

ΔΙΑΛΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ «ΔΙΑΛΟΣ» (ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2024 – ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ – ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2025) Έτος 14ο - Αρ. Φύλλου 47 - Διανέμεται Δωρεάν

editorial

Εκκινώντας από το 2018 και κάθε χρόνο έκτοτε, οργανώνεται από την Αυτοεκπροσώπηση σε συνεργασία με την Εταιρεία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος το ετήσιο Σεμινάριο Ενδυνάμωσης Ατόμων με ψυχοκοινωνικές δυσκολίες. Το 2024 το σεμινάριο διεξάχθηκε στην Αθήνα με κύριες θεματικές την Αξιοπρέπεια κατά τη μεταφορά και τη νοσηλεία και τα Χαμηλά επιδόματα και συντάξεις & την Εργασία στους ΚΟΙΣΠΕ.

Η έκδοση των πρακτικών του σεμιναρίου που θα αναρτηθούν και στην ιστοσελίδα του σωματείου είναι στα σκαριά. Μέχρι τότε θεωρήσαμε σκόπιμο να δώσουμε και από τον Δίαυλο βήμα στους λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας που έλαβαν μέρος, ενώ θα ακολουθήσει η δημοσίευση και των βασικών σημείων των υπολοίπων ομιλητών του σεμιναρίου.

Ήδη η ομάδα προεργασίας ετοιμάζει το φετινό σεμινάριο και καλούμε τα μέλη μας να ενημερώσουν ποιες θεματικές θα ήθελαν αυτό να καλύψει. Κάθε ιδέα είναι ευπρόσδεκτη!

Γεωργία Μυλωνάκη

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΤΟΥ Κ. ΝΙΚΟΥ ΣΤΕΦΑΝΗ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ ΚΑΡΑΤΖΟΓΙΑΝΝΗ

Ο Καθηγητής Ψυχιατρικής Α' Πανεπιστημιακής Κλινικής ΕΚΠΑ και αναπληρωτής Διευθυντής του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΙΨΥ) κ. Νίκος Στεφανής, επέλεξε την ψυχιατρική, την κατεξοχήν ειδικότητα, όπως λέει, στην οποία αντιλαμβάνεται τον ασθενή από τρεις πλευρές, από την κοινωνική, την ψυχολογική και τη βιολογική. Μεταλαμπάδευσε στην Ελλάδα από την Αυστραλία, που ήταν καθηγητής, μια νέα φιλοσοφία, τις μονάδες έγκαιρης αναγνώρισης και παρέμβασης στην ψύχωση για ανθρώπους που ασθενούν για πρώτη φορά. Είναι μια σπουδαία καινοτομία και προσθήκη στην ψυχιατρική μεταρρύθμιση της χώρας μας και ο κ. Στεφανής δεν σταματάει εκεί, αφού με ενέργειές του έφερε στον τόπο μας και την πολιτιστική συνταγογράφηση.

Γιατί επιλέξατε την ψυχιατρική ;

Η ψυχιατρική ήταν μέσα στο σπίτι μου, από τα παιδικά μου χρόνια, εξαιτίας του πατέρα μου. Δεν την οικειοποιήθηκα, η πρώτη μου αγάπη ήταν η ενδοκρινολογία.

Στα πλαίσια της φυσιολογικής επανάστασης απέναντι στους γονείς, η πρώτη μου αντίδραση, η πρώτη επαφή ήταν μάλλον αρνητική.

Στην πορεία όμως της ιατρικής εκπαίδευσης, η ψυχιατρική άρχισε να με κερδίζει και ομολογώ πως ανακάλυψα έναν κόσμο που δεν τον ήξερα και ήταν ιδιαίτερα συναρπαστικός και ενδιαφέρον. Με γοήτευε η δυνατότητα, η αίσθηση πως η ψυχιατρική αντιμετωπίζει καθολικά τον ασθενή. Είναι κατεξοχήν ειδικότητα που αντιλαμβάνεται τον ασθενή έχοντας πολυποίκιλα προβλήματα, αλλά από τρεις πλευρές.

Ποιες είναι αυτές;

Η κοινωνική, η ψυχολογική και η βιολογική. Υπήρχε μια ανθρωπιστική διάθεση υποστήριξης που δεν την είχα συναντήσει τόσο έντονα στις άλλες ειδικότητες. Αυτό ταίριαζε στον χαρακτήρα μου και σιγά-σιγά αυτό το ενδιαφέρον μεταβολίστηκε σε πάθος.



Αποφάσισα πολύ νωρίς να θέσω τη δικιά μου πορεία στον χώρο φεύγοντας και κάνοντας ειδικότητα στην Αγγλία. Ήταν χρόνια πολύ σοβαρής και απαιτητικής εκπαίδευσης, αλλά ουσιαστικά εμπέδωσαν τις γνώσεις μου και κυρίως τις συστηματοποίησαν. Από νωρίς με τράβηξε η βιολογική προσέγγιση της ψυχιατρικής. Είχα ιδιαίτερο ερευνητικό ενδιαφέρον. Η πρώτη μου δουλειά και διατριβή ήταν καθαρά μοριακής βιολογίας, πάνω στους υποδοχείς της ντοπαμίνης στις σοβαρές ψυχιατρικές διαταραχές. Συγκεκριμενοποιήθηκε το ενδιαφέρον και ένα ερώτημα που με απασχολεί, το κυρίαρχο ερώτημα, γιατί ένα νέο παιδί εκεί που φαινομενικά είναι καλά, είναι στο άνθος της ηλικίας του, εμφανίζει αυτά τα παράδοξα συμπτώματα που τον οδηγούν σε μια δύσκολη πορεία ζωής, εξαιτίας της ψυχικής αρρώστιας.

Ποιοι είναι οι παράγοντες που συμβάλλουν;

Αυτό το ερώτημα διακατέχει όλη μου την πορεία στην ακαδημαϊκή ψυχιατρική που διάλεξα να υπηρετήσω.

Δεν είναι βιολογικοί και περιβαλλοντικοί οι παράγοντες;

Απολύτως και όποιος ισχυρίζεται το ένα απόλυτα ή το άλλο νομίζω ότι είναι λάθος.

Δεν ξέρουμε την ποσότητα.

Είναι μια αλληλεπίδραση. Ακόμη και στους φοιτητές μου που έχουν περάσει στα μεταπτυχιακά, διδάσκω πρώτον και σημαντικότερο την έλλειψη σιγουριάς. Η επιστήμη προχωράει με πάρα πολύ μικρά βήματα. Δεν είμαστε σε θέση το 2025 να ξέρουμε την αλυσίδα των γεγονότων των βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών που οδηγούν ένα νέο παιδί να αρρωστήσει.

Θα ανακαλυφθεί κάποια στιγμή;

Όλη μας η πορεία κινείται στο να έχουμε κάποιους δείκτες που θα έχουν μια προβλεπτική αξία. Όλες οι προσπάθειες, από όλα τα μετερίζια.

Από τη Μοριακή Βιολογία, από το χώρο της ψυχολογίας, από το χώρο της κοινωνιολογίας, συνθετικά προχωράνε βήμα-βήμα στο να μπορέσουμε να εδραιώσουμε και να εμπεδώσουμε ακριβώς αυτό που είναι το ιερό δισκοπότηρο της ιατρικής, αλλά να το φέρουμε στην ψυχιατρική και στα σύνδρομα με τα οποία ασχολούμαστε, τις ψυχωσικές συνδρομές. Να συνδέσουμε τους κρίκους που διαμορφώνουν την αλυσίδα της εξέλιξης ώστε να οδηγήσουν τα νέα

Συνέχεια στην σελίδα 4

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΕΛΙΔΑ 2

Αφιέρωμα στο Σεμινάριο Ενδυνάμωσης του Σωματείου Αυτοεκπροσώπηση
- Καλωσόρισμα στο 1ο τραπέζι - Γεωργία Μυλωνάκη
- Χαμηλά Επιδόματα και Συντάξεις και Εργασία στους ΚΟΙΣΠΕ
- Χαιρετισμός στο 7ο Σεμινάριο Ενδυνάμωσης Ληπτών του Σωματείου «Αυτοεκπροσώπηση»
- Ομιλία Γιώργου Μιχάλη - Ομιλία Θάνου Ανεστόπουλου

ΣΕΛΙΔΑ 3

ΣΕΛΙΔΑ 4

Συνέντευξη του κ. Νίκου Στεφανή

ΣΕΛΙΔΑ 5

Τα φάρμακα σου τα παίρνεις;
Ο στιγματισμός της Ψυχικής Νόσου

ΣΕΛΙΔΑ 6

ΤΟ ΧΙΟΝΙ
ΤΟ ΟΝΕΙΡΟ
Ένα χαρούμενο κορίτσι
Η ΣΥΓΓΝΩΜΗ ΤΗΣ ΒΑΣΟΥΛΑΣ

ΣΕΛΙΔΑ 7

ΗΛΙΟΣ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΑ
ΝΥΧΤΑ ΜΕ ΑΣΤΕΡΙΑ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ
ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
ΜΟΝΟ Η ΑΓΑΠΗ - ΘΕΑΣΗ ΨΥΧΗΣ
Η φωτογραφία του Μήνα
Χιούμορ από Θανάση Ανεστόπουλο

ΣΕΛΙΔΑ 8

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

Αφιέρωμα στο Σεμινάριο Ενδυνάμωσης του Σωματίου Αυτοεκπροσώπηση

Την Πέμπτη 10/10/2024, Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, πραγματοποιήθηκε το ετήσιο Σεμινάριο Ενδυνάμωσης του Σωματίου Αυτοεκπροσώπηση σε συνεργασία με την Εταιρεία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος στο Πνευματικό Κέντρο και υπό την αιγίδα του Δήμου Αθηναίων. Οι θεματικές ενότητες που μας απασχόλησαν φέτος με δύο ξεχωριστά τραπέζια ήταν: - Αξιοπρέπεια κατά τη μεταφορά και τη νοσηλεία - Χαμηλά επιδόματα και συντάξεις & Εργασία στους ΚΟΙΣΠΕ. Σε αυτόν τον Διάυλο ξεκινάμε με τη δημοσίευση των χαιρετισμών και των εισηγήσεων των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας που πήραν μέρος στο σεμινάριο, ενώ σε επόμενα τεύχη θα ακολουθήσουν και οι υπόλοιπες εισηγήσεις:



Καλωσόρισμα στο 1ο τραπέζι

– Γεωργία Μυλωνάκη

Καλησπέρα σε όλες και όλους. Σας ευχαριστούμε πάρα που παραβρίσκεστε εδώ μαζί μας σήμερα, μία ημέρα που υπάρχει πληθώρα εκδηλώσεων με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα για την Ψυχική Υγεία.

Με τις θεματικές που επιλέξαμε στο φετινό σεμινάριο ενδυνάμωσης προσπαθούμε να αγγίξουμε ζητήματα που πιστεύουμε ότι απασχολούν και-ρια τους λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας.

Πρώτο τραπέζι λοιπόν, «Αξιοπρέπεια κατά τη μεταφορά και τη νοσηλεία».

Μιλάμε σήμερα ειδικά για το στίγμα της ψυχικής νόσου σαν να πρόκειται απλώς για μια προκατάληψη, αλήθεια δεν είναι στιγμιστική η μεταφορά του ασθενούς από την αστυνομία, δεν είναι στιγμιστική η παραμονή στο κρατητήριο; Το καλοκαίρι είχαμε την καταγγελία του Συλλόγου Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία Βορείων Προαστίων για παραμονή ασθενούς στο κρατητήριο για δύο 24ωρα. Θα μπορούσε η διαδικασία να γίνεται διαφορετικά;

Ζητάμε αξιοπρέπεια στη νοσηλεία, δεν είναι τουλάχιστον αναξιοπρεπές το δέσιμο του ψυχικά ασθενούς ή η χημική του καθήλωση με το επιχείρημα ότι είναι διεγερτικός; Οι τεχνικές αποκλιμάκωσης υπάρχουν, μπορούν να εφαρμοστούν; Δεν είναι αναξιοπρεπής η νοσηλεία των ασθενών σε ράντζα στους διαδρόμους του νοσοκομείου, είναι πρόσφατες οι καταγγελίες για τον Ευαγγελισμό.

Λύσεις υπάρχουν, αν κάτι εμποδίζει διαχρονικά την εφαρμογή τους είναι η έλλειψη πολιτικής βούλησης και η μόνιμη επίκληση της έλλειψης κονδυλίων που αφήνει τα νοσοκομεία μας να ρημάζουν υποστελεχωμένα και το προσωπικό τους στα πρόθυρα της εργασιακής εξουθένωσης. Ενδεικτικά να αναφέρουμε πως σύμφωνα με έρευνα του ΟΟΣΑ η Ελλάδα εμφανίζεται στη δεκάδα με το λιγότερο νοσηλευτικό προσωπικό, καταλαμβάνοντας την 9η χειρότερη θέση με 3,77 νοσηλευτές ανά 1.000 κατοίκους

Ξεκινώντας από το πρώτο τραπέζι λοιπόν, θέλουμε να παρουσιάσουμε την ισχύουσα κατάσταση, χωρίς ωστόσο να σταματήσουμε σε έναν καταγγελτικό λόγο για τις παθογένειες του συστήματος, αλλά να προχωρήσουμε και σε έναν οραματικό, αν θέλετε ουτοπικό λόγο, με βάση ισχύουσες πρακτικές, που λειτουργούν δυστυχώς σε περιορισμένο φάσμα.

Όπως είπε ο σπουδαίος Αμερικανός μαρξιστής Φρέντρικ Τζέιμσον, που απεβίωσε τον Σεπτέμβριο, «Η ουτοπική σκέψη πρέπει πρώτα να καταπιαστεί με τη ριζική αντιμετώπιση της δυστοπίας, με τη ριζική θεραπεία και ίασή της. [...] Κάθε ουτοπία σήμερα πρέπει να είναι μια ψυχοθεραπεία των αντιουτοπικών φόβων».

Αλλά ας μην μακρηγορώ άλλο και ας περάσουμε στους ομιλητές μας.

ΧΑΜΗΛΑ ΕΠΙΔΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΑΞΕΙΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟΥΣ ΚΟΙΣΠΕ

Με λένε Χαρασή Θεωνά και θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας κάποιες σκέψεις μου όσον αφορά το παραπάνω θέμα. Κατ' αρχήν να πω ότι είμαι εργαζόμενος σε ΚΟΙΣΠΕ στον τομέα της γραμματειακής υποστήριξης εδώ και κάπου τρία χρόνια με μισθό και πιο πριν εθελοντικά χωρίς πληρωμή για να κάνω πρακτική ενάμιση χρόνου. Αυτό το γεγονός σε συνδυασμό με το ότι ταυτόχρονα είμαι μέλος του ΔΣ του συγκεκριμένου ΚΟΙΣΠΕ μου δίνει τη δυνατότητα να παρακολουθώ από κοντά, εκ του σύνεγγυς που λένε, τις εξελίξεις και τα βήματα που γίνονται στον τομέα των Κοινωνικών Συνεταιρισμών.

Όλο και περισσότεροι ΚΟΙΣΠΕ ιδρύονται με την πάροδο του χρόνου σε διάφορα μέρη της Ελλάδας ώστε να καλύψουν την ανάγκη για εργασία ατόμων με αναπηρία που θέλουν να δουλέψουν, είτε για πρώτη φορά στη ζωή τους είτε έχοντας ήδη μια προϋπηρεσία. Στατιστικά στοιχεία δεν ξέρω να σας δώσω, αλλά αυτή είναι η γενικότερη εντύπωσή μου. Μια διαπίστωση όμως που διέπει αυτήν την κατάσταση είναι πως οι περισσότεροι ΚΟΙΣΠΕ προσφέρουν εργασία στους υποψήφιους και τους προσλαμβάνουν κυρίως ως καθαριστές κτιρίων. Αυτό είναι θετικό από τη μια, επειδή υπάρχει προσφερόμενη εργασία, αλλά μειονέκτημα από την άλλη, γιατί προσφέρεται μόνο το συγκεκριμένο αντικείμενο εργασίας και ελάχιστα άλλα. Οι άνθρωποι που τους είναι πολύ δύσκολο να ασχοληθούν με μια χειρωνακτική εργασία κατά κάποιον τρόπο απο-

κλείονται από αυτό το κομμάτι. Η γνώμη μου είναι πως σιγά σιγά θα πρέπει να γίνουν προσπάθειες ώστε να βρεθούν και άλλα αντικείμενα εργασίας, με την αρωγή και της πολιτείας φυσικά.

Ακόμα, θέλω να υπογραμμίσω το γεγονός πως ούτως ή άλλως τα προνοιακά επιδόματα και οι αναπηρικές συντάξεις είναι χαμηλές οπότε οι δικαιούχοι τους που νοικιάζουν σπίτι τα φέρνουν πολύ δύσκολα βόλτα. Έχει γίνει και γίνεται ακόμα προσπάθεια να αυξηθούν οι απολαβές όσων νοικιάζουν σπίτι, αλλά δεν γνωρίζω κατά πόσον και αν αυτή ευδοκίμησε. Εγώ μένω σε προστατευόμενο διαμέρισμα και δεν μου είναι πειστικό το οικονομικό ζήτημα. Παρ' όλα αυτά έχω φίλους που ζουν στην κοινότητα και το αναφέρουν συχνά αυτό το πρόβλημα: Σκέφτονται ακόμα και το 1 ευρώ που θα το δώσουν... Γι' αυτούς είναι πολύ σημαντικό να αυξηθούν τα επιδόματα και οι συντάξεις, αλλιώς το ένα κακό φέρνει το άλλο και επηρεάζεται και η ψυχική τους υγεία που είναι ευάλωτη ούτως ή άλλως.

Όλα όσα είπα παραπάνω, σε αδρές γραμμές είναι κοινός τόπος για τα άτομα με αναπηρία ψυχική ή κάποια άλλη. Εντούτοις εγώ τα επανέλαβα για να ακουστούν ακόμα μία φορά και από τις επισημάνσεις να περάσουμε και στην πράξη.

Σας ευχαριστώ πολύ που με ακούσατε!



Χαιρετισμός στο 7ο Σεμινάριο Ενδυνάμωσης Ληπτών του Σωματίου «Αυτοεκπροσώπηση»

Χαιρετίζουμε και εμείς το 7ο Σεμινάριο Ενδυνάμωσης που διοργανώνει το Σωματίο μας σε συνεργασία με την Εταιρεία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π.Σακελλαρόπουλος. Ως μέλη του Σωματίου αλλά και ως λήπτες υπηρεσιών που διεκδικούμε τα δικαιώματά μας θα θέλαμε να ήμασταν στην Αθήνα μαζί σας.

Θεωρούμε πολύ σημαντικά τα θέματα που θα συζητηθούν καθώς μας αφορούν όλους και επηρεάζουν την καθημερινότητά μας. Θεωρούμε, επίσης, σημαντική την αξιοπρεπή μεταφορά όλων των ασθενών, ίσως με τη συνοδεία και κάποιου ψυχιάτρου ή επαγγελματία ψυχικής υγείας. Η διαδικασία της μεταφοράς να μην είναι κακοποιητική και αναγκαστική για τον ασθενή. Επιπλέον, πέρα από τη μεταφορά θεωρούμε ότι η νοσηλεία, τόσο η ψυχιατρική, όσο και κάθε νοσηλεία θα πρέπει να γίνεται με αξιοπρέπεια.

Σε σχέση με τα επιδόματα και τις συντάξεις θα θέλαμε να δοθούν αυξήσεις για να ζούμε με μεγαλύτερη αξιοπρέπεια και αυτονομία. Οι ανάγκες μας είναι γεγονός, και η καθημερινότητά μας είναι γεμάτη από αυξήσεις σε όλα τα επίπεδα, οπότε θεωρούμε σημαντική και την αύξηση των επιδομάτων μας.

Να υπάρχουν περισσότερα μέλη στους ΚοιΣΠΕ και περισσότερες θέσεις εργασίας για όλους μας που θέλουμε να εργαστούμε. Είναι δικαίωμά μας να υπάρχουν ίσες ευκαιρίες για όλους και φυσικά αυτό να ανταποκρίνεται σε αξιοπρεπείς αμοιβές.

Σας ευχαριστούμε πολύ και αναμένουμε τα πρακτικά του Σεμιναρίου για να ενημερωθούμε.

Η σκέψη μας είναι μαζί σας!

Γιώργος Κεσκινίδης, Χρήστος Γκουδινάκης, Μάκης Καλαιτζίδης

ΔΙΑΥΛΟΣ

Τριμηνιαία έκδοση της Ομάδας Δημοσιογραφικού Εργαστηρίου του Σωματίου «Αυτοεκπροσώπηση», 47ο 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 Γκίννη,

Αθηνά Καρατζογιάννη,

Γιώργος Μιχάλης,

Γεωργία Μυλωνάκη,

Αθανασία Τρακαδά

Γιάνης

Συντονισμός ομάδας:

Μυλωνάκη Γεωργία.

Επιμέλεια-συγκέντρωση άρθρων:

Μυλωνάκη Γεωργία,

Διακάκης Παναγιώτης.

Μοντάζ-Εκτύπωση:

Γούγια Σοφία

Ομιλία Γιώργου Μιχάλη

Ήταν μία ζεστή μέρα λίγο πριν την έλευση του καλοκαιριού. Είμασταν σε μία περίοδο όπου γίνονταν ο ετήσιος ιατρικός έλεγχος. Είχαμε να πάμε για μία εξέταση (δεν θυμάμαι τώρα τι) όταν "άκουσα" φωνές του αδερφού μου (που είναι ο μοναδικός εν ζωή συγγενής μου) να με καλεί σε ένα από τα ξενοδοχεία της περιοχής.

Αμέσως ανταποκρίθηκα και άφησα την ιατρική εξέταση στη μέση.

Όπως ήταν αναμενόμενο επρόκειτο για κρίση προσανατολισμού-υποτροπή και αφού διαπίστωσα ότι ο αδελφός μου ήταν στην Κέρκυρα κλείστηκα στον ξενώνα. Ήρθε η γιατρός που με παρακολουθεί και έκρινε πως έπρεπε να νοσηλευτώ λίγες μέρες στο Ψ.Ν.Α. για να μου ρυθμίσει την αγωγή.

Ένα ασθενοφόρο του νοσοκομείου ήρθε και με πήρε με συνοδεία νοσηλευτών. Πέρασα 15 ημέρες στο νοσοκομείο με πολύ κουβέντα από την γιατρά μου για να διαπιστώσει που ήταν το πρόβλημα μου. Σε αυτές τις 15 ημέρες πήγα 2 φορές στο παθολογικό γιατί έτρεχε η μήτη μου αίμα (δεν λειτουργούσαν τα air condition). Ήταν μόνο 2 νοσηλευτές για 40 άτομα, πράγμα το οποίο δυσκόλευε πολύ τη νοσηλεία των ασθενών. Το 6ο ήταν κλειστό τμήμα και πολύ δύσκολα δίνονταν άδειες εξόδου.

Τελικά και με μια άλλη αγωγή μεταφέρθηκα στον ξενώνα με ασθενοφόρο του νοσοκομείου και με συνοδεία. Συζητώντας πολύ αργότερα με την εργοθεραπεύτριά μου, μου είπε πως αν ήμουν στην κοινότητα θα έπρεπε να πληρώσω 70 με 80 ευρώ ιδιωτικό ασθενοφόρο για τη μεταφορά από το σπίτι σε κάποιο νοσοκομείο.

Σαν μέλος της Αυτοεκπροσώπησης και παλιός λήπτης υπηρεσιών ψυχικής υγείας θα ήθελα να επισημάνω ορισμένα πράγματα:

α) Η μεταγωγή των ψυχικά πασχόντων θα πρέπει να γίνεται μόνο με ασθενοφόρο δημόσιου νοσοκομείου και με εξειδικευμένο προσωπικό.

β) Να προσληφθεί κι άλλο εξειδικευμένο προσωπικό στα δημόσια νοσοκομεία.

γ) Να δοθούν περισσότερα χρήματα για τον εκσυγχρονισμό των δημοσίων νοσοκομείων.

δ) Να δημιουργηθούν κι άλλες δομές στην ευρύτερη κοινότητα ούτως ώστε να αποσυμφορηθούν τα δημόσια νοσοκομεία.

ε) Να διατηρηθεί ο δημόσιος και δωρεάν χαρακτήρας των νοσοκομείων και των δομών εντός της κοινότητας.

στ) Να δοθούν περισσότερες ευκαιρίες εργασίας στους λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας προκειμένου να επανενταχθούν στην κοινότητα.

Δυστυχώς η σημερινή κυβέρνηση αποφάσισε και ψήφισε νόμο που στοχεύει στη διάλυση των κοινωνικών δομών του συστήματος (δημόσιο νοσοκομείο, ξενώνας, προστατευόμενα διαμερίσματα, κέντρα ημέρας).

Επίσης οι συντάξεις και τα επιδόματα έχουν παγώσει, ενώ η ακρίβεια χτυπάει κόκκινο.

Σαν αποτέλεσμα έχουμε την υποβάθμιση της ζωής των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας και ανοίγει ο δρόμος για την ιδιωτικοποίηση της ψυχικής υγείας. Η κυβέρνηση έχει επιλέξει την εμπορευματοποίηση της υγείας στο σύνολό της κόντρα στις ανάγκες του κοινωνικού συνόλου.

Όλοι οι φορείς της υγείας είναι ενάντιοι στον νόμο έκτρωμα που ψήφισε η τωρινή κυβέρνηση.

Θα συνεργαστούμε με όλους τους φορείς της υγείας ώστε ο νόμος έκτρωμα να μην εφαρμοστεί.

Οι λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας θέλουν αξιοπρέπεια και μια θέση αντάξια των προσδοκιών τους.

Σας ευχαριστώ πολύ.

Ομιλία Θάνου Ανεστόπουλου

Καλησπέρα φίλες και φίλοι.

Ως Γραμματέας του σωματείου και από μέρους του ΔΣ σας καλωσορίζω. Σήμερα «γιορτάζεται» η παγκόσμια ημέρα ψυχικής υγείας, αλλά εμείς γιορτάζουμε κάθε μέρα:

Η ψυχική μας υγεία επηρεάζεται από κοινωνικούς, ψυχολογικούς και βιολογικούς παράγοντες. Είναι γεγονός λοιπόν ότι αλλαγές στον κοινωνικό-οικονομικό τομέα, όπως είναι ο θάνατος, το διαζύγιο (συναισθηματικοί χωρισμοί), τα ατυχήματα, οι μεγάλες επαγγελματικές δυσκολίες, η διάγνωση μιας σοβαρής νόσου, οι αλλαγές στις συνθήκες εργασίας και οι οικονομικές δυσκολίες μπορούν να επηρεάσουν τη ζωή ενός ατόμου σε οποιαδήποτε φάση της ζωής του.

Τα παραπάνω σε μια κοινωνία που βασίζεται στον ανταγωνισμό, στις αλλοτριωμένες σχέσεις, στο κυνήγι του κέρδους. Πώς να αντέξει μια ψυχή που έχει ανθρώπινες αξίες, ευαισθησίες, καλοσύνη και κατανόηση;

Ας αναφερθούμε στο θέμα της συζητήσής μας. Ζούμε σε μια ταξική κοινωνία (με πλουσίους και φτωχούς) που όλο και περισσότεροι πληθυσμός φτωχοποιείται και δυστυχεί κιόλας.

Οι λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας κινούνται στα πλαίσια της ανέχειας με πενιχρά επιδόματα και αναπηρικές συντάξεις. Δεν φτάνουν ούτε για ζήτω, και όσοι είναι τυχεροί που ζουν οι γονείς τους ή έχουν άλλα περιουσιακά εισοδήματα μπορούν να επιβιώσουν. Παρένθεση, το νέο νομοσχέδιο της ψυχιατρικής μεταρρύθμισης θα χειροτερεύσει την κατάσταση.



Στο ζοφερό παρελθόν που ζούμε εδώ και 15 χρόνια λόγω της οικονομικής κρίσης (καπιταλιστική είναι η κοινωνία μας) το ζοφερό παρόν και το αβέβαιο μέλλον το βιώνουμε σε όλους τους τομείς της ζωής μας μαζί με τα λαϊκά στρώματα.

Το επίδομα πρόνοιας και οι αναπηρικές (δεν θα αναφερθώ στο πόσο παίρνει ο καθείς), αλλά όλες και όλοι οι παρόντες της συζήτησής μας ξέρουμε ότι δεν αρκεί για να καλύψει τις αυξημένες ανάγκες μας και μάλιστα με την ακρίβεια και την αισχροκέρδεια που κυριαρχεί στη λεγόμενη ελεύθερη αγορά που τάχα μειώνει τις τιμές των εμπορευμάτων.

Όμως πρέπει να γνωρίζουμε τις αιτίες και τους εκθροούς μας για την οικονομική ανέχεια, αλλιώς δεν θα μπορέσουμε να σηκώσουμε ανάστημα.

Ποιοι είναι οι φίλοι και ποιοι οι εχθροί μας ;

Να σας αναφέρω ένα παράδειγμα μέσα από το βίωμα μου. Ο κολλητός μου ο Μπάμπης (λήπτης υπηρεσιών ψυχικής υγείας) παίρνει αναπηρική σύνταξη 480 ευρώ με 2400 ένσημα, ενώ μέσα στα μνημόνια έπαιρνε και το ΕΚΑΣ και έφτανε 700 ευρώ και ζούσε φτωχικά μεν, αλλά αξιοπρεπώς. Εγώ παίρνω 402 ευρώ αναπηρική σύνταξη με 4800 ένσημα. Ενώ νοσηλεύτηκα πρώτη φορά το 2003, δεν έκανα αίτηση για σύνταξη (δεν μου το είπε κανείς...), υποτροπίασα το 2012 τότε έκανα αίτηση συνταξιοδότησης και επειδή ήταν τα μνημόνια, άλ-

λαξαν και οι νόμοι βέβαια προς το χειρότερο. Δηλαδή με περισσότερα χρόνια δουλειάς από τον κολλητό μου παίρνω λιγότερα... εχθρός μου είναι ο Μπάμπης που «αρρώστησε» ή μια πολιτεία που δημιουργεί «αρρώστους» και οικονομικά δούλους;

Δεν θα αναφερθώ άλλο στην οικονομική μας κατάσταση, αυτήν την ξέρουμε όλες και όλοι.

Το ζήτημα είναι τι κάνουμε ;

Πρέπει να δυναμώσουμε το σωματείο μας, τις συλλογικότητες που κινούνται στον χώρο της υγείας, να δημιουργήσουμε κοινότητες αγώνα και αλληλεγγύης. Αν δυναμώσουμε εμείς μπορούμε να γίνουμε επικίνδυνοι για να μας ικανοποιήσει κάθε κυβέρνηση τις ανάγκες και τα δικαιώματά μας.

Το σωματείο κάνει προσπάθειες προς αυτήν την κατεύθυνση, η πιο ενεργή συμμετοχή μας είναι όπλα.

Να πω επίσης ότι η πολιτεία μας δίνει την «ευκαιρία» να εργαζόμαστε χωρίς να μας κόβεται η σύνταξη, όμως πρώτα μας πετσόκοψε ώστε να μην ζούμε αξιοπρεπώς και μετά μας λέει ΣΚΑΣΕ και ΔΟΥΛΕΥΕ..

Αυτό δεν σημαίνει ότι είμαι εναντίον της εργασίας αλλά σε ανθρώπινα περιβάλλοντα, ανθρώπινα ωράρια, με ό,τι αυτό σημαίνει μιας και νοσούμε.



Οι ΚΟΙΣΠΕ σε όλα τα παραπάνω έχουν να παίξουν σημαντικό ρόλο. Είναι μια θετική κατάκτηση, δεν θα αναφερθώ στα θετικά (για να κολακευόμαστε...), αλλά πρέπει να μην έχουν μόνο συνεργεία καθαριότητας, αλλά και άλλα αντικείμενα εργασίας. Ανάλογα βέβαια τα προσόντα, τις κλήσεις, τις ιδιαιτερότητες της καθεμίας και του καθένα να τον προσανατολίζει. Βέβαια πρέπει να προσέχουν και την προσωπικότητα, τον χαρακτήρα και τα όρια του εργαζομένου για να μην δημιουργούνται προβλήματα.

Πρέπει να υπάρχει συνεργασία, αλληλεγγύη στους χώρους των ΚΟΙΣΠΕ, οποιοδήποτε μεγάλο ή μικρό θέμα πρέπει να κουβεντιάζεται. Έχουμε ακούσει παράπονα ληπτών που δουλεύουν σε ΚΟΙΣΠΕ.

Οι ΚΟΙΣΠΕ έχουν θετικό πρόσημο, χρειάζεται μεγαλύτερη αξιοποίηση των ληπτών, νέες θέσεις εργασίας και αντικείμενα απασχόλησης, δημοκρατικός διάλογος.

Κλείνοντας την μικρή μου παρέμβαση θέλω να σας καλέσω να μαζικοποιήσουμε το σωματείο μας ώστε να γίνουμε δυνατοί απέναντι στην κρατική εξουσία και στις ΚΟΙΣΠΕ, χρειάζεται να καταβάλουμε μεγαλύτερη προσπάθεια ώστε τα οράματα και οι ελπίδες των ληπτών να γίνουν πραγματικότητα.

Ευχαριστώ



Συνέντευξη του κ. Νίκου Στεφανή

Συνέχεια από την 1η σελίδα

παιδιά από μια ευαλωτότητα στην εκδήλωση της νόσου. Δεν τους ξέρουμε όλους αυτούς τους κρίκους.

Είναι τόσο σύμπλοκη και σύνθετη η κατάσταση της αλληλεπίδρασης του βιολογικού υποστρώματος με τις κοινωνικές και ψυχολογικές διαστάσεις, το περιβάλλον γενικά που εκεί κρύβεται το μυστικό.

Θα μας μιλήσετε για τις μονάδες έγκαιρης παρέμβασης στην ψύχωση, αυτό το καινοτόμο έργο για την Ελλάδα;

Με ιδιαίτερα μεγάλη χαρά. Σαν καθηγητής στο πανεπιστήμιο της Δυτικής Αυστραλίας είδα στην πράξη τη λειτουργία ενός πολύ καινοτόμου συστήματος που μου ήταν άγνωστο.

Ήταν η αναγνώριση πως, αν θέλουμε να αντιμετωπίσουμε σαν κοινωνία τις ψυχικές διαταραχές, πρέπει να στραφούμε στην έγκαιρη αναγνώρισή τους και την πολύπλευρη υποστήριξη αυτών των παιδιών και των οικογενειών τους από την αρχή.

Τα κοινοτικά μοντέλα ψυχιατρικής στην Αυστραλία είναι χτισμένα γύρω από αυτή την αρχή. Δεν έχουν μεγάλη σχέση με νοσοκομεία και αποτελούνται από κοινοτικές μονάδες που έχουν πολύπλευρες υπηρεσίες. Πολύ λίγους ψυχιάτρους, πολλούς ψυχολόγους, πολλούς κοινωνικούς λειτουργούς, πολλούς επισκέπτες υγείας, εργοθεραπευτές και έχουν ένα σκοπό:

Να υποστηρίξουν το νέο παιδί από την πρώτη εμφάνιση των συμπτωμάτων, έξω από το νοσοκομείο, στην κοινότητα, να βοηθήσουν να επανέλθει το γρηγορότερο η λειτουργικότητά του, ενισχύοντας και την οικογένεια, αποφεύγοντας τις υποτροπές.

Υποτροπιάζει όμως το 80%;

Η διαπίστωση είναι ότι τα παιδιά που θα αρρωστήσουν για πρώτη φορά δυστυχώς υποτροπιάζουν σχεδόν με μαθηματικό τρόπο. Τα επίσημα διεθνή νούμερα είναι της τάξεως 80% πιθανότητες να μπει στο νοσοκομείο μέσα σε μια πενταετία από την έναρξη της νόσου. Κάθε υποτροπή έχει μια τοξικότητα, κάνει τα πράγματα χειρότερα για την εξέλιξη.

Επομένως ακρογωνιαίος λίθος μεταξύ των άλλων είναι η αποφυγή των υποτροπών, όπως επίσης έχει φανεί ότι όσο μεγαλύτερο είναι το διάστημα από την έναρξη των πρώτων συμπτωμάτων μέχρι την πρώτη θεραπεία, το διάστημα της μη θεραπευόμενης ψύχωσης, τόσο χειρότερη η εξέλιξη. Επομένως ο δεύτερος ακρογωνιαίος λίθος των μονάδων αυτών είναι να ελαχιστοποιήσει αυτό το διάστημα.

Επίσης τρίτη αναγνώριση, η κοινωνική. Μα είναι δυνατόν αυτά τα παιδιά να νοσηλεύονται με ακούσιες νοσηλείες με άλλους 20 ανθρώπους σε ένα κλειστό τμήμα; Με συνασθενείς που είναι χρόνιοι ή είναι στη δέκατη υποτροπή.

Πότε άρχισε να εφαρμόζεται η έγκαιρη παρέμβαση;

Αυτή η συνειδητοποίηση έγινε μια διεθνής πρακτική τη δεκαετία του '90. Εφαρμόστηκε κατεξοχήν στην Αυστραλία, σε εθνικό επίπεδο. Τα χρόνια εκείνα, όλο αυτό με ταρακούνησε βαθύτατα. Άλλαξε λίγο αυτό που είχα τουλάχιστον στην ερευνητική μου δουλειά, τη βιολογική κατεύθυνση που είχα οικοδομήσει όλα τα χρόνια των σπουδών μου και της ακαδημαϊκής μου καριέρας. Με έκανε να συνειδητοποιήσω το μέγεθος της αλλαγής που πρόκειται να επιφέρει αυτή η φιλοσοφία γύρω από τις μονάδες.

Αυτή λοιπόν τη φιλοσοφία την καινούργια, όταν γύρισα στην Ελλάδα από την Αυστραλία θέλησα να τη μεταλαμπαδεύσω εδώ. Όχι να την αντιγράψω, αλλά να την ενσωματώσω στην ελληνική πραγματικότητα.

Ακολούθησαν επαφές με το υπουργείο Υγείας



και η πολύ σημαντική συγκυρία είναι ότι ήρθε και το ταμείο ανάκαμψης.

Έχετε δει αποτελέσματα στους ασθενείς με την έγκαιρη παρέμβαση στην Ελλάδα;

Σαφέστατα ναι. Η καλή συμμαχία, η καλή υποστήριξη από την αρχή και στα παιδιά και στην οικογένεια, πέρα από τα φάρμακα. Η επέμβαση στο κοινωνικό επίπεδο, π.χ. η υποστήριξη ώστε να τελειώσει το παιδί το πανεπιστήμιο.

Και να αποφύγει οριστικά τις νοσηλείες;

Είναι αυτός ένας διαρκής στόχος. Να γίνεται υποστήριξη στο σπίτι, στην κοινότητα, στην οικογένεια, όχι μόνο μέσα στα νοσοκομεία.

Και με ψυχοεκπαίδευση ;

Βεβαίως και με ψυχοεκπαίδευση αλλά και με πολυποικίλη υποστήριξη. Στην πανεπιστημιακή κλινική μας, αντιστοιχεί η μονάδα έγκαιρης παρέμβασης στην ψύχωση «Πειραιώς 33». Είναι το διαμάντι μας. Χάρης στον πρύτανη, τον κ. Δημόπουλο, μας παραχώρησε το πανεπιστήμιο ένα από τα ωραιότερα κτίρια του, στο κέντρο της Αθήνας. Στο κέντρο πρέπει να είναι αυτές οι υπηρεσίες.

Ποιος διευθύνει την Πειραιώς 33;

Ο συνάδελφος κ. Λέκκος, που έχει πολυετή τεχνολογία αυτών των υπηρεσιών στην Αγγλία, έχει φτιάξει μια θαυμάσια ομάδα, όλοι μαζί προσφέρουν υποστήριξη. Δεν υπάρχουν ιεραρχικές δομές.

Αν είχαμε στην Ελλάδα σε όλες τις πόλεις τέτοιες μονάδες θα άλλαζαν τα πάντα;

Πιστεύω ότι μακροπρόθεσμα θα άλλαζε την εξέλιξη και την πορεία των σοβαρών ψυχικών διαταραχών, όπως γίνεται και σε άλλες χώρες που έχουν υιοθετήσει απολύτως αυτό το μοντέλο.

Στις Δυτικές Χώρες;

Η Αγγλία έχει πάνω από 150 τέτοιες μονάδες. Οι Σκανδιναβικές χώρες επίσης. Η Αυστραλία. Στην Αμερική είναι οι πιο γρήγορα αναπτυσσόμενες κοινοτικές υπηρεσίες στο Δυτικό κόσμο.

Αυτή είναι η τάση;

Αυτή είναι η τάση γενικώς.

Και αποδίδει, βλέπουμε αποτελέσματα;

Αυτό έχει πολύ μεγάλη σημασία. Οποιοσδήποτε στη θέση μου θα μπορούσε να ευαγγελίζεται ότι αυτή η τάση είναι καλύτερη σε σχέση με άλλες. Για αυτό είμαστε στο πανεπιστήμιο, είμαστε εμπειριστές. Και αυτό που λέμε πρέπει να το αποδεικνύουμε.

Οι διεθνείς μελέτες λοιπόν και μεταναλύσεις δείχνουν ότι αυτά τα νέα παιδιά που τα παρακολου-

θούμε από την αρχή και μπαίνουν σε αυτές τις μονάδες έχουν καλύτερη έκβαση σε σχέση με τα νέα παιδιά που αρρώστησαν αλλά δεν μπήκαν σε αυτές τις μονάδες.

Όταν συγκρίνεις πως είναι αυτοί οι άνθρωποι 10 χρόνια μετά ή 5 χρόνια μετά, η διαφορά είναι πολύ εντυπωσιακή.

Δεν είναι ότι έχει απαλειφθεί η αρρώστια, είναι όμως ότι όλοι οι δείκτες όπως η ποιότητα ζωής, δείκτες που έχουν σχέση με το δίκτυο φίλων που έχεις, ευχαρίστηση από τις υπηρεσίες, νοσηλείες, θετικά και αρνητικά συμπτώματα, υποτροπές, δείχνουν ότι όσα νέα παιδιά και οι οικογένειες τους έχουν εισαχθεί σε αυτό το μοντέλο της έγκαιρης αναγνώρισης και παρέμβασης, έχουν σαφώς μια βελτιωμένη έκβαση σε σχέση με τους υπόλοιπους.

Είστε πολύ περήφανος για τις μονάδες και αισιόδοξος.

Οι μονάδες αυτές είναι μια μεγάλη καινοτομία για τα ελληνικά δεδομένα, μια προσθήκη στην ψυχιατρική μεταρρύθμιση του τόπου. Έχουν περάσει 2 χρόνια από την ίδρυσή τους. Πολλά πράγματα δεν πάνε καλά όπως τα θέλαμε. Για παράδειγμα, υπάρχουν μονάδες που υπολειπούνται. Είμαι αισιόδοξος και δεν είμαι επειδή δεν υπάρχει «πάτος» στις ανάγκες των ωφελομένων στον τόπο μας. Υπάρχουν τόσα πράγματα που πρέπει να γίνουν.

Μπορείτε να μας απαριθμήσετε μερικά;

Πρέπει να ενισχυθεί η πρωτοβάθμια περίθαλψη, η κοινοτικά οργανωμένη ψυχιατρική πρέπει να γίνει ο κανόνας στην φροντίδα τους στη χώρα. Η αποστιγματοποίηση. Η έμφαση στο recovery, στην ανάκαμψη.

Βέβαια θα έλεγα ότι ίσως το στίγμα είναι λιγότερο ενδεχομένως από πριν 20 χρόνια. Η κοινωνία είναι ίσως πιο έτοιμη να υποδεχτεί τον συνάνθρωπό μας σαν ισότιμο μέλος, αλλά απέχουμε αρκετά από αυτό.

Στο εξωτερικό είναι καλύτερα τα πράγματα ;

Εξαρτάται που. Επικαλούμαι πολλές φορές μια καταπληκτική έρευνα για νέους που αρρώστησαν για πρώτη φορά στην Αμερική, έξω από τη Νέα Υόρκη και στη Δανία.

Αυτά τα παιδιά τα παρακολούθησαν ειδικοί και τα είδαν ξανά ύστερα από 20 χρόνια.

Στην περίπτωση της Αμερικής ήταν απογοητευτική η εξέλιξη. Πολυφαρμακία, απομόνωση στους τεράστιους ανώνυμους πύργους εργατικών πολυκατοικιών με τρομερά προβλήματα υγείας, σε ενεργή ψυχοπαθολογία, φοβερή πτώση της λειτουργικότητας.

Στη Δανία, είχαμε πολύ καλύτερη εξέλιξη, μολοντί πρόκειται για τις ίδιες διαγνώσεις και μιλάμε για σοβαρές ψυχικές διαταραχές.

Ποια είναι τα συμπεράσματα;

Στην Αμερική δεν έχουν οργανωμένο εθνικό σύστημα υγείας. Το καλύτερο εθνικό σύστημα υγείας στην Ευρώπη το έχουν οι Δανοί όπως και μορφές υποστήριξης. Υπάρχουν μεγάλα ποσοστά εργασιακής συμμετοχής και κοινωνικά δίκτυα.

Μια άλλη σπουδαία καινοτομία είναι η πολιτιστική συνταγογράφηση.

Αν τα καταφέρουμε θα γίνουμε η πρώτη χώρα στην Ευρώπη, που θα εισάγει αυτή την εναλλακτική μορφή υποστήριξης στους ασθενείς μας στο Εθνικό Σύστημα Υγείας. Η προσπάθεια αυτή στο εξωτερικό δεν έγινε τόσο συστηματικά και οργανωμένα όσο έγινε στην Ελλάδα.

Ο λήπτης υπηρεσιών μπορεί να πηγαίνει στους μεγαλύτερους οργανισμούς πολιτισμού, είτε Αθήνα είτε Θεσσαλονίκη και θα γενικευτεί. Στο

ΕΜΣΤ, στο Εθνικό Θέατρο, στο Μέγαρο Μουσικής. Αυτοί οι πολιτισμικοί οργανισμοί αναλαμβάνουν με την καθοδήγηση μας και φτιάχνουν καλλιτεχνικές δράσεις τριμηνιαίες.

Αν το πρόγραμμα πάει καλά, στο τέλος του '25 θα μπορούν οι συνάδελφοι μου οι ψυχίατροι να συνταγογραφούν εμπλοκή, αν το θέλει ο ωφελούμενος, σε κάποιο δρώμενο ή σε κάποια τριμηνιαία καλλιτεχνική δράση πολιτισμού.

Σε τι συχνότητα;

Μια φορά την εβδομάδα. Και έχουν γίνει ομάδες στα πολιτιστικά κέντρα, έχουν προσλάβει καλλιτέχνες και επαγγελματίες στο χώρο ψυχικής υγείας. Φτιάχνονται ομάδες με 8 με 15 ασθενείς. Θεατρικές, μουσικές, χορευτικές ομάδες.

Προσφέρει κοινωνικοποίηση, ανύψωση του ηθικού, ευχαρίστηση από την επαφή με την τέχνη. Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι υπάρχει και βιωματική ομάδα. Δεν θα πας απλώς με άλλους στην παρακολούθηση καλλιτεχνικών δράσεων, θα συμμετέχεις επιπλέον σε ομάδα ευαισθητοποίησης μετά για μια ώρα όπου επεξεργάζεσαι μέσα στην ομάδα αυτό που είδες με τους άλλους.

Group therapy;

Ομάδα ευαισθητοποίησης θα την αποκαλούσα. Η πολιτιστική συνταγογράφηση υπάρχει εδώ κι ένα εξάμηνο. Όλο αυτό που έγινε το μετρήσαμε σε σχέση με τους ωφελούμενους που ήταν στα σπίτια τους. Μέσα από μια διαδικασία επιστημονικής τεκμηρίωσης μέσω της τυχαιοποίησης, είδαμε ότι η ωφέλεια που είχαν αυτοί που συμμετείχαν σε αυτά τα προγράμματα ήταν σημαντική σε σχέση με τους ωφελούμενους οι οποίοι δεν συμμετείχαν.

Γίνονται διαχωρισμοί των ωφελούμενων στα προγράμματα;

Γίνονται ανάλογα με τη διάγνωση και την ηλικία.

Θα κυκλοφορήσουν καινούργια φάρμακα, καινούργιες ουσίες για τις ψυχικές ασθένειες;

Μετά από 50 χρόνια απραξίας, είχαν εγκαταλείψει οι μεγάλες φαρμακευτικές εταιρείες την ψυχιατρική. Δεν έβγαινε τίποτε καινούριο, αναμασούσαμε τους ίδιους μηχανισμούς δράσης των φαρμάκων. Είμαστε λοιπόν στα πρόθυρα μιας μεγάλης αλλαγής με φάρμακα με νέους μηχανισμούς δράσης.

Όταν ρυθμιστεί κάποιος μετά φτάνει στις ίδιες ανάγκες, τα υπαρξιακά και αδιέξοδα που έχει κάθε άνθρωπος.

Ο κάθε ένας από μας πρέπει να σκεφτεί πώς νοηματοδοτεί τη ζωή του, σε υπαρξιακό επίπεδο. Είναι σημαντικό να έχει και σε αυτό το επίπεδο μια υποστήριξη.

Όλα είναι θέμα σωστής ρύθμισης. Αποφυγής μερικών πραγμάτων και υποστήριξης εκείνων που σε κάνουν να έχεις στοχοκατεύθυνση στη ζωή. Είμαστε φανατικοί της υπαρξιακής δυνατότητας να μάθεις, παρά την ασθένειά σου, να μπορείς να θέτεις στόχους στη ζωή σου, να προχωράς και να ευημερείς, ξέροντας ότι έχεις αυτή την ευαλωτότητα.

Μια κοινωνία κρίνεται από το πώς φέρεται στους ευάλωτους πολίτες της

Αν έχεις εκπαιδευτεί, αν έχεις γαλουχηθεί αποκλειστικά σε ένα κλειστό νοσοκομειακό περιβάλλον και νομίζεις ότι αυτό είναι η ψυχιατρική δεν είσαι ευέλικτος στις καινούριες μορφές που ουσιαστικά ευαγγελίζονται την αποφυγή της νοσηλείας, τη δυνατότητα υποστήριξης κυρίως σε κοινωνικές δομές. Αν πιστεύεις ότι η ψυχιατρική είναι μόνο φάρμακο έχεις μια άλλη κοσμοθεωρία.

Η βάση είναι η πολυκλαδική ομάδα στην οποία έχουν ρόλο όλοι οι επαγγελματίες ψυχικής Υγείας.

ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΣΟΥ ΤΑ ΠΑΙΡΝΕΙΣ;

Είναι κάποιες μέρες που βγήκα από το νοσοκομείο και επιτέλους μετά από καιρό μπορώ να δηλώσω ότι είμαι αρκετά καλά. Ποιος ξέρει πόσο θα κρατήσει; Αυτή η ασθένεια είναι ύπουλη... με κατασπαράζει σιγά σιγά όσο και αν την ταΐζω με ένα σωρό φάρμακα. Σε λίγες μέρες έχω ραντεβού με τον προσωπικό μου γιατρό να μου πει πως θα συνεχίσω από εδώ και πέρα.

Οι μέρες κυλούν σχετικά ήρεμα. Πόσο καιρό είχα να το νιώσω αυτό! Ξυπνάω όποτε θέλω, πίνω το καφέδάκι μου. Όταν ο καιρός το επιτρέπει, βγαίνω έξω και κάνω βόλτες στον ήλιο. Κάποια βράδια πίνω κρασί με τους φίλους μου. Μαγειρεύω και βλέπω ταινίες. Φυσικά τίποτα δεν είναι ιδανικό. Τα σκοτάδια είναι εκεί και με περιμένουν.

Η μέρα που θα έβλεπα το γιατρό έχει φτάσει. Ανυπομονώ να τον δω.

— Γεια σας γιατρέ μου

— Πως είσαι Νικόλ;

— Δεν έχω πια πολλά πάνω κάτω, είμαι σταθερή. Θα κρατήσει γιατρέ μου;

— Φυσικά, αν παίρνεις τα φάρμακά σου

— Εννοείται. Τι άλλο πρέπει να κάνω;

— Να ξεκινήσεις άμεσα την εργασία σου

— Ευχαριστώ

— Θα πας πολύ καλά Νικόλ

Τη δουλειά μου την αγαπούσα πολύ αλλά στο τελευταίο επεισόδιο τα πράγματα δεν πήγαν και τόσο καλά. Την είχα πάρει όμως την απόφαση μου. Δε θα άφηνα τους συνάδελφους μου να χαίρονται με την αποτυχία μου. Θα επέστρεφα πιο δυνατή. Άλλαξα τρεις φορές ρούχα. Λούστηκα στο άρωμα. Πήρα ηρεμιστικό και ξεκίνησα για το γραφείο. Είχα πολύ άγχος πριν μπω. Βλέπω πρώτα την διευθύντρια. Ήταν υπερβολικά εγκάρδια μαζί μου... Δεν μπορούσα

να καταλάβω το γιατί. Αλλά και οι συνάδελφοί δεν πήγαιναν πίσω. Τη μονή εξήγηση που έδωσα αργότερα ήταν η λύπη και ο φόβος.

Κάθισα στο γραφείο μου. Άνοιξα τον υπολογιστή μου. Άρχισα να κοιτάζω τα μείλ για να τα ταξινομήσω. Το μυαλό μου ξέφευγε στα παλιά. Δεν μπορούσα να συγκεντρωθώ... Όλοι σε αυτό το γραφείο ήξεραν για την ψυχική μου ασθένεια. Και οι περισσότεροι δεν χάριζαν κάστανο.

Μετά από ώρα τελειώνω με τα στατιστικά. Η διευθύντρια μου λέει να τα μοιράσω στους συνάδελφους. Ακούω ψιθύρους. Πάω πιο κοντά και ακούω την πλίσθια ξανθιά συνάδελφο να ρωτάει τη διευθύντρια αν είναι σωστά!

Επιστρέφω για το σπίτι αποκαμωμένη. Ευτυχώς είναι Παρασκευή. Λίγο πριν κάνω στάση σε μια κάβα απέναντι μου να πάρω κανένα ποτό. Ζητάω το γνωστό μου αλλά ο πωλητής έχει διάθεση για κουβέντα.

— Μια τόσο όμορφη κυρία θα μου κάνει τη χάρη να δοκιμάσει το εξάισιο κρασί που μόλις άνοιξα;

Να μην τα πολυλογώ ήπιαμε ένα μπουκάλι...

Ήταν όμορφα. Δώσαμε υπόσχεση ότι θα βρεθούμε την επόμενη μέρα. Η μέρα αυτή ήρθε και την έβγαλα δίπλα στο τηλέφωνο. Το πολυπόθητο τηλεφώνημα εδέσσε και ήρθε. Τα χέρια μου έτρεμαν, είχα χλομιάσει Ευτυχώς που δεν με έβλεπε. Κατάφερα και το σήκωσα.

Ήταν τόσο γλυκός μαζί μου που ξέχασα όλες τις ανασφάλειές μου! Κανονίσαμε να βρεθούμε το βράδυ για ένα ποτό.

Ο πανικός του τι να φορέσω για να τον εντυπωσιάσω ξεκίνησε. Το τέλος γνωστό. Από τα 10 outfits που δοκίμασα τελικά κατέληξα στο πρώτο... Μακιγιάζ, μαλλιά κτλ Ξεκινάω με το κεφάλι ψηλά!

Τον περιμένω έξω από το μαγαζί.

Έρχεται προς το μέρος μου. Μου αρέσει πολύ. Καθόμαστε. Αυτός πίνει κρασί και εγώ ουίσκι Καπνίζουμε και δυο malboro. Μιλάμε για τα πάντα. Φαίνεται ψαγμένο και ανοιχτόμυαλο άτομο. Είπαμε για Καβάφη, Πάμπλο Νερούδα και πολλά αλλά μέχρι και για δικά μας αδημοσίευστα κείμενα. Αυτό που κυρίως μου τόνισε ήταν ότι άνηκε στον ακτιβιστικό χώρο και η αλληλεγγύη ήταν τρόπος ζωής του.

Μετά από όλα αυτά και μες τη ζάλη του ποτού ένιωσα μια απίστευτη οικειότητα μαζί του πολύ πιο γρήγορα από ότι περίμενα. Έτσι και άρχισα να ανοίγομαι μαζί του.

— Θωμά μιας και είπαμε τόσα απόψε θα μου πεις την άποψη σου για τους ψυχικά ασθενείς;

— Τι ακριβώς να σου πω Νικόλ μου; Μάλλον μου είναι λίγο αδιάφορο το θέμα. Αλλά γιατί ρωτάς;

— Γιατί ανήκω σε αυτήν την κατηγορία

— Τι ασθένεια έχεις Νικόλ;

— Έχει καμία σημασία;

— Φυσικά και έχει. Το ίδιο είναι μια κατάθλιψη με μια διπολική διαταραχή ή σχιζοφρένεια. Οι άλλοι μπορεί να φτάσουν μέχρι και το φόνο

— Συγγνώμη αλλά ανακατεύομαι λίγο. Πρέπει να φύγω

Φτάνω σπίτι κλαίγοντας

Ξαπλώνω στον καναπέ με ανοιχτή την τηλεόραση και λαγοκοιμάμαι.

«Και τώρα κυρίες και κύριοι περνάμε στο αστυνομικό μας δελτίο ειδήσεων. Ένας 45χρονος βρέθηκε να οδηγεί ανάποδα στην εθνική οδό Αθηνών - Πατρών και χωρίς ρούχα. Ακόμα λέγεται ότι οπλοφορούσε. Το πόρισμα των τοξικολογικών εξετάσεων δεν έχει βγει ακόμα. Ο δράστης έπασχε από διπολική διαταραχή. Σύμφωνα με μαρτυρίες δε λάμβανε τα φάρμακα του»

✍️ Αθανασία Τρακαδά

Ο ΣΤΙΓΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΝΟΣΟΥ

Το στίγμα της ψυχικής νόσου έχει ηλικία αιώνων στη συλλογική συνείδηση της ανθρωπότητας.

Γενικά είναι κάτι που σημαδεύει και συνήθως ντροπιάζει εκείνον που το φέρει έτσι το άτομο συχνά απομονώνεται κοινωνικά ή κρύβεται.

Η ψυχική πάθηση προσδιορίζεται ως αποκλίνοια συμπεριφορά και έτσι στιγματίζεται αυτόν που τη φέρει.

Οι άνθρωποι φοβούνται και ταυτόχρονα κοροϊδεύουν τους ψυχικά ασθενείς

Λέξεις και εκφράσεις που το συνοδεύουν είναι τρελός, παλαβός, παρανοϊκός, παράξενος, προβληματικός, και χρησιμοποιούν διάφορες απαξιωτικές λέξεις όπως τρελάδικο, τρελογιατρός κτλ

Το στίγμα στιγματίζει όλη την κοινωνία και δείχνει ότι είναι οπισθοδρομική.

ΤΙ ΦΤΑΙΕΙ;

Ο κυριότερος λόγος είναι οι προκαταλήψεις. Πιο συγκεκριμένα πρόκειται για αρνητική άποψη απέναντι σε άτομα με ψυχικές ασθένειες χωρίς κάποια ιδιαίτερη λογική εξήγηση και οφείλεται σε στερεότυπα.

Σημαντικός παράγοντας είναι και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Συχνά ενισχύουν την παραπάνω προκατάληψη με το λεξιλόγιο που χρησιμοποιούν. Πολλές φορές συνδέουν παραβατικούς ανθρώπους με τη ψυχική ασθένεια χωρίς καθόλου στοιχεία. Τέλος τους εμφανίζουν ως επικίνδυνους.

Υπάρχουν και ιδιαίτερες ομάδες ανθρώπων που ενστερνίζονται το φασισμό, ρατσισμό και θεωρούν τους ανθρώπους με προβλήματα ψυχικής υγείας ως μίσματα της κοινωνίας.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ

Ενημέρωση και πληροφόρηση του πληθυσμού. Για παράδειγμα από τα σχολεία και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Ανάπτυξη από διάφορους κοινωνικούς θεσμούς και φορείς της αλληλεγγύης, της κουλτούρας της ανεκτικότητας και της αποδοχής της διαφορετικότητας

Η μόνη μου διαφορά με έναν τρελό είναι ότι εγώ δεν είμαι τρελός.

Σαλβαντόρ Νταλί

✍️ Αθανασία Τρακαδά

Η Αντιγόνη γράφει



Ξύπνησα το πρωί, κοιτάζω από το παράθυρο, κρύο πολύ και ψιλό χιονάκι. Μέχρι να βρω τους ρυθμούς μου ήμουν μελαγχολική. Ντύθηκα χοντρά, βγήκα έξω και περπατούσα κάτω από το ψιλό χιόνι. Σιγά σιγά έφυγε η μελαγχολία και άρχισα να διασκεδάζω. Το χιονάκι ήταν όμορφο αλλά με το περπάτημα τι γίνεται; Που να καθήσεις; Σε λίγο το χιόνι άρχισε να πυκνώνει αλλά εγώ συνέχισα, αφού μου έδινε χαρά, γιατί να φύγω;

Στις άκρες του δρόμου είχε μαζευτεί χιόνι. Το πήρα και σιγά σιγά έκανα έναν μικρό χιονάνθρωπο. Τα μάγουλά μου ήταν ξαναμμένα και αντί να κρυώνω είχα ζεσταθεί. Πιο κάτω ένα πεύκο ήμερο σαν νυφούλα στολισμένο, παρά δίπλα ένας κήπος με έκανε να φαντασθώ: Ο κήπος στολισμένος με χιόνι, το πεύκο, η νυφούλα και το κυπαρίσσι, δίπλα ο γαμπρός, οι καλεσμένοι και τα παρανυφάκια... Το έφτιαξα το παραμύθι...

Έτσι είναι η ζωή να βγαίνεις μέσα από ένα παραμύθι στο χιόνι, στα λευκά και την ένναστη, ασέλhνο νύχτα, με μαύρο μεταξωτό, κεντημένο στα αστέρια. Αυτό μ' αρέσει, έτσι είπα και έφαγα την λευκή σοκολάτα μου. Τι να πεις; Αυτή είναι η ζωή, μια το χιόνι, μια η βροχή, ο ήλιος όταν μπει η άνοιξη, μπουμπουκιάζει η φύση, αλλά μακριά το πήγα, από το χιόνι μπήκα στην άνοιξη. Κάνει κρύο, παγωνιά, θέλω τζάκι και γωνιά!



Βρισκόμουν στο κέντρο της Αθήνας. Ξαφνικά, βρέθηκα σε άλλη εποχή, οι δρόμοι άλλαξαν και οι άνθρωποι φορούσαν άλλα ρούχα, διαφορετικά. Διαπίστωσα ότι βρισκόμουν στην αρχαία Αθήνα κι εγώ περπατούσα ανάμεσά τους, αλλά κανείς δεν με έβλεπε. Είχα φτάσει στην αρχαία Αγορά και γινόταν ένα παζάρι που πουλούσαν ζώα και άλλα προϊόντα. Μα πως βρέθηκα εδώ; Τι συνέβη και γύρισε ο χρόνος πίσω; Τίποτα, απλά ήταν ένα όνειρο. Ένας περίπατος στα όνειρά μου. Έτσι απλά...

Ένα χαρούμενο κορίτσι

Είναι ένα πρωινό συνηθισμένο, όλα ξεκινούν με τον ίδιο τρόπο χωρίς τίποτα το καινούργιο. Και όμως κάτι σε αυτό το πρωινό εν τέλει διέφερε από όλα τα άλλα. Είχε έρθει στην φάρμα ένα κοριτσάκι δέκα ετών, η Ελεάνα. Η Ελεάνα ήταν ανιψιά της κυρίας Έλλης, της ιδιοκτήτριας του κτήματος.

Στο σπίτι όλα μπήκαν, καλύτερα θα λέγαμε πώς ήταν σαν σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Η κυρία Έλλη τα ήθελε όλα να είναι στην εντέλεια. Δεν ήταν ότι αγαπούσε τόσο πολύ το μικρό κορίτσι, η οποία ήταν κόρη της αδερφής της. Δεν τη γνώριζε καλά. Ήταν βέβαια ο μοναδικός κηδεμόνας της Ελεάνας τώρα πια, μιας και οι γονείς της είχαν πεθάνει ξαφνικά σε ένα ατύχημα. Η θεία της λοιπόν είχε πει στο προσωπικό να ετοιμάσουν ένα δωμάτιο για την μικρή, ενώ ο Μάρκος ο σοφέρ ετοίμασε κι αυτός το αυτοκίνητο, ώστε να πάει στο σταθμό του τρένου να παραλάβουν την μικρή Ελεάνα.

Έφτασαν στην αποβάθρα του σταθμού λίγο καθυστερημένοι, το τρένο είχε αναχωρήσει πάλι και στον άδειο σταθμό βρισκόταν ένα μικρό κορίτσι με πυρόξανθα μαλλιά, πράσινα μάτια. Φορούσε ένα κόκκινο φορεμάκι και από πάνω είχε περασμένο ένα μπλε παλτό, κρατώντας στο χέρι της μια μικρή βαλίτσα. Η θεία Έλλη την πλησίασε και από αμχανία περισσό-

τερο, λες και ήθελε να διαβεβαιώσει κάτι, την ρώτησε το όνομα της. Η μικρή κοίταξε την γυναίκα από πάνω της ολόισια μες στα μάτια και της απάντησε «Ελεάνα θεία μου!» πέφτοντας απότομα στην αγκαλιά της γυναίκας που αμέσως στράβωσε το πρόσωπο της και ψέλλισε κάπως αυστηρά «Έλα, έλα τώρα. Μπες στο αυτοκίνητο και πάμε σπίτι».

Έφτασαν μετά από λίγη ώρα δρόμο και η μικρή βλέποντας την φάρμα άρχισε τα επιφωνήματα. Κατέβηκε από το αυτοκίνητο χοροπηδώντας σαν κασίκι. Η Μαριγώ, η οικονόμος του σπιτιού την υποδέχτηκε με μεγαλύτερο αυθορμητισμό, δηλαδή με ανοιχτή αγκαλιά. Η θεία Έλλη ακολουθώντας από πίσω, ζήτησε επιτακτικά από την οικονόμο να ετοιμάσει ένα μπάνιο για την μικρή και στην συνέχεια το τραπέζι για να φάνε.

Η μέρα κύλισε όμορφα με την Ελεάνα να βγαίνει στο κτήμα, να τρέχει, να γελάει και να προσπαθεί να γίνει φίλη με όλα τα μικρά και μεγάλα ζώα της φάρμας, την Κοκόνα κοτούλα, τον Ρίκο τον κόκορα, την Πλάτσα την πάπια, την Φωνάκλου χήνα, τον Μπλάκυ το σκυλί, την Λεόνι τη σκυλίτσα, την Πιπίνα την γατούλα, την Αννέτα την γαϊδουρίτσα και την Κοκκίνω την αγελάδα. Πιο πέρα γνώρισε και την Ασπρούλα, δηλαδή την μαμά κασίκα και

τα κασικάκια που ακόμη δεν είχαν όνομα. Όλη μέρα ήταν έξω στην φάρμα και έπαιζε με τα ζώα, μιλώντας με τους εργάτες και φώναζε «Θεία Έλλη σε αγαπώ!».

Αντίθετα, η θεία Έλλη, κοιτάζοντας το μικρό κορίτσι να παίζει, να τρέχει, μην μπορώντας να καταλάβει που είχε κρυφτεί το πένθος, το βάρος αυτού του κοριτσιού, φοβόταν πώς δεν θα μπορούσε να ζήσει με αυτόν τον μικρό τύραννο στο κεφάλι της, σκεπτόμενη να την στείλει εσώκλειστη σε κάποιο σχολείο. Το σκεπτόταν πολύ ρουφώντας τον καφέ της, ισιώνοντας τακτικά το πουκάμισο της. Δεν ήξερε τι απόφαση να πάρει. Τι την εμπόδιζε μέσα της, λες και όλα ήταν εναντίον της. Όλοι στην φάρμα, και στο χωριό, αφού είχαν μάθει τι είχε συμβεί, έμοιαζε να περίμεναν την μικρή και μέχρι στιγμής να κέρδιζε την αγάπη τους.

Μετά από μέρες η απόφαση είχε παρθεί. Η Ελεάνα έμαθε τα νέα και έπεσε σε βαθιά μελαγχολία, κάνοντας την θεία της να μην ξέρει τι να κάνει.

Αλήθεια, τι θα κάνει η θεία Έλλη;

Τώρα το σκέπτεστε εσείς.

Τι λέτε; Θα μείνει η μικρή στο κτήμα;

Να έχει σημασία πόσες φορές θα πέσεις αλλά πότε θα σηκωθείς;

Η ΣΥΓΓΝΩΜΗ ΤΗΣ ΒΑΣΟΥΛΑΣ

Ξημέρωσε παραμονή Χριστουγέννων και η Βασούλα ξύπνησε με βαριά καρδιά γιατί το φτωχικό της σπίτι ήταν άδειο από καλούδια Χριστουγεννιάτικα. Τι θα έκανε; Που θα πήγαινε; Άνοιξε την τσάντα της κι είχε μέσα λίγα χρήματα γιατί την προηγούμενη μέρα είχε πληρώσει το ενοίκιο της και για εκείνη δεν έμεινε σχεδόν τίποτα. Που να πήγαινε; Τι να έκανε;

Θυμήθηκε την μαμά της αλλά πώς να πάει; Τα είχαν «σπάσει» εδώ και καιρό. Οι φίλες κι εκείνες είχαν «κλείσει» για τις

γιορτές, ενώ με τον αγαπημένο της τον Ορέστη δεν τα πήγαιναν καλά τον τελευταίο καιρό. Τι θα έκανε άραγε χωρίς χρήματα, χωρίς συντροφιά, χωρίς αγάπη, χωρίς φίλους, τι θα έκανε;

Μόνη λύση ήταν να πάει στην μητέρα της, να ζητήσει συγγνώμη και να μείνει μαζί της. Όταν έφυγε από το πατρικό της, με όνειρο να ζήσει μόνη της με τον Ορέστη, την πίκρανε την μητέρα της, που μετά κι εκείνη μόνη της ήταν, σε καλή οικονομική κατάσταση μεν, αλλά τι σημασία είχαν τα λεφτά μπροστά στην αγάπη, την συ-

ντροφιά τις ημέρες των εορτών που πρέπει όλοι οι άνθρωποι να τις ζουν ευτυχισμένες; Ντύθηκε, άνοιξε τις βαλίτσες της και τις γέμισε. Θα πήγαινε στην μοναχική μητέρα της να της δώσει χαρά. Πήγε και όταν χτύπησε το κουδούνι, τα μάτια της ήταν γεμάτα δάκρυα, η πόρτα άνοιξε και άλλα δύο μάτια γέμισαν δάκρυα, έπεσαν η μία στην αγκαλιά της άλλης και η Βασούλα ζητούσε συνεχώς συγγνώμη, μία απλή λέξη που κάνει θαύματα. Ένωσε μάνα και παιδί. Άντε και καλές γιορτές.

ΗΛΙΟΣ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΑ

Ονειρεύομαι όταν κοιμάμαι, αυτή τη θάλασσα, αλλά κι όταν ξυπνώ πάλι αυτήν ονειρεύομαι. Όταν είμαι στο ακρογιάλι και μου καϊδεύει το κύμα τα πόδια, πάλι την ονειρεύομαι να με παίρνει στην γαλάζια αγκαλιά της και να κυνηγάμε τον ορίζοντα.

Ανεβαίνω στην σανίδα του σερφ και λικνίζομαι με τα μάτια κλειστά. Όσο πηγαίνω να τον πιάσω, τόσο ο ορίζοντας απομακρύνεται και εξακολουθώ να τρέχω κι όμως ο ορίζοντας καταπίνει και τον ήλιο.

Πάει, έδωσε ο ήλιος και εγώ καταμεσής του πελάγου προσπαθώ να πιάσω τον ορίζοντα κι όλο πάω κι όλο μου φεύγει. Αλήθεια αυτή είναι η ζωή, ένας γαλάζιος ορίζοντας που γίνεται χρυσοκόκκινος στη δύση του τεράστιου κατακόκκινου αστεριού που βγάζει φωτιά και που είναι αμέτρητα χιλιόμετρα. Κι όμως νομίζεις ότι θα απλώσεις το χέρι και θα το πιάσεις. Έμεινα εκεί και κοιτούσα το κόκκινο αστέρι να βουλιάζει κι εγώ να προσπαθώ να αγγίξω το όνειρο, αυτή τη θάλασσα κι αυτό το αστέρι. Ήρθε η αυγή, ο ορίζοντας άρχισε να ροδίζει σιγά σιγά. Τι ομορφιά! Γιατί όμως οι άνθρωποι θέλουν να βλέπουν το ηλιοβασίλεμα, δηλαδή το τέλος της ημέρας; Κι όμως την ανατολή που είναι η γέννηση, την αγνοούν, προτιμούν το τέλος κι όχι την αρχή...

✍️ Αντιγόνη Γκίνη



ΝΥΧΤΑ ΜΕ ΑΣΤΕΡΙΑ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ

Στο μικρό το γαλάζιο, απάνεμο λιμανάκι, το δικό μας το λιμανάκι, εκεί θα έρθω να σε βρω, ξανά πάλι να σε δω, να θυμηθώ τα παλιά μας. Κάθε βράδυ στο παράθυρο του νου σε βλέπω, βγαίνω έξω, η νύχτα είναι ασέληνος, αλλά έχει ξαστεριά, ένας έναστρος ουρανόσ είναι γεμάτος πεφταστέρια και περιμένει να βγω. Η άμμος είναι μαλακή και εγώ κάθομαι, η θάλασσα βρέχει τα γυμνά πόδια μου κι εγώ σπκώνομαι κι ανεβαίνω στην σανίδα του σερφ και πηδώ τα κύματα, βρίσκομαι στο γαλάζιο όνειρό μου. Μη με ξυπνάτε, είμαι στην αγκαλιά της θάλασσας, λικνίζομαι και πάω, πάω, που θα σταματήσω δεν ξέρω. Με κλειστά μάτια ταξιδεύω, η σανίδα του σερφ με πηγαίνει. Ναι, αυτό το ταξίδι είναι το όνειρο, το γαλάζιο όνειρό μου, η νύχτα έχει πέσει, τα άστρα ζηλεύουν και με γεμίζουν φιλιά. Εγώ, η νύχτα και τα αστέρια, η ξαστεριά και η σανίδα του σερφ, το δελφίνι μου...

✍️ Αντιγόνη Γκίνη

Η ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΤΟΥ ΜΗΝΑ



© Γιώργος Μιχάλης

ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

Όταν γεννήθηκες ο ήλιος έγινε πιο λαμπρός και πιο φωτεινός και Ναός πήρε φωτιά στην Έφεσο, όπως έλεγε η προφητεία, ήσουν γνωστός στα πέρατα του τότε κόσμου. Γεννήθηκες μεγάλος, ήσουν μεγάλος από την γέννησή σου. Ο Δάσκαλός σου ήταν ο πιο μεγάλος Φιλόσοφος που έβγαλε αυτός ο κόσμος. Κι όμως έφυγες, δεν σε χωρούσε αυτός ο τόπος, η πατρίδα σου και δεν γύρισες ποτέ, έφυγες σε ξένη γη, άφησες την πνοή σου εκεί και κανείς δεν ξέρει ακόμα που σε έχουν ακουμπήσει μετά θάνατον. Ότι και να λέγεται είναι εικασίες. Διαβάζουμε στα βιβλία τα κατορθώματά σου, τις νίκες σου παντού (Γρανικό, Γαυγάμηλα), έφτασες μέχρι τον Ινδό ποταμό, αλήθεια πόσα μεγάλα ποτάμια πέρασες και τα κατάφερες με το μυαλό σου, γιατί οι νίκες στη μάχη δεν κερδίζονται μόνο με το στρατό αλλά και με το νου. Ήσουν και παρορμητικός, έγινες κύριος της Ασίας, έκοψες το Γόρδιο Δεσμό. Κατάφερες ό,τι μέχρι σήμερα κανείς δεν έχει καταφέρει. Κι όμως έφυγες, άφησες την πατρίδα σου που αγαπούσες πάρα πολύ.

Πήγες στα ξένα, πήρες ξένη γυναίκα κι όχι μία, αλλά τρεις, γιατί εσύ ήσουν Ηρακλής από τον μεγάλο Φίλιππο, τον πατέρα σου και Αχιλλέας από την επίσης μεγάλη μητέρα σου. Εσύ, ένας γνήσιος Έλληνας, έκανες παιδί με ξένη φυλή, η Πατρίδα δεν σε είδε ποτέ ξανά, ούτε ζωντανό, ούτε νεκρό. Αλήθεια τι απέγινες Αλέξανδρε; Έχτισες πόλεις μεγάλες, με προεξέχουσα την Αλεξάνδρεια στην Αίγυπτο. Οι λαοί που κατέκτησες σε προσκυνούσαν για θεό, για παιδί θεού. Αλήθεια, ποιος ήσουν Αλέξανδρε; Η Ιστορία δίκαια σου έχει δώσει τον τίτλο Μέγας, αλλά για μας θα είσαι ο δικός μας Αλέξανδρος που έφυγε κάποτε για την Ανατολή και δεν γύρισε ποτέ ξανά στην Ελλάδα του που αγαπούσε πολύ. Αλήθεια, που να είσαι τώρα Αλέξανδρε; Που να κείτεσαι και να προσμένεις τον ερχομό σου ξανά στην Ιθάκη. Ωραίο το ταξίδι, ήταν μεγάλο, είχες πολλές εμπειρίες, άφησες την ζωή σου εκεί, αλλά στην Ιθάκη σου δεν γύρισες.

✍️ Αντιγόνη Γκίνη

Χιούμορ από Θανάση Ανεστόπουλο



ΠΤΩΣΗ
ΑΣΑΝΣΕΡ
ΣΤΟΝ ΕΡΥΘΡΟ
ΣΤΑΥΡΟ...

ΧΙΟΥΜΟΡ
09.01.2025
Π*29

ΤΟ
ΑΣΑΝΣΕΡ

ΕΠΕΣΕ
ΛΟΓΩ ΤΗΣ
ΒΑΡΥΤΗΤΑΣ

ΜΟΝΟ Η ΑΓΑΠΗ

Ακολούθησε το δικό σου, το ακριβό μονοπάτι κι ας πηγαίνεις αργά Γλυκός ο προορισμός... Γλυκό και το ταξίδι σου... Η αγάπη μόνο Μπορεί να δείχνει δρόμους... Εκεί όπου η καρδιά σου χτυπά δυνατά, εκεί – να πηγαίνεις.

ΘΕΑΣΗ ΨΥΧΗΣ

Ανοίγουν σιγά σιγά τα μάτια της ψυχής μου... Και δεν βλέπω πια τίποτα... Μόνο νιώθω – και αισθάνομαι... Ωσάν δέκτης-ευαίσθητος, Αφουγκράζομαι με λεπτή συγκίνηση Τα θάματα Που βλέπω και συντελούνται μέσα μου, και γύρω... Εκεί που όλα αναγεννιούνται... και ανασταίνουν την ελπίδα και τη ζωή...

✍️ Πάννης,

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Περιστερίου

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