

ΔΙΑΥΛΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ «ΔΙΑΥΛΟΣ» (Μάρτιος - Απρίλιος - Μάιος 2012)

Έτος 5ο - Αρ. Φύλλου 16 - Διανέμεται Δωρεάν



ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΛΗΠΤΩΝ

ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

«ΑΥΤΟΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗ»

Αλκαμένους 8 - Αθήνα 104 39

Τηλ. & fax: 210-8257112-15

www.autoekprosopisi.gr

e-mail:autoekprosopisi@pepsaee.gr

Blog:autoekprosopisi.blogspot.com

ΤΟ ΕΥΜΕΤΑΒΛΗΤΟ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΝΟΣΟ

Πολλές φορές οι άνθρωποι στη ζωή τους θεωρούν τα πράγματα δεδομένα και σίγουρα. Εμείς οι λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας δεν έχουμε αυτή την πολυτέλεια.

Πολλά πράγματα είναι ευμετάβλητα και ασταθή, η διάθεση, οι σκέψεις, οι συνθήκες ζωής.

Ζούμε σαν ένα καράβι με διαρκή σκαμπανεβάσματα. Τι μας έχει δώσει άμως αυτό;

Σίγουρα πολλές δύσκολες στιγμές αλλά και στιγμές χαράς και ικανοποίησης όταν καταφέρνουμε να σωθούμε για άλλη μια φορά από τη μεγάλη μπόρα. Η ίδια η ύπαρξη μας μπαίνει στον υπέρτατο κίνδυνο και τελικά κατορθώνουμε να επιβιώσουμε. Αυτό είναι δύναμη και αγώνας.

Σε αυτή την προσπάθεια πολλοί άνθρωποι και καταστάσεις συντελούν. Συντελούν επίσης οι δεξιότητες και τα ταλέντα που είχαμε αναπτύξει κατά την προηγούμενη ζωή μας πριν νοσήσουμε ή κατά τη διάρκεια της νόσου μας. Ακόμη και η αντίληψη μας για τα πράγματα μπορεί να αλλάξει και να γίνει πιο θετική. Αυτό θέλει πολύ δουλειά και πάντα υπάρχει ο κίνδυνος της υποτροπής. Άλλα δεν πρέπει να φοβόμαστε. Να κοιτάμε μπροστά και να ελπίζουμε πάντα το καλύτερο.

Βάσω Τσώνου

Προαγωγή της Υγείας στην Εργασία

Όλα εξαρτώνται από τους εργαζόμενους Οι επιχειρήσεις σε όλο τον κόσμο αντιμετωπίζουν νέες προκλήσεις. Η ταχεία ανάπτυξη στις εθνικές και διεθνείς αγορές, αναγκάζει τους ανταγωνιστές να προσφέρουν καλύτερα προϊόντα και υπηρεσίες, γρηγορότερα και σε χαμηλότερες τιμές. Η επιτυχία καθορίζεται σημαντικά από την ευελιξία, τη δυνατότητα καινοτομίας, τη δημιουργικότητα, τη γνώση, την εμπειρία, την ενθάρρυνση και δέσμευση, καθώς και την απόδοση και ικανότητα για μάθηση. Οι επιχειρήσεις έχουν από καιρό αναγνωρίσει, περισσότερο από ποτέ, ότι ενθαρρυμένοι, καλά προσοντούχοι και πάνω απ' όλα υιοίες εργαζόμενοι, αποτελούν τον κύριο παράγοντα παραγωγικότητας και συναγωνισμού.

Επενδύσεις στο μέλλον

Ως επένδυση στους εργαζόμενους και, κατά συνέπεια στο μέλλον της επιχείρησης, το άμεσο και έμμεσο οικονομικό όφελος που προκύπτει από την προαγωγή της υγείας στην εργασία, επιδρά στην μακροπρόθεσμη επιχειρηματική επιτυχία της επιχείρησης. Η ανάλυση κόστους / οφέλους είναι απόδειξη του κέρδους που έγινε στο κεφάλαιο που επενδύθηκε στο τομέα αυ-



τό και συνεπώς μια θετική απόδοση της επένδυσης. Σύμφωνα με μια Γερμανική έρευνα, αποδείχθηκε ότι τα προγράμματα προαγωγής της υγείας, συνεισφέρουν στη μείωση της απουσίας των εργαζομένων από τους χώρους εργασίας μέχρι και 36% και επιφέρουν αύξηση στην παραγωγικότητα, από 4 μέχρι 6 Ευρώ για κάθε ευρώ που επενδύεται.

Η υγεία ως εξέλιξη

Η αντίληψη της υγείας έχει αλλάξει δραματικά τα τελευταία χρόνια. Η νέα αντίληψη της υγείας περιλαμβάνει μαζί, τόσο τη ψυχική και πνευματική ευεξία, όσο και την ποιότητα ζωής. Η υγεία δεν είναι μια στατική κατάσταση αλλά αποτελεί μια εξέλιξη στην οποία οι άνθρωποι αντιμετωπίζονται ως σύνολο στην ανάπτυξη τους, μαζί με όλες τις δυνατότητες τους, και όχι μόνο

σαν άνθρωποι οι οποίοι πρέπει να προστατεύονται από ασθένειες και ατυχήματα. Ο χάρτης της Ottawa της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας (P.O.Y) 1986, προδιαγραφεί το πλαίσιο γι' αυτή την αλλαγή και την αντίληψη για την ανάγκη Προαγωγής της Υγείας.

Η δυναμική της υγείας στον εργασιακό χώρο

Η διαχείριση της υγείας περιλαμβάνει τη μεγιστοποίηση της οργάνωσης της εργασίας και του περιβάλλοντος, την προαγωγή της ενεργού συμμετοχής όλων των εμπλεκμένων και τη στήριξη και ανάπτυξη του ανθρώπινου δυναμικού για την εκπλήρωση των στόχων αυτών. Στοχεύει ταυτόχρονα σε υγή σχεδιασμό της εργασιακής ροής και σε κίνητρα για μια υγή συμπεριφορά των εργαζομένων. Με τον τρόπο αυτό ενδυναμώνεται η δυναμική της υγείας σε επιχειρήσεις και οργανισμούς και προάγεται η δυναμική δημιουργικότητας και δέσμευσης από τους εργαζόμενους.

Η προαγωγή της υγείας ως έργο διαχείρισης σημαίνει:

- τις συλλογικές αρχές και πρακτικές οι Συνέχεια στη σελίδα 2

ΑΠΟΦΗ

για ότι αξία έχει, όχι να κατακτάς τον άνθρωπο, μα να γίνεσαι άνθρωπος..

Έτσι λοιπόν, καθώς οι κοινωνικές ανάγκες διαρκώς αλλάζουν και εξελίσσονται, καθώς οι απαιτήσεις πλέον του υποκειμένου, γίνονται πιο συνειδητές και στη πρακτική τους εφαρμογή, πιο ενεργητικές και διεκδικητικές, μέσα από την οργάνωση της υπεράσπισης των δικαιωμάτων του σε οργανωμένες συλλογικότητες, άνθρωποι που πάσχουν από ψυχικά νοσήματα, πριν από οποιαδήποτε κατά τη γνώμη μου διεκδίκηση, θα' πρεπει να υποστηριχθούν, ώστε να συνειδητοποιήσουν τη θέση του ο καθένας, η καθεμιά, σε σχέση αρχικά με το περιβάλλον όπου ζει και συναναστρέφεται με άλλους ανθρώπους, και σιγά σιγά, να έρθει σε επαφή, μέσα από τα δικά του φύλτρα με την πολιτικοοικονομική, κοινωνική, πολιτισμική κατάσταση των ημερών μας.

Η διαδικασία αυτή προϋποθέτει κι απαιτεί βοήθεια και υποστήριξη. Ελεύθερο χώρο να εκφράσει ο ψυχικά ασθενής τις ιδέες κι απόψεις του, και να βρει απέναντι ανταπόκριση, μέσα ίσως από το άπλωμα ενός διαλόγου που εγκαινιάζει μια πρωταρχική, για τον ψυχικά ασθενή, ανάγκη. Να προσδιορίσει τον εαυτό του, κοινωνικά, πολιτικά, πολιτισμικά, μέσα από διαδραστικό διάλογο, που θα του επιτρέψει την εξέλιξή του σαν άνθρωπο της κοινωνίας, σαν πολίτη, σαν μέλος ενός συνόλου που το απασχολεί το δικό του το παρόν, το μέλλον, αλλά και πως αλλιώς του διπλανού του επίσης, γιατί με ένα μου σχόλιο, θα έλε-

γινωρίζει καλά πως ο δρόμος του περνά μέσα από δρόμους που διασταυρώνονται, αλληλεπιδρούν, και οδηγούν προς μια εξέλιξη, μια αλλαγή, που είναι στη διακριτική ευχέρεια του καθενός, να την αξιοποιήσει προς και το κοινωνικό όφελος, την προσωπική ευημερία, την υγεία, την ομορφιά, την επιβίωση!!

Ελίνα Καββαδία.

«ΔΙΑΒΑΣΤΕ... ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΑΣ»

«Καινοτόμες πρακτικές ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης» ...σελ. 2

«Το βαμβάκι»... σελ. 4

«Ο προεκλογικός λόγος ενός παθολογικού ψεύπη»...σελ. 4

«Δωμάτιο αναμονής» ...σελ. 5

«Τα πεσίματα» ...σελ. 5

Κριτική βιβλίουσελ.6

«Σατυρικό λεξικό» ...σελ.6

«Ψυχή, απελπισμένη ψάχνει εσένα» ...σελ.7

Προαγωγή της Υγείας στην Εργασία

Συνέχεια από τη σελίδα 1

οποίες λαμβάνουν υπόψη τους εργαζόμενους ως σημαντικό παράγοντα επιτυχίας και όχι μόνο ως παράγοντα κόστους - τη συλλογική κουλτούρα και τις κατάλληλες διοικητικές αρχές στις οποίες η συμμετοχή του προσωπικού ενσωματώνεται σε αυτές, ώστε να ενθαρρύνονται οι εργαζόμενοι να αναλαμβάνουν ευθύνη

- την οργάνωση της εργασίας η οποία προσφέρει στους εργαζόμενους μια ισοζυγισμένη σχέση μεταξύ των δικών τους ικανοτήτων στις εργασιακές απαιτήσεις των δυνατοτήτων επιφροής στην εργασία τους και της κοινωνικής στήριξης
- την πολιτική ανθρώπινου δυναμικού η οποία ενεργά επιδιώκει στόχους προαγωγής της υγείας
- την ενσωμάτωση της επαγγελματικής ασφάλειας και υγείας.

Τα πλεονεκτήματα για τις επιχειρήσεις είναι εμφανή:

- Η προαγωγή της υγείας στην εργασία έχει ως αποτέλεσμα μακροπρόθεσμα τη μείωση του ποσοστού νοσηρότητας
- Η προαγωγή της υγείας στην εργασία αυξάνει τα κίνητρα των εργαζομένων και βελτιώνει το εργασιακό κλίμα. Αυτό δημιουργεί περισσότερη ευελιξία, ανοικτή επικοινωνία και αυξάνει τη θέληση για συνεργασία στην επιχείρηση.
- Η προαγωγή της υγείας στην εργασία οδηγεί σε υψηλότερη αξία με τη συνεισφορά στην ποιότητα των προϊόντων και υπηρεσιών, στην ανάπτυξη καινοτομίας και δημιουργικότητας και στην αύξηση της παραγωγικότητας.
- Η προαγωγή της υγείας στην εργασία είναι ένας παράγοντας γοήτρου ο οποίος βελτιώνει τη δημόσια εικόνα της επιχείρησης και αυξάνει την ανταγωνιστικότητα του εργοδότη.

Θετική διάθεση για εργασία μέσα από την προαγωγή της υγείας στην εργασία Η προαγωγή της υγείας στην εργασία αφελεί, πάνω απ' όλα, τους πιο σημαντικούς πόρους μιας επιχείρησης, που είναι οι ίδιοι οι εργαζόμενοι. Εξ' αιτίας της μείωσης των προβλημάτων υγείας, των παραπόνων και της υγιούς συμπεριφοράς από τους εργαζόμενους, η σωματική και ψυχική τους ευεξία αυξάνεται και η διάθεση τους για εργασία αλλάζει προς το καλύτερο. Και επειδή τα ταμεία των Κοινωνικών Ασφαλίσεων επίσης έχουν χαμηλότερο κόστος, όλοι κερδίζουν από την επένδυση για καλύτερη υγεία στην εργασία. Η προαγωγή της υγείας στην εργασία μπορεί να εξασφαλίσει την πιο μεγάλη επιτυχία στην επιχείρηση, εάν αυτή είναι ενσωματωμένη σε μια μακροπρόθεσμη συλλογική πολιτική ανθρώπινου δυναμικού.

Τι διατηρεί τους ανθρώπους υγιείς στην εργασία;

- το ευρύ περιθώριο για δραστηριότητα
- η σημασία και ο στόχος της εργασίας
- οι υψηλές απαιτήσεις για ανεξάρτητη σκέψη, σχεδιασμό και λήψη αποφάσεων
- οι δυνατότητες επικοινωνίας και συνεργασίας, η κοινωνική στήριξη από τους επόπτες και τους συναδέλφους
- η δίκαιη πληρωμή
- το καλό εργασιακό περιβάλλον
- η καλή παροχή πληροφοριών
- η συμμετοχή στη λήψη σημαντικών αποφάσεων.

Θωμαϊς Φούντα

ΚΑΙΝΟΤΟΜΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΟΙ ΟΠΟΙΕΣ ΑΠΟΒΛΕΠΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΝΟΔΟ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΛΗΠΤΩΝ

Μία καινοτόμος πρακτική που εφαρμόζεται στο χώρο της ψυχικής υγείας γενικότερα, είναι ο ιστόμως ρόλος του ίδιου του Λήπτη Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας, σε σύγκριση με αυτούς των επαγγελματιών ψυχικής υγείας και των συγγενών του, όσον αφορά την ποιότητα που συνοδεύει τη ζωή του στην κοινότητα. Αυτό έχει να κάνει με τρεις πρακτικές, που εφαρμόζονται τον τελευταίο καιρό στη χώρα μας με επιτυχία:

- Α. Βιωματικές εμπειρίες δυσκολιών αυτοεκπροσώπησης
- Β. Ενίσχυση τεχνικών αυτοεκπροσώπησης
- Γ. Ανταλλαγή εμπειριών και συζήτηση για τη προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι λήπτες, όπως επίσης και διατύπωση προτάσεων στους τομείς της αυτοεκπροσώπησης, της συνηγορίας, της προάσπισης των ατομικών και κοινωνικών δικαιωμάτων, της καταπολέμησης του στίγματος και της επαγγελματικής αποκατάστασης

1. Τα βιωματικά εργαστήρια λειτουργούν με συμμετοχή ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας και ενός επαγγελματία μέσω της δικύωσης, της ανταλλαγής προβληματισμών και της μεταφοράς τεχνογνωσίας, έτσι ώστε να επιτευχθεί η ενδυνάμωση των ληπτών και η εμψύχωση τους. Γενικότερα η αναγκαιότητα δημιουργίας κινήματος τρόπου σαν τα βιωματικά εργαστήρια, μόνο που στην περίπτωσή τους δεν συμμετέχει επαγγελματίας ψυχικής υγείας

παρά μόνο λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας, οι οποίοι μεταξύ τους αλληλεπιδρούν και παίρνουν βοήθεια από την ίδια την ομάδα τους, πράγμα που έρχεται ως επακόλουθο του σεβασμού που τρέφει κάθε μέλος της στον εαυτό του, στα υπόλοιπα μέλη, αλλά και στην ομάδα ολόκληρη σαν σύνολο πια. Τα οφέλη που προκύπτουν από μια τέτοια ομάδα είναι η εξάλεψη του στίγματος, η ενδυνάμωση του λήπτη μέσα από την αλληλοϋποστήριξη, η κοινωνικοποίηση, παράγοντες που συντελούν στην ψυχοκοινωνική αποκατάσταση και τελικά στην χειραφέτηση του λήπτη.

3. Η απασχόληση στους Κοι.Σ.Π.Ε. αφορά σε ένα προστατευόμενο, από ιατρικής αλλά και από οικονομικής πλευράς, περιβάλλον για τους λήπτες, μέσα στο οποίο εργάζονται και παράγουν αυτοί, πετυχαίνοντας, έτσι, οικονομική αυτονομία και γενικότερα μία πιο ομαλή ένταξη-επανένταξη τους στη κοινότητα, αποδίδοντας κατ' αυτόν τον τρόπο καλύτερη ποιότητα στην ζωή τους, πράγμα που είναι και το ζητούμενο αυτή τη στιγμή.

Πλαναγιώτης Διακάκης.

ΕΝΕΧΕΤΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ:

Ο κρίσιμος αγώνας της ρασιστικής λαϊλαπάς σήμερα στον πολιτισμό του 2012, ως μέσον διαλόγου.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ενάντια στη ρασιστική σκέψη αλλά και την υποκρισία μέσα στα γεγονότα που συνθέτουν την αντλήση της μαζικής συμπεριφοράς, υπέρ ή κατά, πολλές φορές εντελώς άδικα και κάποιες φορές δικαιολογημένα. Ως μέσον άμυνας και επιθεσης σε μειονότητες και κοινωνικά στρώματα. Άλλα και η δυνατότητα να αντιληφθούμε πως αλλά και η δυνατότητα να αντιταραφούμε οι κοινωνικοί διαχωρισμοί και οι άδικοι κοινωνικοί παράγοντες που μπορούν να διαμορφώσουν το κοινό κριτήριο σε δράση και διεξόδιο, στο χώρο, τον τρόπο και τον πολιτισμό.

1η ΕΝΟΤΗΤΑ- Κρίση και κριτική σκέψη

Τα υπέρ και τα κατά στους ρυθμούς, την απόδοση και την κριτική μας. Ερωτήσεις και απαντήσεις που απορρέουν πάλι σε κύρια περιστατικά και κόντρες με βάση τόσο στην εμπειρία του πολίτη, (δυσάρεστο γιατί και το αστυνομικό δελτίο στις ειδήσεις, δεν δημιουργεί αίσθημα ασφάλειας). Γίνεται αιτία για (ακόμα) γενιές η μία μετά την άλλη να μη θέλουν να λυθεῖ το πρόβλημα. ΚΑΙ ΤΟΤΕ ΡΩΤΩ ΣΕ ΤΙ ΔΙΑΦΕΡΕΙ Η ΒΕΝΤΕΤΑ; Όταν η κριτική, δεν κατευθύνεται καν πάτερε στην κριτική μας; Όλοι μαζί και ο καθένας ξεχωριστά διαδραματίζουμε καριέρα και ζωή; Για ποιο κοινό όφελος; Και που αποσκοπεί; Η διαφθορά πρέπει να εξυγιανθεί, γιατί το εύκολο και απόλυτο δεν έχει κανόνες. Λογικά απλόχερα προσφέρεται η ευκαιρία να την αρπάξεις, αλλά δεν υπολογίζεις την εκπαίδευση της κοινωνικής συνέπειας, τόσο στην απελευθέρωση όσο και στην κρίσι ιδεολογικού ατομισμού και μη διαφάνειας στα θέλω και στα μπορώ. Έτσι γίνεται ένας εμπορικός πόλεμος, η ζωή και οι αξίες φθείρονται, κατά συνέπεια τα κοινωνικά παραδείγματα και τα πρότυπα παίρνουν θέση και έτσι άτομα που αντιστέκονται σε αυτά έχουν κοινωνικό κριτήριο, απόλυτη κρίση να διαλέξουν και εκπαιδεύση, αντίθετα χωρίς να εννοείται ότι κάποιοι ζουν στην άγνωση πρέπει και θα εξηγήσω την στάση μου πρέπει να αρχίσουν από το 0,5%. Η λανθάνουσα πρέπει να προσδιορίσουμε βεβαίως το μηχανισμό του πως πρέπει να γίνεται το οποιοδήποτε κυρώς όμως σταθμό στην ζωή σημαίνει και από πού παίρνεις εκπαιδεύση. Εκτιμάς τον εαυτό σου και την ζωή; Ποιος ο ρόλος της εκπίμησης; Μηχανισμοί και ίντριγκες παρελθόν και παρόν ένα κουβάρι και μέλλον στην κυριολεξία άγνωστο. Ο απόλυτος οδηγός με σημασία είναι ο ανεξάρτητος άνθρωπος, η ζωή που πρέπει να απολαμβάνει, αλλά και η ταπεινότητα στο να διακρίνει το οφελός, αλλά και την επιμηγορία των πράξεών του. Έτσι οι αρχαίοι όπως ο ΣΟΛΩΝΑΣ διδάσκουν το κύριο νόημα της ζωής (ΜΗΔΕΝΑ ΠΡΟ ΤΟΥ ΤΕΛΟΥΣ ΜΑΚΑΡΙΖΕ). Αρχή αυτού μύρια έποντα. Έτσι οι γνωστοί και οι διάφοροι κατά κανόνα θα μπορούν να διακρίνουν τόσο την σπουδαιότητα όσο και την αξία του διαλόγου.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ

Αθανάσιος Κατσιγάννης.

ΔΙΑΥΛΟΣ

Τριμηνιαία έκδοση της Ομάδας Δημοσιογραφικού Εργαστηρίου του Σωματείου «Αυτοεκπροσώπηση», 16ο τεύχος.

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

Διεύθυνση επικοινωνίας:

Τράιμπερ 4 & Σωνιέρου,
Αθήνα 104 38.
Τηλ: 210 - 8818946,
fax: 210 - 5245302,
e-mail: pdiakakis@gmail.com,
ιστοσελίδα:
www.autoekprosopisi.gr ,
ιστολόγιο:
autoekprosopisi.blogspot.com

Αν είστε λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας μπορείτε να στέλνετε άρθρα, σχέδια, ποιήματα ή οπιδήποτε άλλο πρόσ θέση στην εφημερίδα μας.

Συντακτική ομάδα:

Μοσχόπουλος Γεράσιμος,
Κατσιγάνης Θανάσης, Αγγέλης Γιώργος, Κατρή Μυρτώ, Διακάνης Παναγιώτης, Γεωργάδη Αντωνία,
Κεσίσογλου Γιώργος, Τετενές Όθων, Τσώνου Βάσω, Φούντα Θωμαΐς, Στρογγυλός Παντελής,
Πετσαλάκης Γιάννης, Μαχαίρας Διονύσης, Μπάκη Στέλλα,
Ρηγοπούλου Βασιλική, Πίσσα Ελένη, Χουγκάζ Φερνάντα.

Συντονισμός:

Διακάκης Πλαναγιώτης

Μοντάζ & εκτύπωση:
Καρούσος Σταύρος.

Λόγια του αέρα (ο προεκλογικός λόγος ενός παθολογικού ψεύτη)

«Αλήθεια σας το λέω αγαπητοί μου ακροατές», είπε ο κάτοικος και μελλοντικός δήμαρχος της Ουρανόπολης Νέρωνας Καλ μπροστά στο πλήθος των δημοτών, καθώς τους απηύθυνε τον 18ο προεκλογικό του λόγο. Ήταν κάτι που εύλογα είχε καταντήσει κουραστικό γιατί αυτοί ήταν μόνο δύο, αν υπολογίζουμε και τον ίδιο τον μελλοντικό δήμαρχο.

«Οι αλλαγές στον ευλογημένο αυτόν τόπο θα αρχίσουν από τις 31 Φεβρουαρίου. Και για να γίνω σαφής προ-χωρώ: το ποτάμι που κατεβαίνει από το όρος Γκρεμός, θα κανονιστεί από εμένα και τους συνεργάτες μου να ρέει ανάποδα, από την θάλασσα προς τα πάνω έτσι ώστε να μην υπάρχει φόβος οι διξασμένοι ορειβάτες μας να παρασυρθούν από το ρέμα και να γκρεμοτσα-κιστούν. Τα καλώδια της ΔΕΗ θα μεταφέρουν αέριο, ε-τοι ώστε οι τηλεοράσεις σας να είναι όλο το 24ωρο ανοιχτές και να μπορείτε να παρακολουθείτε και το βράδυ, όταν κοιμάστε. Τα τηλέφωνα σας θα ηχούν με ειδικά προσαρμοσμένη στις συσκευές φωνή γαιδάρου, ώστε να τα ακούτε όπου και αν βρίσκεστε. Οι λαμπτή-ρες των δημόσιων δρόμων θα τοποθετηθούν κάτω από την επιφάνεια του εδάφους έτσι ώστε να μην κινδυνεύουν τα μικρά παιδιά και οι γάτες σας. Ο καθαρός αέρας θα διανέμεται δωρεάν στα ζαχαροπλαστεία, όπως και τα γλυκά. Δωρεάν επίσης θα μοιράζονται τα χρήματα σε μεγάλους κουβάδες έτσι ώστε να μπορείτε μέχρι και να τα απλώνετε για πλύσιμο το καλοκαίρι και να ανάβετε με αυτά τα ζάκια σας τον χειμώνα. Μέχρι το καλοκαίρι βέβαια θα έχουμε ρυθμίσει την λάμψη του ήλιου με ένα κάλυμμα από ουρά φιδιού έτσι ώστε να μην ζεσταίνεστε ιδιαίτερα και κατά τον χειμώνα θα έ-χουμε ρυθμίσει τον καιρό με μαγικό φίλτρο από γνωστό γαλατικό χωριό, έτσι ώστε να μην κάνει κρύο. Το φθι-νόπιωρ και η άνοιξη δεν θα σας απασχολούν γιατί θα τα εξαφανίσουμε με την πείρα ειδικών μετεωρολό-γων». Μετά από την εισαγωγή αυτή ο Καλ ρούφηξε λίγο νερό από το ποτήρι που βρισκόταν δίπλα του.. Κα-τόπιν συνέχισε τον λόγο του.

«Όλα μα όλα τα προβλήματα σας θα λυθούν. Και το εννοώ απόλυτα, τόσο απόλυτα όσο είμαι βέβαιος ότι το φεγγάρι γυρίζει γύρω από τα άστρα όπως και ο ήλιος γύρω από την γη. Βέβαια σας υπόσχομαι ότι και αυτή η απόλυτη αλήθεια θα αλλάξει. Δηλαδή, το σύνολο των αστρικών σωμάτων θα ενσωματωθεί στο σύνολο των στομάτων των αρουραίων των υπογείων σας. Αυτό θα γίνει για την εξολόθρευση των σιχαμερών αυτών όντων, αλλά και για το σχετικό εφέ, που πιστεύω ότι χρειάζεται για να σπάει η μονοτονία των ζωών μας. Επιπλέον, και αυτό χρήζει ιδιαίτερου τονισμού, τα ζωντανά που εκτρέφετε στα χωράφια σας θα λειτουργούν με ηλεκτρικό ρεύμα έτσι ώστε να μην σας ενοχλούν τα μουγκαντά τους και οι υπόλοιποι χαρακτηριστικοί τους ήχοι, όταν θα σταματάτε να ασχολείστε με αυτά, με το

πάτημα ενός και μόνο κουμπιού. Οι λύκοι των κοντινών δασών θα τρέφονται μόνο με γκαζόν και τυρί σε φέτες. Οι τιμημένοι μας στρατιώτες δεν θα κουβαλούν όπλα στους ώμους τους αλλά τα καινούργιας μας τεχνολογίας λεγόμενα εχθρόμετρα έτσι ώστε να ανιχνεύουν τους αντιπάλους μας από μακριά. Οι δικαστές μας αντί για τη βέννους θα φορούν βολικότατες βερμούδες και θα δικάζουν αποστασιοποιημένα πρώτα τα θύματα και μετά, μόνο αν περισσεύει χρόνος, θα απονέμουν δικαιούντη στους θύτες. Οι ευτραφείς μας συμπολίτες θα αδυνατίσουν με το καινούργιο μας μαζικό συσστίο αποτελούμενο από φασιανούς, πολλά πικάντικα και άφθονο ποτό, το οποίο θα σερβίρεται δωρεάν σε πλατείες αλλά και στην μέση των εθνικών οδών. Οι καφετέριες θα μετατραπούν σε αποχωρητήρια και το αντίστροφο. Τα αναχωρητήρια των μοναχών μας θα επισκέπτονται μοντέλα με μεγάλα στήθη έτσι ώστε οι ευγενείς αυτοί άνθρωποι να χαρούν όπως και όλοι οι υπόλοιποι κοινοί θνητοί. Οι ατυχώς λιγοστοί μας συγγραφείς θα πολλαπλασιαστούν με την μέθοδο της τεχνητής γονιμοποίησης. Καθένας από τους καινούργιους συγγραφείς που θα δημιουργούνται θα εχει το μέγεθος ενός Ντοστογιέφσκι ή ακόμη και δύο ως τριάντα μέγιστο. Σε αυτόν τον τομέα, μόνον αυτό μπορούμε να κάνουμε γιατί το μεγαλύτερο μέγεθος θα ήταν υπερβολή. Όπως προείπα θα δρομολογηθούν και μεγάλες κλωστολογικές αλλά και περιβαλλοντικές αλλα-

γές. Για παράδειγμα, κάτι που αφορά όχι μόνο την πόλη μας αλλά και την υδρόγειο εν γένει θα είναι οι μεταβολές του κλίματος της Σαχάρας όπου θα χιονίζει ακατάπιστα όπως και η μεταβολή στο κλίμα των πόλων οι οποίοι θα μετατραπούν σε ερήμους όπου οι κόκκοι της άμμου θα καταμετρηθούν με την βοήθεια των δημοτών της Ουρανόπολης, την δικιά σας βοήθεια, η οποία και θα πληρώνεται αδρά κάθε δύο με τρεις αιώνες.»

Μετά από αυτές τις κουβέντες ο Νέρωνας Καλ κοίταξε κάτω από την εξέδρα όπου στεκόταν όρθιος και ένοιωσε απόλυτα ικανοποιημένος. Ο λόγος του και η γλώσσα του είχαν πάρει φωτιά. Ένοιωθε ότι επειθεί με τον λόγο του και είχε δίκιο. Μετά από μια μονόλεπτη σιγή που θα τον βοηθούσε στην ολοκλήρωση, ο έντιμος πολιτευτής ξανάρχισε. Το κοινό ήταν και αυτό ικανοποιημένο από τα όσα είχε ακούσει.

«Για το σημαντικότατο θέμα το οποίο θα πραγματευθώ εδώ, οι απόψεις ίσως να διίστανται. Τι θέλω να πω με αυτό. Ενδεικνυται να γράφουν με άσπρο ή μαύρο μελάνι οι ποιητές μας-ιδού η απορία. Έχω όμως την αρμόζουσα απάντηση. Οι ποιητές μας θα εκτελούν χρέη παιδαγωγών σε βρεφονηπιακούς σταθμούς και, κατ' αυτόν τον τρόπο τα νήπια μας θα εντυρφούν στο μεγάλο αγαθό της ποίησης που πρέπει να γίνει κτήμα όλων μας. Ας περάσουμε σε ένα διαφορετικό θέμα τώρα. Οι πεζοί δεν θα κινδυνεύουν πλέον στις διαβάσεις και αυτό γιατί θα υπερίπτανται με την βοήθεια υπερηχτικών παπουτσιών. Τα ρούχα σας θα κατασκευάζονται από μελανίνη και ασπιρίνες έτσι ώστε να μην ξεβάφουν και να αντέχουν στην ταλαιπωρία της καθημερινής χρήσης. Μεγάλα μυθιστορήματα όπως η Δίκη του Κάφκα, το Πόλεμος και Ειρήνη και ο Ξένος του Καμύθα εκλαϊκευτούν αλλάζοντας περιεχόμενο και τίτλο. Έτσι ο μέσος αναγνώστης θα διαβάζει πλέον τα Ρίγη του Κάφκα, το Ιδρώτας και Χοληστερίνη και τον Ηλεκτρονικό Υπολογιστή του Χαμουραπίτ με την ίδια πνευματική θέρμη και θα αποκομίζει πολύ περισσότερες

γνωσεις. Τα αεροπλανα μας οσο και τα υποβρυχια μας θα συναντώνται στις σχολικές αίθουσες κατά την διάρκεια των τοπικών και εθνικών μας εορτών και θα παρελαύνουν στα τέσσερα τους πόδια. Οι ελέφαντες δεν θα κατοικούν πια στην ζούγκλα αλλά μέσα σε ειδικά κατασκευασμένα μικρά δωμάτια έτσι ώστε τα ευγενή αυτά ζώα να νοιώθουν άνετα. Οι πετεινοί θα λαλούν αρκετές χιλιάδες φορές κατά την διάρκεια της ημέρας έτσι ώστε να έχουμε όλοι τρόπον τινά δωρεάν ρολόγια. Οι γέφυρες από όπου περνούν τα τρένα θα είναι φτιαγμένες από πούπουλα για να εκλεψύσουν οι ενοχλητικοί κραδασμοί. Από πούπουλο θα είναι κατασκευασμένη και τα καινούργια μας πολεμικά οχήματα, τανκς κ.λ.π. για να είναι πιο ευέλικτα.»

Ο Καλ έφτανε σιγά-σιγά προς το τέλος του υπέροχου λόγου του.

«Μέσα από την πραγματοποίηση των παραπάνω στόχων μας επιτίζουμε στην θαυμαστή άνοδο του βιοτικού σας επιπέδου καθώς και στην εθνική και παγκόσμια καταξίωση μας ως ανθρώπων και ως πολιτικών όντων. Κρίνω ότι όλα τα πιο πάνω υπεσχημένα αγγίζουν τον μέσο όρο αυτών που οφείλει να κάνει ένας σωστός πολίτης, δήμαρχος και άνθρωπος, στην προκειμένη περίπτωση ο υποφανινόμενος. Ο λόγος μου αυτός ανοίγει τις πόρτες για ένα νέο κοινωνικό συμβόλαιο, αξιόπιστο και ρεαλιστικό. Μαζί θα τα καταφέρουμε, έτσι ώστε να χτιστούν οι πραγματικές βάσεις για την ευημερία της πόλης αυτής τόσο στο παρελθόν και στο μέλλον, όσο και στο παρόν μας»

Το πλήθος από κάτω χειροκρότησε και χειροκρότησε πάλι και ξαναχειροκρότησε και ξέσπασε σε ιαχές ενθουσιασμού που έφτασαν ως την παναέληνο που φώτιζε τον πρωινό ουρανό. Ύστερα έφυγε για να πάει στο σπίτι του για τον βραδινό του ύπνο και ο Νέρωνας Καλ, ευτυχισμένος, έτριψε τα χέρια του με σιγουρία και έφυγε και αυτός μέσα από τα πλακόστρωτα για να επισκεφτεί την μελλοντική του κατοικία, το δημαρχείο της Ουρανόπολης.

Γιώργος Αγγέλης.
Ιστολόγιο: georgeaggelis.blogspot.com



TO BAMBAKI

Ένας πολύ αγαπημένος μου άνθρωπος μου είχε πει κάποτε: αν κάποιος σου κάνει κακό σεν είναι βρασμώ ψυχής, να τον συγχωρήσεις. Αν όμως σκεφτεί το κακό που θέλει να σου κάνει - κοιμηθεί, ξυπνήσει και το πράξει, τότε... να μην τον συγχωρήσεις... ΠΟΤΕ!! Δεν ξέρω αν το άκουσε από κάπου, ή αν ήταν απόσταγμα κάποιας δικής του σκέψης. Ξέρω, όμως, πως στο σχολείο πήγε μέχρι την 2η τάξη του δημοτικού και μάλιστα μέχρι το μεσημέρι της 1ης μέρας. Αγράμματος άνθρωπος... αλλά ταυτόχρονα και τόσο πολύ μορφωμένος. Σοφή κουβέντα!!! Έστω κι αν πήγαινε κόντρα στις Χριστιανικές αρχές που ακολούθουσε στη ζωή του. Ήμουν πολύ μικρή. Τότε αυτό φάνταζε τόσο απλό. Εύκολο ή δύσκολο δεν είχε και τόσο σημασία. Αργότερα, όμως, όταν «μεγάλωσα» και τα αιώνια υπαρξιακά μου ερωτήματα «ήρθαν» να μου κάνουν... συντροφιά... κατάλαβα... πόσο περιπλοκό ήταν αυτό που άκουσα. Πρώτα... συνειδητοποίησα... πως η γιατρειά του κακού δεν έχει ΠΑΝΤΑ να κάνει και με τον υπαίτιο. ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ... ΝΑΙ... ΒΡΙΣΚΕΙΣ ΤΟΝ ΕΝΟΧΟ... «ΠΑΛΕΥΕΙΣ» ΘΕΡΑΠΕΥΕΣΑΙ!!! Ακόμη όμως κι αν καταφέρεις να γιατρευτείς, ΛΥΤΡΩΝΕΣΑΙ... όταν με τον τρόπο σου «τιμωρείς!!!!» ή όταν με τον τρόπο σου ΣΥΓΧΩΡΕΙΣ!!! Ύστερα προστέθηκαν κι άλλα. Τι γίνεται όμως... όταν δεν ΞΕΡΕΙΣ ποιος σου έκανε ΚΑΚΟ; Δεν τον βλέπεις δεν τον ακούς; Δεν ξέρεις αν υπάρχει, δεν νοιώθεις ΠΟΝΟ; Βλέπεις την πληγή να αιφορραγεί κι όμως ΑΦΑΝΤΟΣ ο υπαίτιος; Πως είναι λοιπόν δυνατόν ν' αποφασίσεις αν θα τον συγχωρήσεις ή όχι... ΟΤΑΝ... δεν έχεις την παραμκρή ιδέα για το ποιος είναι; Και μάλιστα όταν την ίδια στιγμή παλεύεις να γιατρέψεις το ΚΑΚΟ που σου προκάλεσε ή συνεχίζει να σου ΠΡΟΚΑΛΕΙ; Και... τότε... στο ΔΥΣΚΟΛΟ ή στο ΕΥΚΟΛΟ προστέθηκε και το ΠΕΡΙΠΛΟΚΟ. Εγώ ήμουν από τους λίγο «τυχερούς»!! Τα ΚΑΚΑ μου ήταν τόσα που δεν ANTIMΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΝ εύκολα. Δεν άξιζε όμως ν' ασχοληθώ με τα ΑΙΤΙΑ αφού μπορούσα και είχα την δύναμη να ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΩ να τα ξεπέρασω. Δίπλα μου... όμως και... λίγο πιο πέρα... υπήρχαν άνθρωποι με τεράστια «κακά» και ακόμη χειρότερα με αγώναστης αιτίας κακά. Τι να πω; Τι να συμβουλέψω; Τι να σκεφτώ όταν ΕΓΩ η ίδια δεν μπορούσα να ξέρω; Στην... πορεία μου... αν και ποτέ μου δεν βρήκα τις απαντήσεις που έψαχνα ΚΑΤΑΛΑΒΑ!!!

Πάρινεις ένα BAMBAKI το βουτάς στο ΙΩΔΙΟ και πλένεις τις ΠΛΗΓΕΣ. Έστω κι αν δεν είναι η δική σου. Προπαντός αν δεν.. ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΚΗ ΣΟΥ... πολλές φορές, όχι μία. Ακόμη κι αν το «τραύμα» φαίνεται να μην «υποχωρεί»... να μην ΕΠΟΥΛΩΝΕΤΑΙ! Εσύ ΕΚΕΙ!!! ΝΑ ΕΠΙΜΕΝΕΣ!!! Με το «βαμβάκι» στο χέρι να το βαστάς στο «ιώδιο» και να το βάζεις στην πληγή. Καμιά φορά να οκύβεις και να την φιλάς. Τα χειλή σου να τα «ΛΕΡΩΝΕΙΣ», το αίμα να μη σε πειράζει. Να μη σιχάνεσαι, να μη ΤΡΟΜΑΖΕΙΣ!! Κι αν αυτός που πονάει συναντήσει κάποιον με «νυστέρι» και σου ζητήσει να σκαλίσεις την πληγή του για να την καθαρίσεις ΒΟΗΘΗΣΕ ΤΟΝ. Πείσε τον άνθρωπο που πονάει να μη τολμήσει να σταματήσει και να ελπίζει στις καλύτερες μέρες. Και πού' σαι!! Αν είσαι εσύ αυτός με το... «βαμβάκι»... κι όχι ΑΥΤΟΣ με την πληγή να λες και ένα «ευχαριστώ», σ' αυτόν που πιστεύεις ή, έστω, έτσι ΑΟΡΙΣΤΑ. Θα' ρουν αυτά που πρέπει και θα το πάρουν στο προορισμό του. Εκεί που... κάποτε... θα βρεθείς κι εσύ. Ίσως τότε να βρεις και την αιτία και ίσως τότε πάρεις και τις απαντήσεις σου. Όμως μέχρι τότε μην ξεχάσεις ΠΟΤΕ ΤΟ BAMBAKI σου, μη ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙΣ ποτέ να το βουτάς στο ΙΩΔΙΟ!! Τα δεδομένα δεν αλλάζουν αυτά του παρελθόντος, όσο κι αυτά του παρόντος. Κάποιοι πιστεύουν πως αμετάκλητα θα είναι κάποια δεδομένα του μέλλοντος. Ζήσε λοιπόν... ΟΣΟ... καλύτερα μπορείς. Μην... ΑΦΗΣΕΙΣ... κανένα... δεδομένο... να σου στερήσει ΑΥΤΑ... που μπορείς ν' αλλάξεις, και να τα μετατρέψεις από ΑΣΧΗΜΑ αν όχι σε ΟΜΟΡΦΑ, τουλάχιστον σε ΑΝΕΚΤΑ!!! Ζήσε όσο «καλύτερα μπορείς» αλλά ΠΑΝΤΑ μ' ένα «κομμάτι βαμβάκι» στην τσέπη σου.

Η ΖΩΗ σου έχει τον πρώτο λόγο. Η ΖΩΗ σου με τα καλά και τα κακά δεδομένα της. Η ΖΩΗ σου ξετυλίγεται μέσα από τις ΠΛΗΓΕΣ σου που αιμορραγούν για ΧΡΟΝΙΑ, αλλά... το βαμβάκι... βουτηγμένο στο ΙΩΔΙΟ... τις ΑΓΓΙΖΕΙ... και τις πλένει....!! Και τότε τ' ΑΣΧΗΜΑ... γίνονται... έστω... ΑΝΕΚΤΑ. Και... τότε τα κρυμμένα όμορφα βγαίνουν στο... ΦΟΣΣ... ξεπερνούν τα δεδομένα και δεν... ΕΛΠΙΖΟΥΝ... απλώς σε καλύτερες μέρες....!

Απλά τις ΖΟΥΝ!!!
«Αν κάποιος σου κάνει κακό εν βρασμό ψυχής να τον συγχωρήσεις. Αν όμως σκεφτεί το κακό που θέλει να σου κάνει, κοιμηθεί, ξυπνήσει και το πράξει... TOTE... και πάλι να τον συγχωρήσεις. Και η ΖΩΗ συνεγίζεται...!!!»

Αντωνία Γεωργιάδη
Χανιά Κρήτης

ΔΩΜΑΤΙΟ ΑΝΑΜΟΝΗΣ

Περίμενα για σένα
Στο δωμάτιο αναμονής
Περίμενα πολύ
Κι ο καιρός περνούσε
Περίμενα - περίμενα
Μα τίποτα δεν έβλεπα
Καμιά σου κίνηση
Κανένα σινιάλο
Τίποτα, απολύτως τίποτα
Τίποτα σαν λέξη κενή
Χωρίς κανένα νόημα
Περίμενα, περίμενα
Στο δωμάτιο αναμονής.

↙ Γιάννης Πετασαλάκης
Δημοσιευμένο



ΜΕΣΑ Σ' ENA FLAMENCO

Το ποτάμι με στενοχωρεί όπως κυλάει
Το ποτάμι είναι τα δάκρυα της γης
«πολύ σοβαρά την πήρες την ζωή»
μου λέει συμβουλευτικά το άλογο μου
και δύο κιθάρες σταυρώτα και όρθιες
αστράφτουν σ' ένα πίνακα του Νταλί¹
μες στο μυαλό μου, δίπλα σε μια σθημένη
φωτιά
και δίπλα στους πειρασμούς ενός αγίου

το ποτάμι με στενοχωρεί όπως κυλάει
το ποτάμι είναι ελεύθερο
πράσινα ζαφείρια φυτρώνουν στον βυθό του
κι εσύ δε λες να φανείς
οι φίλες σου μου χαμογελάνε όταν
με συναντούν στα πράσινα μονοπάτια
τα τσακάλια παίζουνε βιολοντσέλο σε ένα
ρέκβιεμ για την αγάπη
κι εσύ δε λες να φανείς

το ποτάμι με στενοχωρεί όπως κυλάει
δεν μπορώ να κάνω τίποτα γι' αυτό
εκτός απ' το να κλαίω μακριά απ' τους
ανθρώπους

↙ Γιώργος Αγγέλης.
Ιστολόγιο: georgeaggelis.blogspot.com



ΠΟΙΗΜΑ ΤΗΣ ΒΑΣΩΣ ΡΗΓΟΠΟΥΛΟΥ

Άλληθεις δεν μπορώ να πω.
Το ομολογώ
Και ντρέπομαι για αυτό.

Γιατί αυτό που με συμφέρει,
Στη ζωή μου, μοναξιά έχει φέρει.

Πέρασαν χρόνια,
Δεν άκουσα να κελαπδούν αηδόνια.

Πέρασαν μήνες,
Και δεν με θαμπώνουν, του ήλιου οι ακτίνες.

Και ήρθαν εβδομάδες,
Και σκέφτομαι πλούτη, λεφτά, παράδες.

Και φύγανε οι μέρες,
Διαβήκαν σαν διαβάτες, σαν του σινεμά αστέρες.

ΜΙΚΡΟ ΠΑΙΔΙ

Κάποιο παιδί-φτωχό παιδί
Να βγάλει κανένα κέρμα,
Να γινόταν μη ξαναδεί,
Ιδρώτα πια στο δέρμα.

Κάποιο παιδί-καλό παιδί,
Καθώς τρέχει το ρέμα,
Κάθε ημέρα τραγουδεί,
Να σκαν βλαστοί στο στρέμμα.

Κάποιο παιδί-μικρό παιδί,
Όταν πέφτει το γέρμα,
Να βρίσκει σπιτιού κλειδί,
Για να μη νιώθει έρμα.

+ 24/7/11
↙ Παντελής Στρογγυλός



ΤΡΕΛΑ ΚΑΙ ΛΟΓΙΚΗ

Η τρέλα από τη λογική,
Απέχει μία τρίχα,
Με αγωγή ψυχιατρική,
Να κόψω πια το βήχα.

Η τρέλα από τη λογική,
Απέχει μία τρίχα,
Ας όψετε η τύχη η κακή,
Μες τη ζωή που είχα.

Η τρέλα από τη λογική,
Απέχει μία τρίχα,
Η φιγούρα μου τραγική,
Που της αρκεί η ψίχα.

Η τρέλα από τη λογική,
Απέχει μία τρίχα,
Μια ρετσινιά περιθωριακή,
Επάνω μου μαστίχα.

+ 20/8/11
↙ Παντελής Στρογγυλός

Στις εντολές και τη δημιουργία
Μέλος είναι ο άνθρωπος

Ο ένας αμφισθητεί τον άλλο
Χαρά με άρωμα αναθυμάσεις
Ζωογόνος και ζωοφόρος
Για πληρότητα

Η εμφάνιση του χιτκοκ για λίγο
Στις ταινίες του.
Ατού θαλπωρή παιχνίδι παρέα
Θιασώτης του καφενείου
Ζάρι πούλι τσόχα τασάκι
Ελληνικός καφές
Κράχτες.

Να κεράσω εκεί που έχασα
Επαναπροσδιορισμός μιας άλλης ζωής
Χωρίς προηγούμενα μείον με το παρελθόν
Ο αγώνας στη προσπάθεια έσπασε στο
Μεσοδιάστημα μέσα από θεραπείες
Και ενέργειες.

Βραχύ χρονικό διάστημα νάρκισσος εφηβεία για
Κάνα χρόνο εξειδανίκευση στη σαπίλα
Έβγαλα επεξέτεινα τα έσω
Θυμός ο μανδύας που εκπίπτει
Επιφάνεια
Το τέλος αυτής της φάσης
όπως εγώ το κατάλαβα και έζησα.
Προτιμώ τα δύσκολα είναι το εφικτό
των αναζητήσεων που παίρνει και
από το θάνατο μία μίξη θετικών και
αρνητικών συμβάντων.

↙ Με τημή
‘Θθων Τετενές

Σημείωση: Είμαι υπέρ της μάνας. Είναι η μέγιστη αγάπη μαζί με τη γυναίκα μου.



ΤΟ ΌΝΕΙΡΟ ΕΝΟΣ ΨΥΧΙΑΤΡΕΙΟΥ

Δυο πουλάκια αγαπημένα τρέχουν στη μικρή φωλιά
Η σελήνη κοιμισμένη στην τερπνή τους αγκαλιά.

Είναι τα σώματα που μένουν αθάνατα μες στην ομορφιά κι
οι ψυχές που τους γελάνε νύχτα, αχλάδι, συμφορά.

Για όσους στη γη δεν προσπαθήσαν για το καλό,
των συσπάσεών τους τόσο όσο και για το γενικό καλό.

Συμφορά τους περιμένει στης σελήνης τα βουνά
μα οι ψυχές οι αγαπημένες γέλιο, τύχη και χαρά.
Με το μήλο καθώς παίζουν γίνονται ένα με το Θεό
κι οι αγγέλοι όλο προσμένουν κάτι απ' το αγαθό.

↙ Ελένη Πίσσα

Η ΖΩΗ

Άνοιξε η ζωή την πόρτα της
Και μου λέει... να βγω έξω
Και εγώ στη πόρτα κάθομαι
Της λέω πως θα αντέχω!!!

Μου λέει τόσα πέρασες
Ακόμα επιμένεις;
Της λέω... εγώ θα είμαι εδώ!!!
Να βγω μην περιμένεις!!!

Έχω ανθρώπους δίπλα μου
Και όλοι με αγαπάνε!!!
Από εκείνους θα πιαστώ!!!
Που δεν με παρατάνε!!!

↙ Φερνάντα Χουγκάζ

ΠΟΙΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΔΙΟΝΥΣΗ ΜΑΧΑΙΡΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΛΛΟΓΗ ΤΟΥ «ΤΟ ΛΥΚΟΦΩΣ ΤΩΝ ΘΕΩΝ»

Η φλόγα των άστρων
αγγίζει τις παρειές της καρδιάς μου
κι εσύ
φεγγοβολάς
σαν το κορίτσι που παίζει στον ουρανό με τα διαμάντια.

Λάμψε όμορφη γυναίκα
μέσα από τις ανυπόταχτες ανάγκες της αγάπης!

Κυριακή!
Ημέρα της αγάπης και του έρωτα!
Των παιδιών αναθυμία!
Των μυρωμένων αναγκών μας!

Το πιο όμορφο άγγιγμα στην ψυχή
κι εγώ λάμπω σαν τρελός
Που μπορώ να νιώσω την πανδαισία!



Ἐρωτα φώλιασε στην ψυχή μου
και πυρπόλησε την καρδιά μου!
Λογίκεψε τους φόβους μου
και λάγνισε την ψυχή μου!

Ὀμορφη γυναίκα που τόσο σε ποθώ
ξεπέξεψε από το άρμα της αμφατίας σου
και χόρεψε πάνω στους τάφους της συστολής μας.
Πάνω στην αντάρα της μάχης
οι αξέες των ανθρώπων σωριάζονται σαν χάρτινα είδωλα.
απόμακροι και άτεκνοι από αγάπη
λογίζονται σαν τα μικρά παιδιά
Που παίζουν το παιχνίδι της συγγνώμης.



ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΟΥ ΜΙΧΑΗΛ ΧΛΕΤΣΟΥ «ΤΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ»

Στο κεφάλαιο ένα ο συγγραφέας απαντά το ερώτημα τι είναι τα οικονομικά της υγείας. Είναι ένας υποκλάδος των οικονομικών που έχει γνωρίσει ιδιαίτερη ανάπτυξη γιατί τα κράτη διοδεύουν μεγάλα ποσά για την υγεία των πολιτών. Οι παραγωγοί είναι οι ιατροί και οι καταναλωτές οι ασθενείς. Το εμπόρευμα είναι οι υπηρεσίες υγείας. Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στον τομέα της υγείας και στους οικονομικά παραγωγικούς τομείς αγαθών. Ο καταναλωτής είναι κυρίαρχος ενώ ο ασθενής θα κάνει ότι πει ο γιατρός. Δεύτερη διαφορά είναι ο τρόπος πληρωμής των υπηρεσιών υγείας. Συνήθως πληρώνουμε προτού καταναλώσουμε το αγαθό, ενώ στο τομέα της υγείας πρώτα καταναλώνουμε και στο τέλος πληρώνουμε.

Στο κεφάλαιο δύο ο Χλέτσος αναφέρεται στον ορισμό της υγείας σαν η πλήρης σωματική, κοινωνική και ψυχική ευεξία του ατόμου. Η υγεία προσδιορίζεται από απομικούς παράγοντες όπως η κληρονομικότητα, η προδιάθεση του ατόμου, το φυσικό περιβάλλον, π.χ. η αύξηση της μόλυνσης, το βιοτικό επίπεδο καθορίζει την υγεία του ασθενούς π.χ. οι άνεργοι έχουν επιβαρυμένη υγεία περισσότερο από τους απασχολούμενους.

Οι δείκτες υγείας μας βοηθούν να μετράμε το επίπεδο υγείας. Οι θετικοί δείκτες είναι το προσδόκιμο επιβίωσης - ο μέσος χρόνος ζωής του πληθυσμού - ο δείκτης γεννητικότητας - μέσο ποσοστό γεννήσεων - ο δείκτης γονιμότητας - μέσος όρος παιδιών ανά γυναίκα. Οι δείκτες υγείας πρέπει να χαρακτηρίζονται από αξιοπιστία, ακριβεία, αλήθεια, ευαισθησία, πληρότητα.

Στο κεφάλαιο τρία αναλύονται οι λόγοι της κρατικής παρέμβασης στην περιοχή της υγείας. Σύμφωνα με τη νεοκλασική σχολή η αγορά λειτουργεί τέλεια και δεν χρειάζεται το κράτος. Σύμφωνα με την Κευνσιανή θεωρία χρειάζεται ένα δίχτυ κοινωνικής ασφαλίσης για να προστατευτεί ο κοινωνικά αδύνατος, ο άνεργος.

Η υγεία αποτελεί αγαθό που πρέπει να παρέχεται σε όλους τους πολίτες. Σήμερα το κράτος είναι απαραίτητο καθώς υποχρέωνται όλους να ασφαλίζονται. Η χρηματοδότηση των υπηρεσιών υγείας γίνεται από τα ασφαλιστικά ταμεία ή από το κράτος απευθείας (πρόνοια).

Στο τέταρτο κεφάλαιο ο Χλέτσος αναλύει την έννοια των δημοσίων δαπανών για την υγεία, τους τρόπους χρηματοδότησης και τέλος αναλύει τα δημοσιονομικά ελλείμματα. Σύμφωνα με τον παγκόσμιο οργανισμό

υγείας οι δαπάνες υγείας είναι οι δραστηριότητες που έχουν στόχο να αποκαταστήσουν ή να διατηρήσουν την υγεία. Οι δαπάνες στόχο έχουν την βελτίωση της υγείας του πολίτη.

Ο Χλέτσος περιγράφει τις πηγές χρηματοδότησης: κρατικός προϋπολογισμός, δηλαδή άμεσοι και έμμεσοι φόροι, η κοινωνική ασφάλιση δηλαδή εισφορές εργοδοτών και εργαζομένων, ιδιωτικές πληρωμές, δηλαδή ιδιωτική ασφάλιση υγείας. Τέλος ο Χλέτσος αναφέρεται στα δημοσιονομικά ελλείμματα, δηλαδή όταν τα έσοδα είναι λιγότερα από τα έξοδα. Τα ελλείμματα αυξάνουν το δημόσιο χρέος.

Στο πέμπτο κεφάλαιο ο Χλέτσος αναλύει τη δομή του ελληνικού συστήματος υγείας. Το Εθνικό Σύστημα Υγείας δημιουργήθηκε το 1983 και είναι μικτό. Η υποχρεωτική κοινωνική ασφάλιση είναι η βάση και έπειτα η φορολογία. Το Υπουργείο αποφασίζει για τις πολιτικές υγείας. Οι τάσεις του ΕΣΥ είναι η αποτελεσματική λειτουργία, κατά πόσο είναι ευχαριστημένος ο ασθενής. Λόγω της γραφειοκρατίας η ισότιμη πρόσβαση των πολιτών στο σύστημα υγείας εμποδίζεται.

Στο έκτο κεφάλαιο αναλύονται οι ανιστητές στο σύστημα υγείας. Η παραγωγική διαδικασία κατανέμει τον πλούτο σε διαφορετικές κοινωνικές τάξεις. Η Κευνσιανή θεωρία ευνοεί τους άνεργους που λαμβάνουν επίδομα και μειώνονται οι ανιστητές στον πλούτο. Ιση ποιότητα στην φροντίδα είναι ένα δημοφιλές σύνθημα ώστε να μειώνονται οι ανιστητές. Οι πολιτικές ισότητας αφορούν τα χαμηλά εισοδήματα. Οι φτωχοί ευνοούνται και ενισχύεται το εισόδημά τους με παροχές σε χρήμα.

Στο κεφάλαιο επτά αναλύεται η ζήτηση και η προσφορά υπηρεσιών υγείας. Η καμπύλη ζήτησης του καταναλωτή μας δίνει το σύννολο των συνδυασμών τιμών του αγαθού υγείας και ποσοτήτων. Όταν αυξάνεται η τιμή τότε μειώνεται η ζήτηση.

Περιληπτικά ο Χλέτσος αναλύει βασικές έννοιες και εισάγει στατιστικά στοιχεία για να στηρίξει την θεωρία του. Τα «οικονομικά της υγείας» είναι ενδιαφέρον βιβλίο και αξίζει να το διαβάσετε. Είναι σωστά τεκμηριωμένο με σχεδιαγράμματα και τραβά την προσοχή του αναγνώστη.

Μυρτώ Καπρή.

ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΑΤΥΡΙΚΟ ΛΕΞΙΚΟ ΤΟΥ ΓΕΡΑΣΙΜΟΥ ΜΟΣΧΟΠΟΥΛΟΥ

Γ

Γάρμος: Η θεία ένωση ενός ζευγαριού. Παρατίθενται οι δύο διαφορετικές οπτικές γωνίες, αναλόγως το φύλο:

Α) Για την γυναίκα: Συντροφικότητα, επισημοποίηση της σχέσης, μετουσίωση του έρωτα και της φιλίας σε αγάπη, σε πίστη και σε αφοσίωση, απόκτηση παιδιών από τα σπλάχνα της, η παραμέριση του εγωισμού και ταυτόχρονα η εξέλιξη του ζευγαριού και των απογόνων τους σε μια ομάδα με κοινούς στόχους και οράματα κι εν τέλει η θέωση μέσω της απλής και λιτής οικογενειακής ζωής.

Β) Για τον άνδρα: Αιώνια σκλαβιά.

Συμπέρασμα: Για μια ανδροκρατούμενη κοινωνία, μάλλον, δεν σκεφτήκαμε καλά αυτόν τον θεσμό.

Γάτα: Το εφτάψυχο εκείνο, ήμερο θηλυκό, όπου πρέπει να χειρίζεται με προσοχή, γιατί ένα τυχόν λάθος μπορεί να το μετατρέψει σε άγριο αιλουροειδές, όπως η τίγρης. Συνήθως, σε χριστιανικά καθεστώτα, κάθε γάτος μπορεί να νταραβερίζεται με το πολύ μία γάτα, αφού από δύο και πάνω οδηγούμαστε στο προαναφερθέν λάθος.

Γείτονας: Εκείνος ο άγνωστος, που μένει κοντά μας, μα δεν τον ξέρουμε καθόλου.

Το τελευταίο συμβαίνει στις μεγαλουπόλεις, γιατί στα χωριά είναι αυτός, που, παρόλο δεν τον γνωρίζουμε, τον χαιρετάμε και σχολιάζουμε αρνητικά τις πρακτικές του, με τους δικούς μας ανθρώπους.

Γελοιογραφία: Μερικά δημόσια και ταυτόχρονα πολιτικά πρόσωπα δεν χρειάζεται να στατιφιστούν, καθώς αυτοσατιρίζονται. Πχ: Ο κύριος Θοδωρής δεν έφαγε πολύ. Πήρε για κύριο πιάτο μια σαλάτα, για επιδόρπιο ένα πολύ μικρό κομματάκι εκμέκ παγωτό και για ορεκτικό ένα γουρουνόπουλο.

Γιατί: Χρησιμοποιείται κατά κόρον από μικρά παιδιά προς τους γονείς και συνήθως φέρνει τους τελευταίους σε δύσκολη θέση, οπότε κι αυτοί προτιμάνε να απαντήσουν με ένα «αθώο» ψευματάκι. Πχ: Γιατί Μπαπτά κλείνεστε με την μαμά μέσα στην κρεβατοκάμαρα;

-Έχω, λέμε πρωσωπικά πράγματα παιδί μου.

-Ναι, αλλά ακούω την μαμά να βογκάει.

-Ε...καλά παιδί μου θα σου εξηγήσω, όταν μεγαλώσεις.

Τελικώς η υπόσχεση του μπαμπά μένει ανεκτήλωτη και το παιδί μαθαίνει τα πάντα μόνο του.

Γινάτι: Συνήθως, εφαρμόζεται από μουλαροειδή θηλυκά, που θέλουν να περάσει το δικό τους κι ας γυρίσει ο κόσμος ανάποδα. Συναντάται και σε γαιδάρους και τότε είναι χειρότερα τα πράγματα.

Γιουροβίζιον: Ο ευρωπαϊκός διαγωνισμός τραγουδιού, στον οποίο οι πολιτικές σκοπιμότητες είναι περιττές. Πχ Η Ελλάδα πάντα δίνει το 12άρι στην Κύπρο και το αντίστροφο.

Γκαζώνω: Είναι κάτι, στο οποίο αρέσκονται οι Έλληνες οδηγοί, αλλά ξεχνάνε πως υπάρχει και μια άλλη πολύ χρήσιμη εφεύρεση μέσα στο ίδιο το αυτοκίνητο, που οδηγούνται, το φρένο.

Γνώμη: Μια προκατάληψη, που όταν είναι δική μας, αποτελεί την κοινοθεωρία του σύμπαντος, ενώ όταν εκφέρεται μια διαφορετική από άλλο άτομο, αδυνατούμε να την κατανοήσουμε και την καταχωρούμε ως εσφαλμένη.

Γονιμοποίηση: 1) Στα λουλούδια συμβαίνει όταν η γύρη από αρσενικό άνθος μεταφερθεί στο θηλυκό.

2) Στα ζώα συμβαίνει από ένστικτο κι έτσι πραγματοποιείται η διαιώνιση του είδους.

3) Στους ανθρώπους πραγματοποιείται με την διείσδυση του φαλλικού οργάνου στο αιδοίο, αλλά συνήθως ένα προφυλακτικό αποτρέπει το χαρμόσυνο, εκείνο γεγονός, που συνοδεύεται από θερμές ευχές, όπως:

-Συγχαρητήρια!, -Με το καλό!, -Καλή λευτεριά!

Γουναράς: Το ευγενές επάγγελμα, κατά το οποίο ο προαναφερθέντας ζει από το θάνατο μαλλιαρών ζώων.

Γρανάζι: Μια μηχανή τα χρειάζεται για να δουλέψει. Επίσης, απαραίτητο είναι κι ένα λάδωμα, έστω και περιστασιακός. Η ελληνική, κρατική μηχανή υπολείπεται σε γρανάζια, αλλά έχει πολλά λαδώματα.

Γυναίκα: Το ασθενές φύλο, που χρησιμοποιώντας νάζια και καπρίτσια, κατακτά τον ρωμαλέο άνδρα.

Γυναικάς: Ο άνδρας, ο οποίος κατακτείται από πολλές γυναίκες.

ΚΕΙΜΕΝΟ ΓΡΑΜΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΒΑΣΩ ΡΗΓΟΠΟΥΛΟΥ

Πως θεραπεύτηκα από την κατάθλιψη. Πως θεραπεύτηκα από την ανικανότητα. Πως θεραπεύτηκα από τον πανικό.

Καλά, για να είμαι λογική, είναι ανέκδοτο, ότι θεραπεύτηκα από την κατάθλιψη, την ανικανότητα, τον πανικό. Αφού εγώ είμαι η σχιζοφρενής, η καταθλιπτική, η ανίκανη, η πανικόβλητη και αφού εγώ δεν είμαι επιστήμονας ψυχιάτρος για να κάνω διάγνωση στον εαυτό μου. Γιατί δεν έχω σώας τας φρένας, αλλά με 14 χρόνια τακτική ψυχιατρική παρακολούθηση και 7 ½ χρόνια δημιουργική απασχόληση σε ψυχιατρικά ιδρύματα, άσυλα, καταλαβαίνω και παραδέχομαι ότι έχω συμπτώματα ψυχασθένειας, και προσπαθώ, αν υποτροπιάσω, να μην χάνω τον έλεγχο του εαυτού μου και να μην είμαι, όπως παλαιότερα, σε μία φανταστική, δική μου πραγματικότητα.

Όσον αφορά σε ποιο επίπεδο ψυχοθεραπείας και καλυτέρευσης της ψυχικής μου υγ

Η φωτογραφία του Μήνα



Ηγιος, Θάξασσα
μαι ξέρωτας
Λευκάρδος

Ξανθίστεσσα
ο θεός
α ε συ στάχι
θανάσης κ.
Ηεισβασίκεο
το και
θανάσης κ.
οναρέων.

Έρωτας, δικαιοδογή
ζεστη
δικιά τρώ
Αγάπη, έρωτας, ήλιος!
βάσω.

Η ανοίγω μυρτώ
ήριε κι έγιρε
Του Έρωτα.
Παναγίων.

Ο βραπιασμός
ζεστενή τις καρδιές
φέρ ναντα

Να ρχεται πάντα ο
ερωτός ή φέτη η
γυναγέρων την σχι μένη
την ζωή την
θωμή

Ψυχή απελπισμένη, ψάχνει εσένα

Τα πουλιά, τα δάση, τα νερά
υπάρχουν και ας μην υπάρχεις εσύ!
και να υπάρχεις, είσαι νεκρή μες στο ζωντανό σου σαρκίο
με την νεκρωμένη από αισθήματα ψυχή
από άχρωμες εικόνες και από τελειωμένους συνανθρώπους!!

Τι ζητάς ρε ψυχή ψυχρή σε ένα σώμα γεμάτο εντάσεις και πάθος
με αίμα παλλόμενο που ρέει ζεστό μέσα στις φουσκωμένες
φλέβες;

Ξέρω τι ζητάς:
επιθυμείς διακαώς ένα ανθρώπινο χάδι
μια αγκαλιά ζεστή να κουρνιάσεις
ένα μαγικό άγγιγμα ψυχής που θα καταφέρει τις ευαίσθητες
σου
χορδές να πάλλονται, να σε ταξιδεύουν παντού
άγγιγμα με το οποίο θα νιώσεις την αγάπη καλή μου
διψασμένη ψυχή

[σαν το χέρι του καλλιτέχνη που αγγίζοντας απαλά τις χορδές
μιας άρπας
διασκορπίζει τις μελωδίες παντού ως αιθέρια συναισθήματα]

Μα τώρα πάγωσες για τα καλά έφτασες σε απόγνωση και
μετά τι;

Ίσως στην στροφή του δρόμου θα συναντήσεις αυτόν που
περιμένεις
μην χάνεις την ελπίδα σου, το ξέρω, είμαι σίγουρος ότι εκεί
έξω
υπάρχει η άλλη μισή ψυχή που σε περιμένει να σμίξετε να
γίνετε ένα
και ξέρεις ψυχή μου σε αγαπάει τόσο πολύ πριν καλά καλά σε
συναντήσει!!

Τρ 31-5-11

Ώρα 11:10pm

Γεώργιος Κεσίσογλου

Παραλογισμός

Πολύ το νου ξεσήκωσε
τι είναι τούπη έλξη;
Εκτίμηση δεν είχε ιδιαίτερη,
μα να τραβήξει αλλού τη σκέψη
δεν είναι διόλου μπορετό.
Άβυσσος η ψυχή ... ναι!
Ώρες αγρυπνίας πέρασαν
απάνω στο κρεβάτι
με τη μορφή να έρχεται
για ένα φλερτ-ένα φιλί
και σ' ένα σύννεφο
αχόρταστης ηδονής
να φεύγει ... και να φεύγει,
... για να γυρίσει πάλι
στης καθημερινής ζωής-
κόλασης- το κάθε λεπτό
σαν τιμωρία να σταθεί
μεσ' του μυαλού
τον παραλογισμό,
της σάρκας
την αδυναμία
όνειρο άπιαστο,
μια ουτοπία;
Το βάσανο γραφή έγινε,
για ν' ακουμπήσει κάπου
να ξαποστάσει
απ' τη θύελλα,
να σωθεί από τον πυρετό
κι ίσως να κλάψει
ακόμα μια φορά
πικρά και γοερά ...

Στέλλα Μπακνή



Μορφή

Ο έρωτας φώτισε τη Χίο με φως τρανό!
Πάνω από το λιμάνι άγγελοι με μελωδίες
έψαλαν ύμνους πρωτόγνωρους. Η φύση και
οι άνθρωποι μαγεύτηκαν, καθώς

στα μάτια τον πιο ξεχωριστό άγγελο είδαν
και στο πρόσωπό
του αναγνώρισαν τη μορφή σου, που με
πάθος λάτρεψαν νυν
και αεί ... Χαίρε!

Στέλλα Μπακνή

Γελογραφία

Μίμη να ένα τόπι, Άννα να ένα λάπι-τόπι!

Http://paidio.blogspot.com/2011/09/blog-post_9093.html

Ανέκσοτο...

Το ασφαλιστήριο

Πάει ένας γέρος 97 χρονών σε ένα ασφαλιστικό γραφείο και λέει στον ασφαλιστή:

- "Καλημέρα παιδί μου. Θα ήθελα να κάνω μια ασφάλεια ζωής."

Απορημένος ο ασφαλιστής, ρωτάει:

- "Συγγνώμη για την αδιακρισία, αλλά τι θα την κάνετε την ασφάλεια ζωής?"
- "Ξέρεις παιδί μου, θα ταξιδέψω με τον πατέρα μου στην Ευρώπη."

Ακόμη πιο απορημένος ο ασφαλιστής, ρωτάει:

- "Και πάλι συγγνώμη, αλλά πόσο χρονών είναι ο πατέρας σας?"
- "127!"

- "127; Και τι θα κάνετε στην Ευρώπη?"

Απαντάει ο παππούς:

- "Θα πάμε στον γάμο του παππού μου."

Σοκαρισμένος πια ο ασφαλιστής, ρωτάει:

- "Και πόσο χρονών είναι ο παππούς σας?"

- "Είναι...ΑΙ 150!"

Και ο ασφαλιστής, περιμένοντας να ακούσει οτιδήποτε πια, ρωτάει:

- "Μα καλά, του παππού σας σ' αυτήν την ηλικία του ήρθε να παντρευτεί;"

- "Άστα παιδί μου,... τον πιέζουν οι γονείς του!!!"

<Http://asteiakia.gr/>

Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης

Ναυτικού

τηλ. 210 5574121

Γραμμή SOS της Γενικής Γραμματείας Ισότητας

τηλ. 210 3220900

Γραμμή "Δίπλα σου" για κακοποίηση στην οικογένεια

τηλ. 80011888881

Χαμόγελο του Παιδιού

<http://www.hamogelo.gr>

SOS: 1056 Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών

Στο τηλέφωνο απαντούν παιδοψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί και εθελοντές. Ακούν τους προβληματισμούς των παιδιών όλο το 24ωρο και δέχονται καταγγελίες για παιδική κακοποίηση ή εκμετάλλευση.

E.Ψ.Υ.Π.Ε.

Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού & του Εφήβου

<http://www.epsype.gr>

SOS: 801 801 11 77 Γραμμή Υποστήριξης

Παιδιών & Εφήβων

Η γραμμή απευθύνεται σε γονείς, παιδιά, εφήβους, εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες ψυχικής υγείας και γενικά σε οποιονδήποτε έχει ανάγκη συμβουλής, υποστήριξης, βοήθειας, σχετικά με θέματα για την ψυχική υγεία της οικογένειας.

Ώρες λειτουργίας γραμμής: Καθημερινά, 9:30 π.μ. έως 8:30 μ.μ., Σάββατο: 9:30 π.μ. έως 2:30 μ.μ.

Μονάδα Επείγουσας Τηλεφωνικής Βοήθειας

SOS: 210 72 22 333 Αιγινήτειο

Νοσοκομείο, Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική

Τηλεφωνική βοήθεια για ψυχολογικά προβλήματα.

Ώρες λειτουργίας γραμμής: Καθημερινά, 3:00 μ.μ. έως 11:00 μ.μ.

"ΣΑΜΑΡΕΙΤΗΣ" (Ε.Ε.Σ.)

3ης ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 21, ΑΘΗΝΑ 104 32

Τηλ. 210 5248132

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

Κέντρα Ψυχικής Υγείας

ΑΘΗΝΑ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ

**Κέντρο Κοινοτικής Ψυχικής Υγείας
Βύρωνα-Καισαριανής**
Δήλου 14, Καισαριανή,
τηλ. 210 7640111, 210 7644705,
210 7662247

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Περιστερίου
Πλούτωνος 19 και Ηφαίστου, Περιστέρι,
τηλ. 210 5756226, 210 5756401,
210 5756664

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Χαλανδρίου
Μεσογείων και Ζαλόγυν 6,
Αγ. Παρασκευή,
τηλ. 210 6015079, 210 6016030

**Κοινοτικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας
Παγκρατίου Τμήμα Ενηλίκων**
Φερεκύδου 5, Παγκράτι,
τηλ. 210 7016611

**Κέντρο Ψυχικής Υγείας Αθηνών
Υπηρεσία Κοινωνικής Ψυχιατρικής
Ενηλίκων**
Ιουλιανού 18 & Μαυροματάιων, Αθήνα,
τηλ. 210 8210222

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Αιγάλεω
Σούτου 4 - Πλατεία Δαβάκη, Αιγάλεω,
τηλ. 210 5449898

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Πειραιά
Μπουμπούλινας 15, Πειραιάς,
τηλ. 210 4170546

**Κέντρο Ψυχικής Υγείας Δραπετσώνας -
Κερατσινίου**
Ελ. Βενιζέλου και Ανδριανού 1,
Δραπετσώνα, τηλ. 210 4630100,
210 4630134

Τμήμα Ψυχιατρικής Εφήβων και Νέων
Μεσογείων 154, τηλ. 210 7480901

**Κέντρο Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης
Βοτανικού**
Ελασιδών 30 & Κωνσταντινουπόλεως,
Βοτανικός, τηλ. 210 3424024

**Κέντρο Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης
Ζεφύριου**

Εθν. Μακαρίου 2, Ζεφύρι,
τηλ. 210 2682685, 210 2684194

Γραμμή «Μαζί για το παιδί»

Συμβουλευτική για κλήσεις που αφορούν τη ψυχική υγεία παιδιού-εφήβου, την άσκηση βίας μέσα στην οικογένεια, τα παιδιά με ειδικές ανάγκες και τα παιδιά που βρίσκονται σε κίνδυνο. Τηλ. 11525

Γραμμές Άμεσης Βοήθειας (SOS) - Πληροφόρησης - Υποστήριξης

**Κέντρο Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας
(ΕΚΑΚΒ)**

τηλ. 197 ή 210-197, όλο το 24ωρο, όλες τις ημέρες της εβδομάδας

Γιατροί χωρίς σύνορα
τηλ. 210 5200500

**Εφημερεύοντα νοσοκομεία,
διανυκτερεύοντα φαρμακεία, ιατροί**
τηλ. 1434

**OKANA, Οργανισμός κατά των
Ναρκωτικών**
τηλ. 1031

**Ανοιχτή τηλεφωνική γραμμή του
Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής
(Ψ.Ν.Α.) για Αλκοολικούς**
τηλ. 210 3617089

**Ανοιχτή γραμμή απεξάρτησης
τοξικομανών**

τηλ. 210 5323780

Ανοιχτή γραμμή απεξάρτησης ΙΑΣΩΝ
τηλ. 210 8656600

**Γραμμή Ψυχολογικής υποστήριξης της
ΙΘΑΚΗΣ**
τηλ. 2310 515150

**Γραμμή για εξάρτηση από τυχερά
παιχνίδια**
τηλ. 800111-0401

Γραμμή SOS Αιγινητέιου
τηλ. 210 7222333

**"Γραμμή Ελπίδας" της Αντικαρκινικής
Εταιρείας**
τηλ. 210 3802800

**Γραμμή Βοήθειας για Θέματα AIDS
(Νοσοκ. Συγγρού)**
τηλ. 210 7222222

**Κέντρο Άμεσης Ψυχολογικής
Υποστήριξης**

τηλ. 210 8840712

**Ανοιχτή γραμμή οικογενειακής
συμβουλευτικής & θεραπείας**
τηλ. 210 5234737

Ανοιχτή γραμμή εφήβων και νέων
τηλ. 210 3638833

**Γραμμή Ψυχολογικής υποστήριξης
Στρατού**
τηλ. 8001145551, 210 8105068

**Γραμμή Ψυχολογικής υποστήριξης
Αεροπορίας**
τηλ. 8001145552

Αλκαμένους 8 - Αθήνα 104 39

Τηλ. & fax: 210-8257112-15

www.autoekprosopisi.gr

e-mail: autoekprosopisi@pepsaee.gr

Blog: autoekprosopisi.blogspot.com

**ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΛΗΠΤΩΝ
ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
«ΑΥΤΟΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗ»**

