη (προκαθορισμένη ομάδα από προγενέστερη φάση)	8 μήνες 1,5 ώρα/εβδομάδα ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - Δραστηριότητες ενεργητικής και δεκτικής μουσικοθεραπείας (3 μήνες) - «Αναλυτικό Μουσικόδραμα» της Ξ. Ντακοβάνου (μήνες)- κύκλος κρουστών	Μαρτυρίες συμμετεχόντων στις συνεδρίες	† Ανάδυση / επεξεργασία τραυμάτων, προβληματικών σχέσεων † Συμβολή στην επικοινωνία μη λεκτικά † Επίγνωση συναισθημάτων † Επανόρθωση διαταραγμένου ψυχικού κόσμου
12.	2018	Αποστολάκη Π.	5 εργαζόμενοι 2 θεραπευόμενοι 2 διοικητικά στελέχη 2 θεραπευτές 1 συντονίστρια	ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ Μελέτη περίπτωσης του 18 ΑΝΩ	-Παρατήρηση -Ημιδομημένες συνεντεύξεις -Ελεύθερες συνεντεύξεις	Χαλάρωση, σωματική & ψυχική υγεία Αυτογνωσία, διαμόρφωση προσωπικότητας, υγιείς σχέσεις με τους γύρω Σχέση με συναισθήματα και μνήμες Συμπληρωματική θεραπεία στην ιατρική κοινότητα
13.	2018	Τσακαλακίδου	--	ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	α) «οι ρυθμοί της	Βελτίωση διαδικασίας θεραπείας † Επίδραση στον άνθρωπο

		Π.		Χρήση κρουστών Χρήση σαμανικών προσεγγίσεων	<p>γης στο west reading της Πενσυλβάνια» του Mark Seaman,</p> <p>β) «το ημερήσιο πρόγραμμα στο Λίχμπεργκ» του Ed Mikenas,</p> <p>γ) «η σαμανική συμβουλευτική» του Myron Eshowsky,</p> <p>δ) «η σαμανική προσέγγιση» του Daniel Smith,</p> <p>ε) «το πιλοτικό πρόγραμμα στο Phoenix Shanti group στις Ηνωμένες Πολιτείες» του Winkelman και στ) «η ομάδα έκφρασης μέσω του ρυθμού στο πρόγραμμα “ΑΡΓΩ”, στη Θεσσαλονίκη»</p>	<p>(αλλαγή τρόπου σκέψης & δράσης) [†] Έκφραση συναισθημάτων [†] Ανήκειν, συνεργασία, επίλυση προβλημάτων</p>
--	--	----	--	--	--	---

14.	2020	Halbert T.	N = 20 (άντρες & γυναίκες) 18-60 ετών	1 Συνεδρία η κάθε ομάδα/ 2 κύκλοι (8 ομάδες) 1 ώρα κάθε Κυριακή ΧΟΡΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ + άλλες μεθόδους Κάθε συνεδρία επιμέρους στόχους	Μορφή γραπτών προβληματισμών (ερωτήσεις)	<ul style="list-style-type: none"> † Μείωση δισταγμών. Δυναμική σχέσεων † Δεν ήταν όλοι έτοιμοι να κάνουν το ίδιο ταξίδι (πρόοδος) † Ασφάλεια, ενσυναίσθηση † Ανάδειξη στερεοτύπων † Αντιμέτωποι με συναισθήματα φοβίες
15.	2023	Κατσωκάλη, Ο.	N = 14 άντρες (Μ.Ο: 39 έτη)	ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ “Guided Imagery and Music” (GIM) 1 ^{ος} κύκλος- 8 συνεδρίες 1,5 ώρα 2 ^{ος} κύκλος- 5 συνεδρίες 1,5 ώρα	<ul style="list-style-type: none"> - 2 ομαδικές εστιασμένες συνεντεύξεις - Καταγραφή αναφορών - Καταγραφή ανατροφοδότησης 	<ul style="list-style-type: none"> † Μείωση άγχους & στρεσογόνων παραγόντων † Ψυχική ηρεμία † Κατανόηση & έκφραση συναισθημάτων, σκέψεων, ανησυχιών † Επικοινωνία, κοινό βίωμα

5.2. Συμπεράσματα

Σκοπός της εργασίας ήταν η ανάδειξη της μέχρι σήμερα ερευνητικής πρακτικής σχετικά με τον χορό, και κατ' επέκταση τον ελληνικό παραδοσιακό χορό, και τις παραστατικές τέχνες, ως μιας εναλλακτικής θεραπευτικής μεθόδου σε προγράμματα απεξάρτησης και επανένταξης εξαρτημένων ατόμων από ναρκωτικά. Ταυτόχρονα επιδίωξε να παρουσιάσει δυνητικά οφέλη που μπορεί να επιφέρει στον ίδιο τον ασθενή αλλά και στην διαδικασία της θεραπείας. Οι τέχνες όπως αυτές περιγράφονται στην παρούσα ανασκοπική εργασία φεύγουν από το καλούπι του καθαρά αισθητικού, καλλιτεχνικού και ψυχαγωγικού χαρακτήρα τους, αλλά χρησιμοποιώντας τον χαρακτήρα αυτό, εντάσσονται στη διαδικασία της θεραπείας της εξάρτησης. Η τέχνη μπορεί να θεραπεύσει παθογένειες της κοινωνίας, να ενώσει τους ανθρώπους, να τους μάθει να αγαπάνε και να αποδέχονται τον διπλανό τους. Η αλληλεπίδραση με τη δημιουργική φύση των τεχνών δεν επιδιώκει την διαμόρφωση χορευτών, μουσικών, ηθοποιών, αλλά την καλλιέργεια ηθικών και κοινωνικών εφοδίων, προκειμένου τα άτομα αυτά, να ενταχθούν εκ νέου στην κοινωνία. Μέσω της συναναστροφής και του αλληλοσυσχετισμού τους με ομοίους, δύναται να ελευθερωθούν από τα δεσμά του εθισμού τους και να εξελιχθούν.

Η τέχνη μπορεί να εκπαιδεύσει, να εμπνεύσει και να θεραπεύσει με τον πιο δημιουργικό τρόπο. Ωστόσο φαίνεται, πως δεν είναι όλοι έτοιμοι να δεχθούν μια τέτοια παρέμβαση, κόντρα στις κλασσικές μεθόδους θεραπείας. Σε κάποιες περιπτώσεις λειτουργεί ανασταλτικά, δημιουργεί αμηχανία και φόβο. Θα μπορούσαν, ίσως οι τέχνες, να αποτελέσουν ένα επαρκές μέσον για την θεραπεία της απεξάρτησης και της επανένταξης, ωστόσο η βιβλιογραφία αναδεικνύει, πως ο συνδυασμός με την ψυχοθεραπεία, τη φαρμακευτική αγωγή και άλλες παρεμβάσεις μπορούν να συμβάλλουν πιο αποτελεσματικά στη συνολική θεραπεία των ψυχικών και σωματικών επιπτώσεων της χρήσης. Το σίγουρο είναι πως αυτός ο κλάδος είναι ακόμα «παρθένος» και θα πρέπει να μελετηθεί εκτενέστερα, ώστε να έχουμε πιο ακριβή και έγκυρα αποτελέσματα.

5.3. Μελλοντικές ερευνητικές κατευθύνσεις

Το εγχείρημα της παρούσας εργασίας αναδεικνύει την ανάγκη περαιτέρω έρευνας, για την πλήρη κατανόηση της αποτελεσματικότητας του χορού και των παραστατικών τεχνών, σε προγράμματα εθισμού και επανένταξης και για τον προσδιορισμό των ειδικών συνιστωσών των τεχνών αυτών, που συμβάλλουν στην διαδικασία της θεραπείας. Προτάσεις για μελλοντική έρευνα συνιστούν τα ακόλουθα:

- α) Διεξαγωγή ερευνών σε κέντρα απεξάρτησης και επανένταξης, με τη χρήση μιας θεραπευτικής μεθόδου που να βασίζεται στον ελληνικό παραδοσιακό χορό.
- β) Διεξαγωγή ερευνών σε κέντρα απεξάρτησης και επανένταξης, με τη χρήση μιας χοροθεραπευτικής παρέμβασης, εκτός του ελληνικού παραδοσιακού χορού.
- γ) Διεξαγωγή ερευνών σε κέντρα απεξάρτησης και επανένταξης, με τη χρήση συνδυαστικά διαφόρων ειδών χορού.
- δ) Διεξαγωγή ερευνών σε κέντρα απεξάρτησης και επανένταξης, με ένα ενιαίο πρόγραμμα παρέμβασης που θα περιλαμβάνει χορό, θέατρο, μουσική.
- ε) Αναλυτικότερη μελέτη της επίδρασης των παραστατικών τεχνών (χορός, θέατρο, μουσική) στην ψυχική, σωματική και πνευματική σύνθεση του εξαρτημένου ανθρώπου.
- στ) Αναλυτικότερη μελέτη της επίδρασης του χορού και των παραστατικών τεχνών, λαμβάνοντας υπόψη συγκεκριμένες μεταβλητές, όπως το ηλικιακό εύρος, το φύλο, την ναρκωτική ουσία, την φάση αποκατάστασης των ασθενών.
- ζ) Χρήση και μελέτη των παραστατικών τεχνών (χορός, θέατρο, μουσική) στην θεραπεία και άλλων εκδηλώσεων του εθισμού, όπως το αλκοόλ, το διαδίκτυο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Αλκαλάη, Ν. (2004). Χοροκινητική θεραπεία. Στο Θ. Δρίτσας (επίμ.), *Η τέχνη ως μέσον θεραπευτικής αγωγής* (σελ.31-38). Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών.
- Αντωνόπουλος, Ι., & Δούκα, Μ. (2007-2013). *Εικαστικά Γ' Γυμνασίου*. Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ».
- Αποστολάκη, Π. (2018). *Η τέχνη ως θεραπεία. Το παράδειγμα της δραματοθεραπείας στη Μονάδα Απεξάρτησης 18 Άνω*. (Μεταπτυχιακή, διατριβή, Πάντειο Πανεπιστήμιο).
<http://pandemos.panteion.gr/index.php?op=record&pid=iid:18568&lang=>
- Αριστοτέλης, (2003). *Αριστοτέλης, Περί ψυχής*, Αρχαίοι συγγραφείς. Ζήτρος.
- Αχλαδή, Ε. (2020). *Η επίδραση του χορού και του ελληνικού παραδοσιακού χορού στο άγχος σε άτομα Τρίτης ηλικίας*. (Πτυχιακή εργασία, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΕΚΠΑ).
<https://pergamos.lib.uoa.gr/uoa/dl/object/2923464/file.pdf>
- American Dance Therapy Association, (2023). What is dance/movement therapy?
<https://adAnthropologie.de/la-danse>
- Anderson, A. N., Kennedy, H., DeWitt, P., Anderson, E., & Wamboldt, M. Z. (2014). Dance/movement therapy impacts mood states of adolescents in a psychiatric hospital. *The Arts in Psychotherapy*, 41(3), 257–262.
<https://doi:10.1016/j.aip.2014.04.002>
- Βικιπαίδεια, (n.d). Τέχνες.
<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CE%AD%CF%87%CE%BD%CE%B5%CF%82>
- Baker, F. A., Gleadhill, L. M., & Dingle, G. A. (2007). Music therapy and emotional exploration: Exposing substance abuse clients to the experiences of non-drug-induced emotions. *The Arts in Psychotherapy*, 34(4), 321–330.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2007.04.005>

- Bräuning, I. (2012). The efficacy of dance movement therapy group on improvement of quality of life: A randomized controlled trial. *The Arts in Psychotherapy, 39*(4), 296-303. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.03.008>
- Γεντή, Μ. (2009). *Επίδραση παρεμβατικών προγραμμάτων ελληνικών παραδοσιακών χορών και αερόβιας γυμναστικής στην καρδιοαναπνευστική αντοχή και ψυχική διάθεση ενηλίκων γυναικών*. (Μεταπτυχιακή διατριβή, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης). <http://hdl.handle.net/11615/1871>
- Γερμόλα, Δ. (2013). *Ο χορός ως μέσον άσκησης και θεραπείας στα άτομα με αναπηρία*. (Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία). Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΕΚΠΑ.
- Γεωργάκας, Π. (2007). *Εξάρτηση μία ατομική επιλογή, Απεξάρτηση μία συλλογική προσπάθεια*. Επίκεντρο.
- Γεωργάκας, Π., Βασιλείου, Χ., Γκιουρτζή, Σ., Χαριτοπούλου, Θ., & Χατζούδη, Θ. (2008). Εξωλεκτική επικοινωνία: Το σώμα ως μέσο έκφρασης στη διαδικασία της απεξάρτησης. *Ψυχιατρική, 19*(1), 73-80. <https://www.psychiatriki-journal.gr/documents/psychiatry/19.1-GR-2008-73.pdf>
- Γιατρά, Α. Α., Βενετσάνου, Φ. Δ., & Κουτσούμπα, Μ. Ι. (2019). Χορός και κοινωνική-συναισθηματική νοημοσύνη παιδιών και εφήβων. *Έρευνα στην Εκπαίδευση, 8*(1), 163–181. <https://doi.org/10.12681/hjre.20870>
- Γιώτης, Λ., Καλλιβωκά, Μ., & Βλάχου, Ι. (2018). Δραματοθεραπεία μέσα από την τρικυμία του Shakespeare, *Τετράδιο Ψυχιατρικής, 9*(9), 41-55. Αθήνα.
- Γλάρου, Ε. (2022). *Η συμβολή εκπαιδευτικών παρεμβάσεων κλασσικού χορού στην υγεία και στην ευεξία*. (Πτυχιακή εργασία, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΕΚΠΑ). <https://pergamos.lib.uoa.gr/uoa/dl/object/3223180#contents>
- Γρατσιούνη, Δ. (2011). *Ο χορός ως άσκηση των ατόμων της Τρίτης ηλικίας*. (Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία). Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΕΚΠΑ.

- Δαρδαβέσης, Θ. (1993). Ηλικίες έναρξης, χρήσης, συχνότητα και είδη χρησιμοποιούμενων τοξικομανιογόνων ουσιών, *Ιατρική Παιδεία*, 1(2), 112-120.
- Δασκαλάκη, Κ., (2021). *Άσκηση με τεχνικές των παραστατικών τεχνών και θεραπευτική άσκηση για τη λειτουργική διαχείριση του χρόνιου μυοσκελετικού πόνου στη σπονδυλική στήλη: συγκριτική μελέτη*. (Διδακτορική διατριβή, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης). <https://freader.ekt.gr/eadd/index.php?doc=49460&lang=el>
- Δήμας, Η. (2004). Παράδοση- παράσταση επί σκηνής: Λαϊκή δημιουργία ή επώνυμη διαδικασία. Στο Ευ., Γ. Αυδίκος, Ρ. Λουτζάκη, Χρ. Παπακώστας (επίμ.) *Χορευτικά Ετερόκλητα* (σελ. 291-296). Ελληνικά Γράμματα.
- Δήμας, Η, (2017). Κοινωνία και ελληνικός παραδοσιακός χορός. Στο Η. Δήμας, Β. Τυροβολά & Μ. Κουτσούμπα (επίμ.) *Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός, θεωρήσεις για το λόγο, τη γραφή και τη διδασκαλία του*. ΕΚΠΑ.
- Διονυσίου, Θ. (2012-13). *Μουσικοθεραπεία και άτομα εξαρτημένα στα ναρκωτικά*. (Μεταπτυχιακή διατριβή, Τμήμα Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης. Πανεπιστήμιο Μακεδονίας). https://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/15697/2/DionysiouTheodora_Re2013.pdf
- Δρίτσας, Θ. (2004). Απ' όσα είπα τίποτα δεν είδα και δεν άκουσα. Στο Θ. Δρίτσας (επίμ.), *Η τέχνη ως μέσον θεραπευτικής αγωγής* (σελ.73-77). Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών.
- Δρίτσας, Θ. (2003). Η μουσική ως φάρμακο: μια συμπληρωματική θεραπευτική προσέγγιση στη σύγχρονη ιατρική. Στο Θ. Δρίτσας (επίμ.) *Μουσικοκινητικά δρώμενα ως μέσον θεραπευτικής αγωγής* (σελ.11-26). Ινστιτούτο Βυζαντινών Ερευνών.
- Δροσοπούλου, Σ. (2019). *Ο χορός ως μέσο ψυχοθεραπείας σε παιδιά και εφήβους*. (Πτυχιακή εργασία, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΕΚΠΑ). <https://pergamos.lib.uoa.gr/uoa/dl/object/uoadl:2856718#contents>

- De Leon, G. (2000). *The therapeutic community: Theory, model, and method*. Springer Publishing Company.
- Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά, (n.d). <https://www.ektepn.gr/activities/interventions/apokatastasi-kai-koinoniki-epanentaxi-apexartimenon-kai-ypro>
- Ζαγανιάρης, Π., & Μακρογιάννη, Ε. (2000). Ο ρόλος της ψυχοθεραπείας μέσω δράματος στην μονάδα απεξάρτησης 18 ΑΝΩ, *Τετράδιο Ψυχιατρικής*, (69), 82-85.
- Ζαφειρίδης, Φ. (2007). Οργάνωση αυτοβοηθείας SYNANON, Η επιτομή της θεραπείας της εξάρτησης. *Κοινωνία και ψυχική υγεία*, (5) 18-22. <https://www.selfhelp.gr/wp-content/uploads/Synanon.pdf>
- Ζιώγου, Θ. (2013). Η συμβολή της άσκησης στη προαγωγή της ψυχικής υγείας. *Επιστημονικά Χρονικά*, 18(4), 188-271. https://www.exronika.com/files/epistimoniko_2013_4.pdf#page=5
- Θεοδοωροπούλου, Γ. (2013). *Συναισθηματική νοημοσύνη και συμπεριφορές υγείας: μελέτη της σχέσης τους μέσα από κοινωνικογνωστικές θεωρίες*. (Μεταπτυχιακή διατριβή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας). <https://ir.lib.uth.gr/xmlui/bitstream/handle/11615/44016/11907.pdf?sequence=1>
- Ferris, C. D. (2008). *Listening to Movement: The Use of Dance Movement Therapy in Groups to Reduce Anxiety in Males Struggling with Addiction* (Counselor Education Master's Theses, The College at Brockport). <https://core.ac.uk/download/pdf/233569313.pdf>
- Giménez-Meseguer, J., Tortosa-Martínez, J., & Remedios Fernández-Valenciano, M. (2015). Benefits of Exercise for the Quality of Life of Drug-Dependent Patients. *Journal of Psychoactive Drugs*, 47(5), 409-416. <https://doi:10.1080/02791072.2015.1102991>

- Gordon, A. J. (2014). Focusing on Positive Affect in Dance/Movement Therapy: A Qualitative Study. *American Journal of Dance Therapy*, 36(1), 60–76. <https://doi:10.1007/s10465-014-9165-6>
- Grau, A. & Wierre Gore, G., (2005) *Anthropologie de la danse, Genèse et construction d'une discipline*. Centre National de la danse, Coll. Recherches.
- Higgins, L. (2001). On the value of conducting dance/movement therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 28 (3), 191-195. [https://doi:10.1016/S0197-4556\(01\)00097-1](https://doi:10.1016/S0197-4556(01)00097-1)
- Halbert, T. (2020). *Finding a Higher Power: Developing a Method to Weave Spirituality in Dance/Movement Therapy Interventions for Addiction Recovery* (Expressive Therapies Capstone Theses). https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1358&context=expressive_theses
- Hunt, J. M. (1972). *Intelligence and Experience*. Ronald Press.
- Jones, P. (2005). *The Arts Therapies, a revolution in healthcare*. Brunner – Routledge.
- Καγιώργη, Μ. (2017). *Η Εικαστική Τέχνη στη θεραπεία απεξάρτησης. Με ποιόν τρόπο συμβάλει η Εικαστική Τέχνη στην κινητοποίηση και συγκράτηση των ατόμων στη θεραπεία απεξάρτησης; Η περίπτωση της ομάδας του δημιουργικού καλλιτεχνικού εργαστηρίου της Θεραπευτικής Κοινότητας Σαλαμίνας του ΚΕΘΕΑ ΝΟΣΤΟΣ - ΕΞΑΝΤΑΣ του Κέντρου Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων (ΚΕ.Θ.Ε.Α.).* (Μεταπτυχιακή διατριβή, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου). <https://amitos.library.uop.gr/xmlui/handle/123456789/3746>
- Καλατζόγλου, Χ. (2004). *Μουσική και θεραπεία: κλινικές και εκπαιδευτικές προσεγγίσεις*. (Πτυχιακή εργασία, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης). file:///C:/Users/User1/Downloads/AEM_851.pdf

- Κρασανάκης, Σ., (2004). Η θεραπευτική δύναμη της αφήγησης. Στο Θ. Δρίτσας (επίμ.) *Η τέχνη ως μέσον θεραπευτικής αγωγής* (σελ. 65-72). Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών.
- Kelly, J. F., & Yeterian, J. D. (2011). Empirical awakening: The new science on mutual help and implications for cost containment under healthcare reform. *Substance Abuse*, 32(3), 141-147. <https://doi:10.1080/08897077.2011.634965>
- Kendler, K. S., Jacobson, K. C., Prescott, C. A., & Neale, M. C. (1999). Specificity of genetic and environmental risk factors for use and abuse/dependence of cannabis, cocaine, hallucinogens, sedatives, stimulants, and opiates in male twins. *American Journal of Psychiatry*, 156(3), 448-454. <https://doi:10.1176/appi.ajp.160.4.687>
- Kiepe, M.-S., Stöckigt, B., & Keil, T. (2012). Effects of dance therapy and ballroom dances on physical and mental illnesses: A systematic review. *The Arts in Psychotherapy*, 39(5), 404–411. <https://doi:10.1016/j.aip.2012.06.001>
- Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update. *Frontiers in Psychology*. <https://doi:10.3389/fpsyg.2019.01806>
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G. C., & Neale, J. M. (2010). Ψυχικές διαταραχές-Διαταραχές που σχετίζονται με ουσίες. Στο Ε. Αυδή (επίμ.) *Ψυχοπαθολογία* (σελ. 452-528). Gutenberg.
- Λάντζου, Π. (2018). *Η μουσική ως μέσο θεραπείας σε άτομα με ψυχικές ασθένειες: σχιζοφρένεια*. (Πτυχιακή εργασία. Πανεπιστήμιο Μακεδονίας). <https://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/22146/1/LantzouPersefoniPe2018.pdf>
- Λιάππας, Γ. Α. (2011). *Ναρκωτικά: εθιστικές ουσίες- κλινικά προβλήματα- αντιμετώπιση*. Πατάκη.

- Landy, R. J. (1990). Drama therapy concepts and practices. *The Arts in Psychotherapy, 17*(2), 105-112.
- Μαντζίκος, Ν. Κ. (2015). *Η μουσική θεραπεύει. Η θεραπευτική δράση της μουσικής στις αναπτυξιακές διαταραχές*. Εκδόσεις Iwrite.
- Μαργαρίτη-Τζωρτζάκη, Α., & Σμυρλή, Ν. (2004). Χοροθεραπεία: Η θεραπευτική οδός που έρχεται από το μακρινό παρελθόν. Στο Θ. Δρίτσας (επίμ.) *Η τέχνη ως μέσον θεραπευτικής αγωγής* (σελ.13-22). Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών.
- Μάτσα, Κ. (2001). Ένταξη σε θεραπευτικό πρόγραμμα απεξάρτησης. Δέσμευση αλλαγής. Ηθικά ζητήματα. *Τετράδια Ψυχιατρικής, (62)*, 123-130.
- Μάτσα, Κ. (2001). Θεραπευτική σχέση, Θεραπευτικός λόγος: καταλύτες στη διαδικασία της απεξάρτησης. *Τετράδια Ψυχιατρικής, (58)*, 95-105.
- Μάτσα, Κ. (2001). *Ψάξαμε ανθρώπους και βρήκαμε σκιές. Το αίνιγμα της τοξικομανίας*. Άγρα.
- Μάτσα, Κ. (2008). *Ψυχοθεραπεία και τέχνη στην απεξάρτηση. Το "παράδειγμα" του 18 άνω*. Άγρα.
- Μήλιου, Α., & Αυδή, Ε. (2006). Ο χορός ως μέσο θεραπείας εξαρτημένων ατόμων, Μια ποιοτική έρευνα. *Hellenic Journal of Phycology, 3*(1), 57-78, Θεσσαλονίκη. https://pseve.org/wp-content/uploads/2018/05/Volume03_Issue1_Miliou.pdf
- Μπαμπινιώτης, Γ. (2012). *Λεξικό της ελληνικής γλώσσας*. Κέντρο Λεξικολογίας.
- Meekums, B. (2002). *Dance movement therapy: A creative psychotherapeutic approach*. Sage.
- Meekums, B., Vaverniece, I., Majore-Dusele, I., & Rasnacs, O. (2012). Dance movement therapy for obese women with emotional eating: A controlled pilot study. *The Arts in Psychotherapy, 39*(2), 126–133. <https://doi:10.1016/j.aip.2012.02.004>

- Megranahan, K., & Lynskey, M. T. (2018). Do creative arts therapies reduce substance misuse? A systematic review. *The Arts in Psychotherapy*, 57, 50–58. <https://doi:10.1016/j.aip.2017.10.005>
- Milliken, R. (2008). Intervening in the Cycle of Addiction, Violence, and Shame: A Dance/Movement Therapy Group Approach in a Jail Addictions Program. *Journal of Groups in Addiction & Recovery*, 3(1-2), 5–22. <https://doi:10.1080/15560350802157346>
- Munmun, B., G. (2020). Role of Arts based Therapy is enhancing the ability to regulate speech and actions with improved quality attention and physical alertness. *International Journal of Emerging Technologies and Innovative Research*, 7(7), 779-794. 3(1-2), 5–22. <https://doi:10.1080/15560350802157346>
- Murrock, C. J., & Graor, C. H. (2016). Depression, Social Isolation, and the Lived Experience of Dancing in Disadvantaged Adults. *Archives of Psychiatric Nursing*, 30(1), 27–34. <https://doi:10.1016/j.apnu.2015.10.010>
- Νικολάου, Ε. (2018). Η μουσική ως θεραπεία στην ελληνική αρχαιότητα. *Approaches*, 10(2), 204-211. https://approaches.gr/wp-content/uploads/2018/12/4-Approaches-10-2-2018-a20170313_nikolaou.pdf
- North American Drama Therapy Association (n.d). <https://www.nadta.org/>
- National Institute on Drug Abuse (n.d). <https://nida.nih.gov/>
- North American Drama Therapy Association, (2016). Code of ethics. <https://www.nadta.org/Code-of-Ethics>
- Οργανισμός Κατά των Ναρκωτικών, (n.d). <https://www.okana.gr/el/ypiresies>
- Παναγιωτοπούλου, Ε., Ζωγράφου, Μ., Μπουρνέλλη, Π., & Λυδάκη, Α. (2009). Χοροθεραπεία και Παραδοσιακές Χορευτικές Πρακτικές. *Electronic Journal*, 3(1), 1-15. https://www.researchgate.net/profile/Efthimia-Panagiotopoulou/publication/309204762_Episteme_tou_Chorou_Science_of_Dance_Elektroniko_Periodiko_Electronic_Journal_Chorotherapeia_kai_P

[aradosiakes_Choreutikes_Praktikes/links/580547ba08aef179365e6f2a/Episteme-tou-Chorou-Science-of-Dance-Elektroniko-Periodiko-Electronic-Journal-Chorotherapeia-kai-Paradosiakes-Choreutikes-Praktikes.pdf](https://www.paradosiakes.gr/links/580547ba08aef179365e6f2a/Episteme-tou-Chorou-Science-of-Dance-Elektroniko-Periodiko-Electronic-Journal-Chorotherapeia-kai-Paradosiakes-Choreutikes-Praktikes.pdf)

- Παπαβασιλάκης, Θ., & Λάμπρου, Ε. (2019). *Πρόγραμμα διδασκαλίας ελληνικού παραδοσιακού χορού, σε φροντιστές ατόμων με ψυχολογικές διαταραχές: σχεδιασμός, εφαρμογή και αποτίμηση-αναστοχασμός*. (Πτυχιακή εργασία, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΕΚΠΑ). <https://pergamos.lib.uoa.gr/uoa/dl/object/2878382/file.pdf>
- Παπαδοπούλου, Θ. (2017). *Εκμάθηση ελληνικού παραδοσιακού χορού και συναισθήματα εξαρτημένων μητέρων-γυναικών στο κλειστό τμήμα ψυχολογικής απεξάρτησης 18 ΑΝΩ*. (Μεταπτυχιακή διατριβή, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας). <https://ir.lib.uth.gr/xmlui/bitstream/handle/11615/49417/16152.pdf?sequence=1>
- Παρασκευόπουλος, Ν. (2004). *Η καταστολή της διάδοσης των ναρκωτικών στην Ελλάδα*, β' έκδοση. Εκδόσεις Σάκκουλα.
- Πάσχος, Α. (2018). *Οξεία επίδραση ενός μαθήματος ελληνικού παραδοσιακού χορού στο άγχος κατάστασης*. (Πτυχιακή εργασία, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΕΚΠΑ). <https://pergamos.lib.uoa.gr/uoa/dl/frontend/file/lib/default/data/2660950/theFile>
- Πετράκη, Β. (2013). *Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός, ως μέσο παραγωγής της θετικής ψυχολογίας του ατόμου*. (Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία). Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΕΚΠΑ.
- Πιπερόπουλος, Π. Γ. (2008). *Εξαρτήσεις και αποκλίσεις*. Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.
- Πουλόπουλος, Χ. (2005). *Εξαρτήσεις: οι θεραπευτικές κοινότητες*. Ελληνικά Γράμματα.

- Πραντσιδης, Ι. (2004). *Ο χορός στην ελληνική παράδοση και η διδασκαλία του*. Του ιδίου.
- Phil, J. M. (2021). *Δραματοθεραπεία. Θεωρία, πρακτική και έρευνα*. Πεδίο.
- Punkanen, M., Saarikallio, S., & Luck, G. (2014). Emotions in motion: Short-term group form Dance/Movement Therapy in the treatment of depression: A pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, 41(5), 493–497. <https://doi:10.1016/j.aip.2014.07.001>
- Ροϊλού, Δ. Γ. (2020). *Ο χορός και ο ελληνικός παραδοσιακός χορός ως μέσο άσκησης για τους υπερτασικούς*. (Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία). Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΕΚΠΑ.
- Σούγκαρμαν, Μ., & Ζαφειρίδης, Φ. (1990). *Οι θεραπευτικές κοινότητες: απάντηση στα ναρκωτικά*. Εναλλακτικές Εκδόσεις.
- Στάμου, Λ., Ζιώγα, Δ., & Στάμου, Β., (2018). Η δημιουργική μουσική πράξη και η επίδρασή της στα παιδιά και στους νέους. Στο Λ. Στάμου & Β. Στάμου (επίμ.) *Εγχειρίδιο καλών πρακτικών: Η Μουσική στη Δημιουργική Απεξάρτηση και Επανάταξη* (σελ. 49-74). Πανεπιστήμιο Μακεδονίας. <https://docplayer.gr/117362106-Egheiridio-kalon-praktikon-i-moysiki-sti-dimioyrgiki-apexartisi-kai-epanentaxi.html>
- Στάμου, Λ., Ζιώγα, Δ., & Στάμου, Β., (2018). Κοινωνικά μουσικά προγράμματα και κοινωνική ενσωμάτωση... Στο Λ. Στάμου & Β. Στάμου (επίμ.) *Εγχειρίδιο καλών πρακτικών: Η Μουσική στη Δημιουργική Απεξάρτηση και Επανάταξη*, σελ. 49-74. Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.
- Στουρνάρα, Ε. Α. (2018). *Κλινικοθεωρητική μελέτη ομάδας ατόμων σε απεξάρτηση βασισμένη στη μέθοδο: 'Αναλυτικό Μουσικόδραμα της Ξ. Ντακοβάνου*. (Μεταπτυχιακή διατριβή, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας). <https://dspace.lib.uom.gr/handle/2159/22317>
- Sandel Berrol, C. F. (1992). The neurophysiologic basis of the mind-body connection in dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 14(1), 19-29. <https://doi.org/10.1007/BF00844132>

- Scarth, C. (2013). *Dance movement therapy: A creative psychotherapeutic approach*. SAGE Publications Ltd.
- Schmais, C., & White, E. Q. (1986), Introduction to dance therapy, *American Journal of Dance Therapy*, 9(1), 23–30. <https://doi.org/10.1007/BF02274236>
- Schore, A. N. (2012). *The science of the art of psychotherapy*. W.W. Norton & Company.
- Shcott-Billmann, F. (1997). *Χοροθεραπεία με την πρωτόγονη έκφραση*. Τρόπος Ζωής.
- Shcott-Billmann, F. (1998). *Όταν ο χορός θεραπεύει*. Ελληνικά Γράμματα.
- Silverman, M. J. (2012). Effects of group-based educational songwriting on craving in patients on a detoxification unit: A cluster-randomized effectiveness study. *Psychology of Music Therapy*. 49(4), 414–429. <https://doi:10.1177/0305735617743103>
- Silverman, M. J. (2014). Effects of Music Therapy on Drug Avoidance Self-Efficacy in Patients on a Detoxification Unit. *Journal of Addictions Nursing*, 25(4), 172–181. <https://doi:10.1097/jan.0000000000000047>
- Silverman, M. J. (2015). Effects of Lyric Analysis Interventions on Treatment Motivation in Patients on a Detoxification Unit: A Randomized Effectiveness Study. *Journal of Music Therapy*, 52(1), 117–134. <https://doi:10.1093/jmt/thu057>
- Silverman, M. J. (2016). Effects of a Single Lyric Analysis Intervention on Withdrawal and Craving With Inpatients on a Detoxification Unit: A Cluster-Randomized Effectiveness Study. *Substance Use & Misuse*, 51(2), 241–249. <https://doi:10.3109/10826084.2015.1092990>
- Τζενιγκς σου, (2015). Εισαγωγή στη δραματοθεραπεία. Σαββάλας.
- Τσακαλακίδου, Π. (2018). *Το φαινόμενο της εξάρτησης και μοντέλα χρήσης ομάδων ρυθμού και κρουστών στην αντιμετώπιση της*. (Μεταπτυχιακή

διατριβή, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας).
<https://dspace.lib.uom.gr/handle/2159/21814>

Τσάκωνα, Μ. (2020). *Οι θετικές επιδράσεις των τεχνών στον εγκέφαλο. Και πώς μπορούν αυτές να χρησιμοποιηθούν για να βελτιωθούν οι λειτουργίες του εγκεφάλου σε φυσιολογικό ή ασθενή εγκέφαλο (θεραπεία μέσω της τέχνης)*. (Μεταπτυχιακή διατριβή, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας).
<https://dspace.lib.uom.gr/handle/2159/25058>

Τσεργάς, Ν. (2014). *Θεραπευτικές προσεγγίσεις μέσω της τέχνης*. Τόπος.

Τυροβολά, Β. (1992). *Ελληνικοί παραδοσιακοί χορευτικοί ρυθμοί*. Gutenberg.

Τυροβολά, Β. (2001). *Ο ελληνικός χορός. Μια διαφορετική προσέγγιση*. Gutenberg.

Τυροβολά, Β. (2017). *Χορολογικά θέματα Α', Περί χορού. Επτά υποθέσεις εργασίας για την επιστήμη, την τέχνη και τη μορφή του χορού*. ΕΚΠΑ.

Τυροβολά, Β. (2017). Εισαγωγή. Στο Η. Δήμας, Β. Τυροβολά & Μ. Κουτσούμπα (επίμ.) *Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός, θεωρήσεις για το λόγο, τη γραφή και τη διδασκαλία του*. ΕΚΠΑ.

The European Association of Dance Movement Therapy. (2010). *Ethical Code*.
<http://www.eadmt.com/?action=article&id=24>

Φιλιππίδου, Ε., Κουτσούμπα, Μ., & Τυροβολά, Β. (2014, Μαρτίου, 31). Συνθέσεις και ανασυνθέσεις του τρισυπόστατου του χορού «Μπουνάρτζια» ή «Παϊτούσκα» των Γκαγκαβούζηδων της Οινόης Έβρου, *Ethnologia online* 5, 1-29.
https://www.societyforethnology.gr/site/pdf/Syntheseis_kai_Anasyntheseis_tou_Trisypostatou_Chorou_Mpounartzia.pdf

Φραγκούλη, Α. (2012). *Η μουσική ως θεραπευτικό μέσο για παιδιά με ψυχικές διαταραχές στο ειδικό σχολείο*. (Διδακτορική διατριβή, ΕΚΠΑ).
<https://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/27696>

- Χατζούδη, Θ. (2018): Εξάρτηση - Εξαρτημένος – Απεξάρτηση. Τι, πώς και γιατί.
Στο Λ. Στάμου & Β. Στάμου (επίμ.) *Εγχειρίδιο καλών πρακτικών: Η Μουσική στη Δημιουργική Απεξάρτηση και Επανάταξη*, (σελ. 1-48).
Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.
- Ψαλτοπούλου Καμίνη, Ν. (2015): *Μουσικοθεραπεία: «Ο τρίτος δρόμος»*. ΣΕΑΒ.