

# ΔΙΑΥΛΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ «ΔΙΑΥΛΟΣ» (ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ – ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ – ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2025)

Έτος 14ο - Αρ. Φύλλου 49 - Διανέμεται Δωρεάν

## editorial

Αυτές οι γραμμές γράφονται περί τις 20 Νοεμβρίου για ένα τεύχος που αναμένεται να φτάσει στα χέρια σας αρχές Δεκεμβρίου. Ενός μήνα που ξεκινάει δυναμικά για τον χώρο της ψυχικής υγείας, με το 7ο Φόρουμ Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος της Εταιρείας Κοινωνικής Ψυχιατρικής, το οποίο συνδιοργανώνει, μεταξύ άλλων, και το Σωματείο Αυτοεκπροσώπηση. Το Φόρουμ με τίτλο «Η τέχνη της ομότιμης υποστήριξης στην ανάκαμψη» θα γίνει στις 5-6 Δεκεμβρίου στο γενικό νοσοκομείο του Ερυθρού Σταυρού. Ένα από τα πάνελ του Σαββάτου θα είναι για τούτη εδώ την εφημερίδα «Δίαυλος – Μια εκδοτική προσπάθεια ενδυνάμωσης, ορατότητας και αποσιγματισμού», για να παινέσουμε και το σπίτι μας, αλλά το διήμερο θα είναι πραγματικά γεμάτο εξαιρετικά ενδιαφέρουσες ομιλίες, εργαστήρια και δράματα και ελπίζουμε να σας δούμε εκεί από κοντά.

Στη συνέντευξη του τεύχους, που πήρε η Αθηνά, έχουμε την τύχη να φιλοξενούμε τη γενική γραμματέα του Ενιαίου Συλλόγου Εργαζομένων ΨΝΑ, Ειρήνη Γκιτάκου, η οποία μας βάζει στο εσωτερικό ενός από τα δύο μεγαλύτερα ψυχιατρικά νοσοκομεία της Αττικής για να μας μιλήσει για τη σημερινή κατάσταση που επικρατεί στο Δαφνί, αναδεικνύοντας τις παθογένειες της κυβερνητικής πολιτικής που επηρεάζουν εργαζόμενους και ασθενείς, αλλά και για το έργο του/της ψυχολόγου σε μια τέτοια δομή.

Και φυσικά το τεύχος μας περιλαμβάνει το διήγημα της Αθανασίας, τις μικρές ιστορίες της Αντιγόνης, την εμπειρία του θάνατου από το Δαφνί, τα ποιήματα του Γιώργου, τις φωτογραφίες του άλλου Γιώργου, τις χειροτεχνίες των μελών του ΠΕΣΟΨΥ Βύρωνα κ.ά. που ελπίζουμε να απολαύσετε.

Γεωργία Μυλωνάκη

## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΕΙΡΗΝΗΣ ΓΚΙΤΑΚΟΥ

ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ ΚΑΡΑΤΖΟΓΙΑΝΝΗ

Συνάντησα την ψυχολόγο κα Ειρήνη Γκιτάκου στο Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής.

Είναι γραμματέας του Ενιαίου Συλλόγου Εργαζομένων ΨΝΑ. Μας μίλησε για τα προβλήματα που υπάρχουν στο νοσοκομείο και γενικά στο χώρο της ψυχικής υγείας. Συγκεκριμένα είπε πως χρειάζεται ενίσχυση η πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας. Κέντρα ψυχικής υγείας θα έπρεπε να υπάρχουν ανά δήμο, ανά περιοχή. Επίσης πολύ σημαντική είναι η ενίσχυση της κοινοτικής φροντίδας με τη δημιουργία περισσότερων δημόσιων οικοτροφείων και ξενώνων για να μπορέσει να λειτουργήσει στην ουσία

του ο ρόλος της ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης προς όφελος των ασθενών και των οικογενειών τους.

Ενίσχυση του προσωπικού όλων των ειδικοτήτων στις υφιστάμενες ψυχιατρικές κλινικές, ψυχιατρικά νοσοκομεία και εν γένει να καταργηθεί ο νόμος για την αντιδραστική ψυχιατρική μεταρρύθμιση που ψηφίστηκε το προηγούμενο καλοκαίρι. Τόνισε η κα Γκιτάκου πως δεν ενισχύεται το δημόσιο σύστημα υγείας αντιθέτως δίνεται έμφαση στην ιδιωτικοποίηση της ψυχικής υγείας, με ενίσχυση των ΜΚΟ, ΑΜΚΕ και κάθε είδους φιλάνθρωπων. Είπε ακόμη πως δόθηκε στο χώρο πακτωλός χρημάτων που έχουν ημερομηνία λήξης αλλά όπως ανέφερε οι ανάγκες των ασθενών δεν έχουν, όπως οι Μονάδες Έγκαιρης Παρέμβασης στην Ψύχωση, που ενισχύθηκαν με χρήματα από το Ταμείο Ανάκαμψης με ημερομηνία λήξης και για τα προγράμματα και για τους εργαζόμενους.

Ποια είναι η καθημερινότητα ενός ψυχολόγου σε δημόσιο νοσοκομείο;

Δύσκολη η καθημερινότητα. Ασχολείται με πολλά πεδία ανάλογα με το πού είναι κάποιος τοποθετημένος.

Υπάρχουν ψυχολόγοι, οι οποίοι εργάζονται στις ψυχιατρικές κλινικές, όπου εκεί υποδεχόμαστε έναν άνθρωπο που έχει μια ψυχική δυσκολία στην πιο οξεία του φάση.

Υπάρχουν και ψυχολόγοι που απασχολούνται σε μονάδες ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης, όπως σε ξενώνες, οικοτροφεία, διαμερίσματα, στα κέντρα ψυχικής υγείας.

Η επαφή με τον ασθενή είναι καθημερινή και ο ρόλος μας είναι η παρέμβαση σε όλη του τη φάση, από την οξεία του φάση, στην εισαγωγή, στη λήψη ιστορικού, με την ψυχοεκπαίδευση που χρειάζεται αυτός και η οικογένειά του αλλά και σε μια πιο τακτική βάση, στα κέντρα ψυχικής υγείας, που έχουν να κάνουν περισσότερο με το κομμάτι της κοινότητας και την παρέμβαση στην κοινότητα και την πρόληψη, μια σταθερή ψυχοθεραπευτική παρακολούθηση των ίδιων των ασθενών και σε επίπεδο εξωτερικών ιατρείων. Αν μπορώ να το περιγράψω αδρά σε αυτούς τους τομείς απασχολούμαστε.

Όταν ο ασθενής είναι σε κρίση πόσο δύσκολο είναι αυτό για έναν ψυχολόγο;

Η αλήθεια είναι ότι είναι αρκετά δύσκολο και κυρίως επειδή δεν υπάρχει το απαραίτητο προσωπικό όλων των ειδικοτήτων και με συνεχή



Οργανωτής: Κοινωνικό Ψυχιατρικό Κέντρο Αθηνών, Κορυγαλένιο Μπενάκειο Ε.Ε.Σ.  
Παρασκευή 5 Δεκεμβρίου 2025  
Ώρες: 14:00 - 20:00  
Σάββατο 6 Δεκεμβρίου 2025  
Ώρες: 09:00 - 20:00  
Αφιέρωση: στη μνήμη της

Προσέλευση: 17 Προσεκρία, οδός Πλάταιο 2 | 0 922 21 739  
Ουδένος Σφάλματος παρακαλούμε

Ε. ο.τ.ε. Φερεσσό, www.ekipsa.gr, Ψυχιατρικό Κέντρο Αθηνών

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### ΣΕΛΙΔΑ 2

- Επίσκεψη της Αυτοεκπροσώπησης στο Κέντρο Ημέρας Ανέλιξη
- 8ο Σεμινάριο Ενδυνάμωσης της Αυτοεκπροσώπησης
- Κάθε βήμα μια φωνή ενάντια στο στίγμα

### ΣΕΛΙΔΑ 3

- Ο (ποδαρό) ΔΡΟΜΟΣ στο ΔΑΦΝΙ...
- Αναμνήσεις μιας ζωής στη «φωλιά του κούκου»

### ΣΕΛΙΔΑ 4

- Συνέντευξη της Ειρήνης Γκιτάκου

### ΣΕΛΙΔΑ 5

- Η Αντιγόνη γράφει
- Μια μέρα στη θάλασσα
- Η κόρη της θάλασσας
- Ο έρωτας είναι μάκρια
- Ο ήλιος
- Ο κισσός και η βελανιδιά

### ΣΕΛΙΔΑ 6

- Μια πίτσα σπέσιαλ παρακαλώ

### ΣΕΛΙΔΑ 7

- Η σελίδα της ποίησης
- ΑΡΑΓΕ...
- Μελωδία μελαγχολικά γρατζουνισμένη (η κιθάρα-δύρο)
- ΘΕΡΑΠΕΙΑ
- Καρδιά μου ελπίδα και ζωή
- Μια παιχνιδιάρικη ανήσυχη ηλιαχτίδα
- ΠΕΣΟΨΥ
- Η φωτογραφία του Μήνα

### ΣΕΛΙΔΑ 8

- ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

## Επίσκεψη της Αυτοεκπροσώπησης στο Κέντρο Ημέρας Ανέλιξη

Με μεγάλη χαρά αποδεχτήκαμε την πρόσκληση του Κέντρου Ημέρας Ανέλιξη στον Νέο Κόσμο, να το επισκεφτούμε για να μιλήσουμε στους ωφελούμενους για το Σωματείο μας.

Η επίσκεψη έγινε το πρωί της Παρασκευής 7 Νοεμβρίου, συμμετείχαν 14 ωφελούμενοι με δύο πρόσωπα αναφοράς και κράτησε περίπου δύο ώρες μέσα σε πολύ φιλικό κλίμα. Η πρόεδρος του Σωματείου Γεωργία Μυλωνάκη μίλησε συνοπτικά για το ιστορικό της ίδρυσης του Σωματείου και παρουσίασε αναλυτικά τους σκοπούς του και τις δράσεις του, καθώς και τους τρόπους κοινωνικοποίησης των μελών του. Κατά τη διάρκεια της συνάντησης έγινε πλούσια συζήτηση και εκδηλώθηκε μεγάλο ενδιαφέρον ειδικά για τα ζητήματα της εργασίας σε συνδυασμό με τα επιδόματα και τις συντάξεις, αλλά και για τις δράσεις κοινωνικοποίησης.

Κάποιοι ωφελούμενοι δήλωσαν ότι θα σκεφτούν σοβαρά την εγγραφή τους στο σωματείο, ενώ άλλοι δήλωσαν την προθυμία τους να συνεισφέρουν έργα τους στον Δίαυλο. Αυτή η πρώτη μας επίσκεψη σε Κέντρο Ημέρας και η επαφή μας με λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας μας γέμισε με αισιοδοξία, καθώς, αν και οι περισσότεροι ωφελούμενοι δεν γνώριζαν την ύπαρξη του Σωματείου, φάνηκε να ενδιαφέρονται πραγματικά για τις δράσεις του.

Όπως αποφασίστηκε στο ΔΣ του Οκτωβρίου, θα προσπαθήσουμε να προγραμματίσουμε παρόμοιες επισκέψεις και σε άλλα Κέντρα Ημέρας και Μονάδες Ψυχικής Υγείας προκειμένου η Αυτοεκπροσώπηση να γίνει ευρύτερα γνωστή εκεί που χτυπάει ο παλμός των ληπτών.

## 8ο Σεμινάριο Ενδυνάμωσης της Αυτοεκπροσώπησης

Με επιτυχία ολοκληρώθηκε το 8ο Σεμινάριο Ενδυνάμωσης του Σωματείου Ληπτών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Αυτοεκπροσώπηση σε συνεργασία με την Εταιρεία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος την Τετάρτη 8 Οκτωβρίου 2025 στο αμφιθέατρο του ψυχιατρικού τομέα στο νοσοκομείο Ερυθρός Σταυρός – Κοργιαλένιο Μπενάκειο.

Το φετινό Σεμινάριο είχε τίτλο: «**Αυτονομία και Ανεξαρτησία – Βασικοί παράγοντες ποιότητας ζωής**» με προσκεκλημένους ομιλητές από την Πανελλαδική Ένωση για την Ψυχοκοινωνική Αποκατάσταση και την Επαγγελματική Επανάταξη (ΠΕΨΑΕΕ), τον Πανελλήνιο Σύλλογο Νοσοκομειακών Ψυχολόγων (ΠΑΣΥΝΟΨΥ), την Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία (ΕΣΑμεΑ), την Πανελλήνια Ομοσπονδία των Κοινωνικών Συνεταιρισμών Περιορισμένης Ευθύνης (ΠΟΚοιΣΠΕ) και την Δημόσια Υπηρεσία Απασχόλησης (ΔΥΠΑ).

Κατά γενική ομολογία όλων όσοι παρακολούθησαν το σεμινάριο, οι ομιλίες ήταν εξαιρετικά ενδιαφέρουσες και μεστές και σκιαγράφησαν το τοπίο των εργασιακών και των γενικότερων προκλήσεων διαβίωσης των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας με τις οποίες καλούνται να αναμετρηθούν προκειμένου να κερδίσουν την αυτονομία και την ανεξαρτησία τους. Συμπερασματικά αποκομίσαμε την εντύπωση ότι γίνονται μεν αργά και σταθερά βήματα σε κάποιους τομείς, όπως οι **προσπάθειες εργασιακής επανένταξης**, αλλά έχουμε και καίριες οπισθοχωρήσεις, με πρώτη και κύρια τη διάλυση των δομών της δημόσιας υγείας.

Όπως σημείωσε η πρόεδρος του Σωματείου κατά την έναρξη του Σεμιναρίου «τα ετήσια Σεμινάρια Ενδυνάμωσης ξεκίνησαν το 2018 και διενεργούνται ανελλιπώς έκτοτε, σε συνεργασία με την Εταιρεία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σα-

κελλαρόπουλος, για να κάνουν ακριβώς αυτό που λέει ο τίτλος τους, να **ενδυναμώνουν τα μέλη που συμμετέχουν στην προετοιμασία τους, αλλά και εκείνα που παρακολουθούν τη διεξαγωγή τους πάνω σε ζητήματα που απασχολούν όλους τους λήπτες** ... Αποτελεί βέβαια στοίχημα για το Σωματείο η συνέχιση της διοργάνωσης των Σεμιναρίων με την προσέλκυση και νέων μελών να εμπλακούν στην προετοιμασία και τη διεξαγωγή τους, και μένει να φανεί αν θα το κερδίσουμε». Από το βήμα του Δίαυλου θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε ιδιαίτερα την Κλειώ Μαυρουδή από την ΕΚΨ που μας βοήθησε ακαταπόνητα καθόλη τη διάρκεια της προετοιμασίας του Σεμιναρίου και τον κ. Γιώργο Χαριτάκη για την παραχώρηση της αίθουσας διεξαγωγής του.

✍ Γεωργία Μυλωνάκη

## Κάθε βήμα μια φωνή ενάντια στο στίγμα

Αυτό ήταν το σύνθημα και το νόημα του φετινού περιπάτου για την ευαισθητοποίηση του κόσμου σχετικά με ζητήματα ψυχικής υγείας που διοργάνωσαν το Σάββατο 18 Οκτωβρίου το Κέντρο Ημέρας «Λωτός» - ΕΚΔΨΠ «Κωστής Μπάλλας» και το Ηλιοτρόπιο Κέντρο Ημέρας. Τρία μέλη του ΔΣ της Αυτοεκπροσώπησης συμμετείχαν στη δράση μοιράζοντας Δίαυλους και πορεύτηκαν μαζί με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες από τη Δημοτική Αγορά Κυψέλης κατά μήκος της Φωκίωνος Νέγρη υπό τους ξεσηκωτικούς ήχους των Quilombo. Οι θαμώνες του πεζόδρομου της Κυψέλης χαιρέτησαν το μήνυμα και δεν ήταν λίγοι εκεί-



νοι που λικνίστηκαν μαζί μας με το ρυθμό των κρουστών. Οι περιπάτοι για την ψυχική υγεία είναι ένα βήμα ορατότητας ενάντια στο στίγμα, συχαίρουμε τους διοργανωτές τους και δεσμευόμαστε για τη συμμετοχή μας σε αυτούς.

✍ Γ.Μ.



## ΔΙΑΥΛΟΣ

Τριμηνιαία έκδοση της Ομάδας Δημοσιογραφικού Εργαστηρίου του Σωματείου «Αυτοεκπροσώπηση», 49ο 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.autoeckrosopisi.gr

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

**Συντακτική ομάδα:**  
Αθανασία Τρακαδά, Αθηνά Καρατζογιάννη, Αντιγόνη Γκίνη, Γεωργία Μυλωνάκη, Γιώργος Κεσίσογλου, Γιώργος Μιχάλης(Φωτογράφος), Θανάσης Ανεστόπουλος, Θανάσης Κατσιγιάννης, Μαρία Καμπουράκη, Νατάσα Βασιλάκη.

**Συντονισμός ομάδας:**  
Μυλωνάκη Γεωργία.

**Επιμέλεια-συγκέντρωση άρθρων:**  
Μυλωνάκη Γεωργία,  
Διακάκης Παναγιώτης.

**Μοντάζ-Εκτύπωση:**  
Γούγια Σοφία

## Ο (ποδαρό)ΔΡΟΜΟΣ στο ΔΑΦΝΙ...



4 Αυγούστου προσλαμβάνομαι στο κυλικείο του Δαφνί (με εργοδότη τον ΚΟΙ.ΣΠΕ Ευζήν), μετά από δύο δοκιμαστικά, αντικείμενο εργασίας παραγγελίες με τα πόδια –κυρίως– στους «ασθενείς». Όχι εύκολη δουλειά, 3ωρη, χωρίς σταματημό (ανηφόρα, σκαλοπάτια), κουβάλημα καφέδες και σακούλες με διάφορα εμπορεύματα. Δύσκολη περίοδο που οι άλλοι συνάδελφοι /σες έχουν πάρει τις άδειες του καλοκαιριού, που πρέπει να τα μάθω γρήγορα και μάλιστα μέσα σε καύσωνες...

Τέλος πάντων, όλα καλά...πέρασαν τα δύσκολα, ήδη έχει περάσει και καιρός...

Εξυπηρετούμε 5 κτήρια με 10 τμήματα «ασθενών», κανένα πρόβλημα δεν έχω στις συναστροφές μου, αντιθέτως...

Προσιτοί και ευγενικοί είναι και οι συνάδελφοι/σες που δουλεύουν στο κυλικείο και αλληλέγγυοι απέναντι στους «ασθενείς»...

Πολλές φιγούρες «ασθενών», στο 1ο τμήμα ο Κοντ., η Ελένη, η Λιάννα..., στο 2ο τμήμα ο κ. Νίκος, η Μαρία, στο 4ο ο Αδάμ, ο Παρασκ., στο 5ο ο «αρχηγός» ο Παστ., η Παπαν., ο Κουτούλ., στο 6ο ο Καραχαλ., ο Δημητρ.

Θα αναφερθώ σε τρεις φιγούρες που μου έχουν κάνει εντύπωση...

**ΗΛΙΑΣ** – Ο Ηλίας ήταν ο πρώτος «ασθενής» που έκανα τσιγάρο μαζί του έξω από το κυλικείο που έτρωγε και έπινε και γνωριστήκαμε. 40αρης, φτωχόπαιδο, ορφανός από μικρός «ασθενής» δεν είχε και που να μείνει και περιμένει να πάει σε ξενώνα. Για καιρό τα λέγαμε, ευχάριστος, το τελευταίο καιρό τον έχω χάσει γιατί του είπε ο γιατρός του να αλλάξει παραστάσεις και να συχνάζει σε διαφορετικά μέρη...

**ΛΙΑΝΝΑ** – Τα «κρύα νερά» του Δαφνίου. Όμορφη, ωραία παρουσία μέσα στο καύσωνα μου. Με το Φρέντο τον γλυκό να της πηγαίνω στο 1ο τμήμα και να παίρνω κουράγιο για να βγει η δουλειά. Ευτυχώς για αυτήν βγήκε από το Δαφνί γρήγορα...

**Κ.ΝΙΚΟΣ** – Ο καλός παππούς, ευγενικός, καλοσυνάτος, σε κέρδιζε με την πρώτη που λένε. Πάντα να αφήνει μπουρμπουάρ, εκεί που έδινε τα εμπορεύματα και ένα τσιγάρο μαζί του... Από κουβέντα μαζί του τον είχαν κλείσει οι αδελφές του –πιθανόν– για κληρονομικά...

1ο ΜΕΡΟΣ...ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ

✍️ Θανάσης Π. Ανεστόπουλος  
(Πάνθηρας \*29)

## Αναμνήσεις μιας ζωής στη «φωλιά του κούκου»

Της Μάιρης Καμπουράκη Λαγανά

Γεννήθηκα ένα γκριζό ξημέρωμα του '65, εκείνο το ξημέρωμα οι μίρες είχαν εξαφανιστεί... Χαρά και ευλογία η γέννησή μου για κάποιους, ενώ για άλλους δυσφορία και δυστυχία.

Ο πατέρας μου δεν με ήθελε γιατί ήμουν κορίτσι, το ίδιο και ο πατέρας του πατέρα μου, ο παππούς μου, δεν με ήθελε, ο οποίος αβίαστα είχε πει «αφήστε το να πεθάνει», καθώς γεννήθηκα πρόωρη με πολλά προβλήματα. Η μητέρα μου μάλλον χάρηκε αν και στη πορεία της ζωής μου αναθεμάτισε τη γέννησή μου.

Γεννήθηκα δυο μήνες από την πιθανή ημερομηνία τοκετού. Εκείνα τα χρόνια η γέννηση ενός πρόωρου βρέφους ήταν μπελάς, ο πενιχρός μισθός του πατέρα μου δεν επαρκούσε για τα τεράστια έξοδα που έφερα με τη γέννησή μου. Έμεινα δυο μήνες στη θερμοκοιτίδα στην κλινική του Δαβάκη.

Για τη γέννησή μου, η μόνη που χάρηκε ήταν η αδελφή του πατέρα μου, μητέρα δυο γιων, επιτέλους η γέννηση ενός κοριτσιού την έκανε να συμπεριφέρεται λες και ήταν η μάνα μου. Το ίδιο και η μητέρα του πατέρα μου που με λάτρευε.

Δυο μήνες στη θερμοκοιτίδα πέρασαν γρήγορα, κάποιο πρωινό του Απριλίου του '65 με πήραν στο σπίτι. Είχα πλέον το σωστό βάρος για ένα μωράκι πρόωρο, χαρές και πανηγύρια στο σπίτι, μου είχαν αγοράσει μια πανάκριβη για τα δεδομένα της εποχής κούνια, δεχόμενοι οι γονείς μου αρνητικά σχόλια πάλι από το παππού μου. Κώφευαν οι γονείς μου σε ανάλογα σχόλια, αυτό που τους απασχολούσε ήταν το μεγάλωμά μου.

Με τη βοήθεια της μητέρας μου πήρα το κανονικό βάρος για ένα παιδάκι πρόωρο γιατί μέχρι τότε φοβόταν να με πιάσει έτσι μικρούλη και ασθενικό που ήμουν.

Τον Σεπτέμβριο του '65 πήραν την απόφαση να με βαφτίσουν, τι το θέλαν, άρχισαν τα προβλήματα ξανά αναφορικά με το όνομα μου. Διαμάχη μεταξύ παππούδων για το όνομα, έτσι πήραν οι γονείς μου την απόφαση και μου έδωσαν ένα ουδέτερο όνομα. Τότε ξέσπασε ο ενδοοικογενειακός εμφύλιος, αστικές συνθήκες που δημιουργούν ένταση σε μια οικογένεια. Ενώ οι γονείς της μητέρας μου δεν παρουσιάστηκαν στη βάπτισή μου.

Πως τα φέρνει όμως η ζωή εμένα που δεν με ήθελαν, εγώ τους συμπαραστάθηκα στα γεράματα τους. Το χειρότερο μέχρι το 1988 που έφυγαν από την ζωή ουδέποτε με είχαν χαϊδέψει ή να ακούσω ένα καλό λόγο από το στόμα τους.

Τα προβλήματα δυστυχώς στην οικογένεια δεν έλλειψαν, το 1970 ο παππούς μου μιας και είχε πεθάνει η γιαγιά μου αποφάσισε να ξαναπαντρευτεί. Παντρεύτηκε λοιπόν κρυφά μια κυρία που πήρε τη θέση της γιαγιάς μου στην οικογένεια. Μόνον

εγώ χάρηκα γιατί η νέα γιαγιά με γέμιζε δώρα, μου αγόρασε ποδήλατο, μου έδινε χαριτζηλάκι. Άσχετα εάν μετά τον θάνατο του παππού μου το '83 φανέρωσε το πραγματικό της πρόσωπο, αυτό της απληστίας, θέλοντας να έχει συμμετοχή στην οικογενειακή περιουσία. Η χαρά που ένιωθα για τη συμπεριφορά της απέναντι μου μεταλλάχθηκε σε στεναχώρια και λύπη, είχε αλλάξει στάση απέναντι σε όλους, κοιτάζοντας απλά το συμφέρον της. Ενώ μετά από μερικά χρόνια πέθανε μόνη και αβοήθητη σε έναν οίκο ευγηνίας.

Για τους γονείς της μάνας μου, ούτε λόγος, ποτέ τους δεν με συμπάθησαν, δεν θυμάμαι ποτέ να με αγκάλιασαν ή να μου δώσουν ένα δωράκι. Η γιαγιά Αμαλία είχε σε άλλο εγγόνι αδυναμία. Ούτε τη φουκαριάρα τη μάνα μου ήθελαν, τους ήταν χρήσιμη μόνο για τις αγγαρείες, ενώ η άλλη αγαπημένη κόρη απολάμβανε στοργή, χάδια και όχι μόνο.

Η θεία μου ήταν κακιά, θυμάμαι παιδάκι που έχασα στη θάλασσα τις σαγιονάρες μου, αντί να με πάρει αγκαλιά μιας και ήμουν ξυπόλητη για να επιστρέψουμε σπίτι με άφησε να πατώ στην άσφαλτο που έβραζε, με αποτέλεσμα να πάθω έγκαυμα στα ποδαράκια μου. Άλλη φορά στο σπίτι της με χτύπησε γιατί δήθεν της είχα λερώσει τον καναπέ με ένα σοκολατάκι.

Η μόνη θεία που με αγάπησε ήταν η αδελφή του πατέρα μου, με είχε σαν κόρη της, μου ψώνιζε, με πήγαινε σε παιδικό κομμωτήριο για να κόψω τα μαλλιά μου. Ήμουν για κείνη η κόρη που δεν είχε καταφέρει να αποκτήσει. Ακόμη και στο σχολείο της φοιτούσα δωρεάν, δεν δέχτηκε από το πατέρα μου την πληρωμή των διδάκτρων. Ευτυχώς ήμουν επιμελής μαθήτρια και την έβγαζα ασπροπρόσωπη. Δεν βρέθηκε δάσκαλος στο διάστημα της φοίτησής μου να πει κακή κουβέντα για μένα, σε αντίθεση με τον αδελφό μου που δεν διάβαζε και όλο φασαρίες σκάρωνε με τους φίλους του σε σημείο που οι δάσκαλοι είχαν αρχίσει να διαμαρτύρονται στη μάνα μου. Στο σχολείο και στις εισαγωγικές στο γαλλόφωνο γυμνάσιο ήρθα σχεδόν πρώτη καταλαμβάνοντας τη δεύτερη θέση στις εισαγωγικές εξετάσεις. Ας επιστρέψω ξανά στη θεία μου, εκείνη με έμαθε να καπνίζω, μου έλεγε εδώ θα έρχεσαι να καπνίζεις και να μην πάρεις ποτέ από άγνωστό ή φίλο τσιγάρο, φοβόταν η έρμη.

Γύρω στα Χριστούγεννα του 1978 ο πατέρας μου με έπιασε να μιλάω με ένα γειτονόπουλο που είχε πειρατικό σταθμό και κάναμε αφιερωσούλες μεταξύ μας οι φίλες, η μόδα της εποχής. Όμως σύμφωνα με τα μαυλά του πατέρα μου τον είχα γκόμενο. Τι έκανε λοιπόν ο ανεκδιήγητος, πήρε ένα ψαλίδι και μου έκοψε τα μαλλιά, όπως έκαναν οι Γάλλοι στις Γαλλίδες που είχαν σχέση με τους ναζί! Εκείνη την ημέρα τον μίσησα, έφυγα από το σπίτι και

πήγα στη θεία μου, όταν αντίκρισε το θέαμα έβαλε τα κλάματα και κατ'αριότητα τον αδελφό της. Μου έφτιαξε η γυναίκα που είχε σπίτι ζεστή σοκολάτα, ενώ η θεία μου με είχε αγκαλιά προσπαθώντας να με συνεφέρει γιατί δεν είχαν σταματήσει τα μάτια μου να τρέχουν. Με άφησε για λίγο με τη γυναίκα και πήγε να τηλεφωνήσει στον πατέρα μου, δεν μπορούσα να ακούσω τι του έλεγε, το σίγουρο πάντως ήταν πως τον κατσάδιαζε. Κλείνοντας του το τηλέφωνο στα μούτρα ήρθε μέσα και με ρώτησε εάν ήθελα να πάμε σε ένα κομμωτήριο να μου σουλουπώσουν τα μαλλιά μου. Ψυρνώντας από το κομμωτήριο βρήκαμε τον πατέρα μου να μας περιμένει, του γύρισα τη πλάτη και απομακρύνθηκα. Διαισθανόμενος πώς άρχιζε το δεύτερο ημίχρονο με την αδελφή του. Μετά από λίγο ακούω να χτυπά κάποιος τη πόρτα, ήταν εκείνος βουρκωμένος πήγε να με αγκαλιάσει αλλά του γύρισα την πλάτη. Ακόμη και σήμερα μετά από 40 χρόνια για αυτό το περιστατικό δεν τον έχω συγχωρέσει. Αρκετά βράδια στον ύπνο μου ξυπνούσαν οι επιπτώσεις, έβλεπα μπροστά μου την εικόνα με το ψαλίδι να μου κουρεύει τα μαλλιά μου. Μετά από μερικές ημέρες η θεία μου με πήγε στο σπίτι γιατί τελείωναν οι διακοπές των Χριστουγέννων και θα έπρεπε να προετοιμαστώ για το σχολείο μου.

Από κει και πέρα η επιθετικότητα ήταν η άμυνά μου λειτουργώντας το αίσθημα της αυτοσυντήρησης μέσω μιας λανθασμένης επιθετικότητας, προσπαθούσα με 1002 τρόπους να προφυλαχτώ.

Σήμερα κλείνω μια εβδομάδα έγκλειστη σε ψυχιατρική κλινική, με τις ευλογίες της οικογένειάς μου. Δεν ξέρω εάν θα βγω αλώβητη από τούτη τη περιπέτεια. Η αλήθεια είναι πως στα δύσκολα σφίγγω τα δόντια για να αντέξω. Μεγαλώνοντας δεν έχω τις ίδιες αντοχές. Νιώθω ψυχολογικά γερασμένη, νιώθω απογοήτευση, αδιά. Δεν ξέρω εάν θα καταφέρω να κρατηθώ στη ζωή, δεν ξέρω πλέον τίποτε.

Τούτος ο Ιούλης του 2017 ο χειρότερος μήνας της ενήλικης ζωής μου, η παραμονή στη φωλιά του κούκου, εκεί μέσα δημιουργούνται αληθινές φιλίες γιατί λίγο ή πολύ έχουμε όλοι τα ίδια βιώματα και την ίδια ασθένεια. Τουλάχιστον εδώ με πλησιάζουν για αυτό που είμαι με ανιδιοτέλεια και σεβασμό.

Χθες το πρωί βγήκε ένα παλληκάρι από τη κλινική, ήταν και τούτος έγκλειστος και μόνιμα βουρκωμένος, όπως και εγώ άλλωστε, πριν φύγει με κέρασε έναν καφέ. Όταν τον ευχαρίστησα γύρισε και μου είπε... «Δεν θέλω ευχαριστώ, θέλω να με θυμάσαι»

Ψυχιατρική κλινική Σισμανόγλειου νοσοκομείου

## Συνέντευξη της Ειρήνης Γκιτάκου

Συνέχεια από την 1η σελίδα

εκπαίδευση για να αντιμετωπιστεί αυτή η κρίση. Η υποστελέχωση είναι ένα βασικό ζήτημα που μας φέρνει αντιμέτωπους με δυσκολίες και ταυτόχρονα αυτό που είναι πολύ σημαντικό είναι η λειτουργία της θεραπευτικής ομάδας με όλες τις ειδικότητες που είναι απαραίτητες.

Δεν είναι μόνο ο γιατρός ή ο νοσηλευτής ή ο ψυχολόγος είναι όλοι αυτοί και ο εργοθεραπευτής και ο κοινωνικός λειτουργός και όλες οι αναγκαίες ειδικότητες.

Σε μια κρίση σε πρώτη φάση μπορεί να αντιμετωπίζεται και φαρμακευτικά, ανάλογα με την ψυχική δυσκολία που έχει ο καθένας, αλλά σίγουρα και ο ρόλος του ψυχολόγου είναι σημαντικός προκειμένου να προσεγγίσει τον ασθενή πέρα από το φάρμακο.

### Υπάρχουν δομές για να υποστηρίξετε ψυχικά οι επαγγελματίες;

Δυστυχώς δεν υπάρχουν. Το κομμάτι το εποπτικό θα έπρεπε να παρέχεται δωρεάν από τις υπηρεσίες μας. Ο κλάδος μας, ως ψυχολόγοι, το έχει διεκδικήσει πολλές φορές σαν αίτημα, να υπάρχουν επόπτες να αποφορτίζονται οι ειδικοί ψυχικής υγείας, αλλά και να πλαισιώνονται και όχι μόνο στα πλαίσια της λειτουργίας μιας διεπιστημονικής θεραπευτικής ομάδας. Πολλοί από μας με ίδιον κόστος φροντίζουμε γι' αυτό το κομμάτι, είτε εποπτικά, είτε ψυχοθεραπευτικά.

### Πείτε μας λίγα λόγια για εσάς και για τα καθήκοντα σας στο νοσοκομείο.

Στο νοσοκομείο δουλεύω σχεδόν έξι χρόνια, είμαι επικουρική ψυχολόγος (συμβασιούχος) από το 2019.

Ο χώρος της ψυχικής υγείας και ιδιαίτερα των δημοσίων δομών πάντα με ενδιέφερε, ακριβώς επειδή ερχόμαστε σε επαφή με το πιο δυσκολεμένο κομμάτι της κοινωνίας μας. Με ανθρώπους που οικονομικά και βιοποριστικά αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα. Είναι πιο ευάλωτοι, δεν έχουν πρόσβαση στην θεραπεία πρώτα και κύρια για οικονομικούς λόγους. Έχουμε ανθρώπους που δεν έχουν οικογένειες, που μπορεί να μένουν στο δρόμο και σαφώς αυτή η κατάσταση αναδύει προβλήματα ψυχικής υγείας, χωρίς να είναι η μόνη παράμετρος. Είμαι τοποθετημένη σε μία Ψυχιατρική Κλινική Ενηλίκων. Έχουμε να κάνουμε με ανθρώπους που έχουν επείγουσα ανάγκη. Ερχόμαστε σε επαφή με τους ακούσιους ασθενείς, που έρχονται με εισαγγελική εντολή.

Ένα δύσκολο κομμάτι είναι των φροντιστών, των οικογενειών, που έχουν μεγάλο βάρος στις πλάτες τους.

Το κράτος δεν έχει υπηρεσίες που μπορούν να απευθυνθούν, όποτε διαχειριζόμαστε και τις οικογένειες που αγωνιούν, που το κράτος δεν έχει αναλάβει την φροντίδα των ανθρώπων με προβλήματα ψυχικής υγείας και εκεί ορθώνονται ακόμα μεγαλύτερα εμπόδια.

**Υπάρχει κάτι που σας έχει συγκινήσει, που**



### σας έχει μείνει ανεξίτηλο;

Η δουλειά μας μπορεί να έχει πολλές απαιτήσεις, να μας δυσκολεύουν τα εμπόδια που μπαίνουν από πλευράς κυβερνήσεων, του κράτους, δεν μπορώ να ξεχωρίσω κάτι. Όμως σίγουρα όταν βλέπεις έναν θεραπευόμενο σου να πηγαίνει καλά, να προχωράει τη ζωή του, αυτό σε συγκλονίζει. Αυτό είναι το μεγαλύτερο δώρο.

### Μετά όμως αντιμετωπίζει το στίγμα

Για τον άνθρωπο που βιώνει την ψυχική δυσκολία το στίγμα συνεχίζει να υπάρχει, συνεχίζει να είναι βάρος για εκείνον και κυρίως έχει να κάνει με το πώς η κοινωνία το αντιμετωπίζει όλο αυτό, πως του στερεί ευκαιρίες, πως δεν έχει ευκαιρίες, πως το ίδιο το κράτος βάζει εμπόδια.

### Υπάρχουν ταχύτητες στους ασθενείς;

Ταχύτητες δεν θα το έλεγα, ο κάθε ασθενής είναι διαφορετικός για αυτό και χρειάζεται εξατομικευμένο θεραπευτικό πλάνο. Υπάρχουν ασθενείς που όταν όλα γίνονται με τον τρόπο που πρέπει να γίνουν, υπάρχει η πλαισίωση η θεραπευτική, η πλαισίωση από το οικογενειακό περιβάλλον, βελτιώνεται η εναισθησία του ασθενούς ως προς τη δυσκολία που αντιμετωπίζει, σίγουρα τότε υπάρχει η καλύτερη πρόγνωση.

### Ποια είναι τα βασικότερα εργασιακά προβλήματα που υπάρχουν στο Δαφνί ;

Είναι πολλά, πρώτο και κύριο έχουν αποδεκατιστεί όλες οι δημόσιες δομές ψυχικής υγείας. Δεν υπάρχει ενίσχυση και υπολειτουργούν, με τάση να επιστρέψουμε στα γνωστά σε όλους άστυλα. Επίσης όλο το κομμάτι που αφορά την πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας, που θα έπρεπε να υπάρχει ανά δήμο για να αποφεύγεται η νοσηλεία του ασθενούς και να αντιμετωπίζεται σε πρωτοβάθμιο επίπεδο.

Με την ολοκλήρωση της αντιδραστικής ψυχιατρικής μεταρρύθμισης που έχει διαμορφώσει στο σήμερα το νομοσχέδιο δεν ενισχύει αλλά καταργεί κάθε έννοια τομεοποίησης. Στόχος είναι η πλοήγηση των ασθενών αλλά και των εργαζομένων. Έχει ζητηθεί από συναδέλφους μας να καλύψουν ανάγκες του Δρομοκαϊτείου. Οι ψυχίατροι δεν επαρκούν, είναι ελάχιστοι. Ένας ψυχίατρος μπορεί να είναι στην ψυχιατρική κλινική ενηλίκων, μπορεί να είναι στα εξωτερικά ιατρεία, να έχει ευθύνες για ξενώνες, για οικοτροφεία, να εφημερεύει ταυτόχρονα.

Πολλές συμβάσεις των εργαζομένων λήγουν 31

Δεκεμβρίου και αν φύγουν ξεριζώνεται το μισό νοσοκομείο. Ζητάμε προσλήψεις μόνιμου προσωπικού και μονιμοποίηση των συναδέλφων μας. Πρέπει να υπάρχει σταθερότητα, μονιμότητα του προσωπικού επειδή δημιουργείται ένα θεραπευτικό συνεχές και επειδή δεν μπορούμε να εργαζόμαστε μέσα στην ανασφάλεια και την ομηρία αν αύριο θα έχουμε δουλειά. Θα χρειαστεί να υπάρχει μια ομάδα που θα παρακολουθεί τον άνθρωπο ψυχοθεραπευτικά, ψυχιατρικά και στο κομμάτι της ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης, της συνέχισης της θεραπείας, της αποφυγής της γνωστής «περιστρεφόμενης πόρτας».

### Συμμετέχετε ενεργά στο σωματείο, τι απαντήσεις παίρνετε από το αρμόδιο υπουργείο;

Δεν παίρνουμε απαντήσεις, το υπουργείο δεν μας συναντάει. Είμαστε το μοναδικό σωματείο που ο κύριος Βαρτζόπουλος δεν συνάντησε ποτέ.

Δώσαμε μεγάλες μάχες να μην περάσει το νομοσχέδιο που τελικά πέρασε και τώρα δίνουμε μάχες να κρατήσουμε όρθιο το δημόσιο κομμάτι της ψυχικής υγείας.

Αποτέλεσμα του νομοσχεδίου είναι ότι έχει δημιουργηθεί ένας τεράστιος φορέας στην κάθε υγειονομική περιφέρεια. Έχουν συγκεντρωθεί εξουσίες σε πολύ λίγους ανθρώπους και όλο αυτό δυσκολεύει τη δουλειά μας. Στους συναδέλφους μας, τους διοικητικούς υπαλλήλους και στις υπόλοιπες ειδικότητες έχει επιφορτισθεί να καλύψουν τις ανάγκες όλης της δεύτερης υγειονομικής περιφέρειας.

### Πόσοι ψυχίατροι είναι στο νοσοκομείο;

Έχουμε 50 μόνο ψυχιάτρους σε 75 οργανικές θέσεις, 25 τουλάχιστον κενές θέσεις ψυχιάτρων, ενώ στο νοσηλευτικό προσωπικό οι ελλείψεις αγγίζουν το 50%. Το 2024 είχαμε πάνω από 2000 εισαγωγές. Έχουμε 9 ψυχιατρικές κλινικές ενηλίκων που θα έπρεπε να έχουν τουλάχιστον 4-5 ψυχιάτρους η καθεμία.

### Δίνεται έμφαση περισσότερο στον ιδιωτικό τομέα στις νοσηλείες;

Ενισχύεται το κομμάτι της λειτουργίας των ιδιωτικών ψυχιατρικών κλινικών και αν κάποιος νοσηλεύεται σε δημόσιο νοσοκομείο μπορεί ο η οικογένεια να ζητήσει από τον εισαγγελέα να συνεχιστεί η νοσηλεία του στις ιδιωτικές κλινικές. Αυτή τη στιγμή υπάρχουν 900 κλίνες στο ΕΣΥ και 4000 στον ιδιωτικό τομέα.

### Είμαστε στο 2025 και ακόμη οι ασθενείς μεταφέρονται με περιπολικό;

Υπάρχει μια εγκύκλιος που έχει βγάλει ο κος Βαρτζόπουλος, αλλά και το υπουργείο Προστασίας του Πολίτη, όπου αναφέρεται ότι ο αστυνομικός που μεταφέρει το ακούσιο περιστατικό θα πρέπει να αποδεσμεύεται κατά την παράδοση του στους ειδικούς ψυχιάτρους της εφημερίας. Εμάς πάγιο αίτημά μας είναι η

απεμπλοκή της αστυνομίας από αυτή τη διαδικασία.

Το κράτος είχε προβλέψει να υπάρχουν κινητές μονάδες όπου θα αποτελούνται από εξειδικευμένο προσωπικό, κάτι το οποίο ποτέ δεν έγινε, με αποτέλεσμα να λιμνάζουν εδώ οι ασθενείς μας ή να περιφέρονται σε όλο το λεκανοπέδιο της Αττικής για να βρουν μια διαθέσιμη κλίνη. Εκεί ξεκινά το πρόβλημα, οι αστυνομικοί φέρνουν τους ασθενείς μας είτε τους γυρίζουν πίσω στα κρατητήρια που είναι απαράδεκτο.

Δημιουργείται ένα πολύ δυσχερές τοπίο για την εφημερία των γιατρών που φυσικά συμμετέχουμε και εμείς οι ψυχολόγοι με αντεγκλήσεις συνεχώς με τους αστυνομικούς. Πολλές φορές οι αστυνομικοί έχουν παρέμβει στο ίδιο το έργο. Υπάρχει δικογραφία για δύο συναδέλφους μας που είχαν μεταφερθεί στο ΑΤ Χαϊδαρίου επειδή ο αστυνομικός διαφώνησε με τη γνωμάτευση του γιατρού.

Όταν ένας άνθρωπος έρχεται εδώ είναι για ακούσια εξέταση όχι για νοσηλεία.

Οι γιατροί είχαν διαφωνήσει ότι χρειάζεται νοσηλεία ο συγκεκριμένος ασθενής και επειδή διαφώνησαν σχηματίστηκε δικογραφία. Ως σωματείο είχαμε παρέμβει άμεσα μαζί με όλους τους συναδέλφους μας στο πλευρό των δύο ψυχιάτρων.

Οι υγειονομικοί που εφημερεύουν, οι επιμελητές γιατροί που δίνουν μάχη στην πρώτη γραμμή δεν είναι υπεύθυνοι που δεν υπάρχουν κλίνες διαθέσιμες στο ΕΣΥ. Δεν είναι υπεύθυνοι που οι μονάδες ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης αντί να αυξάνονται για να περνά ο άνθρωπος που νοσηλεύεται από την οξεία του φάση ξανά στην κοινότητα παραμένουν λίγες και μόνο δίνονται χρήματα για τη δημιουργία ΜΚΟ και ΑΜΚΕ.

Ο χώρος της ψυχικής υγείας είναι ένα καζάνι που βράζει.

Τέλος ζητάμε άμεσα να σταματήσει η προανακριτική διαδικασία που θεωρεί υπόπτους συναδέλφους μας ψυχιάτρους επειδή δεν υπάρχουν διαθέσιμες κλίνες στο ΕΣΥ. Υπεύθυνοι για αυτή την κατάσταση είναι διαχρονικά όλες οι κυβερνήσεις, η κυβέρνηση της ΝΔ, το Υπουργείο Εμπορίας της Υγείας και οι Διοικήσεις των Υγειονομικών Περιφερειών, εκεί να αναζητηθούν οι ευθύνες.

## Η Αντιγόνη γράφει



Η Μαρία ξύπνησε χαρούμενη σήμερα, ήταν Κυριακή, δεν είχε δουλειά, εργαζόταν ως πωλήτρια σε κατάστημα βιολογικών προϊόντων και σκέφθηκε πως θα περάσει την μέρα της. Έτσι, αποφάσισε να βγει για καφέ και μετά να πάει στην θάλασσα. Τηλεφώνησε στον Ιάσονα τον φίλο της και της είπε ότι θα περνούσε να την πάρει από το σπίτι. Η Μαρία ετοιμάστηκε και έφτιαξε την τσάντα του μπάνιου, ντύθηκε, έκανε μείκ απ και περίμενε.

Σε λίγο χτύπησε το κουδούνι, άνοιξε με ένα καρδιοχτύπι και στο κατώφλι φάνηκε ο Ιάσωνας, όμορφος, γελαστός, ωραία ντυμένος και της έδωσε ένα φιλάκι και μια τσιμπιά στο μάγουλο. Η Μαρία κοκκίνισε. Είσαι έτοιμη; την ρώτησε και η Μαρία απάντησε ναι, όλα έτοιμα. Βγήκαν από το σπίτι αγκαλιά, περπατούσαν και μιλούσαν χαμηλόφωνα, ώσπου έφτασαν στο καφέ. Ο Ιάσωνας ήθελε ένα εσπρέσο, η Μαρία φρέντο καπουτσίνο και συνέχισαν να μιλούν τρυφερά, αγαπσιάρικα, που και που έδιναν κλεφτά φιλάκια, αλλά η Μαρία ήταν ντροπαλή. Όταν τελείωσαν τον καφέ σπκώθηκαν κι έφυγαν αγκαλιασμένοι.

Στο δρόμο πήραν ένα ταξί και ξεκίνησαν για την Βουλιαγμένη. Όταν έφτασαν στην παραλία διάλεξαν δυο ξαπλώστρες, πήγαν σε μια καμπίνα, φόρεσαν τα μαγιό τους και ξάπλωσαν στις ξαπλώστρες, ο σερβιτόρος ήρθε να τους ρωτήσει τι θα πάρουν και είπαν χυμό πορτοκάλι η Μαρία και βύσσινο ο Ιάσωνας. Ο ήλιος έκαιγε αλλά κάτω από την ομπρέλα ήταν σκιερά. Έκανε ζέστη και όταν ήπιαν τους χυμούς τους σπκώθηκαν τρέχοντας και πλατσουρίζοντας έπεσαν στην θάλασσα, κολυπούσαν ασταμάτητα επί μια ώρα και μετά βγήκαν χαρούμενοι και κάθισαν στις ξαπλώστρες. Έτσι σιγά σιγά η μέρα πέρασε, ήρθε το δείλι και η Μαρία με τον Ιάσονα πήγαν σε ένα εστιατόριο για φαγητό. Έτσι, τελείωσε μια όμορφη μέρα.



Ο αλαζόνας κισσός τιμωρήθηκε από την φύση. Άλλωστε η φύση τον δημιούργησε, αλλά η συνετή και σοφή βελανιδιά, από τη φύση πάλι, παρέμεινε στο ύψος της. Τι μας λέει ο ποιητής; Η αλαζονεία τιμωρείται. Άλλωστε όλοι είμαστε δημιουργήματα της φύσης, όπως η βελανιδιά και ο κισσός.

## Η ΚΟΡΗ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

Που είσαι αγάπη μου; Πέρασαν χρόνια, βγαίνω στο πέλαο και σ' αναζητώ. Ρωτώ τον ήλιο αν σε είδε, όχι μου απαντά. Και αν σκοτεινιάζει ρωτώ την Πανσέληνο και γίνεται κόκκινη, στάζει δάκρυα.

Ρωτώ το θεό Ποταμό και φουσκώνει από το θυμό του: -«Όχι καρδιά μου, δεν τον είδα, αν τον δω τι θέλεις να του πω;». -«Ότι τον αγαπώ και τον περιμένω, ένα σημάδι θέλω μόνο να μου στείλει, να ξέρω ότι είναι καλά και ότι με αγαπάει όπως εγώ, ένα σημάδι μόνο ένα.

Περνώ την Λίμνη, την ρωτώ: - «Τον είδες εσύ τον Διόνυσο;» - «Όχι», μου απαντά κι αμέσως όλα τα νούφαρά της μαραίνονται. Πέρασα το ολάνθιστο Λιβάδι, ρώτησα την Μαργαρίτα: -«Τον είδες γλυκειά μου;» -«Όχι κορίτσι μου, δεν βλέπεις από τον πόνο σου και τα δάκρυά σου μαράθηκαν.» Ρωτώ την Παπαρούνα: -«Τον είδες;» Εκείνη κοκκίνισε πιο πολύ και τα φύλλα της κάπκαν. Φώναξα δυνατά να μ' ακούσουν όλα τα αγριολούλουδα: -«Που είναι γιατί δεν έρχεται, ας μου πει κάποιος...» Και στη στιγμή όλα τα αγριολούλουδα μαράθηκαν όλα, σαν να πήρε φωτιά το αγριολίβαδο. Ανέβηκα στο Βουνό ψηλά και φώναξα δυνατά: -«Αγάπη με μορφή Απόλλωνα που είσαι; Σε φωνάζω, σ' αγαπώ, πες μου μ' ακούς;

Περιμένω χρόνια, ως και η φύση

κλαίει μαζί μου, τα πουλιά δεν κελαηδούν, μοιρολογούν και κλαίνε, που είσαι, που είσαι σαν να λένε.» Ξαφνικά ήρθε μια γλαύκα, γιατί κλαίει μου λέει: «Μήπως τον είδες τη ρωτώ, τον Ήλιο της ζωής μου; Τον αγαπώ και θα τον αγαπώ. Όσο ανατέλλει ο Ήλιος, κάθε πρωί, όσο υπάρχει μέρα, νύχτα, θάλασσα, εγώ θα σ' αγαπώ και θα σε περιμένω. Έλα αγάπη μου, ένα σημάδι ότι υπάρχεις, ένα σημάδι χαρά μου μόνο.» Ρωτώ τον Ουρανό και τα Αστέρια αν σε είδαν και σκοτεινιάζει και αρχίζει να βρέχει. Κλαίει ο Ουρανός για την αγάπη μας και συ πουθενά. Ρώτησα το ταπεινό μυρμήγκι: -«Τον είδες;» -«Δεν τον είδα, εγώ δουλεύω, ρώτησε αλλού.» Ρωτώ την φουρτουμισμένη θάλασσα: -«Όχι» μου απαντά. -«Μα είσαι μεγάλη, πας παντού, δεν μπορεί...» Ρωτώ το Δελφίνι: - «Μήπως τον είδες εσύ;». Το Δελφίνι με κοιτά, κάνει μια πιρουέτα στον αέρα και μου απαντά: «Έλα, έλα μαζί μου. Θα γυρίσουμε όλο τον κόσμο, όλον τον Πλανήτη, θα τον βρούμε. Έλα κόρη της θάλασσας, έλα.»



## Ο ΕΡΩΤΑΣ ΕΙΝΑΙ ΜΑΚΡΙΑ

Έφυγες καρδιά μου τα μάτια μου τρέχουν σαν βρύσες αρχαίου ρυθμού, τρέχουν ασταμάτητα. Περνά ο κόσμος, οι περαστικοί και ακουμπούν τα χείλη τους και πίνουν το ίσασμα της ψυχής μου. Έφυγες πήγες μακριά, δεν σε βλέπω πολλά χρόνια, στέκομαι στην γωνιά του δρόμου και οι βρύσες τρέχουν, ο κόσμος περνά, πλένει χέρια, πρόσωπο στο αγιασμένο νερό της πονεμένης μου ψυχής. Ήσουν ο θεός, ο δικός μου θεός, ο θεός της καρδιάς μου. Τώρα έφυγες είσαι μακριά. Τα σύννεφα θα αρματώσω και θα ψάξω να σε βρω. Το δελφίνι θα πάρω καθάλα, να με φέρει στα δικά σου τα νερά. Στο караβάκι της ζωής θα ανέβω να ψάξω

τους 4 ορίζοντες να σε βρω. Η γλυκειά αλμύρα της μάνας θάλασσας με τραβάει κοντά της. Ο πλιότορας φωνάζει από ψηλά, τρέξε, ψάξε, θα τον βρεις. Απ' έξω φωνάζουν οι Πλανήτες: «Έλα κοντά μας, έλα εδώ, εμείς θα σου πούμε που είναι, έλα εμείς θα σε γιατρέψουμε από τις πληγές του έρωτα.» Το ίσασμα της ψυχής τρέχει ασταμάτητα. Η ζωή πάει μπροστά.

## Ο ΗΛΙΟΣ

Ο ήλιος έσκασε μύτη στην ανατολή και σε λίγο η ανατολή θα γέμιζε χρώματα, χαρά, ελπίδα, ευτυχία και αγάπη. Η ζωή ξεκινούσε κι αυτό το πρωινό κι ο κόσμος ξεχούθηκε στους δρόμους για να βγει το μεροκάματο κι ο ήλιος ρόδιζε την μυρωδάτη αυγή, τα πουλάκια κελαηδούσαν και η δροσιά της νύχτας έσταζε από τα γιασεμιά, τα τριαντάφυλλα και τα γαρύφαλλα. Αυτή ήταν η ανθοστόλιστη ανατολή του ήλιου, τραγουδούσε η εργατιά και ο ήλιος έπαιζε τη λύρα της αυγής. Και ο Απόλλωνας με τις Μούσες του, συνόδευαν τον άρχοντα Ήλιο να παίζει τη Λύρα της Ιούδας. Ένα πρωινό που ο ήλιος ανέτειλε και η μέρα μεγάλωνε.



# Μια πίτσα σπέσιαλ παρακαλώ

Διήγημα από την Αθανασία Τρακαδά

Τι ώρα είναι ρε γαμώτο; Πεινάω τρομερά. Είναι ακόμα απόγευμα 7μμ. Θα παραγγείλω ,δεν αντέχω άλλο. Τρέχω να βρω το τηλέφωνο. Καλώ.

–γεια σας

–γεια σας . Είστε η κυρία Νικόλ;

–Ναι. Θα ήθελα μια καρμπονάρα, μια πίτσα special super και μια πανακότα

–Σε μισή ώρα θα είναι εκεί

Περιμένω το φαγητό λες και είναι ο άντρας της ζωής μου. Η κοιλιά μου όσο περνάει η ώρα γουργουρίζει όλο και πιο πολύ. Χτυπάει το κουδούνι. Ορμάω. Έχω πια τα φαγητά στα χέρια μου. Κάθομαι στο τραπέζι και ανοίγω πρώτα τη μακαρονάδα. Αρχίζω να την τρώω γρήγορα, με πάθος, να βάζω και το χέρι για να την πιάσω, μου πέφτει και έξω, είναι λες και κάνουμε έρωτα. Δε σταματάω φυσικά. Συνεχίζω με την πίτσα που έχει μόνο 8 κομμάτια. Καίει λίγο αλλά δε με πτοεί. Και τέλος το γλυκό. Το κοιτάω καλά καλά και σκέφτομαι ότι είναι πολύ μικρό. Τέλος πάντων, το καταβροχθίζω και αυτό. Ευτυχώς – έχω και κάτι κρουασάν σπίτι.

Παίρνω δυο κρουασάν και πάω να ξαπλώσω. Είναι μαλακά και τρώγονται εύκολα. Προς στιγμήν αισθάνομαι γεμάτη.

Κοιτάζομαι στον καθρέφτη και απδιάζω με τον εαυτό μου.

Δεν είχα πάντα αυτήν την εικόνα. Κάποτε είχα κορμί ζηλευτό.

Βάζω τηλεόραση να δω σκουπίδια. Δε θέλω να σκέφτομαι. Σιγά σιγά έρχονται οι τύψεις.

Αποκοιμιέμαι λες και δεν έφαγα τίποτα, άδεια τελείως.

Ξυπνάω πρωί πρωί. Πάντα περνάω μπροστά από την ζυγαριά και πάντα τη στομαχάρω. Αυτή με καθημερίζει ειρωνικά και εγώ τη βρίζω. Δε θα τα βρούμε πότε. Έχει φάει κλωτσιές από μένα...

Τελευταία προσφέρω μια πολυτέλεια στον εαυτό μου τα πρωινά. Παραγγέλω από έξω καφεδάκι και δυο νόστιμες σφολιάτες. Το αξίζω νομίζω. Το καφέ τον πίνω σούπερ γλυκό. Κάποτε που έκανα δίαιτα έβαζα στέβια αλλά δε μου άρεσέ. Συγκρίνεται; χα χα.

Το βράδυ με έχουν καλέσει για φαγητό κάτι φίλοι που έχω να δω καιρό. Ήμουν κάπως πιο αδύνατη τότε .

Είχα πολύ άγχος για την εικόνα μου. Λέω να πάω να ψωνίσω σε κάτι ειδικά μαγαζιά για παχουλές. Τελικά ζυγίζομαι κρυφά. Βάζω τα κλάματα. Πως...; Μα τριψήφιο; Κοιτάω τον καθρέφτη, συνήθως τον αποφεύγω. Είναι καλοκαίρι, είμαι μισόγυμνη. Σαν αυτό που βλέπω να μην είμαι εγώ. Φεύγω γρήγορα από εκεί.

Δεν το βάζω κάτω. Ετοιμάζομαι για ψώνια. Προσπαθώ να ντυθώ αλλά τίποτα δε μου κάθεται καλά. Αλλάζω σουτιέν, τα στήθη μου δε χωράνε, τα σουτιέν δεν κλείνουν, έχω ιδρώσει, τα νεύρα μου στα ύψη. Τελικά βρισκω ένα σε φούξια χρώμα παλιό και φθαρμένο και το φοράω. Τον τελευταίο καιρό κυκλοφορούσα χωρίς σουτιέν.

Η ντουλάπα μου είχε κυρίως μαύρα

φορέματα με μανίκι σαν και αυτά που φοράνε οι θεούσες. Πολλά επίσης από τα ρούχα ήταν μικρότερο μέγεθος. Δε το σκέφτηκα πολύ. Πήρα από την ντουλάπα ένα μαύρο φόρεμά και το φόρεσα.

Μπήκα στο λεωφορείο για να πάω. Γεμάτο κόσμο, καμία θέση. Όλοι στρωμαγωμένοι. Μια παρέα από κορίτσια με κοιτάζαν και με περιγελοούσαν. Κρατιόμουν να μη δακρυσώ.

Κάποτε εδέησα και έφτασα στο μαγαζί. Στη βιτρίνα δεν είχε χοντρά μοντέλα απεναντίας ανορεξικά. Μπαίνω μέσα ,έρχεται κατευθείαν η πωλήτρια.

–Τι θα θέλατε;

–Θα ρίξω μια ματιά, ευχαριστώ.

Πάω προς τα ρούχα με μαύρο χρώμα. Βρίσκω κάτι φορέματα με μανικάκι. Ξαφνικά διαπιστώνω ότι μοιάζει πολύ με αυτά που έχω στην ντουλάπα μου.» Επιτέλους!» λέω ας κάνω μια αλλαγή. Ψάχνω και στο τέλος διαλέγω τα 5 πιο παρδαλά φορέματα του καταστήματος και κατευθύνομαι προς το δοκιμαστήριο.

Ίδρωνα και ξεϊδρώνω, ο ιδρώτας έτρεχε στο πρόσωπό μου μέχρι να τα δοκιμάσω όλα. Τα κοιτάζα στον καθρέφτη και έπαιρνα πόζες. Η πωλήτρια με εκθειάζε συνέχεια. Δεν ήξερα ποιο να επιλέξω. Τελικά ρώτησα την πωλήτρια.

–Το κόκκινο να πάρετε που είστε μελαχρινή

Το κόκκινο είχε μεγάλο ντεκολτέ, λευκές δαντέλες στα μανίκια και μικρές πέρλες στο λαιμό. Ήταν κάπως υπερβολικό αλλά δε βαριέσαι...

Πλήρωσα το φόρεμα και έφυγα γρήγορα για να φτάσω σε μια φίλη που μου είχε υποσχεθεί ότι είχε μαγειρέψει και θα μου είχε έτοιμο πακέτο.

Όταν έφτασα σπίτι μου πεινούσα πολύ. Έφαγα μισή κατασρόλα φασολάκια, μισό κιλό περίπου φέτα και μισό καρβέλι ψωμί. Φούσκωσα αρκετά. Μέχρι το τραπέζι θα μια μια χαρά .

Πήγα για έναν υπνάκο, αλλά δυστυχώς το μυαλό μου γύριζε στους καλεσμένους...

Άραγε η Βίβιαν να έκανε την επέμβαση παχυσαρκίας όπως έλεγε; Η Άννα θα με ρωτάει γιατί δεν κάνω δίαιτα; Ο Δημήτρης θα μας λέει συνέχεια για τη φυσική κατάσταση; Λες να γνωρίσω κανέναν με το καινούργιο φόρεμα; Ξύπνασα!!! Χοντρονικό!

Φτιάχνω ένα καφέ και ξεκινάω τις ετοιμασίες Μπάνιο λούσιμο, κάνω ότι μπορώ για να δείχνω ομορφότερη. Το ταξί με περιμένει κάτω.

Με το που μπαίνω μέσα τρέμω από αμηχανία. Υπάρχει ένας εξωτερικός χώρος με χαλίκι και με ένα τεράστιο δέντρο. Κάποιοι που δεν τους γνωρίζω μιλούν μεταξύ τους και καπνίζουν. Δεν έχω άλλη επιλογή. Περπατάω προς την πόρτα, ζητάνε τα στοιχεία μου και μου υποδεικνύουν τη θέση μου στο τραπέζι. Απέναντί μου είναι η Άννα. Μιλήσαμε για διάφορα. Σχολίασε με ειρωνικό ύφος το φόρεμά μου.

Κάποια στιγμή καθίσαμε όλοι και όσοι δεν γνωριζόμασταν συστηθήκαμε.

Η Βίβιαν ήταν πραγματικά αγνώριστη. Είχε κάνει την επέμβασή. Ήταν πολύ ευγενική μαζί μου και μου έδωσε πολλές πληροφορίες. Οι υπόλοιποι για την ώρα δεν μου έδιναν ιδιαίτερη σημασία.

Τα ορεκτικά άρχισαν να έρχονται. Τα κοιτάζα άλλα δεν μπορούσα να φάω μπουκιά. Το ίδιο συνέβη και στη συνέχεια με τα κυρίως πιάτα. Ήταν γεγονός ότι μπροστά σε κόσμο δεν μπορούσα να αγγίξω φαγητό. Η ντροπή μου έφταγε.

Αφού τέλειωσε το γεύμα ξεκίνησε το κουτσομπολιό. Τι έκανε ο ένας και ο άλλος. Κάποια στιγμή έφτασε και η δικιά μου σειρά. Γιατί δεν κάνεις κάτι για τον εαυτό σου; Κάντο για την υγεία σου. Μα τόσο όμορφο κορίτσι κρίμα είναι. Δε βλέπεις τη μεταμόρφωση της Βίβιαν. Τι νομίζεις ότι εμείς δε λιγουρευόμαστε το ωραίο φαγητό; Έλεος Νικόλ

Δυστυχώς όμως ήξερα ότι όλα αυτά δεν ήταν πραγματικό ενδιαφέρον αλλά ανθρωποφαγία. Τα κρυφά γελάκια και τα ψιθυριστά σχόλια το αποδεικνύαν.

Τυρνώντας προς το σπίτι κάτι παράξενο συνέβη. Ούτε τα κλάματα έβαλα ούτε το συναίσθημα της αυτολύπησης με κατέκλυσε.

Μπαίνοντας μέσα το πρώτο που κάνω είναι να πάω στον καθρέφτη και για πρώτη φορά στη ζωή μου να νιώσω καλά με την εικόνα μου. Όλα αλλάξαν στο μυαλό μου. Με αγαπώ και μένα λίγο. Χαϊδεύω το σώμα μου και χαμογελάω. Φοράω ακόμα το κόκκινο φόρεμα.

Πηγαίνω στο σαλόνι. Ανάβω όλα τα κεριά που έχω. Ανοίγω το καλύτερο κόκκινο κρασί μου. Πίνω στην υγεία μου. Χορεύω.. Απόψε ξαναγεννήθηκα. Αύριο ξημερώνει μια άλλη μέρα.

Αξιότιμοι/ες κύριοι/ες,

Με μεγάλη χαρά ανακοινώνουμε σε σας και τα μέλη σας, την κυκλοφορία του νέου αυτοβιογραφικού βιβλίου της **Αναστασάκη Βασιλείας (καλλιτεχνικό ψευδώνυμο) (Βασιλάκη Νατάσα), με τίτλο «ΠΑΛΗ ΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ - ΜΙΑ ΑΥΤΟΒΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ»** από τις εκδόσεις **ΒΕΡΓΙΝΑ**.

Το βιβλίο αυτό αποτελεί μια συναρπαστική αφήγηση της ζωής και των εμπειριών της συγγραφέως και τις προτάσεις της για μία εναλλακτική προσέγγιση στην ψυχιατρική, βασισμένη στην προσωπική της πάλη να τιθασεύσει τη σχιζοσυναισθηματική διαταραχή - διπολικού τύπου (ένας συνδυασμός μανίας, κατάθλιψης και σχιζοφρένειας). Επίσης περιγράφει τις εναλλακτικές προσεγγίσεις / μεθόδους τις οποίες η συγγραφέας εφάρμοσε στον εαυτό της και τα αποτελέσματα που πέτυχε και που έχουν αλλάξει τη ζωή της. Ο σκοπός της συγγραφής αυτού του βιβλίου είναι να προταθούν συμβουλές που θα συμβάλλουν στην ευημερία των χρηστών υπηρεσιών ψυχικής υγείας.

Πιο αναλυτικά, σε αυτό το βιβλίο θα βρείτε:

– Μία αυτοβιογραφία που καλύπτει την περίοδο πριν, κατά την διάρκεια, και μετά το πρώτο ψυχωτικό επεισόδιο της συγγραφέως, μαζί με τις αιτίες της πάθησής της, καθώς

και ορισμένες διατυπώσεις για την ψυχιατρική.

– «Ένα εναλλακτικό βιο-ψυχοκοινωνικό μοντέλο των ψυχώσεων και την αντιμετώπισή τους», καθώς και άλλα δεκαεννέα από τα πιο σημαντικά άρθρα της συγγραφέως.

Αυτά βασίζονται στη γνώση που έχει αποκομίσει από συνεδρίες κυρίως με εναλλακτικούς θεραπευτές, καθώς και το θεωρητικό υπόβαθρό της στην ψυχολογία.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το βιβλίο, παρακαλούμε επικοινωνή-



νήστε μαζί μας στο [vasileia.anastasaki@gmail.com](mailto:vasileia.anastasaki@gmail.com) ή στο 6945143780.

Παρακάτω μπορείτε να βρείτε το βιογραφικό της Βασιλείας Αναστασάκη που περιλαμβάνει μια σύντομη επισκόπηση της ακαδημαϊκής και επαγγελματικής της πορείας:

## ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Η Βασιλεία Αναστασάκη γεννήθηκε στην Αθήνα το 1966, είναι έγγαμη και έχει 2 ενήλικες κόρες.

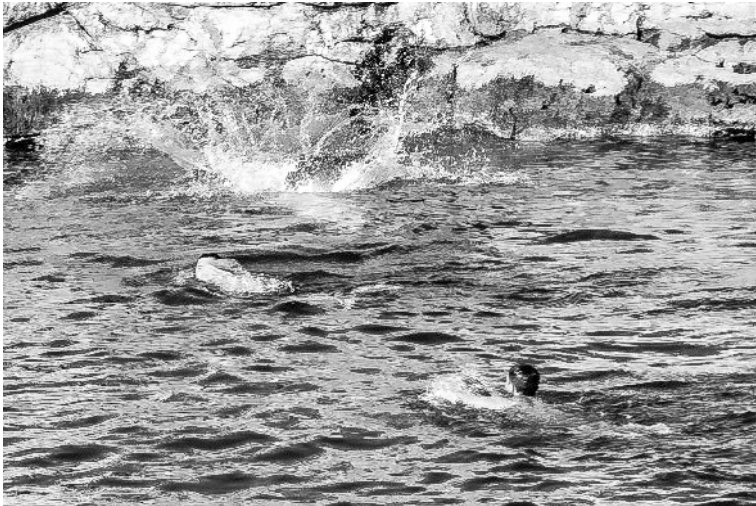
Σπούδασε στο Τμήμα Αγγλικής Φιλολογίας στο ΕΚΠΑ και έχει δύο μεταπτυχιακά, στην Διδακτική της Αγγλικής ως Δεύτερης Γλώσσας ΗΠΑ, και στην Κλινική Ψυχολογία.

Τα ενδιαφέροντά της είναι η Ψυχολογία, η Εναλλακτική Ιατρική και η Ψυχιατρική (συμβατική και εναλλακτική ορθομοριακή).

Έχει υπάρξει μέτοχος σε φροντιστήριο ξένων γλωσσών και σύμβουλος ψυχικής υγείας. Τώρα είναι συνταξιούχος αναπηρική.

Έχει κάνει πολλά σεμινάρια ψυχολογίας, ψυχιατρικής, μεθοδολογίας της Αγγλικής και έχει ασχοληθεί ενεργά με τον ακτιβισμό στον ψυχιατρικό χώρο.

## Η φωτογραφία του μήνα



### ΠΕΣΟΨΥ (ΠΡΩΤΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ)



Μέλη του ΚΗ ΠΕΣΟΨΥ



Στάθης Κλείτσας

### Καρδιά μου ελπίδα και ζωή

Καρδιά μου βαθιά πληγωμένη  
Πονάς σαν ακούς το τραγούδι μας  
Τα υγρά σαν κοιτάζω μάτια σου  
Αντικρίζω  
Την ψυχούλα σου, καθαρή και  
κρυστάλλινη σαν καθρέφτη  
Μα εγώ χίλια κομμάτια ανεβαίνω το βουνό  
της ζωής  
Δίχως εσένα  
Οι ανάσες μου βαριές και λιγοστές όπως οι  
δυνάμεις μου  
Να!... ένα απδόνι κελαπδά γλυκά από  
μακριά  
Η μελωδία του σημάδι πως θα σε ξαναδώ,  
Η ελπίδα 'βγαίνει' από το κρησφύγετο της  
τελευταία  
Και η ζωή συνεχίζεται...

✍ Γιώργος Κεσίσογλου.

### ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ξαφνικά νιώθω να ανθίζουν όσα  
δεν έζησα.  
Αγαλλιάζω στον κήπο της σιωπής  
εκεί που οι φόβοι κουλουριάζονται  
και οι σκιές λικνίζονται-  
αποσταμένες.

Γιάτρεψέ με,  
χωρίς λόγια βιασύνης.  
Άκουσε τις σιωπές,  
γράψε στη συνταγή κουβέντες  
ζεστές.  
Πιάσε τον σφυγμό της ψυχής  
χωρίς να φοβάσαι πως θα κριθείς.

Στο βλέμμα σου κράτησέ μου χώρο.  
Στο άγγιγμα που δεν έγινε αφή  
και της καρδιάς μου θα πουχάσει  
η κάθε ρωγμή.  
Η θεραπεία είναι απλώς να είσαι  
εκεί.

✍ Αθηνά Καρατζογιάννη

### Η σελίδα της ποίησης

#### ΑΡΑΓΕ...

Μάτια μπλε που γελάνε γιατί αγαπάνε  
Μαλλιά μπλεγμένα στις άκρες των δακτύλων μου  
Σαν αγγίζω το ζεστό σου κεφάλι από ένταση και πόθο για μένα  
Γλυκό το χαμόγελο σου κοριτσάκι μου, βάλσαμο στην μαύρη παιδική μου  
ψυχούλα, φως στις νύχτας το σκοτάδι, ο πόνος αβάσταχτος,  
και εσύ φυσώντας αγάπη, λιώνεις τον πάγο της καρδιάς μου,  
τα χάρδια σου στο κορμί μου  
Σαν χαρτί που τσαλακώνεται και με κάνει να ανατριχιάζω.  
Τα λόγια σου φροντίδα μα ορθά κοφτά, με ταξιδεύουν πάνω από τη γη  
Η αντίδραση μου παράλογη αλλά αυτό είναι που μας ενώνει και μας χωρίζει  
Την ίδια στιγμή.  
Σε αγαπώ τρελά και παθιασμένα και όλο αυτό το κύμα του πάθους έρχεται και  
σπάει πάνω σου, σε παρασύρει, σε κομματιάζει χωρίς κανένα δισταγμό,  
άραγε η καρδούλα σου θα αντέξει μάτια μου μπλε;

✍ Γιώργος Κεσίσογλου

#### Μελωδία μελαγχολικά γρατζουνισμένη (η κιθάρα-δώρο)

Μουσική μελωδική αλλά μελαγχολική...  
παράξενο ταξίδι μέσα από τα αστέρια.  
Απελευθερώνεται ένα απίστευτα εκθαμβωτικό φως...  
μεγαλειώδες θέαμα από πυροτεχνήματα

Η κιθάρα-δώρο γρατζουνώντας νότες ποτισμένες από δάκρυα  
Προμήνυε την επερχόμενη θλίψη ολόκληρης της ανθρωπίνης φυλής  
Της πικραμένης και αόρατης ευτυχίας που στην αναζήτηση της  
έχουν επιστρατευτεί ακόμα... Χριστός και Παναγία,

η πολυπόθητη ευτυχία κατάφερε να κρυφτεί τόσο καλά που δε φτάνει  
το μυαλό του ανθρώπου αλλά ούτε η καρδιά.

γιατί η διαδρομή προς το τέλος, είναι μακρινή και δύσβατη, γεμάτο ομίχλη  
και βροχή και ήλιο και ζέστη και πάλι από την αρχή!!

✍ Γιώργος Κεσίσογλου

#### Μια παιχνιδιέρα κι ανήσυχη ηλιαχτίδα

Ο ήλιος μες στην ψυχή μας ανατέλλει...  
Ψάχνοντας αγωνιωδώς ν' αγγίξει  
με την άκρη μιας παιχνιδιέρας, διαπεραστικής κι ανήσυχης ηλιαχτίδας  
τα μύχια κύματα της ψυχής μας  
για να την ταράξει, να της δώσει δύναμη κι ορμή  
να παρασύρει τα κύτταρα της...  
στέρεα κομμάτια ενός μυαλού ταρακουνημένου,  
φουρτουνιασμένου και ταλαιπωρημένου.

Φτάνοντας στο έπακρο...  
την κορυφή ενός φυσικώς ορμώμενου παλιρροϊκού κύματος,

δυναμώνοντας αργά, μετατρέποντας τη  
από ήρεμη, γαλήνια, χωρίς ζωή, μια ψυχή  
σε τσουνάμι από θυμό, δάκρυ, πόνο, αίμα, πίστη, δύναμη  
και ξεκινώντας ένα ολοκληρωτικά αυτοκαταστροφικό αλλά  
και λυτρωτικό συνάμα έργο, συμπαρασύροντας ότι  
βρίσκει μπροστά του!  
Κάποτε έρχεται το τέλος σε αυτή της την manía...

Η θάλασσα συνεχίζει να είναι ήρεμη...  
Το γαλαζοπράσινο κύμα σιγοκυλάει ζεστό από την ηλιαχτίδα,  
που πλέον γνωρίζει ότι τίποτα δεν μένει στην υπερβολή.  
Όσος θυμός, όση αγανάκτηση και αν υπάρχει  
Ο ήλιος θα ζεσταίνει τις ψυχές των ανθρώπων  
Τα κύματα θα καταλαγιάζουν...  
Και η αγάπη, η ηρεμία και η αρμονία μέσα μας θα βασιλεύει!

✍ Ο γιος του καλόγερου

## ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

### Μονάδες Έγκαιρης Παρέμβασης στην Ψύχωση

#### Πειραιώς 33 - Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης στην Ψύχωση (ΜΕΠ)

Αποσκοπεί στην έγκαιρη αντίχωση 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 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 Αιγυπτειού 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 Παρέμ-

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

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

#### Παρεχόμενες Υπηρεσίες •

Ενημέρωση σε σχέση με την κατανόηση της ψυχικής νόσου της ψύχωσης και τις θεραπευτικές επιλογές • Ψυχιατρική διάγνωση, φαρμακευτική αντιμετώπιση και κλινική παρακολούθηση • Ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις, όπως γνωσιακή ψυχοθεραπεία, οικογενειακή ψυχοθεραπεία και θεραπείες νοπτικής 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@pepsaee.gr](mailto:autoekprosopisi@pepsaee.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](mailto:posopsi@gmail.com)  
<https://www.posopsi.gr/>

**ΣΟΦΨΥ ΒΑ Αττικής** Σκρα 8-Πλατεία Εργατ. Πολυκατοικιών, δίπλα στο Β' ΚΑΠΗ - 15124 Μαρούσι 6937398014 [sofpsiva@gmail.com](mailto:sofpsiva@gmail.com)  
<https://www.sofpsiva.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](mailto:aaspalax@gmail.com) - [litsakapetanou.d@gmail.com](mailto:litsakapetanou.d@gmail.com)

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

**ΠΕΣΟΨΥ** Νεαπόλεως 9-11, Βύρωνας 162 32, τηλ/φαξ.: 210-7640277, [sopsi.iatronet.gr](mailto:sopsi.iatronet.gr)  
[pesopsi.virona@gmail.com](mailto:pesopsi.virona@gmail.com)

**Δίκτυο «Ακούγοντας Φωνές»** - Hearing Voices Αιθαλίδου 11, Άγιος Ιωάννης [athinahvsynantisi@gmail.com](mailto: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](mailto: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:

<http://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 Αιγυπτειού, 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.

### ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΜΕΝΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ (ΕΓΥΑ)

Συντονιστής δικτύου:  
**Πανελλήνια Ομοσπονδία ΚοιΣΠΕ**  
Ηπείρου 24, 10433 Αθήνα  
[egyia@rokoiSpe.gr](mailto:egyia@rokoiSpe.gr)  
2103000128, 210 881 7310

**ΕΓΥΑ ΑΘΗΝΑ-ΕΛΠΙΣ**  
Πανεπιστημίου 69, 10564 Αθήνα,  
[egyia@athena-elpis.gr](mailto:egyia@athena-elpis.gr)  
2103318922

**ΕΓΥΑ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ**  
Σολιώτη 55-57, 11522 Αθήνα  
[info.egyia@gmail.com](mailto:info.egyia@gmail.com)  
210 6443148

**ΕΓΥΑ ΕΥ ΖΗΝ**  
Δωδεκανήσου 14, 12241 Δυτική Αττική (Αιγάλεω)  
[egyia@koiSpe-euzin.gr](mailto:egyia@koiSpe-euzin.gr)  
2110080483-4

**ΕΓΥΑ ΙΡΙΣ**  
Πλ. Δημοκρατίας 6, 54630 Θεσσαλονίκη  
[koiSpeiris.egyia@gmail.com](mailto:koiSpeiris.egyia@gmail.com)  
2311219737

**ΕΓΥΑ ΦΑΡΟΣ**  
Λεωφόρος Γ.Παπανδρέου 71, 26226 Πάτρα  
[egyia\\_faros@outlook.com.gr](mailto:egyia_faros@outlook.com.gr)  
2616009140



**ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΛΗΠΤΩΝ**

**ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**«ΑΥΤΟΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗ»**

<http://autoekprosopisi.gr/>