

ΔΙΑΛΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ «ΔΙΑΛΟΣ» (ΙΟΥΝΙΟΣ – ΙΟΥΛΙΟΣ – ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2024)

Έτος 13ο - Αρ. Φύλλου 45 - Διανέμεται Δωρεάν

editorial

Εν μέσω προχωρημένου θέρους ψηφίστηκε το διαβόητο Νομοσχέδιο για την «Ολοκλήρωση της Ψυχιατρικής Μεταρρύθμισης». Η κυβέρνηση περίμενε ότι δεν θα βρει αντιδράσεις μέσα στο καλοκαίρι, αλλά έκανε λάθος.

Εργαζόμενοι στην ψυχική υγεία και την απεξάρτηση, πάσχοντες και οι οικογένειές τους πραγματοποίησαν μία σειρά από διαμαρτυρίες και εκδηλώσεις εναντίον της ψήφισης του ν/σ, τόσο πριν όσο και μετά την κατάθεσή του στη Βουλή. Μέσα από αυτές τις κινήσεις, ένας ευρύτερος κόσμος έγινε κοινωνός των αιτημάτων και των προβλημάτων στους τομείς της ψυχικής υγείας και της απεξάρτησης. Αυτός ο κόσμος θα κληθεί να πλαισιώσει και πάλι τους αγώνες που θα ακολουθήσουν ώστε το ν/σ αυτό να μείνει στα χαρτιά. Δεν θα είναι εύκολο, αλλά δεν είναι ανέφικτο.

Στο προηγούμενο φύλλο του Διάλου κάναμε μια εκτενή αναφορά στο ν/σ και τις επιπτώσεις του, αναζητήστε το. Σε αυτό που κρατάτε στα χέρια σας κάνουμε μια μικρή περιήγηση από τη Μαγνησία μέχρι τις ΗΠΑ αναζητώντας και παρουσιάζοντας καλές πρακτικές.

Καλή ανάγνωση!

Γεωργία Μυλωνάκη

ΑΝΟΙΧΤΟΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ

Το Κέντρο Ψυχικής Υγείας Βόλου πρέπει να είναι ο μοναδικός δημόσιος φορέας στην Ελλάδα όπου εφαρμόζεται από το 2010 η προσέγγιση του Ανοιχτού Διαλόγου για την οξεία ψύχωση και την παρέμβαση σε κρίση που ξεκίνησε από τον Jaakko Seikkula στη Λαπωνία τη δεκαετία του '80.

Συνομιλήσαμε με το ΚΨΥ Βόλου για να μας εξηγήσουν, μεταξύ άλλων, σε τι ακριβώς συνίσταται η μέθοδος του Ανοιχτού Διαλόγου, πώς εκπαιδεύτηκαν σε αυτήν οι εργαζόμενοι και ποια είναι τα αποτελέσματα που είδαν με την εφαρμογή της.

1) Εξηγήστε μας με λίγα λόγια τί είναι ο Ανοιχτός Διάλογος (ΑΔ)

Στη Φιλανδία η ψυχοθεραπευτική πρακτική αποτελεί μέρος της δημόσιας υγείας και ο ΑΔ είναι θεραπεία για την οξεία ψύχωση και παρέμβαση σε κρίση. Η θεραπευτική προσέγγιση του Ανοιχτού Διαλόγου (Open dialogue Treatment) αναπτύχθηκε αρχικά στο Δυτικό τμήμα της Φινλανδικής Λαπωνίας στην αρχή της δεκαετίας του '80 από τον Jaakko Seikkula και τους συνεργάτες του, στο νοσοκομείο Kerarudas του Tornio.

Ο όρος ανοιχτός Διάλογος χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1996, για να περιγράψει το σύνολο της θεραπείας που εστιάζει στο οικογενειακό και κοινωνικό δίκτυο και στην οποία διακρίνονται δύο σημαντικές πλευρές:

1) Η πρώτη αφορά στις συναντήσεις στις οποίες συμμετέχουν εξαρχής όλα σημαντικά πρόσωπα του αναφερόμενου ασθενούς, με σκοπό τη δημιουργία μιας νέας κατανόησης του προβλήματος μέσω διαλόγου.

2) Η δεύτερη πλευρά συνίσταται στις βασικές αρχές μέσω των οποίων οργανώνεται τόσο η κλινική πρακτική όσο και το πλαίσιο εφαρμογής της

Αναλυτικότερα, οι συναντήσεις αποτελούν το κύριο πεδίο ανάπτυξης του διαλόγου, όπου όλα τα θέματα που σχετίζονται με την ανάλυση των προβλημάτων, τον προγραμματισμό της θεραπείας και τη λήψη αποφάσεων συζητούνται ανοιχτά, ενώ όλοι/ες είναι παρόντες/ούσες. Τα θέματα προς συζήτηση και η μορφή διαλόγου δεν προγραμματίζονται εκ των προτέρων. Ο πρωταρχικός στόχος των συναντήσεων δεν είναι η πραγματοποίηση μιας παρέμβασης που θα αλλάξει την οικογένεια ή τον ασθενή, αλλά η δημιουργία μιας νέα κοινής γλώσσας για εκείνες τις εμπειρίες, που δεν έχουν ακόμη ειπωθεί. Οι θεραπευτές συζητούν ανοιχτά τις παρατηρήσεις και τις ιδέες τους στο πλαίσιο αναστοχαστικών συζητήσεων, ενώ προσπαθούν να ακολουθήσουν τις λέξεις και τη γλώσσα που χρησιμοποιούν τα μέλη του δικτύου, αποφεύγοντας γρήγορα συμπεράσματα και αποφάσεις. Καθένας από τους συμμετέχοντες μπορεί να σχολιάσει ελεύθερα, όμως τα σχόλια θα πρέπει να προσαρμόζονται σε ό,τι έχει ειπωθεί προηγουμένως και να μην διακόπτουν το διάλογο. Οι θεραπευτές μπορούν επίσης να σχολιάσουν, είτε ζητώντας να μάθουν περισσότερα για το θέμα που συζητείται, είτε μιλώντας αναστοχαστικά με τους άλλους θεραπευτές. Η συναντήσεις διαρκούν περίπου 90 λεπτά.

Οι επτά βασικές αρχές του Α.Δ. είναι οι εξής:

(1) **η άμεση ανταπόκριση**: Στόχος της άμεσης ανταπόκρισης είναι να οργανωθεί η πρώτη συνάντηση με τον άνθρωπο που ζητάει βοήθεια εντός 24 ωρών από την επαφή με τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας, προκειμένου να αποτραπεί η εισαγωγή του σε νοσοκομείο. Σε αυτή την οξεία ψυχική φάση σκοπός της θεραπείας είναι η έκφραση των εμπειριών, οι οποίες μέχρι εκείνη τη στιγμή δεν είχαν αρθρωθεί σε λέξεις ούτε είχε δημιουργηθεί μια κοινή γλώσσα ανάμεσα στους συμμετέχοντες.

(2) **η προοπτική του κοινωνικού δικτύου**: το κοινωνικό δίκτυο του ασθενούς, συμπεριλαμβανομένης της οικογένειας και των επαγγελματιών που εργάζονται με αυτή, θα πρέπει πάντα να προσκαλούνται να συμμετέχουν, από την αρχή και για όσο διάστημα απαιτείται. Οι ασθενείς, οι οικογένειές τους και άλλα σημαντικά μέλη του κοινωνικού δικτύου προσκαλούνται πάντα στην πρώτη συνάντηση για να ενεργοποιηθεί έτσι η υποστήριξή τους προς τον ασθενή και την οικογένειά του.

(3) **η ευελιξία και κινητικότητα**: η θεραπεία θα πρέπει να προσαρμόζεται ευέλικτα στις ειδικές ανάγκες του ασθενούς και της οικογένειας, χρησιμοποιώντας τις μεθόδους θεραπείας που ταιριάζουν περισσότερο στην εν λόγω περίπτωση. Ο τόπος της συνάντησης αποφασίζεται από κοινού και θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί σε ιδρύματα, σε σπίτια, σε χώρους εργασίας, σε σχολεία, σε πολυ-

Συνέχεια στην σελίδα 4

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΕΛΙΔΑ 2

ΠΑΡΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΨΗΦΙΣΤΗΚΕ ΤΟ ΝΟΜΟΣΧΕΔΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ
SAVE THE DATE – 10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024
Για το καλό μου

ΣΕΛΙΔΑ 3

Δίκτυο Διασύνδεσης Δομών Ψυχικής Υγείας Μαγνησίας

ΣΕΛΙΔΑ 4

ΑΝΟΙΧΤΟΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ

ΣΕΛΙΔΑ 5

Πρόγραμμα παρέμβασης στην κρίση στο Νιού Τζέρσι των ΗΠΑ

ΣΕΛΙΔΑ 6

Βενσάν Βαν Γκογκ
Ο ΜΠΑΡΜΠΑ ΜΑΘΙΟΣ
Επιστολή
Το πλοίο
ΤΟ ΥΣΤΕΡΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ
ΨΥΧΕΣ

ΣΕΛΙΔΑ 7

Η φωτογραφία του Μήνα
Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΠΑΡΑΣΟΛΙ
Ο ΣΤΑΘΜΟΣ ΤΟΥ ΤΡΕΝΟΥ
ΞΥΠΝΗΣΤΕ ΑΝΘΡΩΠΟΙ
Ο ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ ΤΟΥ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΥ
Επιστολή

ΣΕΛΙΔΑ 8

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

ΠΑΡΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΨΗΦΙΣΤΗΚΕ ΤΟ ΝΟΜΟΣΧΕΔΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ

Στις 10 Ιούλη ψηφίστηκε από τους βουλευτές της ΝΔ και τον ανεξάρτητο βουλευτή Χάρη Κατσιβαρδά (πρώην Σπαρτιάτες) το αντιδραστικό «ταφόπλακα» νομοσχέδιο για την ψυχική υγεία και απεξάρτηση.

Πιο συγκεκριμένα το νομοσχέδιο με τίτλο «Ολοκλήρωση της Ψυχιατρικής Μεταρρύθμισης» προωθεί:

- Την κατάργηση των ΨΝΑ «Δαφνί» και του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης.

- Την κατάργηση των δημόσιων, δωρεάν «στεγνών» θεραπευτικών προγραμμάτων απεξάρτησης, και την ενίσχυση της πολιτικής «μείωσης της βλάβης» σε βάρος της απεξάρτησης.

- Το κλείσιμο των Κέντρων Πρόληψης αφού δε διασφαλίζεται η συνέχιση της λειτουργίας τους μετά το 2027.

- Τη γενναία χρηματοδότηση με κονδύλια από το ταμείο ανάκαμψης των αμαρτωλών ΜΚΟ, ΑΜΚΕ και των επιχειρηματικών συμφερόντων, για τη δημιουργία δομών και προγραμμάτων για λίγους και με ημερομηνία λήξης.

- Την εργασιακή περιπλάνηση των εργαζόμενων στις δομές ψυχικής υγείας, από την μία δομή στην άλλη, από τη μία πόλη στην άλλη, ακόμα και από την

μία υγειονομική περιφέρεια στην άλλη, με την επίκληση των «εκτάκτων» υπηρεσιακών αναγκών που μόνο έκτακτες δεν είναι.

- Την αένα «πλοήγηση» των ασθενών και των οικογενειών τους στην πανσπερμία των ψυχιατρικών δομών (δημόσιες, ιδιωτικές, ΜΚΟ, ΑΜΚΕ) που εντάσσονται σε έναν ενιαίο διοικητικό οργανισμό.

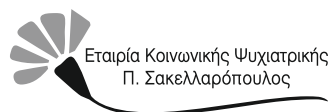
- Την ιατροποίηση και την ψυχιατροποίηση κοινωνικών φαινομένων όπως είναι η επιθετικότητα και οι παραβατικές συμπεριφορές των παιδιών και των εφήβων, τις οποίες βαπτίζει «παρεκκλίνουσες» συμπεριφορές η δημιουργία «σύγχρονων αναμορφωτηρίων».

Από την διαβούλευση του νομοσχεδίου όλοι οι φορείς της ψυχικής υγείας (σωματεία κ.α.) και οργανώσεις πραγματοποίησαν μια σειρά κινητοποιήσεις, πορείες, συναυλίες ενάντια στο νομοσχέδιο.

Παρά την ψήφιση του, η αντίσταση πρέπει να συνεχιστεί στην εφαρμογή του...

*✍️ Θανάσης Ανεστόπουλος (πάνθηρας 29)
Γ.Γ. της Αυτοεκπροσώπησης*

Διοργάνωση

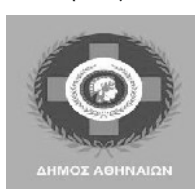


Εταιρεία Κοινωνικής Ψυχιατρικής
Π. Σακελλαρόπουλος

Διοργάνωση



Υπό την Αιγίδα



ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΛΗΠΤΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ «ΑΥΤΟΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗ»

ΑΛΚΑΜΕΝΟΥΣ 8 & ΧΑΡΙΣΣΗΣ ΑΘΗΝΑ, Τ.Κ. 104 39
ΤΗΛ.: 210 8818946

e – mail: autoekprosopisi@pepsae.gr

SAVE THE DATE – 10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024

Τι: Σεμινάριο Ενδυνάμωσης του Σωματείου Αυτοεκπροσώπησης

Πότε: 10/10/2024, 4.30μμ – 8.30μμ

Που: Πνευματικό Κέντρο του Δήμου Αθηναίων, Ακαδημίας 50

Αγαπητές και αγαπητοί φίλες και φίλοι,

Σας ενημερώνουμε ότι την Πέμπτη 10/10/2024, Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, θα πραγματοποιηθεί το ετήσιο Σεμινάριο Ενδυνάμωσης του Σωματείου Αυτοεκπροσώπησης σε συνεργασία με την Εταιρεία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος στο Πνευματικό Κέντρο και υπό την αιγίδα του Δήμου Αθηναίων.

Οι θεματικές ενότητες που θα μας απασχολήσουν φέτος με δύο ξεχωριστά τραπέζια είναι:

- Αξιοπρέπεια κατά τη μεταφορά και τη νοσηλεία
- Χαμηλά επιδόματα και συντάξεις & Εργασία στους ΚΟΙΣΠΕ

Στο φουαγιέ της αίθουσας θα υπάρχουν τραπέζια στα οποία θα μπορείτε να εναποθέσετε τα φυλλάδια και το υλικό του φορέα σας.

Σας παρακαλούμε να σημειώσετε την ημερομηνία στο ημερολόγιό σας και να μας τιμήσετε με την παρουσία σας!

Ο Πρόεδρος

Λεονάρδος Σκόρδος

Για το Δ.Σ.

Ο Γραμματέας

Αθανάσιος Ανεστόπουλος

Για το καλό μου

(Στιχουργός: Γιάννης Μηλιώκας)

Είδα έναν κόσμο να γκρεμίζεται μπροστά μου
Είδα να γίνεται γιατί η γειτονιά μου

Για το καλό μου

Είδα τα δέντρα που σκαρφάλωνα κομμένα
Σε φορτηγό τα όνειρά μου φορτωμένα

Για το καλό μου

Είδα το δάσκαλο να με χτυπάει με ζήλο
Είδα τα χέρια μου ηρσιμένα από το ξύλο

Είδα τα νεύρα μου σιγά-σιγά να σπάνε
Με καλοσύνη και στοργή να με χτυπάνε

Για το καλό μου, για το καλό μου

Όπου δεν άντεξε στο τέλος το μυαλό μου
Πήρε ανάποδες στροφές για το καλό μου

Κι είμαι στο θάλαμο εννιά για το καλό μου
Στην πρεμία για να βρω τον εαυτό μου

Είδα να κόβουν τη μπουκιά για τη μπουκιά μου
Ρούχα να φτιάχνουν απ' τα ρούχα τα παλιά μου

Για το καλό μου

Είδα τη μάνα μου να κλαίει απελπισμένα
Είδα το γέρο μου να φεύγει για τα ξένα

Για το καλό μου

Είδα τους φίλους μου να σκίζονται για μένα
Είδα να θέλουν να ξεκόψω από σένα

Είδα χαράματα να με τραβάν στο τμήμα
Για να γλιτώσω το κελί να πω το ποίημα

Για το καλό μου, για το καλό μου

Όπου δεν άντεξε στο τέλος το μυαλό μου
Πήρε ανάποδες στροφές για το καλό μου

Κι είμαι στο θάλαμο εννιά για το καλό μου
Στην πρεμία για να βρω τον εαυτό μου

Για το καλό μου, για το καλό μου

Έχει μουδιάσει το κορμί και το μυαλό μου
Ενέσεις, χάπια, ηλεκτροσόκ για το καλό μου

Σήμερα πήρανε νεκρό το διπλανό μου
Ενώ παλεύω για να βρω τον εαυτό μου

Κι έχω κρυμμένο το σουγιά
Για το καλό μου

ΔΙΑΥΛΟΣ

Τριμηνιαία έκδοση της Ομάδας
Δημοσιογραφικού Εργαστηρίου του
Σωματείου «Αυτοεκπροσώπηση»,
45ο τεύχος.

Η τακτική χρηματοδότηση της
εφημερίδας, αλλά και η φιλοξενία της
παραπάνω ομάδας παρέχονται από την
Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε.

Διεύθυνση επικοινωνίας:

Ηπείρου 41, Αθήνα 104 39.

Τηλ: 2108818946,

fax: 2144120200,

e-mail: geomyl@gmail.com

ιστοσελίδα:

www.autoekrosopisi.gr

Τα κείμενα που υπάρχουν εντός της
εφημερίδας εκφράζουν τις προσωπικές
απόψεις των αρθρογράφων –
δημιουργών, που υπογράφουν τα
κείμενα αυτά.

Συντακτική ομάδα:

Θανάσης Ανεστόπουλος,

Αντιγόνη Γκίνη,

Αθηνά Καρατζογιάννη,

Θανάσης Κατσιγιάννης,

Γιώργος Μιχάλης,

Γεωργία Μυλωνάκη,

Χαράλαμπος Μουτζαρέλος,

Κική Π.

Συντονισμός ομάδας:

Μυλωνάκη Γεωργία.

Επιμέλεια-συγκέντρωση άρθρων:

Μυλωνάκη Γεωργία,

Διακάκης Παναγιώτης.

Μοντάζ-Εκτύπωση:

Γούγια Σοφία

Δίκτυο Διασύνδεσης Δομών Ψυχικής Υγείας Μαγνησίας

Μια πρωτοποριακή πρωτοβουλία λειτουργεί εδώ και δύο χρόνια στον νομό Μαγνησίας, το Δίκτυο Διασύνδεσης Δομών Ψυχικής Υγείας Μαγνησίας. Αποτελεί ένα παράδειγμα διασύνδεσης υπηρεσιών «από τα κάτω», χωρίς την εμπλοκή του υπουργείου Υγείας, με σκοπό την καλύτερη εξυπηρέτηση των ωφελούμενων, αλλά και των εργαζομένων των δομών. Στα πλαίσια των καλών πρακτικών που θέλουμε να αναδεικνύουμε, συνομιλήσαμε με εκπροσώπους του δικτύου προκειμένου να κάνουμε μια συνοπτική παρουσίαση της δράσης του:

1. Τι είναι, πότε και πως δημιουργήθηκε το Δίκτυο Διασύνδεσης Δομών Ψυχικής Υγείας Μαγνησίας; Υπήρξε εμπλοκή του υπουργείου Υγείας;

Το Δίκτυο Διασύνδεσης Δομών Ψυχικής Υγείας Μαγνησίας, είναι ένα Δίκτυο επικοινωνίας μεταξύ των δομών, με σκοπό την Διασυνδεδετική και την διοργάνωση κοινών δράσεων και εκπαιδευτικών προγραμμάτων.

Δημιουργήθηκε, στην περιοχή μας, πριν δύο χρόνια, έπειτα από πρωτοβουλία, αρχικά, των επαγγελματιών ψυχικής υγείας του ΚΕΘΕΑ ΠΙΛΟΤΟΣ και της ΔΙΟΔΟΣ ΑμΚΕ την οποία, έπειτα από κάλεσμα των αρχικών δομών, ακολούθησαν και υποστήριξαν και οι περισσότερες από τις δομές νομού που ασχολούνται με την ψυχική υγεία.

Δεν υπήρξε καμία εμπλοκή του Υπουργείου Υγείας στην δημιουργία του δικτύου.

2. Πόσες και ποιες δομές ψυχικής υγείας υπάρχουν στη Μαγνησία;

Οι δομές ψυχικής υγείας που υπάρχουν στον νομό Μαγνησίας και παρέχουν δωρεάν υπηρεσίες είναι 1 Ψυχιατρική κλινική, 2 Ξενώνες Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης, «ΦΙΛΥΡΑ» και «ΑΡΙΑΔΝΗ», 2 Προστατευόμενα Διαμερίσματα, 1 Παιδοψυχιατρικό τμήμα, 1 Κέντρο Ψυχικής Υγείας Βόλου, 1 Γραφείο Ψυχολόγων (απαρτίζονται τον Τομέα Ψυχικής Υγείας του Γενικού Νοσοκομείου Βόλου), το Οικοτροφείο «Μαζί», 1 Προστατευόμενο Διαμέρισμα, 1 Κέντρο Ημέρας, «Κ.Η.Π.Ο.Σ.», 1 Κινητή Μονάδα Μαγνησίας για την Ψυχική Υγεία (δομές της ΔΙΟΔΟΣ ΑμΚΕ), το ΚΕΘΕΑ ΠΙΛΟΤΟΣ, το Πολυδύναμο Κέντρο ΟΚΑΝΑ Βόλου (Υπ. 1 της Συγχρηματοδοτούμενης Πράξης με MIS 6002731 στο ΠΕΠ Θεσσαλία 2021-2027), η Μονάδα Ολοκληρωμένης Θεραπείας της Εξάρτησης ΟΚΑΝΑ Βόλου, το Κέντρο Κοινότητας και το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Μαγνησίας «Πρόταση Ζωής» σε συνεργασία με τον Οργανισμό Κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ). Συνολικά, πρόκειται για 17 δομές ψυχικής υγείας.

3. Ποιες ανάγκες ήρθε να καλύψει το Δίκτυο; Τι άλλαξε μετά τη δημιουργία του;

Κατ' αρχήν, τις θεραπευτικές ανάγκες των ωφελούμενων, όταν αυτές δεν καλύπτονται από τις παρεχόμενες υπηρεσίες μιας δομής και χρειάζεται να συμμετέχουν και να συνεργαστούν μεταξύ τους περισσότερες δομές για την αντιμετώπιση των προβλημάτων τους και την συνολική τους φροντίδα.

Επίσης, την ανάγκη κατεύθυνσης όσων χρειάζονται

υπηρεσίες ψυχικής υγείας και δεν γνωρίζουν αν υπάρχουν οι κατάλληλες, αν είναι διαθέσιμες στην περιοχή τους, αν είναι δωρεάν (συνεργασία στην ενημέρωση των πολιτών καθώς, σε όποια δομή και να απευθυνθεί κάποιος, μπορεί να πάρει την σωστή πληροφόρηση και την σωστή κατεύθυνση σχετικά με την δομή ή τις δομές που μπορούν να καλύψουν τις δικές του ανάγκες. Αυτό είναι εφικτό, γιατί οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας κάθε δομής γνωρίζουν, πλέον, τον τρόπο λειτουργίας και τις υπηρεσίες που παρέχουν και οι άλλες δομές της περιοχής μας).

Τέλος, το Δίκτυο ήρθε να καλύψει και κάποιες εκπαιδευτικές ανάγκες των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, είτε με συνεκπαιδεύσεις είτε με ανταλλαγή εκπαιδευτικών μαθημάτων, που έχουν σαν στόχο τον εμπλουτισμό και την επικαιροποίηση των γνώσεων και των δεξιοτήτων τους, ώστε να είναι σε θέση να παρέχουν ποιοτικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Αυτό που άλλαξε με την δημιουργία του δικτύου είναι ότι μεγιστοποίησε την εικόνα μας για τον χάρτη της ψυχικής υγείας της περιοχής μας, τόσο ως προς τις ανάγκες των χρηστών, όσο και ως προς την δική μας γνώση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας που παρέχονται στην περιοχή μας, με αποτέλεσμα να μπορούμε να προσεγγίζουμε τα προβλήματα των ωφελούμενων ολιστικά, ώστε να προσπαθήσουμε να γίνουμε περισσότερο αποτελεσματικοί κατά την θεραπευτική μας προσέγγιση. Συνεργαζόμαστε μεταξύ μας καλύτερα, τόσο πρακτικά (π.χ. στην κρίση των πλημμυρών στην περιοχή μας αλλά και με εκπαιδεύσεις στις οποίες είναι εξειδικευμένη μια δομή και αποτελούν εκπαιδευτική ανάγκη για κάποια άλλη), όσο και για την ενημέρωση των πολιτών της Μαγνησίας σε θέματα ψυχικής υγείας (π.χ. η διοργάνωση της Διημερίδας ενημέρωσης του δικτύου).



4. Μπορείτε να μας δώσετε κάποια παραδείγματα καλών πρακτικών ή να κάνετε σύγκριση της αντιμετώπισης ενός περιστατικού πριν και μετά τη δημιουργία του δικτύου;

Αρχικά, ενημερωθήκαμε, με αναλυτικές μεταξύ μας παρουσιάσεις, σχετικά με τον τρόπο λειτουργίας και τις υπηρεσίες που παρέχονται από κάθε δομή.

Δημιουργήσαμε έναν Οδηγό Διασυνδεδετικής, με τις πληροφορίες που χρειαζόμαστε για την κάθε δομή, καθώς και ένα έντυπο Διασυνδεδετικής, για την διευκόλυνση όσων δομών θεωρούν ότι είναι βοηθητική η χρήση του για αυτές.

Δηλώσαμε την διαθεσιμότητά μας για ενημερώσεις και εκπαιδεύσεις μεταξύ των δομών, για την κάλυψη αντίστοιχων αναγκών.

Εκτός της Διημερίδας, έχουμε την πρόθεση να συνεργασθούμε για την διοργάνωση μικρότερων, στοχευμένων ενημερωτικών δράσεων κάποιων από τις δομές που συμμετέχουν στο Δίκτυο, καθώς και την παραγωγή τακτικής ραδιοφωνικής ενημερωτικής εκπομπής, για θέματα ψυχικής υγείας, έπειτα από πρόταση που μας έγινε από την ΕΡΤ Βόλου.

5. Υπήρξε ενδιαφέρον από το υπουργείο Υγείας για το Δίκτυο πριν ή μετά τη δημιουργία του;

Δεν υπήρξε ανάγκη να απευθυνθούμε στο Υπουργείο Υγείας για κάποιο λόγο σχετικά με το Δίκτυο.

6. Ξέρετε αν υπάρχουν σχέδια δημιουργίας τέτοιων δικτύων και στην υπόλοιπη Ελλάδα;

Δεν το γνωρίζουμε.

7. Ποια είναι η συνολική αποτίμηση που κάνετε και ποια προβλήματα παραμένουν άλυτα;

Για τους λόγους που προαναφέρθηκαν, η συνολική αποτίμηση για την χρησιμότητα του δικτύου, ως σήμερα, πιστεύουμε πως έχει θετικό πρόσημο, τόσο για τους ωφελούμενους όσο και για τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

Οι Συναντήσεις του δικτύου γίνονται σε τακτική, μηνιαία βάση και, κατά την διάρκειά τους, συζητούνται τυχόν προβλήματα που αφορούν σε δομή-ές ψυχικής υγείας και των χρηστών της-τους και προτάσεις επίλυσης προβλημάτων που έχουν εντοπιστεί, όπου αυτό είναι εφικτό μέσα από την μεταξύ μας συνεργασία, καθώς και όλες οι βελτιωτικές προτάσεις που προτείνονται. Όλα τα παραπάνω (και από όλους τους συμμετέχοντες), διεξάγονται με σεβασμό στον τρόπο λειτουργίας, τις ιδιαιτερότητες και την κουλτούρα κάθε δομής. Πρόκειται για μια δυναμική διαδικασία, στην οποία κάθε δομή συμμετέχει ισότιμα στις τελικές αποφάσεις και το Δίκτυο δραστηριοποιείται, κατά περίπτωση, βάσει αυτών.

Δυστυχώς, στην περιοχή μας, όσον αφορά στην ψυχική νόσο, δεν υφίσταται κάποιος Σύλλογος αντίστοιχος του δικού σας (υφίσταται μόνο για τις δομές που ασχολούνται με τις εξαρτήσεις), ο οποίος θα μπορούσε να μας μεταφέρει προβληματισμούς και προβλήματα, οπότε ο εντοπισμός τους γίνεται μόνο πρακτικά, κατά την διάρκεια της συνδιαλλαγής μας με τους χρήστες των υπηρεσιών ψυχικής υγείας, είτε κατά τις θεραπευτικές προσεγγίσεις μας, είτε με την αλληλεπίδραση μαζί τους, κατά την διάρκεια ενημερωτικών δράσεων.

Ευχαριστούμε πολύ το Δίκτυο Διασύνδεσης Δομών Ψυχικής Υγείας Μαγνησίας για την ανταπόκρισή του στις ερωτήσεις μας!

ΑΝΟΙΧΤΟΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ

Συνέχεια από την 1η σελίδα

ϊατρεία κ.λπ. Κατά την διάρκεια των 10-12 πρώτων ημερών της κρίσης, οι ανάγκες είναι πολύ διαφορετικές σε σύγκριση με 3 εβδομάδες μετά. Για παράδειγμα στην διάρκεια της οξείας φάσης θα ήταν εξαιρετικά σημαντικό να υπάρχει η δυνατότητα για καθημερινές συναντήσεις, οι οποίες δεν θα είναι πλέον απαραίτητες μόλις σταθεροποιηθεί η κατάσταση. Το καλύτερο μέρος για τις συναντήσεις είναι συχνά το σπίτι του ασθενούς, καθώς οι εφεδρείες της οικογένειας κινητοποιούνται ευκολότερα στο χώρο αυτό.

(4) η διασφάλιση της ευθύνης: Αυτός/η με τον οποίο έρχεται πρώτη φορά σε επαφή το άτομο που ζητάει βοήθεια, είναι υπεύθυνος/η για την οργάνωση της πρώτης συνάντησης. Έτσι οι δομές ψυχικής υγείας εγγυώνται ότι συγκεκριμένοι θεραπευτές θα αναλάβουν την ευθύνη για τη θεραπεία και θα οργανώσουν μια ομάδα που θα λαμβάνει αποφάσεις μαζί με την οικογένεια, σχετικά με το σύνολο του θεραπευτικού σχεδιασμού και των ενεργειών που πρέπει να ληφθούν

(5) η ψυχολογική συνέχεια: η θεραπευτική ομάδα θα πρέπει να εγγυηθεί την ψυχολογική συνέχεια, προσκαλώντας μέλη άλλων υποστηρικτικών φορέων, όπως η παιδοψυχιατρική ή εξωνοσοκομειακές δομές για να εργαστούν ως ολοκληρωμένη ομάδα για όσο διάστημα απαιτείται. Ένας τρόπος εξασφάλισης της ψυχολογικής συνέχειας είναι η ενσωμάτωση διαφορετικών θεραπευτικών μεθόδων σε μια συνεκτική θεραπευτική διαδικασία όπου διαφορετικές μέθοδοι συμπληρώνουν η μια την άλλη. Οι συναντήσεις πραγματοποιούνται όσο συχνά χρειάζεται και για όσο χρονικό διάστημα χρειάζεται

(6) η ανοχή στην αβεβαιότητα: η θεραπευτική ομάδα θα πρέπει να στοχεύει στην προώθηση της αίσθησης ασφάλειας, δημιουργώντας μια θεραπευτική διαδικασία που μπορεί να ανεχθεί την αβεβαιότητα, προκειμένου να κινητοποιήσει τους ψυχολογικούς πόρους της οικογένειας και του κοινωνικού δικτύου. Για παράδειγμα στις ψυχωτικές κρίσεις, ένα ικανοποιητικό αίσθημα ασφάλειας μπορεί να δημιουργηθεί με το να πραγματοποιούνται καθημερινές συναντήσεις στις πρώτες 10-12 ημέρες.

(7) η διαλογικότητα: η ομάδα θα πρέπει να επικεντρωθεί στη δημιουργία διαλόγου κατά τις συναντήσεις κοινής θεραπείας, προκειμένου να δημιουργηθούν νέες λέξεις και μια νέα κοινή γλώσσα για εμπειρίες που προηγουμένως δεν είχαν λόγια. Η μεγαλύτερη έμφαση δίνεται στη δημιουργία διαλόγου και όχι στην προώθηση της αλλαγής του ασθενούς ή της οικογένειας, καθώς και σε αυτό που οι άνθρωποι λένε και όχι στο τι εννοούν.

2) Με ποιο τρόπο ήρθε ο φορέας σας σε επαφή με τον Α.Δ. και πως εκπαιδευθήκατε σε αυτόν;

Μετά από την ολοκλήρωση ενός εκπαιδευτικού προγράμματος στην οικογενειακή-συστημική θεραπεία η οποία απευθυνόταν στους ειδικούς ψυχικής υγείας του ψυχιατρικού τομέα του Γ.Ν. Βόλου, αποφασίστηκε η συνέχιση της εκπαίδευσης στη θεραπευτική προσέγγιση του Ανοιχτού Διαλόγου. Η απόφαση αυτή βασίστηκε

στην αξιολόγηση των θεραπευτικών αναγκών, καθώς και στην ιδέα ότι μία προσέγγιση η οποία θα στοχεύει στην ενεργοποίηση των ψυχολογικών πόρων μέσω του διαλόγου, θα μπορούσε να εφαρμοστεί σε ένα μεγάλο εύρος περιστατικών. Έτσι διαμορφώθηκε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα το οποίο έφερε τους συμμετέχοντες σε επαφή με τη θεωρία αλλά και με την πράξη της συγκεκριμένης προσέγγισης, καθώς μεταξύ των εκπαιδευτών υπήρχαν και τέσσερις Φιλανδοί θεραπευτές του νοσοκομείου Kejarudas του Tornio, οι οποίοι άσκησαν τη θεραπευτική τους πρακτική σε περιστατικά του ΚΨΥ. Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε επόμενο εκπαιδευτικό πρόγραμμα στο οποίο προσκλήθηκε ως εκπαιδευτής ο κύριος εκπρόσωπος της προσέγγισης του Α.Δ. Jarkko Seikkula.

3) Από πότε εφαρμόζεται ο Α.Δ. στην Μαγνησία και με ποιόν τρόπο; Πόσοι είναι οι ωφελούμενοι;

Από το 2010 στο ΚΨΥ Βόλου διαμορφώθηκε μια πολυκλαδική θεραπευτική ομάδα η οποία επιχείρησε να προσεγγίσει όλα τα περιστατικά που αναφέρονταν σε αυτή με βάση τις αρχές του Α.Δ. Σύν τω χρόνω αναδείχθηκε η ανάγκη της προσαρμογής αυτών των αρχών, καθώς φάνηκε ότι σε αντίθεση με την Δ. Λαπωνία όπου ο Α.Δ. αποτελεί την κυρίαρχη ψυχοθεραπευτική προσέγγιση, στον ψυχιατρικό τομέα του Βόλου συχνά τα μέλη άλλων υποστηρικτικών φορέων με διαφορετικό θεραπευτικό προσανατολισμό δεν κατανοούσαν τη σημασία της συμμετοχής τους στο δίκτυο. Δεδομένης αυτής της προσαρμογής κατά την περίοδο 2010-2023 περισσότερα από 3000 περιστατικά προσεγγίστηκαν μέσα από το πρίσμα του Α.Δ.



4) Ποια τα μέχρι τώρα αποτελέσματα της εφαρμογής του Α.Δ. από τον φορέα σας;

Καθώς το ΚΨΥ αποτελεί μία εξωνοσοκομειακή δομή, ένας μικρός αριθμός περιστατικών πρώτων ψυχωσικών επεισοδίων απευθύνθηκε σε αυτό, κυρίως έπειτα από παραπομπή ή μέσω της επαφής του ψυχιάτρου της δομής με τον αναφερόμενο ασθενή στο πλαίσιο της εφημερίας του στο ΓΝΒόλου. Στις περιπτώσεις όπου όλο το δίκτυο του αναφερόμενου ασθενούς συμμετείχε ενεργά από την αρχή και η διάρκεια της ψύχωσης χωρίς θεραπεία ήταν σύντομη, τα αποτελέσματα της εφαρμογής του Α.Δ. ήταν πολύ ενθαρρυντικά. Τα άτομα κατάφεραν να επιστρέψουν στην ενεργό κοινωνική ζωή σε σύντομο διάστημα, ενώ στα περισσότερα δεν έγινε χρήση νευροληπτικών φαρμάκων. Η δέσμευση

του δικτύου στη συνεργασία, η εμπιστοσύνη στη διεργασία και η ανοχή στην αβεβαιότητα αναδείχθηκαν ως σημαντικά στοιχεία της θεραπείας και σε περιστατικά χωρίς ψύχωση, καθώς φάνηκε ότι η μετασχηματιστική μορφή διαλόγου είναι αυτή μπορεί να οδηγήσει σε θεραπευτική αλλαγή.

5) Σε ποια μέρη της Ελλάδας, αν γνωρίζεται εφαρμόζεται ο Α.Δ.;

Σύμφωνα με όσα γνωρίζουμε ο Α.Δ. ως θεραπευτική προσέγγιση στην οξεία ψύχωση και παρέμβαση στην κρίση εφαρμόζεται στην Αθήνα και τη Θεσ/νίκη από τις Μονάδες Έγκαιρης Παρέμβασης στην Ψύχωση της ΕΠΑΨΥ «ΠΝΟΕΣ», καθώς και από ιδιώτες θεραπευτές που έχουν εκπαιδευθεί στη συγκεκριμένη θεραπευτική προσέγγιση.

6) Έχετε δίκτυο επικοινωνίας με άλλους φορείς που ενδιαφέρονται να εφαρμόσουν τον Α.Δ.;

Από το 2021 έχει συσταθεί ένα δίκτυο με την επωνυμία «Διαλογικές Πρακτικές και Ψυχική Υγεία» στη συντονιστική επιτροπή του οποίου συμμετέχουν στελέχη του ΚΨΥ Βόλου, της ΕΠΑΨΥ και ιδιώτες ψυχοθεραπευτές. Σκοπός του δικτύου είναι αφενός η ανάπτυξη ενός διαύλου επικοινωνίας ανάμεσα σε θεραπευτές που ενδιαφέρονται για τον Α.Δ. αλλά και γενικότερα για τις διαλογικές πρακτικές, και αφετέρου η γνωριμία νέων συναδέλφων με τις συγκεκριμένες προσεγγίσεις. Στο πλαίσιο αυτό έχει δημιουργηθεί μια ομάδα στο facebook με το όνομα «Διαλογικές πρακτικές και Ψυχική Υγεία». Επίσης σε συνεργασία με το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα «Αλυπίας Τέχνη - Εκπαίδευση στη Συνθετική Ψυχοθεραπεία» του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας διοργανώθηκε ημερίδα τον Νοέμβριο του 2023 με τίτλο «Ακούγοντας, συνομιλώντας, συνυπάρχοντας: Η αισθητική της πολυφωνίας στις ανθρώπινες σχέσεις».

7) Υπάρχουν Σωματεία ή Σύλλογοι Ληπτών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας ή οικογενειών και Φίλων για την ψυχική υγεία στην Μαγνησία; Αν ναι έχετε επαφή μαζί τους;

Εξ όσων γνωρίζουμε δεν υπάρχουν τέτοια σωματεία και σύλλογοι, παρότι κρίνεται ότι η δημιουργία τους θα μπορούσε να συνεισφέρει στην προώθηση σύγχρονων ιδεών για την ψυχική υγεία και την εξάλειψη του στίγματος.

8) Πώς μπορεί κάποιος να πάρει μέρος στον Α.Δ. ως ωφελούμενος και που μπορεί να σας βρει;

Οποιοσδήποτε ενήλικας μπορεί να απευθυνθεί στο Κ.Ψ.Υ. Βόλου είτε δια ζώσης, στη διεύθυνση Νικοτσάρα 20, είτε τηλεφωνικά στα νούμερα 2421350500-501. Σε ένα μέλλον που διαγράφεται αβέβαιο λόγω των επερχόμενων θεσμικών αλλαγών και της αποχώρησης μεγάλου αριθμού εργαζομένων του ΚΨΥ λόγω συνταξιοδότησης, η αρχή της ανοχής στην αβεβαιότητα φαίνεται πλέον να αφορά όχι μόνο τη θεραπευτική μας πρακτική αλλά την ίδια την εξέλιξη της εργασίας μας.

Πρόγραμμα παρέμβασης στην κρίση στο Νιού Τζέρσι των ΗΠΑ

Συνομιλήσαμε με τον καθηγητή στο πανεπιστήμιο Rutgers, Κένεθ Κίντερ (Kenneth Kinter), για το πρόγραμμα παρέμβασης στην κρίση στο Νιού Τζέρσι των ΗΠΑ, ένα πρόγραμμα που φαίνεται να έχει μειώσει κατά πολύ το ποσοστό αυτοκτονιών στην πολιτεία και διατίθεται δωρεάν σε όλους τους πολίτες ανεξαρτήτως οικονομικής δυνατότητας. Ο ίδιος υπήρξε βετεράνος του προγράμματος από τη δεκαετία του 1980.



1. Μπορείτε να μας πείτε με λίγα λόγια τί είναι ένα πρόγραμμα παρέμβασης στην κρίση;

Ένα πρόγραμμα παρέμβασης στην κρίση είναι ένα πρόγραμμα σχεδιασμένο να αποτρέπει κρίσεις και να ελαχιστοποιεί τις συνέπειές τους όταν συμβαίνουν. Το πρόγραμμα παρέμβασης στην κρίση στο οποίο δούλεψα για περίπου 25 χρόνια, ονομάζεται Κέντρα Διαλογής του Νιού Τζέρσι. Πρόκειται για ένα δίκτυο υπηρεσιών σε κάθε επαρχία του Νιού Τζέρσι, που περιλαμβάνει 24ωρες τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας, προσωπικό επείγουσας ψυχιατρικής βοήθειας που απαντά σε κάθε επείγουσα κρίση και κινητή μονάδα σε υπηρεσίες και σπίτια. Είναι σχεδιασμένο έτσι ώστε να διευκολύνει τη διασύνδεση ανάμεσα σε όλα τα επίπεδα της θεραπείας, συμπεριλαμβανομένης της ακούσιας νοσηλείας. Οι περισσότερες κλήσεις είναι σχετικά με αυτοκτονικές σκέψεις ή συμπεριφορές, αλλά μπορούν επίσης να αφορούν σε εξαρτήσεις, ενδοοικογενειακή βία, επείγοντα ιατρικά περιστατικά, καθώς και μεγάλα γεγονότα όπως οι τυφώνες και η 11η Σεπτεμβρίου.

2. Πόσοι άνθρωποι συμμετέχουν στο πρόγραμμα και σε πόσες περιπτώσεις έχετε παρέμβει μέχρι τώρα;

Υπάρχουν εκατοντάδες υπάλληλοι σε ολόκληρη την πολιτεία και τα κέντρα διαλογής βλέπουν εκατοντάδες ανθρώπους κάθε μήνα. Εργάστηκα σε κέντρα διαλογής σε τέσσερις διαφορετικές επαρχίες και μάλλον έφτασα να βλέπω τουλάχιστον 500 ανθρώπους ανά έτος, οι περισσότεροι εκ των οποίων δεν έχρηζαν εισαγωγής, αλλά διασύνδεσης με υπηρεσίες στην κοινότητα.

3. Το πρόγραμμα προσφέρεται δωρεάν μέσω του δημόσιου συστήματος υγείας ή είναι ιδιωτικό;

Αυτό το σύστημα τέθηκε σε εφαρμογή το 1987 από πολιτειακό νόμο και αποτελεί τμήμα του δημόσιου συστήματος υγείας. Ο Νόμος Διαλογής όριζε ότι αν ένας άνθρωπος κρίνεται άμεσα επικίνδυνος για τον εαυτό του, τους άλλους, ή την περιουσία λόγω ψυχικής νόσου, τότε μπορεί να απαιτηθεί θεραπεία και δημιουργήθηκε το σύστημα κέντρων διαλογής. Τώρα υπάρχει προσωπικό που εργάζεται εξειδικευμένα με παιδιά, με υπερήλικες, με οικογένειες και τώρα έχουν επίσης και ομότιμους ειδικούς, ανθρώπους που έχουν βιώσει την εμπειρία της ψυχικής νόσου. Το πρόγραμμα είναι προσβάσιμο στον καθένα, ασχέτως της δυνατότητάς του να πληρώσει.

4. Υπάρχουν στατιστικά στοιχεία αναφορικά με τα αποτελέσματα της εφαρμογής του προγράμματος, μπορεί να γίνει σύγκριση με το τι συνέβαινε παλιότερα;

Δεν εργάζομαι πλέον στα κέντρα διαλογής, αλλά μπορώ να καταθέσω ότι το Νιού Τζέρσι ετησίως έχει ένα από τα πιο χαμηλά ποσοστά αυτοκτονιών στις ΗΠΑ και πιστεύω ότι βασικός λόγος είναι η διαθεσιμότητα της βοήθειας. Άλλες πολιτείες που δεν έχουν αυτό το σύστημα έχουν ποσοστά αυτοκτονιών 3 φορές υψηλότερα από εκείνα του Νιού Τζέρσι. Είναι ενδιαφέρον που το ποσοστό αυτοκτονιών στην Ελλάδα είναι λιγότερο από το μισό εκείνου του Νιού Τζέρσι. Η Ελλάδα πρέπει να είναι πολύ χαρούμενο μέρος!

5. Αν μία κρίση δεν μπορεί να αποφευχθεί λαμβάνει χώρα η ακούσια εισαγωγή σε νοσοκομείο και με ποιον τρόπο;

Τα κέντρα διαλογής διαχειρίζονται σχεδόν όλες τις ακούσιες νοσηλείες στο Νιού Τζέρσι. Βλέπουν τους ανθρώπους ή σε δωμάτια επειγόντων περιστατικών ή στην κοινότητα. Οι διαλογείς μπορούν να μεταφέρουν ακούσια κάποιον σε δωμάτιο επειγόντων περιστατικών και να ξεκινήσουν τη διαδικασία της εισαγωγής που ολοκληρώνεται από έναν ψυχίατρο κι έναν δικαστή. Ένας από τους λόγους ύπαρξης του προγράμματος είναι ότι υπάρχουν τόσο λίγοι ψυχίατροι και δεν μπορούν να βρίσκονται παντού, έτσι οι διαλογείς (συνήθως κλινικοί γιατροί επιπέδου μάστερ, που ολοκληρώνουν την πολιτειακή εκπαίδευση διαλογής) είναι το πρώτο σκέλος της διαδικασίας. Η τηλειατρική έχει βοηθήσει σε αυτό το πρόβλημα, οι οικονομικές επισκέψεις αντί των διαπροσωπικών. Οι ψυχίατροι ή πιο σπάνια οι διαλογείς μπορούν να δουν πιο γρήγορα έναν άνθρωπο χρησιμοποιώντας το zoom ή μια αντίστοιχη εφαρμογή. Δεν είναι το ίδιο καλό κατά τη γνώμη μου, αλλά μειώνει τους χρόνους αναμονής που μπορεί να είναι πολύ μεγάλοι.

6. Αυτό είναι ένα μοναδικό πρόγραμμα στις ΗΠΑ ή είναι καθολικό και αν όχι γιατί;

Το σύστημα διαλογής του Νιού Τζέρσι είναι μοναδικό, αλλά και άλλες πολιτείες σκέφτονται πιθανά να το υιοθετήσουν προκειμένου να αντιμετωπίσουν τα αυξανόμενα ποσοστά αυτοκτονιών, τη βία ανάμεσα στους ανθρώπους με ψυχική νόσο και τους αστυνομικούς και για να αποφευχθούν μαζικοί πυροβολισμοί, που έχουν γίνει εξαιρετικά συνηθισμένοι στις ΗΠΑ. Πολλές πολιτείες αναφέρονται ως πολιτείες του «Νόμου Μπέικερ», που σημαίνει ότι η αστυνομία πρέπει να λάβει την απόφαση αν κάποιος είναι δυνητικά επικίνδυνος λόγω ψυχικής νόσου, πράγμα που δεν θα έπρεπε να είναι δική της ευθύνη. Ένας κλινικός προφανώς δεν είναι καλός αστυνομικός και το αντίστροφο. Υποθέτω ότι το σύστημα διαλογής είναι πολύ ακριβό και η διασφάλιση χρηματοδότησης για την ψυχική υγεία είναι πάντα δύσκολη μάχη. Ένα σύστημα

σαν αυτό προφανώς επίσης είναι βιώσιμο σε μια μικρή, πυκνοκατοικημένη πολιτεία με πολλές άλλες υπηρεσίες, όπως το Νιού Τζέρσι, σε αντίθεση με μια μεγάλη πολιτεία που είναι αραιοκατοικημένη και έχει λιγότερες υποστηρικτικές υποδομές. Σε ορισμένες πολιτείες, δεν μπορείς απλά να οδηγήσεις μέχρι το σπίτι κάποιου, αυτό θα έπαιρνε μέρες!

7. Πώς πιστοποιείται κάποιος για να γίνει διαλογέας;

Οποιοσδήποτε κλινικός σε επίπεδο μάστερ (ψυχολογίας, κοινωνικής εργασίας κλπ) με ένα έτος εμπειρίας στην κρίση μπορεί να γίνει διαλογέας. Οι διαλογείς παίρνουν άδεια από την πολιτεία και έναν αριθμό διαλογέα μετά από την ολοκλήρωση εκπαίδευσης 8 εβδομάδων και επιτυχία στην εξέταση. Λαμβάνουν επιπλέον εκπαιδεύσεις για να επαναπιστοποιηθούν κάθε δύο χρόνια.

8. Συμπεριλαμβάνονται άνθρωποι με βιωμένη ψυχιατρική εμπειρία στον σχεδιασμό ή στην εφαρμογή του προγράμματος ως ομότιμοι υποστηρικτές ή ως διαλογείς;

Δυστυχώς δεν υπήρχε μεγάλη εμπλοκή των ομοτίμων τη δεκαετία του 1980 όταν ξεκίνησε το πρόγραμμα, αλλά οι ομότιμοι γίνονται προοδευτικά πιο σημαντικοί στη διαδικασία διαλογής. Ομότιμοι προσλαμβάνονται ως διαλογείς και είναι ολοένα και πιο παρόντες σε συναντήσεις όπου λαμβάνονται οι αποφάσεις. «Καμία απόφαση για μας χωρίς εμάς» είναι το νέο μάντρα. Οι ομότιμοι γίνονται επίσης ολοένα και πιο σημαντικοί στις κοινοτικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας και στα ψυχιατρικά νοσοκομεία.

9. Θα μας πείτε κάτι για τον εαυτό σας και την τωρινή σας εργασία;

Ξεκίνησα ως διαλογέας το 1989 αμέσως αφού πήρα το μπάτσελορ. Δεν πιστοποιήθηκα ως διαλογέας και εργάστηκα ως εργαζόμενος κρίσης που υποστηρίζει τους διαλογείς και πηγαίνει μαζί τους μαθαίνοντας τη δουλειά και το πεδίο. Λατρεύω την εργασία στα επείγοντα, καθώς ποτέ δεν ξέρεις τι θα συμβεί σε μια δεδομένη μέρα και δουλεύεις με ολόκληρη την κοινότητα. Εργάστηκα με 3χρονα παιδιά με εμβρυϊκό αλκοολικό σύνδρομο και με 96χρονους που είχαν τάσεις αυτοκτονίας και σχεδόν όλα τα ενδιάμεσα. Συμμετείχαμε στην 11η Σεπτεμβρίου και στην Καταιγίδα Σάντι. Εργάστηκα με ανθρώπους που διαγνώστηκαν με καρκίνο και με AIDS, με ανθρώπους χωρίς ψυχιατρικό ιστορικό και με ανθρώπους που είχαν περισσότερες ψυχιατρικές νοσηλείες από γενέθλια. Εργάστηκα σε εξαιρετικά οικονομικά υποβαθμισμένες πόλεις και πλούσια προάστια. Πήρα το μάστερ μου το 2000 και συνέχισα να εργάζομαι στη διαλογή, ενόσω αποκόμιζα παράλληλα εμπειρία σε ημερήσια προγράμματα για ανθρώπους με σοβαρές ψυχικές ασθένειες και στην πολιτειακή φυλακή. Το 2004 ξεκίνησα να δουλεύω για το Πανεπιστήμιο Rutgers. Αυτή τη στιγμή διδάσκω μαθήματα, αλλά το κύριο μέρος της δουλειάς μου είναι να βοηθήσω να βελτιωθούν τα πολιτειακά ψυχιατρικά νοσοκομεία του Νιού Τζέρσι.

Γεωργία Μυλωνάκη

Βενσάν Βαν Γκογκ

Από τους σημαντικότερους ζωγράφους όλων των εποχών. Γεννήθηκε στην Ολλανδία (1853-1890) από πατέρα ιερέα και από τα νεανικά του χρόνια έδωσε τα πρώτα δείγματα του ταλέντου του.

Εργάστηκε αρχικά κοντά σε συγγενείς του που ήταν έμποροι πινάκων, για να στραφεί αργότερα προς το θεό. Αυτό σημάδεψε για μεγάλο χρονικό διάστημα την ευαίσθητη ψυχοσύνθεσή του. Ανήσυχο πνεύμα καθώς ήταν παράτησε στη μέση τις σπουδές του σε θεολογική σχολή και εγκαταστάθηκε σ' ένα βελγικό χωριό ανθρακωρύχων.

Αργότερα, εγκαταστάθηκε σ' ένα καλύβι και άρχισε να δουλεύει και ο ίδιος μέσα στις υπόγειες στοές. Ένα πολύνεκρο δυστύχημα, που έγινε αιτία να χάσουν τη ζωή τους πολλοί συνάδελφοί του ανθρακωρύχοι, στάθηκε αφορμή να χειροτερέψει το ήδη κλονισμένο νευρικό του σύστημα. Χάρη στις φροντίδες του αδελφού του συνήλθε από την κρίση που απειλούσε σοβαρά την ψυχική του ισορροπία και στράφηκε προς την καλλιτεχνική δημιουργία.

Η ζωή των ανθρακωρύχων χαραγμένη βαθιά μέσα του, έγινε αργότερα πηγή έμπνευσης για πολλούς πίνακές του. Για ένα χρόνο αποσύρθηκε κοντά στον πατέρα του, στο Ετεν, όπου μια ερωτική απογοήτευση τον οδήγησε στα πρόθυρα της παραφροσύνης.

Επόμενος σταθμός των διαρκών μετακινήσεών του ήταν η Χάγη, όπου ο μεγάλος καλλιτέχνης μαθήτευσε κοντά στο Μοβ, που τον μύπησε σε πολλά μυστικά της ζωγραφικής τέχνης. Μια νέα ερωτική απογοήτευση τον ανάγκασε να φύγει από τη Χάγη και να πάει στο Σέβινγκ, ένα μικρό ψαροχώρι, και στη συνέχεια στο Νόιεν, όπου είχε ήδη μεταφερθεί το πατρικό του σπίτι. Εκεί συνδέθηκε με κάποια Μαργκότ. Όμως

η αντίδραση της οικογένειάς του και ο αυστηρός κοινωνικός έλεγχος τον οδήγησαν μακριά της.

Επισκέφτηκε στη συνέχεια τον αδελφό του στο Παρίσι, όπου προσπάθησε να δώσει διέξοδο στις αντιφάσεις που τον συντάραξαν και αφιέρωσε όλες τις δυνάμεις του στη ζωγραφική. Η γνωριμία του με τους ιμπρεσιονιστές, με τον Γκογκέν, τον Ντεγκά και άλλους τον επηρέασαν βαθιά. Τα χρόνια αυτά ήταν τα πιο γόνιμα, τα πιο παραγωγικά της ζωής του. Το 1888, σε ηλικία 36 χρόνων, ο Βαν Γκογκ εγκαταστάθηκε στο Αρλ της Προβηγκίας, όπου δημιούργησε τα έργα της ωριμότητάς του, που θεωρούνται και τα καλύτερά του.

Εκεί τον συνάντησε ο Γκογκέν και για ένα διάστημα συγκατοίκησαν. Όμως ο εκρηκτικός χαρακτήρας και των δύο είχε σαν αποτέλεσμα τις συνεχείς προστριβές τους. Σε μια από αυτές ο Βαν Γκογκ, ενώ απέτυχε να σκοτώσει το φίλο του, έκοψε ο ίδιος το αυτί του.

Το τέλος της πολυτάραχης ζωής του μεγάλου ζωγράφου ήρθε πολύ πρόωρα. Αφού για ένα διάστημα βυθίστηκε στην παραφροσύνη και κλείστηκε σε άσυλο, στη συνέχεια έζησε κάπως ελεύθερα για μερικά χρόνια.

Η συσσώρευση όμως των εσωτερικών του αντιθέσεων επιτάχυνε το θάνατό του. Τον Ιούλιο του 1890, τερμάτισε ο ίδιος τη ζωή του.

Από τα έργα του, που όλα διακρίνονται για την έκφραση της εσωτερικής του έντασης, αναφερόμε: Η γυναίκα με τα ταμπουρίνια, Πορτραίτο του Αρμάν Ρουλέν, Ηλιοτρόπια, Καφενείο μέσα στη νύχτα, Στάση των τσιγγάνων, Αυτοπροσωπογραφία με το κομμένο αυτί, Ψαρόβαρκες, Δύο κοριτσάκια.

✍ Αθηνά Καρατζογιάννη

Το πλοίο

Το πλοίο είν' όνειρο για μένα αληθινό
σαν ο ήλιος φεύγει απ' τη μεριά της
δύσης

φωτίζει με να βλέπω μες στο δειλινό
ανθρώπους και πραμάτιες καλής
χρήσης.

Μ' αυτό το λίγο του ταξίδι κάνεις
μακρινό
αποβραδής σα στοιβαχτείς σ' αμπάρια
φουμαίρνεϊς ναύτη και λωστρόμου τον
καπνό

πάν' απ' τη μαύρη του αρίδα και την
κάλτσα.

Και σαν η μέρα φέξει και φανεί
απ' τη μεριά της άδολης παρτίδας
καλημερίζεις σε η θάλασσα γλαυκή
με μια βιασύνη σκούρας γκριζας βίδας.

Σα φέμα φεύγεις τώρα λατρευτό
κι εγώ σου ψιθυρίζω κάτ' απ' τ' άστρα.

Χωρίς τα μάτια τα δικά μου είσαι μισό
χωρίς το τέλος μου ένα σώμα δίχως
άκρα.

✍ Κική Π.

ΤΟ ΥΣΤΕΡΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ

Το ύστερο τραγούδι
σαν κλάμα μελοθανάτου

το ύστερο τραγούδι
σκοινί για τη ζωή

και πως να παρατήσεις
τον αγώνα

για μια ψυχή
που φλέγεται

ζητάει τα δικά της

και δεν μπορεί

να κοιμηθώ

ήσυχος τη νύχτα

όταν ουρλιάζουν

μέσα στ αυτιά μου

όλες του κόσμου

οι χαρές

που έχω στερηθεί.

ΨΥΧΕΣ

Κι αν σου δώσω

την ψυχή μου

χωρίς αντάλλαγμα

θα την πετάξεις

φαί στα σκυλιά

ή σαν πολύτιμο

φυλαχτό

θα την κρατάς

να περνούν τα χρόνια

και να μη γερνά

στα χέρια σου

τα αγαπημένα

θα την κρατάς

σαν προσευχή

που κάνουν στα ουρ'ανια

όσοι αγαπήθηκαν πολύ

και τους δόθηκε η μοίρα

άλλων να παίζουνε

ψυχές

σα νά'τανε παιχνίδια.

✍ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΜΠΟΥΤΖΑΡΕΛΟΣ

Προς Κα Παννετοπούλου και προς Κο Άδωνη Γεωργιάδη.

Αυτοεκπροσώπηση και παράγοντες Ψυχικής Υγείας Υπουργείου δικαιωμάτων ψυχικών παθήσεων ασθενών με ψυχιατρική νόσο. Και κατά βάση άνευ ορίου ηλικίας σπουδές στην τριτοβάθμια.

ΘΕΜΑ: Εισαγωγή και επιμέλεια με προτάσεις από το μέλος Ψ στην Αυτοεκπροσώπηση, Αθανάσιος Κατσιγιάννης, χρόνιος και με βιογραφικό στην εκπαίδευση.

ΑΙΤΗΜΑ:

Αγαπητέ Υπουργέ, αγαπητοί υπεύθυνοι στον τομέα ψυχικών παθήσεων στην κοινότητα και στην χώρα μου, η οποία δεν έχει να ζηλέψει καμία άλλη χώρα στα ζητούμενα και στην ανάπτυξη χώρου εκπαίδευσης στην τριτοβάθμια μονάδα εισαγωγής στο Πανεπιστήμιο βλέπετε το παράδειγμα στην εκπαίδευση, συν ότι δημιουργεί άμιλλα και συγκρότηση και γιατί βάζει τον εκπαιδευόμενο κοντά στο κοινωνικό σύνολο, πράγμα που του επιτρέπει να γίνεται κομμάτι και μέλος αυτού. Επίσης τον βοηθάει να βάζει στόχους δημιουργικούς και να μην απομονώνεται. Ακόμα γίνεται ζύμωση στα κοινωνικά θέματα, βλέπε διακρίσεις και απουσία γνώμης στα καυτά ζητούμενα για εμάς που μας κάνουν την ζωή μικρότερη και μόνοι μας μπορούμε να την κάνουμε πολύ καλύτερη. Με την βοήθειά σας στο Υπουργείο αιτούμεθα μια και ολοκληρωμένη ατομική βοήθεια σε αυτό. Πρώτο, να γίνεται εισαγωγή στην εκπαίδευση χωρίς πανελλήνιες. Προτείνουμε όμως ένα τεστ γενικά στην ειδικότητα που θα διαλέξουμε. Δεύτερο, σύμφωνα με τις νοσηλείες να υπάρχει αξιολόγηση. Ακόμη, βιβλία, να τρώμε στο Πανεπιστήμιο, να υπάρχει δωμάτιο και γιατρός, κατά προτίμηση πρόσβαση στο νοσοκομείο, για να βρίσκουμε την θεραπεία μας εύκολα. Αξιολόγηση απόδοσης από τους καθηγητές. Τρίτο, να έχουν περάσει οι φοιτούμενοι εκπαίδευση στη διαχείριση χρόνου για διάβασμα. Και τέλος, διαχείριση θυμού για να αποφεύγονται οι μαγκιές και οι καυγάδες, π.χ. βλέπε γυναικοκτονίες. Επίσης χωρίς επιδόματα δεν θα τα καταφέρουμε.

Ευχαριστώ,
Αθανάσιος Κατσιγιάννης.

Ο ΜΠΑΡΜΠΑ ΜΑΘΙΟΣ

Ήταν πρωί, ο ήλιος είχε βγει για τα καλά. Ο μπάρμπα Μαθιός είχε πάει να δουλέψει. Τι δουλειά έκανε; Γεωργός. Σηκωνόταν το χάραμα και γύριζε σπίτι του το σούρουπο. Ήταν δουλευταράς πολύ. Η δουλειά ήταν η ζωή του. Ήταν νευρικός, απότομος με τους ανθρώπους και αμίλεικτος, αλλά με την γη ήταν τρυφερός. Σαν μωρά παιδιά αγαπούσε τα φυτά του. Και κάθε Σάββατο πήγαινε στην λαϊκή αγορά και πουλούσε την πρμάτεια του, καθώς με την βροντερή του φωνή φώναζε «εδώ τα καλά καρπούζια». Ήταν βαρύς και αυστηρός, αλλά και πολύ έντιμος και έχαιρε της εκτίμησης όλων των ανθρώπων στο περίγυρό του. Αχ, ο μπάρμπα Μαθιός παρόλα αυτά, στο βάθος είχε τρυφερή καρδιά. Δεν είχε αξιωθεί να κάνει παιδιά και η απλή γυναίκα του, η κυρά Λενιώ, ήταν η αδυναμία του. Τα χρόνια περνούσαν και ο μπάρμπα Μαθιός εκεί, στο πόστο του, στη γη του, στη λαϊκή αγορά, στην αγαπημένη του γυναίκα. Επίσης αγαπούσε πολύ τα ζώα. Είχε κουνέλια, κότες πάπιες, χήνες, κατσίκια, σκυλιά, γάτες. Τα αγαπούσε όλα και μέσα στο αγαθό μυαλό του, τα θεωρούσε παιδιά του και δεν τα έτρωγε, γιατί αγόραζε από το κρεσπωλείο. Τα δικά του τα πουλούσε, αλλά δικά του δεν έτρωγε. Έτσι περνούσε ο καιρός κι ο ιδιόρρυθμος, περίεργος άνθρωπος ξαφνικά μια μέρα δεν γύρισε στο σπίτι του, από το χωράφι του, εκεί που δούλευε την αγαπημένη του γη, έμεινε εκεί. Έτσι η γη που τον έτρεφε, τώρα θα τον δεχόταν στα σπλάχνα της. Στο καλό μπάρμπα Μαθιό.

✍ Αντιγόνη Γκίνη



Η φωτογραφία του μήνα



Ο ΣΤΑΘΜΟΣ ΤΟΥ ΤΡΕΝΟΥ

Καθόμουν σε ένα παγκάκι στο σταθμό και κοιτούσα τα βαγόνια. Είχε πολύ παλιά, νεότερα, είχε πολλά. Θυμόμουν από μικρή ηλικία τα ταξίδια μου με το τρένο, κοιτούσα τα βαγόνια και βυθιζόμουν σε αυτά, λες και βρισκόμουν σε άλλες εποχές.

Ο μουτζούρης, η μηχανή ντίζελ, η οτομοτρίς, αλλοτινές μας εποχές, αλλοτινοί μας χρόνοι. Έτρεχα στο χρόνο κι έβλεπα να μπαίνει στο τρένο ο άνθρωπος που πωλούσε σουβλάκια, κάτι απαγορευμένο τότε για μένα. Τσαφ-τσουφ σκαρφάλωνε στον ανήφορο, έτρεχε στο κατήφορο. Βρισκόμουν σε άλλη εποχή. Τα παλιά βαγόνια, ξύλινα, σε κοιτούσαν και μαρτυρούσαν ότι είχε περάσει ένας αιώνας που ήταν στις δόξες του ο παλιός σταθμός. Ο σταθμάρχης που δεν άφηνε την γιαγιά να βάλει στο τρένο πολλές αποσκευές, ο κλειδούχος που άλλαζε τις γραμμές. Οι αναμνήσεις με κατέκλυζαν.

Ξαφνικά με ξύπνησε από το όνειρο που βρισκόμουν το σφύριγμα του τρένου. Ήταν το ιντερσίτι. Νέες εποχές, νέα τρένα, μερικά μάλιστα, γεμάτα συμφορές. Ο ερχομός του ιντερσίτι με έφερε στο σήμερα και στον ΟΣΕ. Δεν είναι πια το τρένο το παλιό ασφαλές μέσο. Τώρα ο κίνδυνος ελλοχεύει παντού στα τρένα. Ανοίγω τα μάτια, το μοντέρνο ιντερσίτι έχει φύγει και στο βάθος τα βαγόνια του σταθμού, τα παλιά βαγόνια. Σηκώθηκα να φύγω με ένα κόμπο στο λαιμό κι ένα σφίξιμο στο στήθος γιατί βρισκόμουν στο σήμερα με τρένα σύγχρονα που περνούσαν από τα τέμπη.

✍️ Αντιγόνη Γκίνη

ΞΥΠΝΗΣΤΕ ΑΝΘΡΩΠΟΙ

Ναι, θα έρθω πάλι. Θα γυρίσω ξανά, μάτωσε η καρδιά μου, η ψυχή μου, στο δρόμο σκοντάφτω σε μια μάνα που θρηνούσε το παλκάρι πιο πέρα. Έως πότε θεέ μου, πες μου, έως πότε θα ματώνουν οι δρόμοι, οι πλατείες; Δεν μ' ακούει κανείς; Όλα τα κράτη κοιμούνται, η Ευρώπη ματώνει, αλλά «αγρόν αγοράζουν». Ξυπνήστε... δίπλα σας πεθαίνουν άνθρωποι. Ποιοι άνθρωποι; Ρωτούν τι είναι άνθρωποι και τους απαντούν, αυτό που δεν είστε εσείς. Οι σφαγείς των λαών πήραν ξανά το χάρακα, να αλλάξουν τα σύνορα. Ποιος να μιλήσει, αφού οι μισοί φοβούνται να μη ματώσουν κι οι άλλοι μισοί κρατούν το χάρακα. Τα δάκρυα περίσσεψαν, πόνος και τα μαύρα πουλιά γέμισαν φωτιά τον ουρανό. Σταματήστε, θέλουμε ειρήνη, ζωή, ελπίδα. Ζητάμε πολλά;

✍️ Αντιγόνη Γκίνη



Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΠΑΡΑΣΟΛΙ

Όπως καθόμουν και κοιτούσα το απέραντο λιβάδι, ξαφνικά ο ήλιος μου τύφλωσε τα μάτια και όταν τα άνοιξα τι να δω; Μια οπτασία. Μια γυναίκα με όμορφη ενδυμασία, να κρατά στο ένα χέρι το παιδί της και στο άλλο το παρασόλι. Ο ήλιος έκαιγε πολύ, την ακολουθούσα. Η βόλτα στο λιβάδι κράτησε περίπου 1 ώρα. Μετά ο δρόμος έβγαζε στη μικρή μας πόλη. Η γυναίκα με το παρασόλι πήγε και εκάθησε σε ένα τραπέζι και φώναξε το σερβιτόρο να της φέρει ένα τσάι κι ένα γλυκό για το παιδί. Εγώ αναρωτιόμουν τι ήθελα εκεί; Μα στην εποχή μας δεν κυκλοφορούν οι γυναίκες με τέτοια ενδυμασία. Η γυναίκα αυτή ήταν περίπτωση. Όπως ξαφνικά, παρουσιάστηκε στο θέατρο των οφθαλμών μου, έτσι έφυγε ψηλή αγέρωχη, με την τσάντα, το παιδί και το παρασόλι. Έτσι πέρασε κι αυτό. Από το πουθενά βρέθηκε στις αρχές του περασμένου αιώνα. Έτσι, έμεινε κι αποτυπώθηκε στην μνήμη μου, η γυναίκα, το παιδί και το παρασόλι.

✍️ Αντιγόνη Γκίνη

Αγαπημένοι αναγνώστες γεια σας, μόνο στον Δίαυλο και οι σπουδαίοι μας αναγνώστες θα κληθούν

να ΚΡΙΝΟΥΝ ΤΟ ΝΕΟ μετά από πολλή προσπάθεια και χρόνο αγώνα για αξιώσεις από μια καθ' όλη την για ΔΙΚΑΙΩΣΗ από τον κύκλο που η κυβέρνηση τόσο πρόχειρα ψήφισε όρους πρωτοφανώς άδικους στην ψυχική υγεία που δεν είναι μόνο οι εξαρτήσεις μα στο σύνολο της ΑΝΘΡΩΠΟΙ που κρύβουν την ψυχική υγεία και με την ανάγκη και με το να ακούγονται απαιτήσεις τόσο από το επιστημονικό όσο και ΕΜΑΣ που λέμε όχι τίποτα για μας χωρίς εμάς ΕΓΩ προσωπικά θα διαφοροποιηθώ σε αυτό και δηλώνω όλα για εμάς με εμάς.

Ζητώ μια ψυχική υγεία επιστημονική καθαρή και ανθρώπινη με το φάρμακο και τον γιατρό αλλά ακόμα θέλω να καταλάβουν οι θεσμοί μας [που δεν είναι] θρησκεία και πατρίδα ΑΛΛΑ ΚΑΙ Η ΙΣΟΤΗΤΑ του πολίτη με το ΚΡΑΤΟΣ.

Ένα ΚΡΑΤΟΣ που σέβεται τα δικαιώματα της Πολιτείας και των πολιτών.

Η ΑΡΧΗ λέει συνέχεια πώς ΔΕΝ ξέρει τον ρόλο της. Η πολιτεία αδιαφορούσε σε κοινωνικά θέματα και αδυνατεί να πάρει θέση στα αποτελέσματα της

Γυναίκες αναξιοπαύστες στο περιθώριο και ΑΝΑΛΦΑΒΗΤΕΣ που ζουν με την ανέχεια στην οικογένεια τόσο την γονεακή όσο και την δική τους

ΟΙ Γυναίκοκτονίες δεν αντιμετωπίζονται με ευκολογία και σωφρονισμό

Ψυχική υγεία σημαίνει ενημέρωση από εμάς που σταθήκαμε στην προσπάθεια.

ΤΟΣΟ στην αποασυλοποίηση και τα δικαιώματά της ΟΣΟ και την ένταξη ΜΕ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΙ ΑΝΑΓΝΩΡΗΣΗ

καλώ τους γιατρούς να πάρουν θέση στα θέματα που αφορούν την κοινωνία και τούς φορείς.

ΠΟΙΑ συνείδηση έχετε;

ΚΑΙ που θα το πάτε;

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ.

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗΣ

Ο ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ ΤΟΥ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΥ

Έξω έβρεχε κι ο Τομ σιγόβραζε στο ζουμί του γιατί η μητέρα του, είχε δώσει χρήματα για το ηλεκτρικό κι εκείνος τα ξόδεψε για καινούργια παπούτσια και την συνδρομή του στο ΝΑΤ. Έτσι, το ηλεκτρικό από στιγμή σε στιγμή, θα το έκοβε η ηλεκτρική εταιρεία.

Χτυπάει η πόρτα. Ποιος να είναι; Να, ο φίλος του ο Τζιμ. Πως τα πας φίλε μου; Χαιρετήθηκαν. Τι έγινε Τομ; Του λέει ο Τζιμ. Πότε θα μπαρκάρεις; Μέρα με τη μέρα περιμένω ειδοποίηση. Άστα φίλε μου, μεγάλα καράβια μεγάλες φουρτούνες. Η μητέρα σου τι λέει; Σσς! Δεν το ξέρει, νομίζει ότι πλήρωσα το ηλεκτρικό, αλλά εγώ θα φύγω. Τι θα φύγω; Έχω ήδη φύγει. Θα με ψάχνει και θα βρει το γράμμα που θα της αφήσω. Μην τα ρωτάς, πρέπει να πληρωθεί το ηλεκτρικό. Να την αφήσω χωρίς ρεύμα; Έχεις να με δανείσεις και θα σου τα στείλω; Σε παρακαλώ, μην το κάνεις για μένα αλλά για την μανούλα μου. Να φύγει το παιδί της και να μείνει χωρίς ηλεκτρικό; Ο φίλος του απαντά, δώσε μου το λογαριασμό και πες ότι πληρώθηκε! Ουφ, ο Τομ έβγαλε ένα αναστεναγμό. Τζιμ, είσαι πραγματικός φίλος.

Η μητέρα του Τομ άρχισε να φωνάζει. Τομ που είσαι; Εδώ είμαι μητέρα, με το φίλο μου το Τζιμ. Ο Τζιμ χαιρέτησε την μαμά Αμάντα και της είπε ότι έχει μια δουλειά κι έφυγε. Τώρα ο Τομ, ξαπλωμένος στην πολυθρόνα, σκεφτόταν ταξίδια μακρινά και ήσυχες θάλασσες. Όλα όμορφα, εξωτικά κι ονειρεμένα. Ξαφνικά, χτυπά το τηλέφωνο και ήταν από την εταιρεία. Του είπαν ότι την άλλη μέρα θα έφευγαν. Η χαρά του ατελείωτη, όλα ήταν έτοιμα, αύριο θα μπαρκάριζε. Ξάπλωσε και συνέχισε να ονειρεύεται. Αύριο, όλα θα γίνουν πραγματικότητα. Η θάλασσα τον περιμένει...

✍️ Αντιγόνη Γκίνη

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

Μονάδες Έγκαιρης Παρέμβασης στην Ψύχωση

Πειραιώς 33 - Μονάδα

Έγκαιρης Παρέμβασης στην Ψύχωση (ΜΕΠ)

Αποσκοπεί στην έγκαιρη ανίχνευση και αντιμετώπιση των ψυχωτικών συμπτωμάτων στο αρχικό τους στάδιο, προσφέροντας εξατομικευμένη υποστήριξη και θεραπεία διάρκειας έως 3 χρόνια, σε ένα φιλικό και συνεργατικό περιβάλλον.

Η ΜΕΠ απευθύνεται σε άτομα που κατοικούν στον Κεντρικό Τομέα Αθηνών, ηλικίας 17-35 ετών, που εμφανίζουν Πρώτο Ψυχωτικό Επεισόδιο.

Η φροντίδα αποτελείται από: κλινική αξιολόγηση, συμβουλευτική υποστήριξη, φαρμακευτική αγωγή, ατομική ψυχοθεραπεία, οικογενειακή θεραπεία, ψυχοεκπαίδευση σχετικά με την ψύχωση και τα συμπτώματά της, διαχείριση συνοδών ψυχικών προβλημάτων, ανίχνευση και διαχείριση προειδοποιητικών σημείων υποτροπής, ενίσχυση της επαγγελματικής αποκατάστασης και των κοινωνικών δεξιοτήτων.

Η ΜΕΠ μπορεί να προσφέρει υποστήριξη τόσο εντός, όσο κι εκτός της υπηρεσίας που στεγάζεται, όταν αυτό κρίνεται απαραίτητο, όπως για παράδειγμα με επισκέψεις στο σπίτι. Σε περιπτώσεις που χρειάζεται νοσηλεία η ΜΕΠ είναι διασυνδεδεμένη με την Α΄ Ψυχιατρική Κλινική του Αιγινήτειου Νοσοκομείου ΕΚΠΑ, ώστε να εξασφαλίζεται η συνέχεια στη φροντίδα.

Επικοινωνία:

Διευθ.: Πειραιώς 33, Αθήνα 105 52. Τηλ.: 214 4091200

Ώρες λειτουργίας: Δευτέρα - Παρασκευή: 9πμ - 5μμ

E-mail: peiraios33@epipsi.gr

<https://www.peiraios33.gr/>

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61550819535566>

Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης στην Ψύχωση "ΠΝΟΕΣ Ath"

Η Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης θα παρέχει υπηρεσίες ψυχικής υγείας σε έφηβους και νεαρούς ενήλικες που βιώνουν για πρώτη φορά ψυχωτικό επεισόδιο, όπως και στις οικογένειές τους.

Η πολυκλαδική ομάδα των Μονάδων αποτελείται από: • Ψυχιάτρους, κλινικούς ψυχολόγους, νευροψυχολόγους και ψυχοθεραπευτές • Κοινωνικούς λειτουργούς • Νοσηλευτές ψυχικής υγείας • Εργαζόμενους ομότιμης υποστήριξης

Παρεχόμενες Υπηρεσίες • Ενημέρωση σε σχέση με την κατανόηση της ψυχικής νόσου της ψύχωσης και τις θεραπευτικές επιλογές • Ψυχιατρική διάγνωση, φαρμακευτική αντιμετώπιση και κλινική παρακολούθηση • Ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις, όπως γνωσιακή ψυχοθεραπεία, οικογενειακή ψυχοθεραπεία και θεραπείες νοητικής ενδυνάμωσης • Ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις, όπως βελτίωση κοινωνικών δεξιοτήτων και υποστήριξη σε σχέση με κοινωνικές, εκπαιδευτικές, εργασιακές ανάγκες • Κοινωνικές υπηρεσίες με συμβουλευτική και υποστήριξη για κοινωνικά και οικονομικά θέματα, όπως επιδόματα, προνοιακά βοηθήματα

Μεγάλου Αλεξάνδρου 48, 15124 Μαρούσι, Αττική

211-0014837

pnoes.ath@epapsy.gr

Σύλλογοι στην Αττική

Αυτοεκπροσώπηση, Ηπείρου 41 Αθήνα, 210-8818946, autoekprosopisi@pepsae.gr <http://autoekprosopisi.gr/> <https://www.facebook.com/AUTOEKPROSOPISI>

ΠΟΣΟΨΥ Πανελλήνια Ομοσπονδία Συλλόγων Οργανώσεων για την Ψυχική Υγεία, Ελευθερίου Βενιζέλου 236, Τ.Κ. 16341 Ηλιούπολη, Αθήνα, 210-9948098, posopsi@gmail.com <https://www.posopsi.gr/>

ΣΟΨΥ ΒΑ Αττικής Σκρα 8-Πλατεία Εργατ. Πολυκατοικιών, δίπλα στο Β' ΚΑΠΗ - 15124 Μαρούσι 6937398014 sopfsiva@gmail.com <https://www.sopfsiva.gr/> <https://www.facebook.com/61551376067857>

ΚΟΦΙΨΥ Έδρα: Θέμου Άννινου 15, 111 41 Αθήνα - Γραφείο ενημέρωσης: Τζαβέλλα 19 - Εξάρχεια 210 228 6760 aaspalax@gmail.com - litsakapetanou.d@gmail.com

ΣΟΨΥ Κορυδαλλού Γρηγορ. Λαμπράκη 231, 18120 Κορυδαλλός, 211 110 3342 sopsykorydallos@yahoo.gr <https://www.facebook.com/sopsy.korydallos>

ΠΕΣΟΨΥ Νεαπόλεως 9-11, Βύρωνα 162 32, τηλ/φαξ.: 210-7640277, sopsi.iatronet.gr pesopsi.virona@gmail.com

Δίκτυο «Ακούγοντας Φωνές» - Hearing Voices Αιθαλίδου 11, Άγιος Ιωάννης athinahvsynantisi@gmail.com 694 691 5635 (Βάσω), 694 430 2577 (Λυκούργος) <https://www.hearingvoices.gr/> <https://www.facebook.com/hearing.voices.796>

Πρωτοβουλία Ψ - Πρωτοβουλία για ένα Πολύμορφο Κίνημα για την Ψυχική Υγεία, Αιθαλίδου 11, Άγιος Ιωάννης protouvoulia.psy@gmail.com <https://protouvouliapsy.blogspot.com/> <https://www.facebook.com/groups/316067108586346/>

Χάρτης Ψυχικής Υγείας του υπουργείου Υγείας

Αναζήτηση με βάση την Τοποθεσία, την Περιφέρεια, το Όνομα, τον Δήμο, την Πόλη της Μονάδας:

<https://bi.moh.gov.gr/mhealthmaps/showmap>

Τηλεφωνικές γραμμές δωρεάν ψυχολογικής βοήθειας

Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης - 10306

Υπάγεται στο υπουργείο Υγείας, με συμμετοχή του ΕΚΠΑ, του Αιγινήτειου, του ΕΚΚΑ, του Χαμόγελου του Παιδιού και της Ομοσπονδίας "ΑΡΓΩ".

Είναι 24ωρη και δωρεάν.

Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας 197 (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης - Ε.Κ.Κ.Α)

Απευθύνεται σε όλο τον πληθυσμό που αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα **ψυχοκοινωνικής φύσης**, αλλά κυρίως σε άτομα, οικογένειες και ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες που διέρχονται κάποιας μορφής **κρίση** ή περιέρχονται σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης, π.χ. θύματα οικογενειακής βίας. Είναι στελεχωμένη με εξειδικευμένους **κοινωνικούς λειτουργούς και ψυχολόγους**. Λειτουργεί δωρεάν ως γραμμή έκτακτης ανάγκης **όλο το 24ωρο**.

Γραμμή Βοήθειας για τη Αυτοκτονία: 1018

Η Γραμμή Παρέμβασης για την Αυτοκτονία εντάσσεται από τον Απρίλιο του 2012 στο πλαίσιο του Κέντρου Ημέρας για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας, το οποίο λειτουργεί από την ΜΚΟ ΚΛΙΜΑΚΑ, με την υποστήριξη του Υπουργείου Υγείας. Στο Κέντρο Ημέρας για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας, **ειδικά εκπαιδευμένοι, επαγγελματίες ψυχικής υγείας αναλαμβάνουν την θεραπευτική αντιμετώπιση ατόμων που έχουν εκδηλώσει αυτοκτονική συμπεριφορά**. Μπορείτε να καλείτε **κάθε μέρα, 24 ώρες** (αστική χρέωση).

ΚΕΘΕΑ-Γραμμή τηλεφωνικής Υποστήριξης "ΙΘΑΚΗΣ" 1145

Ενημέρωση για τις **ναρκωτικές ουσίες**, πληροφόρηση για υπηρεσίες και **συναισθηματική στήριξη σε χρήστες συγγενείς και φίλους**. Όλο το εικοσιτετράωρο.

Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων (ΚΕΘΕΑ) - 1114

Υπηρεσίες απεξάρτησης από αλκοόλ και τζόγο.



ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΛΗΠΤΩΝ
ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
«ΑΥΤΟΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗ»

www.autoekprosopisi.gr

ΓΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ:
ΑΡΙΘΜΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ EUROBANK
IBAN: GR4002602150000490201288897