

ΔΙΑΛΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ «ΔΙΑΛΟΣ» (ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ – ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ – ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2024)

Έτος 13ο - Αρ. Φύλλου 46 - Διανέμεται Δωρεάν

editorial

Το προηγούμενο τρίμηνο ήταν ασφυκτικά γεμάτο και πλούσιο από δράσεις για το Σωματείο Αυτοεκπροσώπησης. Συμμετείχαμε στις κινητοποιήσεις ενάντια στον νόμο-ταφόπλακα για την ψυχική υγεία και στην απεργία ΓΣΕΕ-ΑΔΕΔΥ.

Παρακολουθήσαμε την παράσταση «Ιερά Οδός – 343. Μαρτυρίες από το Δρομοκαϊτείο», μετά το πέρας της οποίας έγινε συζήτηση με το κοινό και τους συντελεστές.

Πραγματοποιήσαμε διήμερη εκδρομή στη Μονή Πορτσού και στα Καλάβρυτα. Διοργανώσαμε ενημερωτική συζήτηση με θέμα τις αναπηρικές συντάξεις και τα επιδόματα. Σίγουρα όλο και κάτι θα ξεχνάω, ωστόσο σχημάτισα μια εικόνα των δραστηριοτήτων μας. Έτσι, με την ίδια δυναμική που αποχαιρετάμε το 2024 θέλουμε να υποδεχτούμε και το 2025 και να σας καλέσουμε να είστε σε επαγρύπνηση για τις δράσεις μας που αναρτώνται στην ιστοσελίδα μας και στη σελίδα μας στο facebook.

Επίσης, ζητάμε από τους αναγνώστες του Διάλου με ψυχιατρική εμπειρία να μην διστάσουν να επικοινωνήσουν με το Σωματείο, να μας γνωρίσουν από κοντά και να γίνουν μέλη, ώστε όλοι μαζί να διεκδικούμε πιο σθεναρά το ΤΙΠΟΤΑ ΓΙΑ ΜΑΣ ΧΩΡΙΣ ΕΜΑΣ!

Γεωργία Μυλωνάκη

Συνέντευξη της κ. Αθηνάς Φραγκούλη

Συνομιλήσαμε με την κα Αθηνά Φραγκούλη, πρόεδρο του ΔΣ της Εταιρίας Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος στην έδρα του φορέα στην Καλλιθέα.

Η Αθηνά Φραγκούλη έχει προσφέρει μεγάλο έργο στον τομέα των κοινοτικών υπηρεσιών ψυχικής υγείας και έχει συμβάλει στην ψυχιατρική μεταρρύθμιση και την αποασυλοποίηση των ασθενών από τα ψυχιατρεία και τη μετάβασή τους σε στεγαστικές δομές στην κοινότητα, καθώς και σε δράσεις πρόληψης όπως στο πεδίο της Λογοθεραπείας. Η προσφορά της στην κοινωνική ενσωμάτωση και επαγγελματική αποκατάσταση των ατόμων με ψυχοκοινωνικά προβλήματα είναι αξιοσημείωτη.

Μας μίλησε, μεταξύ άλλων, για την Κινητή Ψυχιατρική Μονάδα στη Φωκίδα που ίδρυσε ο αείμνηστος καθηγητής Ψυχιατρικής και σύζυγός της Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος, η οποία αποτελεί ένα πετυχημένο μοντέλο παροχής υπηρεσιών Κοινωνικής - Κοινωνικής Ψυχιατρικής σε αγροτικές και απομακρυσμένες περιοχές. Ονομάστηκε το "ελληνικό μοντέλο" και δημιουργήθηκε στην Ελλάδα με την υπογραφή του «Σακέλ» και υιοθετήθηκε από χώρες όπως η Αγγλία και η Ολλανδία.

Κα Φραγκούλη πείτε μας λίγα λόγια για σας.

Είμαι παιδί της Διασποράς, γεννήθηκα και μεγάλωσα στην Αιθιοπία. Ολοκλήρωσα εκεί τις βασικές μου υποχρεώσεις, τις εκπαιδευτικές, και μετά ήρθα στην Ελλάδα, το 1967, να σπουδάσω με σκοπό να ξαναεπιστρέψω.

Η κουλτούρα της Αιθιοπίας είναι σημαντική και μακροχρόνια. Είναι στις ρίζες του πολιτισμού, και όλη αυτή η σοφία του τόπου με σημάδεψε. Μου έδωσε πολλά στοιχεία από τη μελλοντική μου ενασχόληση γύρω από το πεδίο «άνθρωπος».

Όταν ήρθατε στην Αθήνα τι σπουδάσατε;

Σπούδασα Κοινωνική Λειτουργία, παρόλο που είχα τη δυνατότητα να περάσω σε μια Πανεπιστημιακή Σχολή. Στην πορεία το μετέτρεψα σε Εφαρμοσμένες Κοινωνικές Επιστήμες με ένα δεύτερο πτυχίο στην Ψυχολογία.

Σε αυτή την πορεία μου όμως, ανακάλυψα τη Λογοθεραπεία που ήταν για την Ελλάδα ένας νέος τομέας. Το σπούδασα στην Αγγλία και ανακάλυψα όλο αυτό το πεδίο που οδηγεί στις ευάλωτες ομάδες.

Επιστρέφοντας από την Αγγλία δούλεψα ως Λογοπεδικός - Λογοθεραπεύτρια στην Εταιρεία Προστασίας

Σπαστικών (υποστηρίχθηκα με υποτροφία), στο Σωματείο «Καλός Σαμαρείτης», ανταποκρινόμενοι εθελοντικά σε καλέσματα συνεργασίας που λάβαινα από Συλλόγους Γονέων και Κηδεμόνων απ' όλη την Ελλάδα, από Ειδικά Σχολεία. Δούλεψα επίσης, στο Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής στην Αθήνα και στον Πειραιά.

Το 1982 Ιδρύσαμε τον Πανελλήνιο Σύλλογο Λογοπεδικών-Λογοθεραπευτών. Εκείνη την εποχή ήμασταν λίγοι. Από το ξεκίνημά μας ήμασταν όλοι πολιτικο-

ποιημένοι, αλλά δεν λειτουργήσαμε κομματικοποιημένα. Ήμασταν όλοι επιστημονικά προσανατολισμένοι στο πώς θα δημιουργήσουμε τα θεμέλια της επιστήμης των Διαταραχών Λόγου Φωνής, Ομιλίας και Επικοινωνίας, συνεχίζοντας τις προσπάθειες του Κώστα Καλατζή, δημιουργώντας Ομάδες Μελέτης και Ομάδες Ειδικού Ενδιαφέροντος, Σεμινάρια και Συνέδρια. Συγγράψαμε και συγγράφουμε άρθρα, μελέτες, υπομνήματα και ό,τι άλλο απαιτείται.

Στην Ελλάδα δεν υπήρχε σχολή ήμασταν όλοι σπουδαγμένοι στο εξωτερικό.

Συγγράψαμε το «Βασικά στοιχεία ορολογίας της Παθολογίας Λόγου, Φωνής και Ομιλίας» έκδοση του ΠΣΛ, 1984, που αντιπροσώπευε όλους τους ορισμούς και τους τύπους των διαταραχών που ο καθένας και η καθεμία είχε σπουδάσει σε διαφορετικές χώρες του εξωτερικού, σταθμίσαμε τεστ προσαρμοσμένα στην ελληνική γλώσσα, διαγνωστικά εργαλεία που αποδεικνύει πώς ένα συλλογικό επαγγελματικό όργανο μπορεί να δουλέψει με συνεργατική κουλτούρα, αλληλοσυμπληρούμενη, και αλληλοϋποστηριζόμενη.

Με το σύζυγό σας, τον αείμνηστο καθηγητή Ψυχιατρικής Παναγιώτη Σακελλαρόπουλο δουλέψατε παράλληλα;

Για ένα χρονικό διάστημα, πηγαίνοντας και στην Φωκίδα, που ήταν η πρώτη μας εργασία που είχε να κάνει με την Κοινωνική Ψυχιατρική με τη μελέτη εγκατάστασης του μοντέλου της Κινητής Μονάδας, παράλληλα λειτουργήσα και το επάγγελμά μου ως Λογοθεραπεύτρια.

Αυτό προέκυψε χωρίς να το έχουμε σχεδιάσει. Οι ανάγκες του τόπου (Φωκίδα) ανέδειξαν την προσφορά της Λογοθεραπείας.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΕΛΙΔΑ 2

- ΙΕΡΑ ΟΔΟΣ 343 – Μαρτυρίες από το Δρομοκαϊτείο
- Κατασκήνωση στον Άγιο Ανδρέα το καλοκαίρι του 2024
- Για τον παραστάτη συγγραφέα Μαρία Φαφαλιού
- Χιούμορ

ΣΕΛΙΔΑ 3

- Διήμερο της Αυτοεκπροσώπησης
- Η Αντιγόνη γράφει ΕΡΩΤΑΣ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ ΘΑ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΗΜΟΥΝ ΣΤΟ ΣΟΥΝΙΟ ΤΟ ΑΠΕΡΑΝΤΟ ΓΑΛΑΖΙΟ

ΣΕΛΙΔΑ 4

- Συνέντευξη της κ. Αθηνάς Φραγκούλη

ΣΕΛΙΔΑ 5

- Διήγημα - Εκδρομή με τον Κώστα

ΣΕΛΙΔΑ 6

- Η Γάζα αποτελεί πρόκληση για τους δυτικούς ορισμούς του τραύματος και της θεραπείας
- Φωτοστιγμιότυπα από την κινητοποίηση στα Προπύλαια στις 31 Οκτωβρίου 2024

ΣΕΛΙΔΑ 7

- Η γωνιά της ποίησης
- Το άγχος των εορτών
- Επιστολή
- Διάσπαρτες Σκέψεις
- Ονειρώξη
- Ο ΧΑΦΙΕΣ!
- ΤΩΡΙΝΗ ΕΠΟΧΗ

ΣΕΛΙΔΑ 8

- ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

ΙΕΡΑ ΟΔΟΣ 343 – Μαρτυρίες από το Δρομοκαΐτειο

Τη Δευτέρα 28 Οκτωβρίου 2024 μέλη της Αυτοεκπροσώπησης παρακολούθησαν στο Μπάγκειο το θεατρικό έργο ΙΕΡΑ ΟΔΟΣ 343 – Μαρτυρίες από το Δρομοκαΐτειο, που βασίζεται στο ομώνυμο βιβλίο της Μαρίας Φαφαλιού. Κατόπιν συνεννόησης με την Χριστίνα Λυκοτσέτα, μετά το πέρας της παράστασης ακολούθησε συζήτηση του κοινού με αφορμή το έργο. Το άνοιγμα της συζήτησης έγινε από τον γραμματέα του Σωματείου Θανάση Ανεστόπουλο, ενώ το λόγο πήραν και άλλα μέλη της Αυτοεκπροσώπησης. Ευτύχημα ήταν η παρουσία της ψυχιάτρου κας Κατερίνας Μάτσα, η οποία έκανε μία εξαιρετική παρέμβαση. Η συζήτηση ήταν πλούσια και ζωντανή και θα συνεχιζόταν κι άλλο αν δεν μας πείζε ο χρόνος. Η Αυτοεκπροσώπηση ευχαριστεί θερμά όλους τους συντελεστές της παράστασης, και ιδιαίτερα την Χριστίνα Λυκοτσέτα, για την ευκαιρία που μας έδωσαν να συζητάμε με το έργο και το κοινό. Συντελεστές της παράστασης:

Σκηνοθεσία: Βασίλης Παχουνδάκης
Δραματουργική επεξεργασία: Χριστίνα Λυκοτσέτα
Ερμηνεία: Φίλιππος Δραγούμης, Χριστίνα Λυκοτσέτα
Μουσική: Φίλιππος Δραγούμης
Σκηνικό-φωτισμοί: Έβης Χρήστου
Κοστούμια: Ελένη Νομίδη
Φωτογραφίες: Κατερίνα Αρβανίτη
Υπεύθυνη επικοινωνίας: Χρύσα Ματσαγκάνη

✍ Γ.Μ.

Σχόλιο για την παράσταση από την Αντιγόνη Γκίνη

Από το βιβλίο της Μαρίας Φαφαλιού που αφορά ψυχικά πάσχοντες. Είναι χαρά μας και τιμή μας που παρακολουθήσαμε αυτήν την παράσταση. Ο Δρομοκαΐτης κατασκεύασε αυτό το ψυχιατρείο και από τό-



τε νοσηλεύθηκαν πολλοί άνθρωποι και μεταξύ αυτών και ο ποιητής Γεώργιος Βιζυηνός. Το Ίδρυμα αυτό είχε κλουβιά που έβαζαν τους ανθρώπους που δεν χωρούσαν όρθιοι. Είχε και δύο πτέρυγες, Αγία Μαρκέλλα και Άγιος Ισίδωρος που ήταν κολαστήρια, όπως και όλο το Ίδρυμα. Τι είναι τρέλα; Τρέλα είναι να ξυπνάς τη νύχτα, με το μυαλό σου να σφυροκοπιέται από φωνές που σε απειλούν. Να ζητάς βοήθεια και να βρίσκεσαι καθηλωμένος με λουριά, τιμωρημένος. Καταδικη χωρίς αδίκημα, χωρίς δικαστές, χωρίς συνήγορο υπεράσπισης, εγκλεισμός μέσα έξω, οδύνη ανείπωτη. Στα παλιά τα χρόνια οι αζήτητοι ψυχικά ασθενείς μεταφέρονταν στην Λέρο, που η Λέρος μπροστά στο Δρομοκαΐτειο έμοιαζε παλάτι. Φανταστείτε τι περνούσαν οι άνθρωποι στο Δρομοκαΐτειο, το οποίο επίσης είχε ειδικά τμήματα, τα λεγόμενα μανιακά. Οι ασθενείς αριθμούσαν τότε εκατοντάδες άτομα και έμεναν στο Ίδρυμα για πάνω από είκοσι χρόνια. Σε κάθε θάλαμο ζούσαν πάνω από είκοσι άτομα. Σήμερα οι ψυχικά πάσχοντες μένουν σε μικρά δωμάτια και έχουν και προσωπικά είδη ο καθένας.

Για τον παραστάτη συγγραφέα Μαρία Φαφαλιού

Ομάδες παραστάσεις νοσοτροπίες εν έτη 2024.

Μας πήγανε εποχικές εκατοντάδες 1870 εποχή αυταρχισμού και αποφάσεων τι γλώσσα την ελληνική δημοτική η την καθαρή από προσμίξεις τουρκικές θα μιλάμε με απειλή τον σωφρονισμό του Γεώργιου Βιζυηνού που πέθανε αφού έγραψε κείμενα αντικρουόμενα λογίων.

Και στο Δρομοκαΐτειο πέρασαν πολλοί αντιδρώντας και που δεν μας είπαν το καθεστώς Μητσάκης φιλύρας Βιζυηνού μοίρες καθοριστικές.

Αιτία η προσπάθεια για ελευθερίες και ανεξαρτησία.

Μαρία Φαφαλιού για ποια ποιότητα και πως το κείμενο δίνει την δυνατότητα να μιλάει για ελευθερία και ποιότητα;

Ποιότητα στην σημερινή πραγματικότητα αυτή που μας οδηγεί στην κανονικότητα

Μονίμως οι φορείς μας υπενθυμίζουν να υπάρχουν.

Μονίμως οι παράγοντες μιλούν. Ακούει.

Εάν ναι και που ακούνε ποιοι μας καθορίζουν για ποια πράγματα, εικόνες, εντυπώσεις, κλπ.

Σπουδαίοι άνθρωποι σε ένα κενό η ζωή τους, σπουδαίοι γίνονται αυτοί που πιστεύουν ότι η μοίρα των ανθρώπων μπορεί με απο-

δείξεις να αλλάξει Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος.

Βήματα ακούω.

Ναι πάμε βήμα βήμα μπροστά

Ένας σακελ μύθος ποιοι άλλοι θα ακολουθήσουν;

Για όσους δεν ξέρουν σακελ είναι το χαϊδευτικό μισό Σακελλαρόπουλος.

Αλλά η παρακαταθήκη του σακελ δόθηκε από τον ίδιο στους εκατοντάδες που βοήθησε και όχι μόνο να αλλάξει η μοίρα, αλλά να γίνουν ατομικοί με ίδια δικαιώματα πολίτες.

Θα ήθελα να γράφω για την ψυχιατρική όσο μπορώ νεότερα και σημαντικά Νέα, είναι ΚΑΙ καινούργια δεδομένα, αλλά κυρίως

σήμερα πως γνωρίζουμε τις εξελίξεις.

Στο Μπάγγειο θέατρο ναι! ΥΠΑΡΧΕΙ και σεβασμός στην προσωπικότητά μας και αμνηχανία στις γνωματεύσεις με παρουσιάστρια - ηθοποιό την Χριστίνα ΛΙΚΟΤΣΕΤΑ. Θα ήθελα να ξαναδώ αυτήν την παράσταση και αφού ΕΧΩ πρόσκληση από την ίδια και τον σκηνοθέτη θα σας ταξιδεύσω σε μια λογική που εξηγεί τι είναι συναισθηματική λογική και συνείδηση εσωτερικά και πως εκφράζεται στις κυριότερες φάσεις της ζωής μας.

✍ Αθανάσιος Κατσιγιάννης

Χιούμορ από Θανάση Ανεστόπουλο



ΜΕ ΤΟΝ ΑΙΑΝΤΑ ΤΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ ΘΑ ΕΙΧΑΤΕ ΣΒΗΣΕΙ ΤΗΝ ΦΩΤΙΑ ΣΤΟ ΣΥΛΟΚΑΣΤΡΟ

Π*29

Σημείωμα για τη συμμετοχή μελών της Αυτοεκπροσώπησης στην κατασκήνωση του Δήμου Αθηναίων στον Άγιο Ανδρέα το καλοκαίρι του 2024

«Λίγα λόγια για την κατασκήνωση. Πέρασαμε όμορφα, εμένα μου άρεσε πολύ. Ήμασταν πέντε άτομα στο ίδιο δωμάτιο, μέσα στο οποίο είχε δύο μπάνια με ντους και νιπτήρες και πολλά κρεβάτια. Ήταν πολύ ωραία η κατασκήνωση του Αγίου Ανδρέα, ήταν μέσα στο πράσινο και κοντά στη θάλασσα και είχε και πισίνες. Γνώρισα και άλλα παιδιά από άλλους φορείς και είχε και ηλικιωμένους, τα ΚΑΠΗ που λένε και μιλάγαμε και το απόγευμα. Κάθε βράδυ είχε σινεμά και μουσικές βραδιές. Πέρασα πολύ ωραία και θα ήθελα να ξαναπάω του χρόνου».

✍ Εφη Παπαδάκη

ΔΙΑΥΛΟΣ

Τριμηνιαία έκδοση της Ομάδας Δημοσιογραφικού Εργαστηρίου του Σωματείου «Αυτοεκπροσώπηση», 46ο 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: geomylo@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,

Άκης Καραπαναγιώτης,

Θανάσης Κατσιγιάννης,

Γιώργος Μιχάλης,

Γεωργία Μυλωνάκη,

Β.Π.,

Έφη Παπαδάκη,

Αθανασία Τρακαδά

Συντονισμός ομάδας:

Μυλωνάκη Γεωργία.

Επιμέλεια-συγκέντρωση άρθρων:

Μυλωνάκη Γεωργία,

Διακάκης Παναγιώτης.

Μοντάζ-Εκτύπωση:

Γούγια Σοφία

Διήμερο της Αυτοεκπροσώπησης στη Μονή Πορετσού και στα Καλάβρυτα

Το Σαββατοκύριακο 9 & 10 Νοεμβρίου εννέα μέλη της Αυτοεκπροσώπησης και τέσσερις φίλοι έλαβαν μέρος στην εκδρομή που οργανώθηκε από το Σωματείο στα Αγράμπελα Αχαΐας και στα Καλάβρυτα.

Το πρωί του Σαββάτου ξεκινήσαμε από την Ομόνοια και νωρίς το μεσημέρι φτάσαμε στα Αγράμπελα Αχαΐας, στον υπέροχο ξεώνα της Μονής Πορετσού, που λειτουργεί η ΑΜΚΕ Ένας Άλλος Δρόμος. Το πετρόχτιστο συγκρότημα αποπνέει ηρεμία, λιτότητα και πνευματικότητα μέσα σε ένα καταπράσινο φυσικό τοπίο.

Αφού τακτοποιηθήκαμε στα δωμάτια, γευματίσαμε στην τραπεζαρία της Μονής και το απόγευμα κατεβήκαμε στα γραφικά Τριπόταμα για καφέ και φαγητό. Το βράδυ επιστρέψαμε στη Μονή, όπου γευμάτισαν όσοι δεν είχαν φάει και καθίσαμε μπροστά στο τζάκι. Πριν πάμε για ύπνο δεν μπορέσαμε να μην θαυμάσουμε τον ουρανό που -απουσία φώτων- ήταν πυκνοκεντημένος με όλα τα άστρα του.

Το πρωί της Κυριακής, μετά από ένα χορταστικό πρωινό, ξεκινήσαμε για τα Καλάβρυτα όπου απολαύσαμε τον καφέ μας και φάγαμε σε ταβέρνα. Περπατήσαμε στον πεζόδρομο και στα στενά, αγοράσαμε αναμνηστικά και πήραμε το δρόμο του γυρισμού.

Θέλουμε να ευχαριστήσουμε θερμά τον υπεύθυνο της Μονής, Σπύρο Νομπιλάκη, για τη ζεστή φιλοξενία του και τα νόστιμα γεύματα που μας φίλεψε και ελπίζουμε να ανανεώσουμε το ραντεβού μας στο μέλλον.

Επίσης, ευχαριστούμε θερμά το Σωματείο Αυτοεκπροσώπηση που συνέβαλε 100 ευρώ για τα έξοδα του πούλμαν, καθώς και τη Δέσποινα Μετζιδάκη και τον Τάσο Καζαντζίδη που συνεισέφεραν 30 ευρώ έκαστος, καθιστώντας το κόστος μεταφοράς προσιτό για τα μέλη μας.

Η Αντιγόνη γράφει

ΕΡΩΤΑΣ ΕΙΝΑΙ

Ο Ιάσων είναι ένα νέο παλληκάρι 25 ετών, πολύ μορφωμένο, οικονομολόγος, είχε τελειώσει το Οικονομικό Αθηνών με άριστα και μιλούσε απαισίτως 5 γλώσσες. Αλλά είναι φτωχός, ζει σε ένα μικρό υπόγειο, στην οδό Αριστοτέλους και εργαζόταν στο Υπουργείο Οικονομικών κατώτερος υπάλληλος. Θα πει κάποιος, μα με τόσα προσόντα; Δεν έχουν σημασία τα προσόντα, σημασία έχουν οι γνωριμίες. Κάθε πρωί στις 7 βρισκόταν στην εργασία του και τελείωνε στις 3, μετά πήγαινε μαγειρείο, έτρωγε λιτά και έφευγε για το φτωχικό του σπίτι. Εκεί συνέχιζε την δουλειά, διόρθωνε λογιστικά βιβλία, έκανε και μεταφράσεις, δεν του έμενε καθόλου χρόνος. Αποταμίευε χρήματα όσο μπορούσε, για να αγοράσει ένα μικρό διαμέρισμα κι ένα μικρό ευπρεπές αυτοκινητάκι. Χρόνος για προσωπική ζωή ούτε λόγος. Μέσα από το φτωχικό του σπίτι έβλεπε κάθε μέρα μια όμορφη κοπέλα. Από το ντύσιμό της έδειχνε πλούσια. Την έβλεπε πολύ καιρό, μα που να της μιλήσει; Σιγά να μην γύριζε να τον προσέξει μια τέτοια κο-

πέλα...

Μια μέρα περνώντας, της έπεσε ένα βραχιόλι. Ο Ιάσων βγήκε αμέσως, το πήρε στα χέρια του, έδειχνε πανάκριβο και της φώναξε «δεσποινίς», εκείνη γύρισε και τον κοίταξε, «τι θέλετε;» του είπε. Ο Ιάσων απάντησε «σας έπεσε το βραχιόλι σας». Η κοπέλα σάστισε, το πήρε, του είπε «ευχαριστώ» και τον κάλεσε να πάνε σε ένα καφέ και να του προσφέρει κάτι να πει, για να τον ευχαριστήσει. Εκεί έκατσαν για αρκετή ώρα και η κοπέλα του μίλησε για τα προσωπικά της, δεν ήταν πλούσια, εργαζόταν ως γραμματέας σε μια πλούσια γηραιά κυρία, που της δάνειζε ρούχα και κοσμήματα για να βγαίνει. Δεν έμενε στην γειτονιά που έμενε ο Ιάσων, αλλά ερχόταν κάθε μέρα και έκανε μετά από εντολή της κυρίας που εργαζόταν, φιλανθρωπικό έργο. Ο Ιάσων την κοιτούσε μαγεμένος, της είπε και εκείνος τα δικά του, έφυγαν από το μικρό καφέ και έκαναν μια μεγάλη βόλτα στο κοντινό πάρκο. Την κοπέλα την έλεγαν Μυρτώ και του πρότεινε να πάρουν ένα ταξί και να πάνε στη

θάλασσα. Ο Ιάσων δέχτηκε και βρέθηκαν σε μια ακροθαλασσιά, στο Καβούρι. Εκεί κάθισαν στο ακρογιάλι και έβλεπαν τον ήλιο να δύει. Άρχισε να νυχτώνει, κρύωναν, μάζεψαν ξύλα και άναψαν μια φωτιά να ζεσταθούν και όλες αυτές τις ώρες κοιταζόντουσαν στα μάτια, μιλούσαν οι ψυχές. Η ζωή για τον Ιάσωνα και την Μυρτώ τώρα άρχιζε, ο έρωτας είχε ξεκινήσει και τους γέμιζε και πλημύριζε όλο τους το είναι, τα πάντα γύρω γύριζαν. Ναι, ο έρωτας, η αγάπη ήταν εκεί και τους καλούσε. Τελικά η ζωή είναι όμορφη και την έλεγαν Μυρτώ και Ιάσωνα, ο έρωτας κάνει να δείχνουν υπέροχα. Η μυρωδιά του έρωτα από χιλιάδες ευωδιές τους έκλεινε την μύτη και ο μικρός γιος της Αφροδίτης τους έκλεινε το μάτι. Ναι, σ' αγαπώ Μυρτώ και εγώ σ' αγαπώ Ιάσωνα και η φωτιά συνέχιζε να σιγοκαίει στην ακρογιαλιά, αλλά και μέσα στις καρδιές τους.

✍️ Αντιγόνη Γκίνη

ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

Όλοι είμαστε διαφορετικοί. Άλλοι είμαστε πιο ιδιόρρυθμοι κι απρόβλεπτοι και άλλοι πιο κοινωνικοί. Όμως, έχω να πω, ότι ο καθένας μας είναι μοναδικός και έχει μοναδική αξία, ως προς την πνευματική του πλευρά και τα ψυχικά του χαρίσματα. Ο καθένας μας έχει μεγαλύτερη αξία από όλο το σύμπαν, το οποίο έχει τεράστιες δυνάμεις και μέγεθος, αλλά είναι άψυχο, διότι είναι απλή ύλη. Το μεγαλύτερο δώρο της ζωής, της φύσης και του Θεού, είναι η ελευθερία της επιλογής και αυτό το χάρισμα, στο γνωστό μας κόσμο, το έχει μόνο ο άνθρωπος. Αλήθεια, αν ο μοναδικός και διαφορετικός άνθρωπος έχει επιλέξει ελεύθερα την διαφορετικότητά του, τότε ποιος είναι αυτός που θα του πει πως έχει λάθος; Όλα επιτρέπονται, με μια μόνο διαφορά, το κίνητρο μας πρέπει να είναι η αγάπη. Να μην βλάπτουμε το περιβάλλον μας, αλλά να το οικοδομούμε. Η αγάπη είναι το παν, ο Θεός αγάπη εστί. Η αγάπη νομίζω είναι η σωτηρία μας και όταν ο διαφορετικός έχει αγάπη, από διαφορετικός γίνεται όμοιος.

✍️ Αντιγόνη Γκίνη

ΤΟ ΑΠΕΡΑΝΤΟ ΓΑΛΑΖΙΟ

Γλάροι ζωγραφίζουν το απέραντο γαλάζιο, λευκά – γαλάζια φτερά που τα άνοιξα και πετάω... Κατέβηκα στην ακροθαλασσιά. Απότομη, όλο βράχια, περίεργο αλλά είναι γεμάτη κόσμο. Σε κάθε βραχάκι κάθεται και κάποιος, άνδρες – γυναίκες. Διακρίνω ότι δεν υπάρχει διαφορά στο φύλο, αλλά ήταν όλοι διαφορετικοί, με τον τρόπο τους. Μια κοπέλα προσπαθεί να πείσει τον εαυτό της για τις ιδέες της. Ένα κορίτσι που δείχνει πολύ θυμωμένο στα μάτια της. Μια άλλη γυναίκα με ζωγραφισμένη την αγωνία στο πρόσωπό της. Θυμός, λύπη, χαρά, ελπίδα και σιγά σιγά μέσα στην έρημο, πλησιάζουμε την όαση που την ρέει άφθονο μέλι και γάλα. Ναι, η ελπίδα! Που την φαντάζομαι σαν ένα κοράσι και ένα αγόρι, πιασμένα χέρι χέρι, να πετάνε με τα φτερά της αγάπης. Η αγάπη, ο κόσμος δηλαδή, διατηρείται λόγω των διαφορετικών απόψεων, προοδευτικών, συντηρητικών. Η αγάπη πρέπει να είναι το αστέρι του βορρά, που μας οδηγεί, που με οδηγεί και μένα τώρα στο μονοπάτι της. Μπορεί να σας ακούγονται περίεργα όλα αυτά τώρα, αλλά δώστε μου λίγη ώρα, ελάτε κι εσείς εδώ, στην παραλία. Εδώ βρίσκεται η ευτυχία. Ελάτε μην κάθεστε!

✍️ Αντιγόνη Γκίνη.

ΘΑ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΗΜΟΥΝ ΣΤΟ ΣΟΥΝΙΟ

Θα ήθελα να ήμουν ζωγράφος. Σήμερα ξύπνησα και το κεφάλι μου με πονούσε, είχα και μια τεμπελιά, βαριόμουν, σκέφτηκα την ζωή μου και είδα ότι έχει χρώμα γκριζο και ήθελα να ήμουν στο Σούνιο, στην αγαπημένη μου παραλία, στο αγαπημένο μου λιμανάκι, να κοιτάζω τον ορίζοντα και να με παίρνει μαζί του.

Τι να κάνω; Σήμερα με έχει πιάσει γκρίνια, σπαρίλα. Χτύπησε η πόρτα, ανοίγω και ήταν η φίλη μου η Νίκη. Άντε, τεμπέλα, σήκω, μου φώναξε γελώντας και άνοιξε τις κουρτίνες, το παράθυρο κι ο φιλαράκος μου ο ήλιος μπήκε ωσάν εισβολέας στο δωμάτιο. Τι θα κάνουμε σήμερα, με ρώτησε. Τίποτα, της απαντώ, βαριέμαι, τεμπελιάζω, φτιάξε μου ένα καφέ. Όχι, θα ντυθείς και θα πιούμε τον καφέ έξω, άντε σήκω. Εγώ γύρισα πλευρό και κουκουλώθηκα. Όχι, δεν σηκώνομαι, δεν έχω διάθεση. Η φίλη μου δεν χαμπάριαζε, μου παίρνει το πάπλωμα και με αφήνει ξεσκέπαστη, θα σηκωθείς τώρα, μου είπε. Πεζ μου τι να κάνω; Παρέδωσα τα όπλα, πλύθηκα, ντύθηκα και βγήκαμε, πήγαμε στην καφετέρια κι εκεί άρχισα να νοιώθω καλύτερα, ήπια τον εσπρέσο μου και σιγά σιγά το συναίσθημα που με κατέκλυζε έφυγε και την θέση του πήρε η ευχαρίστηση να είχα ένα πίνακα να ζωγράφιζα το πάρκο που ήταν απέναντι, αλλά τι λέω; Αφού δεν μπορώ να ζωγραφίζω ούτε μια γραμμή. Συνέχισα να ονειροπολώ πως θα ζωγράφιζα το πάρκο και η ώρα πέρασε και το συναίσθημα, λίγο χαρά, ευχαρίστηση και αγάπη που είχα την φίλη μου και ενδιαφερόταν για μένα και με έβγαλε από τη σπαρίλα και με πήγε στον ήλιο, την χαρά.

✍️ Αντιγόνη Γκίνη

Συνέντευξη της κ. Αθηνάς Φραγκούλη

Συνέχεια από την 1η σελίδα

Ποιες ήταν οι προτεραιότητες :

Πρώτος σχεδιασμός αφορούσε την Κινητή Μονάδα και η επιλογή του νομού Φωκίδας. Θέλαμε οι άνθρωποι που είχαν ψυχιατρικά προβλήματα, να μην πηγαίνουν στα ψυχιατρεία για την περίθαλψή τους.

Οπότε ήταν ένα πρώτο πείραμα που κάναμε και μια πρώτη προσπάθεια που έγινε ώστε και η ψυχιατρική περίθαλψη στο σπίτι του αρρώστου, που ήταν ήδη δοκιμασμένη στην Αττική, να δούμε τους τρόπους προσαρμογής σε μια τομεοποιημένη περιοχή στο πλαίσιο λειτουργίας της Κινητής Μονάδας, ως ένα πρώτο μοντέλο λειτουργίας των Κινητών Μονάδων Ψυχικής Υγείας. Μελετήθηκε ενόσω δουλεύαμε και δουλεύουμε («δεν υπάρχει δράση χωρίς έρευνα και έρευνα χωρίς δράση»).

Έτσι, ενσωματώθηκε και η Λογοθεραπεία μέσα στην έννοια της Κοινωνικής Ψυχιατρικής και αυτός ήταν ένας πλούτος για τον κλάδο, αλλά και η Λογοθεραπεία πλούτος και για την Κοινωνική Ψυχιατρική.

40 χρόνια πίσω ήταν πρωτοποριακό για την Ελλάδα να θεραπεύεται ο ασθενής μέσα στο σπίτι του. Βέβαια αυτή η προσέγγιση ήταν γνωστή επιθυμία και στόχος του Σακέλ. Στόχος του ήταν οι άνθρωποι να περιθάλπονται στην κοινότητα τους, στα σπίτια τους και φυσικά εφόσον λειτουργούσε Ψυχιατρική Κλινική σε Δημόσιο Νοσοκομείο, να νοσηλευτεί χωρίς να στιγματιστεί, ως ενδιάμεσος σταθμός, ούτως ώστε να γυρίσει ο άνθρωπος αυτός πίσω στο σπίτι του, χωρίς ψυχικά τραύματα.

Αυτό ήταν το ξεκίνημα, παράλληλα με ό,τι γινόταν στην Ευρώπη, με την αποασυλοποίηση.

Μιλήστε αναλυτικά για τις Κινητές Μονάδες.

Το μοντέλο της Κινητής Μονάδας το οποίο εμείς ονομάζουμε ελληνικό μοντέλο, μελετήθηκε και δοκιμάστηκε σε απομακρυσμένες περιοχές, στα νησιά, σε δύσκολες προσβάσιμες περιοχές. Τώρα το προσαρμόζουμε σε αστικές περιοχές.

Οπότε το μοντέλο των Κινητών Μονάδων δημιουργήθηκε στην Ελλάδα και εξυπηρετεί την Ελλάδα, με την υπογραφή του Σακέλ και των συνεργατών του. Υιοθετήθηκε ως μοντέλο και σε άλλες Ευρωπαϊκές χώρες, όπως Ηνωμένο Βασίλειο - Northumberland - και Ολλανδία.

Εκείνη την εποχή συνοδοιπορήσαμε με τον καθηγητή Χ. Ιεροδιακόνου που ήταν στη Θεσσαλονίκη και είχε ξεκινήσει την Κλινική της Ψυχιατρικής στο Γενικό Νοσοκομείο Αλεξανδρούπολης, στην Ιατρική Σχολή του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης.

Οπότε όταν έγινε καθηγητής ο Σακέλ στη Θράκη πήρε αυτό το μοντέλο από τα σπάρτανά του να το λειτουργήσει μέσα στην Ψυχιατρική Κλινική του Γενικού Νοσοκομείου της Αλεξανδρούπολης, το εξέλιξε και δημιούργησε στον Έβρο και στη Ροδόπη ένα δίκτυο υπηρεσιών ψυχικής υγείας που ακόμη διατηρείται και λειτουργεί πραγματικά μια τομεοποιημένη περιοχή, υποδειγματική. Η Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας Νομού Φωκίδας, συνέχισε και συνεχίζει να λειτουργεί κανονικά.

Δεν θα μπορούσε να λειτουργεί κάτι τέτοιο σε όλους τους νομούς της Ελλάδας;

Αυτό ήταν ένα όνειρό του και με τη δημιουργία κι άλλων Κινητών Μονάδων, σήμερα έχουν άδεια λειτουργίας 36 Κ.Μ. στην χώρα.

Εμείς λειτουργούμε σε 5 τομεοποιημένες περιοχές στην Φωκίδα, την Φθιώτιδα, στον Έβρο, την Ροδόπη και πρόσφατα την Αττική.

Οι πρώτες Κινητές Μονάδες που λειτούργησαν



ήταν για όλο τον πληθυσμό, για παιδιά, για εφήβους, για ενήλικες, για υπερήλικες με έμφαση στην ψυχιατρική ανάγκη, προπάντων για την επαναφορά έγκλειστων ανθρώπων από τα ψυχιατρεία στην κοινότητά τους.

Το υπόλοιπο ήταν κυρίως πρόληψη. Η δουλειά με τα σχολεία, τις οικογένειες, τους εκπαιδευτικούς, είχε να κάνει καθαρά με την πρόληψη και την έγκαιρη παρέμβαση στην υποτροπή και στην κρίση, στις θεραπείες, στο συνεχές στη φροντίδα. Δημιουργούνται κλιμάκια που επισκέπτονται χωριά και κωμοπόλεις σε σταθερές ημέρες-ώρες, σταθεροί θεραπευτές-θεραπευόμενοι, δηλαδή τηρείται το θεραπευτικό πλαίσιο.

Σήμερα ποιοι είναι οι στόχοι της Εταιρίας Κοινωνικής Ψυχιατρικής Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος;

Οι στόχοι μας είναι μέσα σε αυτό το πλαίσιο που ονομάζουμε πρόληψη, πρωτοβάθμια προσφορά υπηρεσιών, δευτεροβάθμια που είναι η θεραπευτική πράξη αυτή καθ' εαυτή και τριτοβάθμια που υποστηρίζει τις ανάγκες ενός πληθυσμού στο να δημιουργηθούν συγκεκριμένες υπηρεσίες.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο λειτουργούμε και φυσικά πάντα πίστευε ο Σακέλ, και είναι και στη δουλειά μας και στις προτεραιότητές μας, η εκπαίδευση νέων επαγγελματιών, η συνεχιζόμενη εκπαίδευση και η εποπτεία, στους εργαζόμενους.

Υπάρχει συνεργασία των φορέων στον Ψ χώρο; Είναι ωραίο το ερώτημά σας. Αγγίζει αυτή την νοοτροπία που επικρατεί. Δύσκολα συνεργάζονται οι φορείς μεταξύ τους.

Όμως θέλετε οι συνθήκες, θέλετε ο τρόπος που λειτουργήσε ο Σακέλ μέχρι το 2000 που ψηφίστηκε ο νόμος 2716 του '99 υπήρχε πραγματική συνεργασία. Υπήρχαν ελάχιστα Κέντρα Ψυχικής Υγείας, υπήρχαν τα Ιδρύματα, υπήρχαν τα Ψυχιατρεία, υπήρχαν κάποια Ιατροπαιδαγωγικά Κέντρα, ήμασταν γνωστοί μεταξύ μας, και συνεργαζόμασταν. Ο Σακέλ ήταν εκπαιδευτής-επόπτης (δάσκαλος) για, σχεδόν, όλη τη γενιά εκείνης της εποχής.

Με ένα Μεταπτυχιακό που ξεκίνησε ο Σακέλ στην Αλεξανδρούπολη το 1993, το οποίο το ονόμασε Κοινωνική Ψυχιατρική, πιλοτικά με 50 επαγγελματίες, βρεθήκαμε μεταξύ μας, δουλεύαμε σε διάφορα πόστα και δημιουργήθηκε ένα κλίμα συνεργασίας και συνεννόησης, ακόμη πιο στέρεο. Τότε δημιουργήθηκε η Διεύθυνση Ψυχικής Υγείας με πρωτεργάτες, τον Π. Γιαννουλάτο και την Π. Μαυρατζώτου. Πολύ σημαντική πραγματικότητα για την Ψυχιατρική Μεταρρύθμιση στην Ελλάδα, και ακόμα σημαντικότερη ο Νόμος 2716/1999.

Σήμερα υπάρχει συνεργασία;

Τη δουλειά μας την κάνουμε, λειτουργούμε το

άτυπο Δίκτυο Κινητών Μονάδων, έχουμε σταθερή συνεργασία μεταξύ μας και μιλάμε κάθε μήνα και βλέπουμε τις δυσκολίες μας και τις επιτεύξεις μας. Κάνουμε μια φορά τον χρόνο επιστημονική συνάντηση (το ονομάζουμε Συμπόσιο), σε διάφορα μέρη της Ελλάδας. Φέτος συναντηθήκαμε στη Σύρο όπου λειτουργεί η ΕΠΑΨΥ. Πέρσι το επαναλειτουργήσαμε, μετά από 8 χρόνια, στην Αλεξανδρούπολη, το οργάνωσε η ΕΚΨ Π. Σακελλαρόπουλος.

Βλέποντας το χάρτη θα δούμε πως σχεδόν όλη η Ελλάδα καλύπτεται από τις υπηρεσίες των Κινητών Μονάδων, με πολλές ελλείψεις, όμως, λόγω της ασυνέχειας της πολιτικής βούλησης να επενδυθεί διαχρονικά αυτός ο απόλυτα αναγκαίος τομέας.

Αν δούμε πόσοι μπορούν να έχουν πρόσβαση για να εξυπηρετηθούν, είναι γύρω στα 3 εκατομμύρια πολίτες, ενήλικοι, παιδιά, έφηβοι.

Δεν είναι αριθμός αμελητέος. Όμως υπάρχουν πολλές ανάγκες ακάλυπτες, και μια σοβαρή έλλειψη κρατικού συντονισμού και διαχρονικότητας στην πολιτική, όπως αναφέρθηκε ήδη.

Υπάρχει πολιτική βούληση ώστε να μην υπάρχουν κενά και να προχωράει η ψυχιατρική μεταρρύθμιση;

Υπάρχει μια πραγματικότητα την οποία τη βιώνουμε και αντί να λύνεται το θέμα γίνεται πιο βαθύ το πρόβλημα. Οι Κυβερνήσεις, οι οποίες εκλέγονται κάθε τέσσερα χρόνια και το Κράτος γενικότερα, δεν έχουν αποφασίσει ότι πρέπει να υπάρχει μια διαχρονικότητα στους τομείς της Υγείας, της Εξωτερικής Πολιτικής, της Άμυνας και της Παιδείας, ανεξάρτητα από τα Κόμματα.

Τα αντίστοιχα Υπουργεία στην πολιτική τους και στη στρατηγική τους, έπρεπε να έχουν διαχρονικότητα και να δουλεύουν στην πραγματικότητα της συνέχειας, προς το συμφέρον των πολιτών της και του Έθνους.

Κάθε Κυβέρνηση δεν καθιστά δυνατό πώς οι πολιτικοί θα συνεργαστούν μεταξύ τους για να φτιάξουν αυτή την υποδομή.

Από όταν ψηφίστηκε ο νόμος 2716 του 99 δημιουργήθηκαν υπηρεσίες σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας, υπάρχει το κοινό πλαίσιο και ανάλογα με τις Κυβερνήσεις, πότε τα πάμε καλά και πότε έχουμε κενά και πολλά προβλήματα χαρακτηρισμένα από την αποσπασματικότητα.

Η Κινητή Μονάδα είναι μια ευέλικτη υπηρεσία και προσαρμόζεται, έχει το δυναμικό, τη γνώση, την τεχνική να πλησιάσει τον πληθυσμό και πραγματικά να δράσει. Και το κάνει.

Βάσει αυτού του νόμου μας έδωσε τη δυνατότητα να δημιουργήσουμε τους ΚΟΙΣΠΕ (Κοινωνικοί Συνεταιρισμοί Περιορισμένης Ευθύνης).

Το πρώτο μέλημα των ΚΟΙΣΠΕ με την παρουσία της Διεύθυνσης Ψυχικής Υγείας, ήταν να λειτουργήσουμε την Ομοσπονδία, την ΠΟΚΟΙΣΠΕ (Πανελλήνια Ομοσπονδία Κοινωνικών Συνεταιρισμών, Περιορισμένης Ευθύνης).

Τα προηγούμενα χρόνια είχαμε δημιουργήσει την ΠΕΨΑΕΕ που ήταν ένα δίκτυο για εργασιακή αποκατάσταση των ανθρώπων που έβγαιναν από τα ψυχιατρεία, αλλά και των ανθρώπων που ήταν στην κοινότητα. Μετά η ΠΕΨΑΕΕ άλλαξε προσανατολισμό, περισσότερο εστιάζει στην προσφορά υπηρεσιών. Έχουμε όμως την Ομοσπονδία «ΑΡΓΩ».

Ποια είναι η γνώμη σας για το νόμο Βαρτζόπουλου ;

Ο νόμος μέχρι εκεί που έχει φτάσει και μέχρι εκεί που τον καταλαβαίνουμε, είναι πολύ γενικός, ψηφίστηκε τον Ιούλιο του 2024 και πάει να κα-

ταργήσει την Τομεοποίηση, την καρδιά της Θεραπευτικής Πράξης και της Συνέχειας στη Φροντίδα.

Μα η Τομεοποίηση είναι αυτή που προσφέρει τη δυνατότητα σε έναν πληθυσμό να πάρει τις υπηρεσίες του και η σύνδεση - ανάγκες, πληθυσμός, ευάλωτα άτομα - η σχέση, η γνωριμία των τοπικιστικών στοιχείων είναι που κάνει τους ανθρώπους να μπορούν να αλληλοϋποστηρίζονται, να υπάρχουν τα κοινωνικά δίκτυα, η τοπική αυτοδιοίκηση, οι σύλλογοι που δημιουργούνται, τα σχολεία. Η συμπερίληψη, η ενσωμάτωση, η συνδημιουργία, η συνεξέλιξη, οι άνθρωποι να εξυπηρετούνται στην κοινότητά τους. Να υπάρχει το συνεχές της θεραπείας και της θεραπευτικής σχέσης.

Όλα αποτελούν μέρος μιας προληπτικής βάσης και πλαίσιασης.

Αν και όταν καταργηθεί η Τομεοποίηση, θα φτάσουμε στις υγειονομικές περιφέρειες. Μοίρασαν τα 9 εκατομμύρια πληθυσμού στις 7 περιφέρειες, άρα η κάθε ΥΠΕ έχει έναν πολύ μεγάλο αριθμό πληθυσμού υπό την ευθύνη του. Γνωρίζει την γραφειοκρατία, δεν γνωρίζει την θεραπεία. Θα μας αφήσουν να κάνουμε τη δουλειά μας; Ο νόμος κατά τη δίκη μου εκτίμηση είναι διοικητικός, γραφειοκρατικός.

Αν δεν κρατηθεί η Τομεοποίηση έχουμε προβλήματα, οι άνθρωποι δεν θα υποστηρίζονται. Και όπως καταργούνται τα ψυχιατρεία και δεν δημιουργούνται Κοινοτικές Δομές, αλληλοσυμπληρούμενες, θα έχουμε ανθρώπους κάτω από τις γέφυρες.

Πώς θα είμαστε ανθεκτικοί με όλες αυτές τις αντιξοότητες και τη δυσκαμψία που έχει η γραφειοκρατία; Πώς θα λειτουργήσουν οι Κ.Μ. μέσα στη γραφειοκρατική διοικητική δυσκαμψία; Πόσο και πώς θα αντέξουν οι θεραπευτές;

Ποια η γνώμη σας για το κίνημα της «Αυτοεκπροσώπησης». Ξέρουμε ότι συμβάλατε σε αυτό.

Ήδη από την εποχή που ήταν η ΠΕΨΑΕΕ με τους επαγγελματίες από όλους τους χώρους είχαμε βάλει τα θεμέλια για να γίνει κίνημα και να πάρει τη νομική της μορφή.

Η Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος, πολύ συγκεκριμένα και πολύ μεθοδικά, υποστηρίζει την Αυτοεκπροσώπηση.

Οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν ψυχιατρικά προβλήματα πρέπει να ενδυναμωθούν για να μπορέσουν να υποστηριχθούν από τον κύκλο που τους περιβάλλει και τους υποστηρίζει, για να μπορέσει όλο αυτό το σύστημα να βρει το δικό του δρόμο.

Η ενδυνάμωση, η ανάρρωση, η αναγνώριση αυτού που λέγεται «εμπειρογνώμονας από προσωπική εμπειρία» (Peer Support) είναι η λύση.

Τα τελευταία χρόνια η ΕΚΨ Π. Σακελλαρόπουλος σε συνεργασία με την Αυτοεκπροσώπηση πραγματοποιεί ετήσια σεμινάρια.

Ναι, βοηθάμε στο να γίνουν τα σεμινάρια, στην τεχνολογική υποστήριξη, βοηθάμε να κυκλοφορήσουν τα πρακτικά αυτών των συναντήσεων και φυσικά προσπαθούμε οι άνθρωποι να ανεξαρτητοποιηθούν, να μπορέσει η Κοινωνική Ψυχιατρική να φθάσει στο στόχο της, στην Ελλάδα.

Είναι εμπειρογνώμονες από εμπειρία από το βίωμα και πρέπει να το σεβαστούμε και να το ακούμε, αλλά και να το υποστηρίξουμε.

ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΚΕΙ ΜΙΑ ΕΛΠΙΔΑ, μια ελπίδα στο σωματείο «Αυτοεκπροσώπηση».

Σας ευχαριστούμε πολύ κα Φραγκούλη.

✍️ Αθηνά Καρατζογιάννη

Διήγημα - Εκδρομή με τον Κώστα

Η άνοιξη έχει ήδη μπει. Το Πάσχα πλησιάζει. Με τον Κώστα είμαστε μαζί. Ζευγάρι. Βρισκόμαστε κάθε Σαββατοκύριακο. Πάω στη δουλειά και όλα δείχνουν να κυλάνε ομαλά. Ξαφνικά όμως βρίσκομαι σε μεικτό επεισόδιο. Δεν υπάρχει τίποτα χειρότερο απ αυτό. Το κύριο χαρακτηριστικό του είναι η δυσθυμία.

Εδώ και καιρό ο Κώστας μου έχει προτείνει να πάμε διακοπές στο εξοχικό του στο βουνό. Είχαμε ξαναπάει και είχαμε περάσει υπέροχα. Για τώρα όμως, έχω τις επιφυλάξεις μου. Φοβόμουν ότι θα τσακωνόμασταν.

Χτυπάει το τηλέφωνο και είναι ο Κώστας.

— Γεια σου μωρό μου.

— Καλησπέρα αγάπη.

— Ετοιμάσες τα πράγματά σου;

— Βρε Κώστα λέω να το αφήσουμε καλύτερα. Πάμε άλλη φορά που θα είμαι καλύτερα.

— Πιστεύω ότι θα σου κάνει καλό. Αλήθεια.

— Αφού ξέρεις πως είμαι σ' αυτή τη φάση. Μπορεί να πάρει και σένα το ποτάμι.

— Μην ανησυχείς γι αυτό. Θα σε βοηθήσω να χαλαρώσεις και όλα θα πάνε καλά. Θα δεις!

— Καλασσάα.

— Τέλεια, αύριο το πρωί ξεκινάμε. Θα έρθω να σε πάρω.

Την άλλη μέρα το πρωί ήμουν πανέτοιμη και περίμενα τον Κώστα.

Άργησε 5, 6 λεπτά να έρθει και αμέσως ταίτωσα. Αμέσως του κάνω παρατήρηση. Μπαίνω μέσα και ξεκινάμε. Σ' όλη τη διαδρομή γκρινιάζω για τη μουσική μέχρι που την κλείνουμε τελείως. Φτάνουμε στο εξοχικό. Είναι όμορφα. Η διάθεση μου φτιάχνει. Αφού τακτοποιήκαμε πήγαμε για φαγητό στην πιο κοντινή ταβέρνα. Πείναγα σαν λύκος. Τον τελευταίο καιρό έτρωγα πολύ και είχα πάρει κιλά. Αυτό με εκνεύριζε αφάνταστα. Αφού έφαγα τον άμπακο γυρίσαμε πίσω. Πάω κατευθείαν να ξαπλώσω. Ανοίγω το κινητό. Τώρα τελευταία δεν λειτουργούσε σωστά. Σταματούσε μόνο του, κόλλαγε... Τα νεύρα μου στο θεό.

Ο Κώστας πήγε στο άλλο κρεβάτι, αφού πρώτα με ρώτησε αν ήθελα να ξαπλώσουμε μαζί. Του εξήγησα ότι δεν έχω καμία όρεξη για τίποτα. Για αγκαλιές είμαστε τώρα και για σεξ. Εγώ του τα 'χα πει. Καπνίζω ασταμάτητα πάνω στο κρεβάτι και οι στάχτες πετάγονται παντού. Το τηλέφωνο με 'χει φτάσει στα όριά μου. Δεν μπορώ πια να επικοινωνήσω με κανέναν. Με 'χουν χάσει οι φίλοι μου. Θα πάθω εγκεφαλικό σε λίγο. Δεν ξέρω τι να κάνω. Στριφογυρίζω στο κρεβάτι. Αρχίζω να φωνάζω:

— Θα το πετάξω το γαμημένο!

Ο Κώστας ξυπνάει κι έρχεται δίπλα μου. Με ρωτάει τι συμβαίνει, του εξηγώ με νευριασμένο τόνο. Εκείνος παίρνει το κινητό και προσπαθεί να το φτιάξει. Κάτι φιλοκαταφέρνει και πρεμώ λίγο.

Αργότερα το βράδυ αποφασίσαμε με τον Κώστα να πάμε μία βόλτα

στο κοντινό χωριό. Τα νεύρα μου ακόμη δεν ήταν καλά. Παρ' όλα αυτά, πήγαμε. Στο δρόμο έτρεχα σαν τρελή κι άφηνα πίσω μου τον Κώστα. Αυτό δεν του άρεσε καθόλου. Έφτασα πρώτη στην πλατεία του χωριού κι έκατσα σε ένα καφέ. Ο Κώστας κάποια στιγμή με βρήκε και ήρθε και έκατσε δίπλα μου και φαινόταν κάπως θυμωμένος. Παρήγγειλα το γνωστό ουίσκι μου κι εκείνος πήρε μία πορτοκαλάδα. Αρχίσαμε να μαλώνουμε, αλλά στην τελική εγώ είχα δίκιο γιατί τον είχα προειδοποιήσει. Πάντως κάποιες τύψεις τις ένιωθα που ήμουν τόσο σκληρή μαζί του.

Γυρνώντας σπίτι, περίμενα ότι θα μου ζητήσει να κάνουμε σεξ. Όμως όχι, πήγε στο κρεβάτι του και κοιμήθηκε. Αυτό με νευρίασε ακόμη περισσότερο. Πήγα κι εγώ στο δικό μου κρεβάτι κι άρχισα να ασχολούμαι με το κινητό το οποίο άρχισε να κάνει πάλι νερά. Δεν άντεξα άλλο, βγήκα έξω στο κρύο να κάνω ένα τσιγάρο, μήπως και πρεμήσω. Τελικά όλο το βράδυ στριφογυρίζα, δεν μπορούσα να κοιμηθώ.

Το πρωί τελικά κατάφερα να κοιμηθώ. Όταν ξύπνησα ήταν πια μεσημέρι. Έφτιαξα έναν καφέ. Μίλησα λίγο με τον Κώστα και ξαναξάπλωσα. Αρχισα να ασχολούμαι πάλι με το κινητό. Και πάλι έκανε νερά. Είχα φτάσει στο απροχώρητο. Φώναξα:

— Κώστα, θα το σπάσω! Κώστα, θα το σπάσω!

Παίρνω το κινητό, βγαίνω έξω και το πετάω μακριά. Επιτέλους ένιωσα μία φοβερή ανακούφιση. Απαλλάχτηκα απ' αυτόν τον μπελά. Πήγα πίσω στο κρεβάτι και ξάπλωσα να πρεμήσω. Μετά από μερικά λεπτά βλέπω τον Κώστα να έρχεται με το κινητό μου. Εκεί φρελάθηκα!

— Εντάξει, λέει ο Κώστας.

— Τι; Πού το βρήκες; του λέω.

— Έχει σπάσει το τζαμάκι μόνο, δεν νομίζω να έχει χαλάσει τελείως.

— Είσαι τρελός;

— Τι έχεις πάθει;

— Δεν θέλω να το βλέπω μπροστά μου. Πάρτο και φύγε!

Μετά απ' αυτό έβαλα τα κλάματα και ξέσπασα. Σε λίγα λεπτά επανέρχεται ο Κώστας.

— Μη στενοχωριέσαι, θα σου πάρω εγώ άλλο κινητό.

— Αλήθεια το λες;

— Ναι.

— Τι να πω; Σ' ευχαριστώ πολύ.

Κι έτσι κι έγινε. Πήγαμε σ' ένα κατάστημα στην κοντινότερη πόλη και σε λίγο ο Κώστας μού αγόρασε το καινούριο μου κινητό. Προς στιγμή όλα φαινόταν καλύτερα. Με ωραία διάθεση, πήγαμε για καφέ. Είδαμε το κινητό. Ήμουν πολύ ικανοποιημένη και για πρώτη φορά από τη στιγμή που ήρθαμε στο μέρος αυτό, μιλήσαμε όμορφα μεταξύ μας.

Κάναμε μία βόλτα με τα πόδια, κυρίως επειδή το ήθελε ο Κώστας. Έπειτα επιστρέψαμε στο σπίτι.

Εγώ ασχολούμαι συνέχεια με το καινούριο μου κινητό και δεν δίνω καμία σημασία στον Κώστα. Εκεί-

νος με προσκαλεί να παίξουμε κάποιο επιτραπέζιο παιχνίδι ή να ακούσουμε τα νέα τραγούδια που έχει γράψει ο ίδιος. Βάζω ένα ουίσκι και ίσα που καταφέρνω να κάτσω δέκα λεπτά μαζί του. Ακόμη με διακατέχει ένας εκνευρισμός και είμαι στην τσίτα συνέχεια. Δεν μπορώ καν να εξηγήσω αυτό που αισθάνομαι. Βάζω ένα ακόμη ποτό και πάω πάλι στο κρεβάτι και ασχολούμαι με το κινητό.

Την επόμενη μέρα ο εκνευρισμός μου είναι ακόμη πιο έντονος. Μου φταίνε όλα και όλοι. Ένας απ' αυτούς είναι κι ο Κώστας που δεν θέλω να τον βλέπω μπροστά μου πια. Ευτυχώς το απόγευμα θα φεύγαμε για τη Λαμία, τη γενέτειρά μου, για να περάσουμε το Πάσχα εκεί. Η ώρα πέρασε με τα γνωστά, φαγητό, ύπνο. Τις υπόλοιπες ώρες ήμουν με το κινητό. Κανόνισα μάλιστα για το βράδυ, μόλις φτάσουμε στη Λαμία, να βγω με τη φίλη μου την Ευδοκία. Ο Κώστας όμως αργούσε να ετοιμαστεί για να φύγουμε και ο χρόνος περνούσε. Του έβαλα τις φωνές και του είπα να κάνει πιο γρήγορα. Σ' αυτό το σημείο τσακωθήκαμε άσχημα. Τελικά εδέησε και ξεκινήσαμε. Έβρεχε καταρρακτωδώς. Λόγω της βροχής, ο Κώστας οδηγούσε πολύ αργά. Εγώ είχα γίνει έξαλλη βλέποντας ότι δεν θα προλάβω το ραντεβού με την Ευδοκία. Σε όλη τη διαδρομή γκρινιάζα. Ο Κώστας ήταν σιωπηλός αλλά φαινόταν ότι είχε φτάσει στα όρια της υπομονής του.

Μετά από μερικές ώρες φτάσαμε στο πατρικό μου. Φυσικά είχα αναβάλει το ραντεβού. Πρώτη μου κίνηση είναι να βάλω ένα ουίσκι. Από ένα έγιναν τρία. Προσπαθούσα να τσατίσω τον Κώστα αλλά δεν αντιδρούσε. Σε κάποια φάση του λέω:

— Θέλω να φύγεις.

— Ό,τι πεις. Μόνο που θα φύγω αύριο το πρωί, τώρα είναι πολύ αργά, εντάξει;

— Εντάξει.

Καθόμαστε σιωπηλοί στο τραπέζι. Εγώ έχω ζαλιστεί πίνοντας το τέταρτο ποτό και ο Κώστας πίνει μία κόκα κόλα. Παίρνω το καινούριο μου κινητό, μπαίνω στο YouTube και βρίσκω το αγαπημένο μου τραγούδι από αυτά που έχει γράψει ο Κώστας και το βάζω να παίζει. Ακολούθησαν κι άλλα τραγούδια του Κώστα. Ξαφνικά ο Κώστας με ρωτάει:

— Γιατί ακούμε τα τραγούδια μου;

— Γιατί θέλω να χωρίσουμε με ωραίο τρόπο.

Ο Κώστας αχνοέλασε, μάλλον ειρωνικά. Κάσαμε λίγη ώρα ακόμη μέχρι που άρχισα να ζαλιζομαι πάρα πολύ από το ποτό. Πότε πήγαμε για ύπνο, ο καθένας μόνος του, δεν το κατάλαβα.

Την άλλη μέρα το πρωί θυμήθηκα τι έγινε, στενοχωρήθηκα πάρα πολύ. Όλοι με ρωτούσαν «πού είναι ο Κώστας;». Κλαίω.

✍️ Αθανασία Τρακαδά

Η Γάζα αποτελεί πρόκληση για τους δυτικούς ορισμούς του τραύματος και της θεραπείας

Η πρόεδρος της μονάδας ψυχικής υγείας του Παλαιστινιακού Υπουργείου Υγείας λέει ότι ο κλινικός ορισμός του PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder - Διαταραχή Χρόνιου Μετατραυματικού στρες) δεν ταιριάζει στην πραγματικότητα της Γάζας.

Ακόμη και πριν ξεσπάσει ο πόλεμος στη Γάζα, οι άνθρωποι στην πολιορκημένη παλαιστινιακή επικράτεια είχαν μερικά από τα χειρότερα ποσοστά ψυχικών παθήσεων στον κόσμο.

Ο αποκλεισμός της μεσογειακής λωρίδας από το Ισραήλ και την Αίγυπτο κρατάει πλέον 17 έτη. Μια γενιά μεγάλωσε χωρίς να γνωρίζει τίποτα άλλο παρά επαναλαμβανόμενη κλιμάκωση, τρομερή έλλειψη δημόσιων υπηρεσιών και σχεδόν καθόλου ελευθερία κινήσεων. Έρευνα που δημοσιεύτηκε από το Save the Children το 2022 διαπίστωσε ότι τέσσερα στα πέντε παιδιά στη Γάζα είπαν ότι ζουν με κατάθλιψη, θλίψη και φόβο και τρία στα πέντε αυτοτραυματίζονταν.

Από τις 7 Οκτωβρίου, η φιλανθρωπική οργάνωση διαπίστωσε ότι υπήρξε –δεν αποτελεί έκπληξη– μια δραματική επιδείνωση της ψυχικής υγείας των παιδιών. «Τα παιδιά εδώ έχουν δει τα πάντα», είπε ένας πατέρας, ο Wasseem, στους ερευνητές του Save the Children. «Έχουν δει τις βόμβες, τους θανάτους, τα πτώματα... Δεν μπορούμε πια να τους προσποιηθούμε. Τώρα, ο γιος μου μπορεί ακόμη και να καταλάβει τι είδους εκρηκτικά πέφτουν».

Σύμφωνα με την Δρ Samah Jabr, πρόεδρο της μονάδας ψυχικής υγείας του Παλαιστινιακού Υπουργείου Υγείας, η εμπειρία τέτοιων συμβάντων φρίκης δεν μεταφράζεται εύκολα στον κλινικό ορισμό ή τη θεραπεία της διαταραχής μετατραυματικού στρες (PTSD). Τα εργαλεία για την αξιολόγηση της κατάθλιψης, όπως η απογραφή του Beck, δεν λαμβάνουν υπόψη τις περιστάσεις στις οποίες η αγωνία είναι μια λογική απόντηση.

«Αν η δυτική κοινωνία θεωρεί ένα τροχαίο ατύχημα τραυματικό, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την ίδια λέξη για το επίπεδο θηριωδίας που συμβαίνει στη Γάζα», είπε σε συνέντευξή της στον Observer. «Η κλινική περιγραφή του PTSD αποτυπώνει την εμπειρία, για παράδειγμα, ενός στρατιώτη που επιστρέφει στο σπίτι... Το τραύμα στην Παλαιστίνη είναι συλλογικό και συνεχές. Το PTSD είναι όταν το μυαλό σας έχει κολλήσει σε έναν τραυματικό βρόχο. Στην Παλαιστίνη, ο βρόχος είναι η πραγματικότητα. Η απειλή είναι ακόμα εκεί. Υπερεπαγρύπνηση, αποφυγή – αυτά τα συμπτώματα του PTSD δεν βοηθούν τον στρατιώτη που πήγε σπίτι, αλλά για τους Παλαιστίνιους, μπορούν να σώσουν τη ζωή σας. Το βλέπουμε περισσότερο ως «χρόνιο» τραυματικό στρες».

Η Τζαμπρ, 47 ετών, μεγάλωσε στην κατεχόμενη από το Ισραήλ Ανατολική Ιερουσαλήμ. Σήμερα, είναι υπεύθυνη για

την παροχή ψυχικής υγείας σε όλη την Ανατολική Ιερουσαλήμ, τη Δυτική Όχθη και τη Γάζα. Γνωστή δημόσια ομιλήτρια και συγγραφέας για την ψυχική υγεία και τα ανθρώπινα δικαιώματα, πήρε το πρώτο της πτυχίο ιατρικής και κλινικές πρακτικές κατά τη δεύτερη Ιντιφάντα, την Παλαιστινιακή εξέγερση, της δεκαετίας του 2000, που οδήγησε σε ενδιαφέρον για την ψυχιατρική και την αναλυτική ψυχοθεραπεία.

«Μία από τις συλλογικές τιμωρίες που επιβλήθηκαν από τους Ισραηλινούς ήταν το κλείσιμο των σημείων ελέγχου, έτσι οι Παλαιστίνιοι εργάτες έμειναν άνεργοι», είπε. «Οι νεαροί άνδρες παρουσίαζαν πονοκεφάλους, αίσθημα παλμών, σφυσalgίες... Ήταν όλα ιατρικά ανεξήγητα συμπτώματα και κατάλαβα ότι ήταν ψυχολογικά».

Η Jabr's έχει εμπνευστεί από το έργο του ψυχιάτρου και πολιτικού φιλοσόφου των μέσων του 20ού αιώνα Frantz Fanon. Ένας αντιαποικιστής από τη Μαρτινίκα που προσχώρησε στο κίνημα ανεξαρτησίας της Αλγερίας, ο Fanon πρωτοστάτησε επίσης στην έννοια της «ψυχολογίας της κοινότητας» και συνέβαλε πολύ στην κατανόηση της ψυχής των καταπιεσμένων και κατεχόμενων λαών.

Η Jabr είπε: «Έκανα προχωρημένη εκπαίδευση ψυχιατρικής στο Ηνωμένο Βασίλειο, τη Γαλλία και τις ΗΠΑ, αλλά όταν επέστρεψα στην Παλαιστίνη άρχισα να αμφισβητώ ό,τι είχα μάθει. Μεγάλο μέρος του ήταν σχετικό και καθολικό. Αλλά στην περίπτωση της Παλαιστίνης, η πολιτική βία και η δυναμική εξουσίας είναι ένα πολύ σημαντικό στοιχείο για την κατανόηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας».

Πιστεύει ότι στην κατεχόμενη Ανατολική Ιερουσαλήμ και τη Δυτική Όχθη, όπου ο ρατσισμός και ο εξευτελισμός στα ση-

μεία ελέγχου, οι επιδρομές του ισραηλινού στρατού, οι κατεδαφίσεις κατοικιών και η διοικητική κράτηση χωρίς κατηγορία είναι συνηθισμένα, η πολιτική πραγματικότητα πρέπει να αλλάξει προκειμένου οι ασθενείς της να αναρρώσουν ουσιαστικά.

Έχει εκπαιδεύσει εκατοντάδες επαγγελματίες γιατρούς στην Παλαιστίνη, καθώς και στο Αφγανιστάν, τη Λιβύη και την Ιορδανία, και συχνά βλέπει έως και 30 άτομα την ημέρα να παρουσιάζουν αλλαγές προσωπικότητας και συναισθηματικό στρες που εκδηλώνεται με σωματικά προβλήματα.

«Όταν εργαζόμαστε με κάποιον, για παράδειγμα, του οποίου η σχέση με τις ισραηλινές φυλακές είναι σαν μια περιστρεφόμενη πόρτα, δεν μπορούμε να το σταματήσουμε αυτό. Αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να παρέχουμε αλληλεγγύη, αναγνώριση, υποστήριξη, επικύρωση», είπε. «Δουλεύω επίσης πολύ με μπτέρες που έχουν χάσει τα παιδιά τους από πολιτική βία. Μια γυναίκα από την Ιερικώ κράτησε τη θλίψη της για πολύ καιρό και ήταν πολύ καταθλιπτική, αλλά το να μου μιλήσει για αυτό δεν τη βοήθησε πραγματικά. Είχε βαρεθεί να εκφράζει τα συναισθήματά της. Οργανώσαμε άλλες μπτέρες να έρθουν να τη δουν από την Τζενίν και ξεκίνησαν μια φιλία. Βρήκε μεγάλη υποστήριξη σε αυτό».

Το Sumud, μια αραβική λέξη που δεν έχει άμεση μετάφραση, αλλά μοιάζει με σταθερότητα ή ανθεκτικότητα, είναι μια σημαντική κοινή πολιτική και πολιτιστική αξία για τους Παλαιστίνιους και είναι αυτή στην οποία η Jabr δίνει προτεραιότητα στο κλινικό της έργο.

Η ικανότητα των ανθρώπων να βοηθούν τον εαυτό τους δεν σταματά ποτέ να την εκπλήσσει, είπε. Οι νέοι των

οποίων η παιδική ηλικία αμαυρώθηκε από τον χρόνο στις ισραηλινές φυλακές δεν θέλουν απαραίτητα να έρθουν στην κλινική της ή να στιγματιστούν ως «άρρωστοι», αλλά αυτό που βοήθησε είναι ένα πρόγραμμα βάσης στο οποίο ενήλικες άνδρες με εμπειρία στη φυλακή περνούν χρόνο με τους εφήβους.

Η παροχή επαγγελματικής ψυχικής υγείας είναι ένα επίμονο πρόβλημα. Η Jabr έχει μόλις 34 εκπαιδευμένους ψυχιάτρους για να φροντίζουν την ψυχική ευημερία 5 εκατομμυρίων Παλαιστίνιων. Στη Γάζα, υπήρχαν μόνο έξι δημόσια κοινοτικά κέντρα ψυχικής υγείας και ένα ψυχιατρείο εσωτερικών ασθενών πριν από τον πόλεμο. Κανένα δεν είναι λειτουργικό τώρα.

Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε πέρυσι στο Middle East Current Psychiatry συμφώνησε με την Jabr ότι το PTSD και η διαταραχή συνεχούς τραυματικού στρες (CTSD) μεταξύ των Παλαιστίνιων «δεν μπορούν να αλλάξουν αν δεν λυθεί η ρίζα του προβλήματος με τον τερματισμό 74 ετών ζωής υπό κατοχή».

Η δικαιοσύνη και η αλληλεγγύη, πιστεύει η Jabr, θα είναι σημαντικά διορθωτικά για τη ζημιά που προκλήθηκε από αυτόν τον άνευ προηγουμένου πόλεμο. «Δίνοντας σε ανθρώπους που έχασαν την ανθρωπιά τους, οι άνθρωποι μειώθηκαν στο τίποτα, δίνοντάς τους πίσω την αξιοπρέπειά τους... Οι ψυχολόγοι δεν μπορούν να το κάνουν μόνοι τους. Χρειαζόμαστε απαντήσεις σε κρατικό και διεθνές επίπεδο. Χρειαζόμαστε τον υπόλοιπο κόσμο να σταθεί δίπλα μας».

Πηγή: theguardian.com

Μετάφραση: Γεωργία Μυλωνάκη



Φωτοστιγμιότυπα από τη συμμετοχή μελών της Αυτοεκπροσώπησης στην κινητοποίηση εναντίον της διάλυσης της Ψυχικής Υγείας και της Απεξάρτησης στα Προπύλαια στις 31 Οκτωβρίου 2024

Η γωνιά της ποίησης

Το άγχος των εορτών

(Προδημοσίευση)

Όλοι στο σπίτι κοιμούνται
Κι εγώ έμεινα μόνος πάλι με τις σκέψεις
μου
Δεν είναι πάντα καλό πράγμα αυτό
Όπως τώρα.

Αυτή τη στιγμή που σου γράφω
Νιώθω ένα ψυχοπλάκωμα
Μια νευρική κατάσταση
Και λίγο θυμό.
Κανονικά θα έπρεπε να είμαι χαρούμενος
Αντικρίζω κάτι πανέμορφο
Την οικογένειά μου σε στιγμές γαλήνης
Εγώ όμως δεν είμαι γαλήνιος
Κάτι μέσα μου με τρώει.
Είναι ο δαίμονας πάλι, κείνο το κτήνος
Που μέσα μου έχει ενοικίσει.
Και παρότι τις περισσότερες μέρες
Ξέρω πως να τον ηρεμώ
Είναι στιγμές όπως κι αυτή
Που θέλει να βγει και να φωνάξει:
"ΦΤΑΝΕΙ ΠΙΑ!"

Είναι ο μικροαστισμός μου που με τρώει
Και η φαινομενικότητα της τέλει ζωής
μου
Που μόνο τέλεια δεν είναι.
Είμαι αυτοκαταστροφικός
Και αγχωμένος
Το πρώτο μού το έχει πει και ψυχολόγος
Το δεύτερο απλά το νιώθω.

Νιώθω
Πως θα την κάνω πάλι τη μαλακία
Και θα τα τινάξω όλα στον αέρα
Αλλά δεν θέλω
Απλά το φοβάμαι.
Είναι η περίοδος τέτοια, που με πιάνει.
Είμαι με τις εποχές μου.
Χριστούγεννα και Πάσχα με πιάνει ένα
άγχος
Ότι θα συμβεί το χειρότερο
Είναι τραύμα, το ξέρω.
Σε κάθε γιορτή
Ο πατέρας μου

-Θεός συγχωρέσει τον-
Γινόταν λιώμα

Και μας έλιωνε κι εμάς
Στο ξύλο
Μάνα και παιδί,
Παιδί και μάνα.
Από τότε
Έχω φοβία με τις γιορτές
Πως κάτι κακό θα συμβεί
Και φοβάμαι
Πως θα το κάνω εγώ το κακό.
Γιατί με βλέπω μέσα απ' αυτόν.
Θυμάμαι
Πέρσι τα Χριστούγεννα
Έκλαιγα από χαρά
Είχα καλές γιορτές
Και πήγα και τα έκανα σκατά το Πάσχα.
Τόσο κράτησα.
Είναι δύσκολο να είσαι εγώ
Όχι γιατί είμαι κάτι ιδιαίτερο
Απλά γιατί είναι πολλές οι πληγές που
κουβαλάω.
Έτσι και φέτος
Νιώθω ένα άγχος για το πώς θα πάνε οι
γιορτές
Φοβάμαι μην κάνω κάτι λάθος
Φοβάμαι μην είμαι εγώ το λάθος
Γενικά φοβάμαι. Αλλά
δεν το λέω παραξένω...

✍️ Άκης Καραπαναγιώτης

ΤΩΡΙΝΗ ΕΠΟΧΗ

Ο δρόμος κάποτε θα 'ρθει από μόνος του
ο δρόμος είναι η έννοια της συνολικής πορείας
όλα μα όλα είναι ένα απέραντο αμμοχάλικο
και η ασφαλτος εφεύρεση
της σύγχρονης πραγματικότητας.
Έτσι είναι πάντα, ούτε ένα χαλίκι δεν μένει
στα δάχτυλα πράσινα δελτία, όλα είναι ασφαλτος,
τσιμέντο και πολεοδομικά σχέδια για να έχουμε,
για να έχουμε, για να έχουμε πάντως όχι μόνο
μια πέτρα στα χέρια ή στην χέρα τη δεξιά
ή την αριστερή γιατί τα πάντα στην πόλη
χτίρια – χτίρια – χτίρια δεν είναι μόνο
η λάσπη και τα τούβλα για χαλάλι.
Από την εποχή της χρυσαφένιας βρύσης
του καπιταλισμού, μια βρύση δυτική,
μια βρύση από μπρετόν αρμέ, έτσι έγινα,
έτσι το 'θελαν λένε οι εργολάβοι της πληρωμένης
από αίμα οικοδόμων που έτσι κι αλλιώς
τα ήξεραν όλα και ξεπροβάλλεται πάλι ο άγκαθος
και το χρυσελεφάντινο άγαλμα της πληρωμής
για τους πολλούς καθώς η ανεργία οδηγεί
όχι αναγκαστικά, στην ύστατη φτώχεια αλλά
σε πόλεις κλουβιά μέχρι την ενόπλη του χώρου
ως την τελευταία αντιπαλότητα της ύστατης υγρασίας
που στάζει η βροχή καθώς πέφτει στο τσιμέντο.
Και για όλα οι εργολάβοι, οι μαυραγορίτες, τα MAT,
οι μιπάτσοι μέσα στα κοινωνικά ιατρεία
να φωνάζουν εμείς είμαστε, εσείς δεν είστε,
τι είμαστε και τι είστε φαίνεται καθαρά γιατρεία
στον ορίζοντα με καθαρό φως.

✍️ Β.Π.

Ονειρώξη

Έρμη ζωή, σκληρό το διαβατήριο
και πήραμε το μεσοστράτι το βράδυ.
Ήρθε η απόφαση για του ονείρου το φιλμ,
χωρίς κανένα ξέμακρο και καθαρό σκοπό
στεκόμαστε σε άγρια και απόμακρη ακρογιαλιά
που την δέρνει το κύμα, ανατριχιάζουμε στη σχισμή
των απέραντων σχιστών σκληρών βράχων
ολημερίς μέσα στα κουρέλια της καθημερινής
ανθρώπινης πορείας με το μονοπάτι γεμάτο σκουπίδια.
Αγκάθια μα και φίλους και μεγάλα βράδια
από τη ζάλη του κρασιού που σημαίνει ότι είμαστε καλά
και οι κλάψες, οι στεναγμοί σώπασαν για τα καλά.
Μόλις κλείσει το φως σκεπαζόμαστε ζεστά
και άρα θυμάμαι όταν αστράφτει έντονα
μα η ψυχή έντονα θυμάται τον καιρό
των φωτεινών ωραίων χρόνων
της όμορφης νιότης που από το φως φλογίζεται!

✍️ Β.Π.

ΟΧΑΦΙΕΣ!

Τι λες θα πεθάνει ο χαφιάς;
Τι λες θα αλλάξει ο κόσμος;
Όλοι οι γείτονες στην ουτοπία
και τα σύνορα της πραγματικότητας
πολύ μακριά από το χθες.
Το σήμερα είναι χθες και το χθες σήμερα!
Η αμαρτία του χθες γίνεται
η πραγματικότητα του χαφιά,
η αμαρτία του σήμερα γίνεται ευαγγέλιο
το αύριο λάθος – σωστό ο εμπαιγμός τέλειος!
Ο χαφιάς φωνάζει, ξεσπά, ουρλιάζει,
ποθεί το μηδενικό του.
Βρίζει αράθυμα και ξανά και ξανά
τα ίδια ζητά ώσπου από το χθες του σήμερα
ήρθε η νιοστή ώρα του για ένα ακόμα καθρέπτη
που θα του πει και θα του δείξει τι είναι!
Άσε, μη το συζητάς γιατί δεν είναι χρόνος και χρήμα
δεν είναι όνειρο ή πραγματικότητα.
Τι είναι ο χαφιάς; Χαφιάς!

✍️ Β.Π.

Επιστολή

Απεχθάνομαι τούτο τον κόσμο
Όλοι κάτι προσπαθούν να σου
πουλήσουν
Μιαν ιδέα, ένα προϊόν, τους
εαυτούς τους.

Στην κοινωνία αυτή
Η αξία μετρείται με το χρήμα
Και αυτό με απιδιάζει
Και με φθείρει
Κάθε μέρα.

Στην κοινωνία αυτή
Άνθρωποι σαν κι εμένα
Λέγονται ουτοπικοί
Ονειροπόλοι, φαντασμένοι
Κι ολίγον τι τρελοί.

Στην κοινωνία αυτή
Που καλούμαι να ζήσω
Χρειάζομαι φάρμακα για να
μπορώ
Να την αντέξω
Γιατί φυσικά και φταίω εγώ.

Στην κοινωνία αυτή
Όλοι έχουν μια θεωρία
Και μια άποψη
Κι όποιος έχει δύναμη
Την κάνει νόημα.

Στην κοινωνία αυτή
Οι πολλοί ακολουθούν τους
λίγους
Γιατί φοβούνται να αναλάβουν
Την ευθύνη των ζωών
Και των πράξεών τους.

Μα φαντάσου για μια στιγμή
Πως θα 'ταν η ζωή σου
Αν έβητες όρια

Φαντάσου
Πως θα 'ταν ο κόσμος
Αν διεκδικούσες

Φαντάσου
Τι θα γινόταν αν τερματίζαμε
Την εκμετάλλευση
Και δεν επιτρέπαμε άλλο
Την καταπίεση ανθρώπου
Από άνθρωπο

Φαντάσου
Να βάζαμε όλη μας την ενέργεια
Προς το συνολικό όφελος
Αντί για το ατομικό

Έλα, πες με ουτοπικό
Φαντασμένο
Και τρελό
Το ξέρω ότι το σκέφτεσαι.

Σε διαβεβαιώνω
Πως έχω πάρει τα φάρμακα που
οι "ειδικοί" σου
Μου έχουν "γράψει"
Καθώς σου γράφω αυτά που
διαβάζεις.

Κάνω και "θεραπεία"
Κι έχουμε "ενοπίσει" και τη ρίζα
του "κακού" -τραύμα
Είναι και της μόδας τελευταία.

Στα λέω αυτά
Για να είσαι ήρεμη@
Πως κάνω ό,τι περνάει από το
χέρι μου
Για να είμαι σε καταστολή.

Για να μπορείς κι εσύ με την
παιδεία σου
Να μου πουλήσεις αυτό που
θέλεις
Την ιδέα, το προϊόν, τον εαυτό
σου

Sold!

✍️ Άκης Καραπαναγιώτης



© George Michalis

Διάσπαρτες Σκέψεις

Από μικρός ταξίδευα με τις θύμψεις
Ακόμα κι όταν δεν είχα εμπειρίες
Από μικρός μια ατέρμονη αναζήτηση
Του άπειρου και του πεπερασμένου
Είναι πολλές οι σκέψεις που σχημάτισα
Ανά τα χρόνια
Δεν τις θυμάμαι όλες
Αλλά δεν θα ξεχάσω ποτέ
Το ποιος είμαι.
Είμαι ένας άνθρωπος όπως όλοι
Μα νιώθω διαφορετικός
Είναι, βλέπεις, που οι σκέψεις ταξιδεύουν
Από παιδί, σου είπα, το θυμάσαι;
Εγώ όχι
Κι αυτό είναι το πρόβλημα
Η διαφορετικότητα μου, είναι το γνώρισμά μου
Κι όμως είμαι όπως όλοι
Έχω αρχές, αξίες, και ιδανικά
Όμως δεν νιώθω σαν τους άλλους
Σχώρα με αν επαναλαμβάνομαι
Είναι, βλέπεις, που ξεχνάω
Γιατί έχω ΔΕΠ/Υ

✍️ Άκης Καραπαναγιώτης

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 ψυχωσικό 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