

μηνύματα

Έτος 5^ο



Δελτίο Επικοινωνίας • Τεύχος 19
Οκτωβριος - Νοέμβριος - Δεκέμβριος 2004

*Τα μηνύματα εύχονται σε όλους
Χαρούμενα Χριστούγεννα
και Καλή Ειρηνική Χρονιά*

Το έργο του εξωφύλλου προέρχεται από την έκδοση «ΣΤΗΝ ΑΛΛΗ ΟΧΘΗ», του Υπουργείου Πολιτισμού 2004, στο πλαίσιο της Πολιτιστικής Ολυμπιάδας

μηνύματα

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ



Ιδιοκτησία Διεύθυνση:

Σ.Ο.Ψ.Υ.

Πανελλήνιος Σύλλογος Οικογενειών
για την Ψυχική Υγεία

Δήλου 3, Βύρωνας, 162 31
Τηλ./Fax: 210-76 40 277

www.eufani.org
www.iatronet.gr/minimata/minimata.html
e-mail:sopsi@ath.forthnet.gr

ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΡΑΦΕΙΟΥ:

Δευτέρα:	8:00-3:00 μ.μ.
Τρίτη:	8:00-3:00 μ.μ. 5:00-7:00 μ.μ.
Τετάρτη:	1:00-8:00 μ.μ.
Πέμπτη:	8:00-3:00 μ.μ. 5:00-8:00 μ.μ.
Παρασκευή:	8:00-3:00 μ.μ.

Εκδότης/Διευθυντής:

Πέτρος Ανδρόνικος
Δήλου 3, Βύρωνας, 162 31
Τηλ./Fax: 210-76 40 277

Συντακτική Επιτροπή:

Σ. Πάπαρος
Μ. Λέζα
Φ. Φακάς
Μ. Φακάς
Δ. Πολυμενέας

Επιστημονική Επιτροπή:

Μαρίνα Οικονόμου
Ψυχίατρος, Επ. Καθηγήτρια Παν/μίου Αθηνών
Γιώργος Παπαδημητρίου
Ψυχίατρος, Αν. Καθηγητής Παν/μίου Αθηνών
Νίκος Στεφανής
Ψυχίατρος, Επ. Καθηγητής Παν/μίου Αθηνών

Υπεύθυνος Σχεδίασης & Παραγωγής:

EDILYS A.E.E.

Εμπορικό Κέντρο «ΑΙΘΡΙΟ»,
Αγ. Κωνσταντίνου 40, 151 24, Μαρούσι
τηλ. 210-6195994, e-mail edilys@acn.gr
Σελιδοποίηση: Εριφύλη Πουλοπούλου

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Τα εντυπώγραφα άρθρα
εκφράζουν προσωπικές απόψεις

Γράμμα από τον αξιοθαύμαστο κ. Κάντιγκαν

Αγαπητό Σ.Ο.Ψ.Υ.,

Ευχαριστώ για το τόσο θερμό καλωσόρισμα στην Ελλάδα. Έχω παρατηρήσει ότι, όπως και ο αμερικάνικος, έτσι και ο ελληνικός πολιτισμός έχει πολλή να μάθει για τις ψυχικές ασθένειες.

Οι μύθοι που υποστηρίζουν ότι η σχιζοφρένεια σημαίνει διχασμένη προσωπικότητα και ότι οι άνθρωποι που πάσχουν από σχιζοφρένεια είναι βίαιοι, πρέπει να διάλυθούν. Η σχιζοφρένεια είναι μία σοβαρή διαταραχή του εγκεφάλου κατά την οποία το μυαλό ξεφεύγει από την πραγματικότητα. Για μένα αυτό σημαίνει ότι έχω παρανοϊκές σκέψεις που δεν βασίζονται στην πραγματικότητα. Άλλοι ακούν φωνές που δεν υπάρχουν. Αυτές οι σκέψεις και οι φωνές προέρχονται από την πάθηση και τα ΚΑΛΑ ΝΕΑ είναι ότι η σχιζοφρένεια αντιμετωπίζεται.

Προκειμένου να καταπολεμηθεί το στίγμα οι οικογένειες και οι άνθρωποι που πάσχουν από την ασθένεια δεν πρέπει να ντρέπονται. Όσα περισσότερα κρύβουμε σχετικά με τις ασθένειες από το κοινό, τόσο πιο αδαές θα είναι το κοινό για ό,τι αφορά την ψυχική ασθένεια.

Με φαρμακευτική αγωγή, ένα καλό γιατρό και κατανόηση από την οικογένεια, ΟΛΟΙ μπορούμε να γίνουμε καλύτερα! Ακόμη δυσκολεύομαι καθημερινά αλλά είμαι ικανός να ωριμάζω όλο και περισσότερο μέσα στη ζωή που θέλω να ζήσω. Ποτέ μην σταματάτε να ελπίζετε!

Ειλικρινώς
John Cadigan

Μετάφραση-Απόδοση **Δημήτρης Πολυμενέας**



[περιεχόμενα]

1. Γράμμα από τον αξιοθαύμαστο κ. Κάντιγκαν	2
2. Συνάντηση με τον Υπουργό Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης κ. Νικήτα Κακλαμάνη	3
3. Η τοπική κοινωνία ανταποκρίθηκε στο κάλεσμα του Σ.Ο.Ψ.Υ. Πάτρας	3
4. Εκδηλές ΣΟΣΥ, ΠΟΣΟΣΥ	4
5. Συνεργασία Σ.Ο.Ψ.Υ - EUFAMI για την υλοποίηση ενημερωτικών παρεμβάσεων σε μαθητές Γυμνασίου σε όλη την Ελλάδα	5
6. «Ελάτε μαζί μας στο δρόμο προς τα εμπρός...» Συνέντευξη τύπου του Σ.Ο.Ψ.Υ.	6
7. Ανακαλύψατε το δρόμο προς τα εμπρός. Η ομιλία της αντιπροέδρου του Σ.Ο.Ψ.Υ. κ Α. Στρούμπου	7
8. Αποσπάσματα από το βιβλίο «Ανακαλύψτε το δρόμο προς τα εμπρός»	8
9. Μήνυμα του Διευθυντή Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής για την ταινία «People say I'm crazy»	11
10. Έβδομο Εκπαιδευτικό Συνέδριο της GAMIAN Europe 30/9/04 - 3/10/04	12
11. Μια ιστορία από την άκρη της πόλης	13
12. Δωρεές εις μνήμην	14
13. Το πρόγραμμα ημερήσιας φροντίδας του Κέντρου Κοινωνικής Ψυχικής Υγιεινής Ζωγράφου	15
14. Ποίημα για Σ.Ο.Ψ.Υ.	15
15. Σκέψεις ενός γονέα	16

Συνάντηση με τον Υπουργό Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης κ. Νικήτα Κακλαμάνη

Στις 24 Νοεμβρίου 2004, έγινε συνάντηση των εκπροσώπων των ΠΟΣΟΨΥ και ΣΟΨΥ, με τον Υπουργό κ. Νικήτα Κακλαμάνη. Παραβρέθηκαν οι πρόεδροι Γ. Κυπριώτης και Π. Ανδρόνικος, η Προϊσταμένη της Δ/σης Ψυχικής Υγείας κ. Κ. Μαυρατζώτου και η νομική σύμβουλος του ΣΟΨΥ κ. Μ. Μητροσύλη.

Συζητήθηκαν τα ακόλουθα θέματα:

1. Συνταξιοδοτικό:
 - α) Αλλαγή του ποσοστού αναπηρίας από 80% σε 67%. β) Να αρθεί τελείως το όριο ηλικίας, δηλαδή κατάργηση της τελευταίας παραγράφου του Ν.3232/2004 (18ο έτος ηλικίας ή το 24ο σε περίπτωση σπουδών, όριο ηλικίας διάγνωσης της νόσου). Ο Υπουργός δέχθηκε τα αιτήματά μας, μας παρέπεμψε στον Υφυπουργό Απασχόλησης κ. Νίκο Αγγελόπουλο για τα περαιτέρω και υποσχέθηκε ότι θα το υποστηρίξει.
2. Προστατευόμενα διαμερίσματα:

Συμφώνησε για τη δημιουργία ενός προστατευόμενου διαμερίσματος για μετοίκηση εκείνων των ασθενών του Ξενώνα που θα θεωρηθεί ότι είναι δυνατόν να αυτονομηθούν. Ζήτησε να ετοιμάσουμε εισήγηση για το ετήσιο κόστος λειτουργίας αυτού.
3. Κατάργηση της εξέτασης των ψυχικά ασθενών κάθε 5ετία από την πρωτοβάθμια Υγειονομική Επιτροπή. Ο Υπουργός δήλωσε ότι το θέμα θα λυθεί πολύ σύντομα με την εφαρμογή της κάρτας αναπηρίας.
4. Ενοίκια και διαμόρφωση του ισογείου του Ξενώνα της οδού Νεαπόλεως 11-13 για λειτουργία «Κέντρου Ημέρας» με θεραπευτικό, κοινωνικοποιητικό και ψυχαγωγικό χαρακτήρα, για άτομα με ψυχικές διαταραχές. Ο Υπουργός ήταν απολύτως σύμφωνος και ζήτησε εισήγηση για το ετήσιο λειτουργικό κόστος (ενοίκιο, κοινόχρηστα) και έξοδα διαρρύθμισης των χώρων για να γίνει η σχετική πρόβλεψη στον προϋπολογισμό

Η συζήτηση των ανωτέρω έγινε σε πολύ φιλικό κλίμα, ο Υπουργός και η αρμόδια Δ/τρια έδειξαν ιδιαίτερη ευαισθησία για τα άτομα με ψυχικές διαταραχές και γι' αυτό τους ευχαριστούμε θερμά, εκ μέρους των μελών μας.

Ο Πρόεδρος της Ομοσπονδίας

Γ. Κυπριώτης

Ο Πρόεδρος του ΣΟΨΥ

Π. Ανδρόνικος

Η τοπική κοινωνία ανταποκρίθηκε στο κάλεσμα του Σ.Ο.Ψ.Υ. Πάτρας

Μεγάλη ήταν η ανταπόκριση του κόσμου στην πρόσκληση του Σ.Ο.Ψ.Υ. Πάτρας (Συλλόγου Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία), στο ξενοδοχείο «Αστήρ», την Κυριακή, 7-11-04 για απογευματινό καφέ.

Στόχος της εκδήλωσης ήταν η συνάντηση μελών και φίλων του Σ.Ο.Ψ.Υ. και ταυτόχρονα η γνωστοποίηση των στόχων και της δράσης του. Χαιρετισμό απύθυνε η κ. Παπαδοπούλου Νατάσα, φιλόλογος και μέλος του Συλλόγου, παρατηρώντας πως η κατάμεστη αίθουσα είναι απόδειξη πως «η κοινωνία δε μένει αδιάφορη στο ανθρώπινο κάλεσμα».

Η Πρόεδρος του Σ.Ο.Ψ.Υ. Πάτρας κ. Αναστασία Ανδρουτσπούλου αναφέρθηκε στην πολλαπλή ανάγκη ύπαρξης του Σ.Ο.Ψ.Υ. και στην πόλη μας στα πλαίσια ενός κινήματος οικογενειών, που αθόρυβα δραστηριοποιείται και παίζει σημαντικό ρόλο στο χώρο της Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης και της υπεράσπισης δικαιωμάτων τόσο των ψυχικά ασθενών όσο και των συγγενών τους. Η κ. Ανδρουτσπούλου τόνισε πως «η ψυχική ασθένεια αλλιάζει τη ζωή αλλά δεν την καταστρέφει» συμπλήρωσε πως «η γνωριμία με το πρόβλημα και η επικοινωνία μπορούν να καταργήσουν τα σύνορα του φόβου και της άγνοιας» και ολοκλήρωσε την εισήγησή της ζητώντας από την κοινωνία να είναι σύμμαχος στον αγώνα τους.

Έν συνεχεία, ο ψυχολόγος κ. Μανώλης Σουρρής ανέπτυξε τη μέχρι στιγμής δράση του Σ.Ο.Ψ.Υ. και κάλεσε την κοινωνία «να ανοίξει τις πόρτες στους ψυχικά ασθενείς» και υπερθεμάτισε λέγοντας «η ψυχική νόσος δεν πρέπει να είναι ταμπού αλλά απόδειξη ανθρωπιάς και αλληλεγγύης στα άτομα που πάσχουν. Ας δραστηριοποιηθούμε επιτέλους για μια κοινωνία χωρίς διακρίσεις και κοινωνικούς αποκλεισμούς».

Ο Πρόεδρος του Σ.Ο.Ψ.Υ. Αθήνας και μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της GAMIAN (Παγκόσμια Οργάνωση Συμβουλευτικών Δικτύων για τις ψυχικές Διαταραχές) κ. Πέτρος Ανδρόνικος παρουσίασε με ιδιαίτερη αμεσότητα το πλούσιο έργο του αντίστοιχου Συλλόγου στην Αθήνα και επέμεινε στην ανάγκη αποστιγματισμού της ψυχικής νόσου, κατάρριψης των προκαταλήψεων και ίσως αντιμετώπισης των ψυχικά ασθενών που είναι διαφορετικοί αλλά ισότιμοι με όλους.

Παράλληλα, προβλήθηκε ο δικτυακός τόπος που δημιούργησε η κ. Αγγελική Οικονομοπούλου, καθηγήτρια πληροφορικής, για το Σ.Ο.Ψ.Υ. Πάτρας (www.geocities.com/sopsipatras). Σ' αυτό το σημείο πρέπει να τονισθεί ότι ο Σ.Ο.Ψ.Υ. Πάτρας στηρίζει την ιδέα υλοποίησης του Κοινωνικού Συνεταιρισμού Περιορισμένων Ευθύνων (Κοι.Σ.Π.Ε.) σε συνεργασία με το Κέντρο Ψυχικής Υγείας και Ψυχικής Υγιεινής Πάτρας και το Πανεπιστήμιο της πόλης.

Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν ο Νομαρχιακός Σύμβουλος κ. Τριανταφυλλόπουλος Ανδρέας ως εκπρόσωπος του Νομάρχη Αχαΐας, οι Δημοτικοί Σύμβουλοι κ. Μαριάννα Σταματιάδου και ο κ. Παν. Χελάς, η κ. Τσαμπά ως εκπρόσωπος του Κέντρου Ψυχικής Υγιεινής, η ψυχίατρος του Κ.Ψ.Υ. κ. Σωτηριάδου Κωνσταντίνα, η κοινωνική λειτουργός κ. Λέλα Σεργίου, μέλη της Επιστημονικής Ομάδας του Σ.Ο.Ψ.Υ., οι ψυχίατροι κοι. Ασημακόπουλος και Σταμπουλόπουλος, η εκπαιδευτικός Βίβιαν Φαρμάκη και πολλοί άλλοι.

*Επιμέλεια κειμένου
Δημήτρης Πολυμενέας*

[εκλογές]

ΕΚΛΟΓΕΣ ΣΟΣΥ, ΠΟΣΟΣΥ

Με μεγάλη επιτυχία έγινε η Γενική Συνέλευση του ΣΟΣΥ στις 28.11.04 για την εκλογή του Διοικητικού Συμβουλίου του ΣΟΣΥ και των αντιπροσώπων της ΠΟΣΟΣΥ.

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΨΗΦΟΦΟΡΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ Δ.Σ. ΤΟΥ ΣΟΣΥ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΑΚΟΛΟΥΘΑ:	
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΨΗΦΟΙ
Βαρβάρα Καζή	70
Πέτρος Ανδρόνικος	68
Φανή Λώλη	63
Ευτύχιος Ευτυχίδης	41
Στέλιος Καντσός	35
Φώτης Βέργης	33
Γεώργιος Μανδάλης	32
Ελένη Ορφανού	25
Νικόλαος Σετάκης	22
Παναγιώτης Σκλάβος	21
Για την εξελεγκτική επιτροπή:	
Κωνσταντίνος Τουφεξής	80
Κωνσταντίνος Συριβλής	73
Μαρία Γεωργιάδου	70

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΔΕΙΞΗ ΤΩΝ ΕΚΠΡΟΣΩΠΩΝ ΤΟΥ ΣΟΣΥ ΣΤΗΝ ΠΟΣΟΣΥ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΑΚΟΛΟΥΘΑ:	
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΨΗΦΟΙ
Γεώργιος Κυπριώτης	90
Πέτρος Ανδρόνικος	89
Αλεξάνδρα Ασκούνη-Στρούμπου	81
Σολομών Πάπαρος	78
Στέλιος Καντσός	54
Κωνσταντίνος Συριβλής	48
Κωνσταντίνος Καραμπότης	32
Παναγιώτης Σκλάβος	26

Εκλέγονται οι έξι πρώτοι.

**ΤΗΝ ΤΕΤΑΡΤΗ 1.12.04 ΣΥΝΗΛΘΕ ΣΕ ΣΩΜΑ
ΤΟ Δ.Σ. ΤΟΥ ΣΟΣΥ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΟΝΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ 2004-2006.**

Πρόεδρος: Πέτρος Ανδρόνικος
Αντιπρόεδρος: Βαρβάρα Καζή
Γεν. Γραμματέας: Στέλιος Καντσός
Ταμίας: Ευτύχιος Ευτυχίδης
Μέλη: Φώτης Βέργης
Φανή Λώλη
Γεώργιος Μανδάλης

Μετά την εκλογή νέου Δ.Σ. του Σ.Ο.Ψ.Υ., ο Πρόεδρος, μερικά από τα νέα μέλη του Δ.Σ. και η κ. Ν. Μανδάλη, προηγούμενη Εκδότρια και Διευθύντρια του περιοδικού μας, επισκέφθηκαν τη εταιρεία Φαρμασερβ ΛΙΛΛΥ ΑΕΒΕ, η οποία είναι χορηγός του περιοδικού μας και καλύπτει επίσης σημαντικό μέρος των λειτουργικών μας εξόδων, για να την ευχαριστήσουν για την επί σειράν ετών οικονομική ενίσχυση του Συλλόγου μας.

Στη συνάντηση την Εταιρεία εκπροσώπησαν οι κ.κ. Δ. Φιλιώτης, Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της Εταιρείας, ο κ. Ι. Βουδιγάρης, Διευθυντής Marketing, ο κ. Ορέστης Καρχίλιας, Γεν. Διευθυντής Πωλήσεων Ελλάδος και η κ. Τάνια Βαριάμη, Product Manager.

Η συζήτηση έγινε σε εξαιρετικά εγκάρδιο και φιλικό κλίμα και μας διαβεβαίωσαν ότι η Εταιρεία Φαρμασερβ ΛΙΛΛΥ ΑΕΒΕ θα είναι πάντα αρωγός του Συλλόγου μας,

[ανακοίνωση]

Στο έντυπό μας γίνονται δεκτά και δημοσιεύονται αυτούσια κάθε είδους άρθρα, επιστολές κ.λπ. που αναφέρονται ή έχουν σχέση με την ψυχική υγεία. Δεν γίνονται κανενός είδους επεμβάσεις χωρίς προηγούμενη συνεννόηση με το συντάκτη του κειμένου. Ωστόσο, κείμενα στα οποία ο συντάκτης εκτρέπεται σε ύβρεις δεν γίνονται δεκτά και δεν δημοσιεύονται. Προτιμάμε να στέλνεται τα κείμενα σε μορφή word (μέσω e-mail). Τα χειρόγραφα κείμενα πρέπει να είναι ευανάγνωστα. Παράκληση τα κείμενα να είναι ενυπόγραφα. Αν, ωστόσο, ο συντάκτης επιθυμεί την ανωνυμία, μπορεί να χρησιμοποιήσει ψευδώνυμο ή τα αρχικά του ονόματός του. Σε κάθε περίπτωση, το κείμενο πρέπει να συνοδεύεται από τον αριθμό τηλεφώνου του αποστολέα, για ενδεχόμενη συνεννόηση με τη Συντακτική Επιτροπή του εντύπου.

[αγώνας κατά του στίγματος]

Συνεργασία Σ.Ο.Ψ.Υ - EUFAMI για την υλοποίηση ενημερωτικών παρεμβάσεων σε μαθητές Γυμνασίου σε όλη την Ελλάδα

Με πρωτοβουλία της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Συλλόγων Οικογενειών Ατόμων με Ψυχική Ασθένεια (EUFAMI), διοργανώνεται μία πανευρωπαϊκή εκστρατεία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης ειδικών ομάδων του πληθυσμού, με κεντρικό μήνυμα "Zerostigma" («Μηδενστίγμα»). Στη χώρα μας, η ειδική ομάδα του πληθυσμού στην οποία επιλέξαμε να υλοποιήσουμε την παρέμβαση είναι ο μαθητικός πληθυσμός. Σκοπός της παρέμβασης είναι η παροχή έγκυρης ενημέρωσης για θέματα που αφορούν την ψυχική ασθένεια και το κοινωνικό στίγμα που τη συνοδεύει. Ο απώτερος στόχος αυτής της πρωτοβουλίας είναι η βελτίωση των στάσεων και των αντιλήψεων των μαθητών απέναντι στα άτομα που έχουν κάποια ψυχική ασθένεια. Στην Ελλάδα, οι Φορείς που θα υλοποιήσουν την αντίστοιχη παρέμβαση είναι ο Σ.Ο.Ψ.Υ με την επιστημονική καθοδήγηση του Προγράμματος κατά του Στίγματος των Ψυχικών Διαταραχών του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.). Το Πρόγραμμα κατά του Στίγματος έχει την τεχνογνωσία και την πολυτίμη εμπειρία των πιλοτικών ενημερωτικών παρεμβάσεων στο μαθητικό πληθυσμό που έγιναν το προηγούμενο ακαδημαϊκό έτος με αφορμή την έκθεση ζωγραφικής «Στην άλληλη όχθη» με έργα ψυχικά ασθενών.

Η ενημερωτική παρέμβαση θα ολοκληρωθεί σε δυο ακαδημαϊκά έτη και θα αφορά μαθητές της Β' Γυμνασίου από σχολεία όλης της Ελλάδας. Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφερθεί ότι έχει ήδη σχεδιαστεί ανάλογη παρέμβαση που θα απευθύνεται στους καθηγητές και τους γονείς των μαθητών. Για την επιτυχή διεξαγωγή της πανελλαδικής αυτής παρέμβασης, θα εκπαιδευτούν ειδικοί ψυχικής υγείας από τα κατά τόπους κέντρα ψυχικής υγιεινής, οι οποίοι θα υλοποιήσουν την παρέμβαση σε διάφορους νομούς της χώρας. Η εκπαίδευση θα γίνει στο Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής, από τους ειδικούς ψυχικής υγείας του Προγράμματος κατά του Στίγματος των Ψυχικών Διαταραχών.

Η εκπαίδευση των ειδικών ψυχικής υγείας θα περιλαμβάνει:

- Ενημέρωση για την εκστρατεία της EUFAMI
- Ενημέρωση για το Σύλλογο Οικογενειών για τη Ψυχική Υγεία (Σ.Ο.Ψ.Υ) και τις δράσεις του
- Ενημέρωση για το Πρόγραμμα κατά του Στίγματος των Ψυχικών Διαταραχών του Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.
- Ενημέρωση για το στίγμα της σχιζοφρένειας και τις συνέπειές του
- Ενημέρωση για τους «Κυνηγούς Στίγματος»
- Εκπαίδευση στη χορήγηση του ερωτηματολογίου
- Εκπαίδευση στην παρέμβαση

- Τεχνικές ομαδικής ζωγραφικής
- Εκπαιδευτικό παιχνίδι
- Συζήτηση για δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν στην τάξη
- Ενημέρωση για τις ιστοσελίδες από τις οποίες μπορούν να ενημερωθούν οι μαθητές
- Ενημέρωση για την παρέμβαση που θα γίνει σε συλλόγους εκπαιδευτικών και γονέων

Η ενημερωτική παρέμβαση στους μαθητές θα περιλαμβάνει:

- Ερωτηματολόγιο γνώσεων - στάσεων πριν την παρέμβαση
- Συμπλήρωση κάρτας όπου οι μαθητές θα γράφουν μια λέξη, ένα χρώμα και ένα συναίσθημα που τους έρχεται στο μυαλό όταν ακούν τη λέξη ψυχική ασθένεια
- Συζήτηση, κινητοποίηση μαθητών για ελεύθερη έκφραση απόψεων για την ψυχική ασθένεια και τους ψυχικά ασθενείς
- Βιωματική άσκηση: «Μύθοι και Πραγματικότητα για τα άτομα με σχιζοφρένεια»
- Παιχνίδι «ταμπού» - κατάρριψη των μύθων
- Ενημέρωση για τους κυνηγούς στίγματος (πώς μπορεί ο μαθητής να βοηθήσει στην προσπάθεια καταπολέμησης του στίγματος)
- Ομαδική ζωγραφική
- Ερωτηματολόγιο μετά την παρέμβαση
- Επαναξιολόγηση μετά από 6 μήνες

Αντίστοιχα η ενημερωτική παρέμβαση που θα αφορά γονείς και καθηγητές θα περιλαμβάνει:

- Σύντομη ενημέρωση και περιγραφή της παρέμβασης στα σχολεία (για ποιο λόγο γίνεται, πού στοχεύει, σημαντικότητα θέματος)
- Ενημέρωση εκπαιδευτικών και γονέων για την ψυχική υγεία / ασθένεια, το κοινωνικό στίγμα, τους τρόπους αντιμετώπισής του
- Συζήτηση πάνω σε προσωπικές απόψεις

Στην ενημερωτική παρέμβαση γονέων και καθηγητών έχει προγραμματιστεί και η συμμετοχή εκπροσώπων των τοπικών Συλλόγων Οικογενειών, όπου αυτό είναι εφικτό.

Η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση των νέων ανθρώπων μπορεί να αποτελέσει το θεμέλιο πάνω στο οποίο θα χτίσουμε μια κοινωνία αλληλεγγύης, απαλλαγμένη από το στίγμα, τις διακρίσεις και το φόβο του διαφορετικού. Ο Σύλλογος μέσα από τα «Μηνύματα», θα σας ενημερώνει για την πορεία και την πρόοδο της σημαντικής αυτής προσπάθειας.

Χριστίνα Γραμανδάνη

Ψυχολόγος Υγείας-MSc

Συντονίστρια του Προγράμματος

«Ελάτε μαζί μας στο δρόμο προς τα εμπρός...» Συνέντευξη τύπου του Σ.Ο.ΨΥ.

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία (Σ.Ο.Ψ.Υ.) πραγματοποίησε Συνέντευξη Τύπου την Τετάρτη 10 Νοεμβρίου 2004 στο ξενοδοχείο KING GEORGE για την επίσημη παρουσίαση του βιβλίου «Ανακαλύψτε το δρόμο προς τα εμπρός». Η παρουσίαση έγινε από την ψυχίατρο κα. Μαρίνα Οικονόμου-Λαλιώτη, Επιστημονικά Υπεύθυνη του Σ.Ο.Ψ.Υ., που έχει συμβάλει από ελληνικής πλευράς στη συγγραφή του βιβλίου και έχει την επιστημονική επιμέλεια της ελληνικής έκδοσης, τον κ. Rodney Elgie, Πρόεδρο της Παγκόσμιας Οργάνωσης Συμβουλευτικών Δικτύων για τις Ψυχικές Διαταραχές (GAMIAN), μιας μεγάλης οργάνωσης που ασχολείται με την υπεράσπιση των δικαιωμάτων των ψυχικά ασθενών και των οικογενειών τους, και τη γιατρό κα. Αλεξάνδρα Στρούμπου, Αντιπρόεδρο του Σ.Ο.Ψ.Υ.. Σύντομο χαιρετισμό απεύθυνε ο Πρόεδρος του Σ.Ο.Ψ.Υ. κ. Πέτρος Ανδρόνικος.

Το «Ανακαλύψτε το δρόμο προς τα εμπρός» είναι η ελληνική έκδοση του βιβλίου "Discover the Road Ahead", ενός βιβλίου-οδηγού που έχει γραφτεί από επιστήμονες διεθνούς κύρους, ειδικούς στον τομέα της σχιζοφρένειας, αλλά και από ανθρώπους που έχουν οι ίδιοι προσωπική εμπειρία είτε ως ασθενείς, είτε ως συγγενείς. Το βιβλίο αυτό είναι το αποτέλεσμα της συνεργασίας συλλόγων οικογενειών που έχουν μέλη τους ασθενείς με σχιζοφρένεια και επαγγελματιών ψυχικής υγείας από όλη την Ευρώπη. Από τη χώρα μας, στη συγγραφή του βιβλίου συμμετείχε ο Σύλλογος Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία (Σ.Ο.Ψ.Υ.).

Η συνέντευξη τύπου ξεκίνησε με το χαιρετισμό του Προέδρου του Πανελληνίου Συλλόγου για την Ψυχική Υγεία κ. Πέτρου Ανδρόνικου, ο οποίος, μεταξύ άλλων, ευχαρίστησε θερμά τη φαρμακευτική εταιρεία Bristol-Myers Squibb γιατί χάρη στην ευγενική της υποστήριξη, το βιβλίο «Ανακαλύψτε το δρόμο προς τα εμπρός» θα διανέμεται δωρεάν στις οικογένειες ασθενών με σχιζοφρένεια από τον Σ.Ο.Ψ.Υ..

Για τον Σύλλογο Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία και τη συνεισφορά του στην υποστήριξη των ασθενών με σχιζοφρένεια και των οικογενειών τους μίλησε η Αντιπρόεδρος του Συλλόγου κα Αλεξάνδρα Στρούμπου. Ξεκινώντας την ομιλία της η κα Στρούμπου ανέφερε ότι «ο Σ.Ο.Ψ.Υ. είναι ένα μη κερδοσκοπικό σωματείο που δημιουργήθηκε από την ανάγκη πολλών οικογενειών που ένα μέλος τους έχει κάποια σοβαρή και χρόνια ψυχική ασθένεια να μοιραστούν την κοινή τους εμπειρία, να στηριχθούν ο ένας στον άλλο και ενωμένοι να υπερασπίσουν τα δικαιώματά τους».

Στη συνέντευξη τύπου παρουσιάστηκε σε ένα μικρό film η αληθινή ιστορία του Stuart, ενός ασθενή με σχιζοφρένεια, που παρά τις δυσκολίες της ασθένειας, κατόρθωσε όχι μόνο να ζήσει μια κανονική ζωή αλλά και να καταφέρει μία σειρά από σημαντικά επιτεύγματα.

Από την πλευρά της GAMIAN, ο Πρόεδρος της κος Rodney Elgie ανάμεσα σε άλλα είπε ότι «Η γνώση είναι δύναμη. Αν δεν είσαι ο ίδιος ενημερωμένος για την ασθένειά σου, τότε η πρόσβαση που μπορείς να έχεις στις σύγχρονες θεραπείες, στην αποκατάσταση, την υποστήριξη και στις δυνατότητες στέγασης και εργασίας είναι δραματικά περιορισμένη.»

«Η φαρμακευτική αγωγή», συνέχισε, «μπορεί να είναι ο ακρογωνιαίος λίθος στη θεραπεία της σχιζοφρένειας, όμως εξίσου χρήσιμη είναι και η εκπαίδευση για αυτή». «Αλλήωστε», σημείωσε «η σωστή πληροφόρηση είναι εκείνη που βοηθά τους ασθενείς και τις οικογένειές τους να πάρουν τις σωστές αποφάσεις». Ο κ. Elgie τόνισε ότι το «Ανακαλύψτε το δρόμο προς τα εμπρός» είναι ένα βιβλίο φιλικό προς τον αναγνώστη, δίνει με σαφή τρόπο πληροφορίες για την κατανόηση της σχιζοφρένειας και πρακτικές συμβουλές για την αντιμετώπισή της. «Επιπρόσθετα», συνέχισε «στο βιβλίο γίνεται γλαφυρή επεξήγηση των σημαντικών πληροφοριών κάθε κεφαλαίου μέσα από την παρουσίαση προσωπικών ιστοριών».

Η κα Οικονόμου-Λαλιώτη στην ομιλία της αναφέρθηκε στη σημασία του βιβλίου, «η οποία έγκειται στο γεγονός ότι είναι ένα βιβλίο ειδικά γραμμένο για να απευθύνεται στους ίδιους τους ασθενείς με σχιζοφρένεια και στις οικογένειές τους. Με απλό και κατανοητό τρόπο, αλλά ταυτόχρονα υπεύθυνο και επιστημονικά έγκυρο, το βιβλίο παρέχει χρήσιμες πληροφορίες και συμβουλές για την αντιμετώπιση της σχιζοφρένειας». Συνεχίζοντας, η επιστημονικά υπεύθυνη της ελληνικής έκδοσης επεσήμανε ότι «η σχιζοφρένεια είναι μια σοβαρή διαταραχή του εγκεφάλου, που χαρακτηρίζεται από συμπτώματα που εμποδίζουν το άτομο να ξεχωρίσει το αληθινό από το μη πραγματικό. Η ιδιαίτερη φύση της σχιζοφρένειας με την πολυπλοκότητα της συμπτωματολογίας της, εμποδίζει τους ψυχικά ασθενείς να έχουν ενεργό ρόλο στην κοινωνία και να μπορούν να εκπροσωπήσουν επαρκώς τον εαυτό τους, προασπίζοντας και διεκδικώντας τα δικαιώματά τους.» «Συνήθως», συνέχισε «είναι οι συγγενείς και οι οικογένειες που καλούνται να παίξουν το ρόλο αυτό και να καλύψουν σωστά και ταυτόχρονα αποτελεσματικά τις πολλές και ποικίλες ανάγκες των ψυχικά ασθενών. Το κοινωνικό στίγμα όμως που περιβάλλει την ψυχική ασθένεια και τα αρνητικά κοινωνικά στερεότυπα για τον ψυχικά ασθενή, εμποδίζουν τις οικογένειες, οι οποίες σπκνώνουν ένα τεράστιο συναισθηματικό βάρος από τη νόσο του συγγενή τους, να ανοιχτούν προς την κοινωνία και να δημιουργήσουν οργανώσεις και συλλόγους, όπως άλλες κατηγορίες ασθενών και ατόμων με ειδικές ανάγκες, που είχαν ήδη προ πολλού αναπτύξει τέτοιες δραστηριότητες. Στη χώρα μας η προσπάθεια να δημιουργηθεί ένας Σύλλογος

Οικογενειών Ψυχικά Ασθενών συνάντησε πολλές δυσκολίες, κυρίως εξ αιτίας της άγνοιας, των προκαταλήψεων αλλά και των ενδοιασμών της οικογένειας να βγάλει το πρόβλημα της ψυχικής αρρώστιας έξω από τον οικογενειακό κύκλο και να μιλήσει ανοιχτά γι' αυτό. Το 1993 αποτελεί τη χρονιά - σταθμό, που ιδρύεται στην Αθήνα ο πρώτος Σύλλογος Οικογενειών ψυχικά ασθενών ο Σ.Ο.Ψ.Υ.»

Η κα. Οικονόμου - Λαλιώτη επεσήμανε ότι σύμμαχος του Σ.Ο.Ψ.Υ. στις δράσεις για την καταπολέμηση του στίγματος, του βασικότερου εμποδίου στη βελτίωση της φροντίδας και της ποιότητας της ζωής των ατόμων που πάσχουν από ψυχική ασθένεια, είναι το Πρόγραμμα κατά του Στίγματος των Ψυχικών Διαταραχών του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής.

Συνεχίζοντας την ομιλία της τόνισε ότι «αν και σε παγκόσμιο επίπεδο η σχιζοφρένεια προσβάλλει 1 στους 100 ανθρώπους, η πληροφόρηση που συνήθως δίνεται για την ασθένεια, όπως άλλωστε τονίζουν και οι ίδιοι οι ασθενείς και οι οικογένειές τους, είναι είτε δυσνόητη λόγω των πολύπλοκων ιατρικών όρων που περιέχει, είτε ελλιπής. Έχει άλλωστε αποδειχτεί από έρευνες ότι οι συγγενείς αισθάνονται λιγότερο άγχος και έχουν περισσότερη αντοχή για να φροντίσουν τον άρρωστο συγγενή τους και τους εαυτούς τους, όταν κατανοήσουν τι είναι η ψυχική ασθένεια και μάθουν πώς να αντιμετωπίζουν τα δύσκολα συμπτώματα. Το βιβλίο αυτό έρχεται να καλύψει ένα μεγάλο κενό στην ανάγκη των οικογενειών για ενημέρωση.» Μιλώντας για τη δομή του βιβλίου, η κα Οικονόμου-Λαλιώτη το παρομοίωσε με ένα «ταξίδι» που ξεκινά από την αναγνώριση των πρώτων προειδοποιητικών σημείων της σχιζοφρένειας και φτάνει στην αντιμετώπιση και θεραπεία. Συγκεκριμένα, τόνισε ότι «το βιβλίο παρέχει ενημέρωση για το πώς μπορεί να αντιμετωπίσει κανείς την οδυνηρή αλήθεια της διάγνωσης και να συμφιλωθεί με αυτήν, πληροφορεί για την εξέλιξη της ασθένειας και δίνει πρακτικές συμβουλές για τις διαθέσιμες μορφές θεραπείας και υποστήριξης». Η ομιλία της κας Οικονόμου-Λαλιώτη ολοκληρώθηκε με το ελπιδοφόρο μήνυμα ότι υπάρχει κάθε λόγος να αντιμετωπίζουμε το μέλλον με αισιοδοξία σε μια εποχή που η επιστήμη κάνει μεγάλα βήματα προόδου. «Αν και», συνέχισε «κανείς δεν μπορεί να ισχυριστεί ότι η ζωή με τη σχιζοφρένεια είναι εύκολη, ωστόσο, με την ανάπτυξη και διάχυση της γνώσης, καθώς και με υποστήριξη και κατανόηση, το ταξίδι μαζί της θα μπορούσε να γίνει πιο εύκολο τόσο για τους ασθενείς όσο και για τα μέλη των οικογενειών τους».

Για περισσότερες πληροφορίες:

Γραφεία ΣΟΨΥ: Δήλου 3, Βύρωνας
Τηλ. & Φαξ: 210 7640277
e-mail: sopsi@ath.forthnet.gr

Το βιβλίο αυτό διανέμεται δωρεάν
κατόπιν της ευγενικής υποστήριξης
της φαρμακευτικής εταιρίας
Bristol-Myers Squibb.

ΑΝΑΚΑΛΥΨΑΤΕ ΤΟ ΔΡΟΜΟ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ

Ομιλία της αντιπροέδρου του Σ.Ο.Ψ.Υ. κ. Α. Στρούμπου στη συνέντευξη τύπου Σ.Ο.Ψ.Υ., στις 10/10/2004 στο ξενοδοχείο «KING GEORGE»

Η κ. Α. Στρούμπου, αφού ανέφερε ότι ο Σ.Ο.Ψ.Υ. είναι ένα μη κερδοσκοπικό σωματείο που δημιουργήθηκε από την ανάγκη πολλών οικογενειών που ένας φίλος τους έχει κάποια σοβαρή ψυχική ασθένεια να μοιραστούν την κοινή τους εμπειρία, να στηριχθούν ο ένας στον άλλον και ενωμένοι να υπερασπίσουν τα δικαιώματά τους, είπε τα ακόλουθα:

«Η Σχιζοφρένεια μπορεί να ρημάζει τις ζωές τόσο αυτών που πάσχουν όσο και των οικογενειών τους .

Όσοι έχουν την εμπειρία της νόσου είτε σαν ασθενείς είτε σαν συγγενείς έχουν βιώσει το αδιέξοδο στο πώς να τα βγάλουν πέρα μ' αυτήν την παράξενη και απρόβλεπτη νόσο .

Η κατανόησή της τόσο από τον ίδιο τον ασθενή όσο και από την οικογένειά του και η βελτίωση της ικανότητας να αντιμετωπίζονται οι συμπεριφορές του, είναι αποφασιστικής σημασίας τόσο για τον ίδιο όσο και για τους συγγενείς του.

Ο ισορροπημένος συνδυασμός τριών βασικών συντελεστών: φαρμακευτική αγωγή, ψυχοθεραπεία, ψυχοκοινωνική αποκατάσταση, αποτελεί με τις σημερινές αντιλήψεις το τρίπτυχο της αντιμετώπισης της Σχιζοφρένειας και των άλλων ψυχικών και συμπεριφορικών διαταραχών.

Τις τελευταίες δεκαετίες έχει αναγνωρισθεί ο θετικός ρόλος των οικογενειών στα προγράμματα περίθαλψης των ψυχικά πασχόντων.

Η παλαιότερη άποψη ότι η οικογένεια είναι νοσογόνος δεν ευσταθεί.

Ο ρόλος της οικογένειας επεκτείνεται τώρα πέραν της καθημερινής φροντίδας ή της οργανωμένης υπεράσπισης των ψυχικά πασχόντων.

Υπάρχουν πολλά στοιχεία που δείχνουν τα πλεονεκτήματα της εμπλοκής των οικογενειών στη θεραπεία και αντιμετώπιση της Σχιζοφρένειας. Η εμπλοκή αυτή αποτελεί συμπλήρωμα της φαρμακευτικής θεραπείας συμβάλλοντας στη μείωση των υποτροπών.

Οι άνθρωποι γενικά απολαμβάνουν να είναι ανεξάρτητοι όσο μπορούν και είναι υπερήφανοι να κάνουν πράγματα για τους εαυτούς τους όταν είναι δυνατόν. Τα άτομα με Σχιζοφρένεια δεν αποτελούν εξαίρεση σ' αυτό παρά τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν. Τα ανθρώπινα δικαιώματα είναι το θεμέλιο της δημοκρατίας μας .

Σε μια σύγχρονη κοινωνία για τα άτομα με Σχιζοφρένεια ορισμένα πράγματα θα έπρεπε να είναι αυτονόητα, όπως να πάνε για ψώνια, να συμμετέχουν σε σπορ και ψυχαγωγικές δραστηριότητες να παίρνουν και να κατανοούν πληροφόρηση, να ψηφίζουν, να παίρνουν εκπαίδευση, ή να αναζητούν εργασία και να παίρνουν συμβουλές και υποστήριξη όταν τη χρειάζονται. Η υποστήριξη που χρειάζονται δεν είναι χάρη, αλλά αίτημα ανθρωπίνων δικαιωμάτων .

Χωρίς την υποστήριξη της κοινωνίας το άτομο με σχιζοφρένεια δεν είναι άνθρωπος. Ποια χρησιμότητα έχει άραγε το όνομά του όταν έχει την ταμπέλα του «Σχιζοφρενούς»;

Οι οικογένειες και οι ασθενείς συγγενείς τους μαθαίνοντας όσα περισσότερα μπορούν στο πώς να αντιμετωπίζουν και να χειρίζονται την ασθένεια γίνονται ικανοί να προάγουν το σκοπό αυτό της αναζήτησης της ανεξαρτησίας , ενώ παράλληλα απολαμβάνουν καλές οικογενειακές σχέσεις.

Ο Σ.Ο.Ψ.Υ υπήρξε πρωτοπόρος στον ελληνικό χώρο στο ζήτημα της εμπλοκής της οικογένειας στη θεραπεία με όλες τις δραστηριότητές του αλλά ιδιαίτερα με τα προγράμματα ψυχοεκπαίδευσης και υποστηρικτικών ομάδων που οργανώνει. Το βιβλίο «Ανακαλύψτε το δρόμο προς τα εμπρός» αποτελεί ένα χρήσιμο εργαλείο που μας έλειπε.»

Αποσπάσματα από το βιβλίο «Ανακαλύψτε το δρόμο προς τα εμπρός»

Επιστημονική επιμέλεια ελληνικής έκδοσης
Δρ. Μαρίνα Οικονόμου-Λαλιώτη, Επ. Καθηγήτρια Ψυχιατρικής

A) Εξηγώντας τη σχιζοφρένεια Πραγματικότητα και μύθος

Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν ακούσει για τη σχιζοφρένεια, κυρίως όταν παρουσιάζεται με κραυγαλέο τρόπο από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης αλλά λίγοι γνωρίζουν τι πραγματικά σημαίνει αυτός ο όρος. Το γεγονός αυτό είναι απόλυτα κατανοητό. Αν και 1 στα 100 άτομα παγκοσμίως νοσεί από αυτή, η σχιζοφρένεια παρουσιάζεται πολλές φορές με λανθασμένο τρόπο από τις εφημερίδες και την τηλεόραση. Το αποτέλεσμα είναι ότι η σχιζοφρένεια μπορεί να φαίνεται πιο τρομακτική από ό,τι πραγματικά είναι. Στην πραγματικότητα, η σχιζοφρένεια είναι μια θεραπεύσιμη διαταραχή που μόνο σπάνια κάνει τους ανθρώπους να γίνονται επιθετικοί ή επικίνδυνοι.

Δέκα πράγματα που θα πρέπει να ξέρεις για τη σχιζοφρένεια

1. Η σχιζοφρένεια αντιμετωπίζεται. Ένας στους 4 ανθρώπους με σχιζοφρένεια γίνεται καλά μέσα σε διάστημα 5 ετών. Για τους περισσότερους από τους υπόλοιπους, τα συμπτώματα μπορούν να μειωθούν και το αίσθημα ευεξίας τους να βελτιωθεί σημαντικά.
2. Οι άνθρωποι με σχιζοφρένεια μπορούν να πετύχουν σπουδαία πράγματα. Δες τον κάτοχο του βραβείου Νόμπελ οικονομολόγο Τζον Νας, τον τρομπετίστα της τζαζ Τομ Χάρεϊλ, τον κιθαρίστα των Fleetwood Mac Πίτερ Γκριν.
3. Οι άνθρωποι με σχιζοφρένεια ΔΕΝ έχουν 'δισασμένη προσωπικότητα'. Αν και μπορεί να έχουν μερικές φορές ασυνήθιστη συμπεριφορά, δεν μεταβάλλονται ξαφνικά σε διαφορετικά πρόσωπα.
4. Πολλοί άνθρωποι, ανεξάρτητα από την αρρώστια τους, ξεχνούν να πάρουν τη θεραπεία που τους σύστησε ο γιατρός τους. Όμως, αν κάποιος ξεχάσει να πάρει τα φάρμακα της σχιζοφρένειας, η συνέπεια μπορεί να είναι μια υποτροπή, δηλαδή επανεμφάνιση των συμπτωμάτων.
5. Οι άνθρωποι με σχιζοφρένεια είναι βίαιοι ή επικίνδυνοι σε ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΣΠΑΝΙΕΣ περιπτώσεις. Η γνωσιακή - συμπεριφοριστική θεραπεία μπορεί να είναι ωφέλιμη σε τέτοιες περιπτώσεις.
6. Η σχιζοφρένεια ΔΕΝ οφείλεται σε κακούς γονείς. Οι άνθρωποι με σχιζοφρένεια μπορεί να έχουν καλούς γονείς, κακούς γονείς ή εντελώς αδιάφορους γονείς. Όπως όλοι οι υπόλοιποι.
7. Οι άνθρωποι με σχιζοφρένεια ΔΕΝ είναι τεμπέληδες. Η έλλειψη ενεργητικότητας είναι σύμπτωμα της αρρώστιας. Αυτό το σύμπτωμα μπορεί να αντιμετωπισθεί σε νοσοκομεία ημέρας, σε κέντρα έκτακτης βοήθειας ή ακόμη και με επιστροφή στη δουλειά.
8. Η φροντίδα ενός ατόμου με σχιζοφρένεια μπορεί να είναι ανταποδοτική. Δύσκολη, σίγουρα. Εξαντλητική, μερικές φορές. Γεμάτη απογοητεύσεις, σχεδόν πάντα. Αλλά όταν βοηθάς κάποιον να ξανακτίσει τη ζωή του, είτε είσαι μέ-

λος της οικογένειάς του, επαγγελματίας στο χώρο της υγείας ή φίλος του, μπορεί να αισθανθείς τεράστια προσωπική ικανοποίηση.

9. Αυτά που βλέπουν ή ακούν οι άνθρωποι με σχιζοφρένεια τους φαίνονται εντελώς πραγματικά - ανεξάρτητα από το πόσο απίστευτα ή εξωπραγματικά μπορεί να φαίνονται στους άλλους.
10. Η υποτροπή μπορεί να δυσκολέψει την επάνοδο των ανθρώπων με σχιζοφρένεια στο προηγούμενο επίπεδο ευεξίας τους. Αυτό σημαίνει ότι έχει ΖΩΤΙΚΗ ΣΗΜΑΣΙΑ η συνέχιση της φαρμακευτικής θεραπείας και η παρακολούθηση των θεραπευτικών συνεδριών, ακόμη και όταν φαίνεται ότι τα συμπτώματα βρiσκονται υπό έλεγχο.

B) Πώς μπορεί να βοηθήσει η οικογένεια;

- Στην ενεργή φάση της σχιζοφρένειας, το άτομο που έχει προσβληθεί μπορεί να έχει καταβληθεί σε τέτοιο βαθμό ώστε να μην μπορεί να αντιμετωπίσει ακόμη και τα πιο μικρά προβλήματα. Αναλαμβάνοντας κάποιες από τις ευθύνες του, μπορούμε να το βοηθήσουμε, έστω και βραχυπρόθεσμα στη μείωση της ψυχικής έντασης. Χρειάζεται, όμως, προσοχή ώστε να μην προκύψει πλήρης έλεγχος της ζωής του, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει εξάρτηση, με αποτέλεσμα να δημιουργηθούν περισσότερα προβλήματα στη συνέχεια.
- Τα άτομα με σχιζοφρένεια μερικές φορές χρησιμοποιούν λέξεις που δεν έχουν κανένα νόημα για τους άλλους. Αν δεν μπορείτε να καταλάβετε, προσπαθήστε να επικοινωνήσετε μαζί τους με άλλους τρόπους. Κάνοντας μαζί πράγματα, όπως να ακούτε μουσική, να ζωγραφίζετε, να παρακολουθείτε τηλεόραση ή απλά να κάθεστε μαζί, θα σας δοθεί η ευκαιρία να δείξετε το ενδιαφέρον και τη φροντίδα σας χωρίς να χρειασθεί να χρησιμοποιήσετε λέξεις.
- Ποτέ μη μιλάτε σαν να μην ήταν παρόν το άτομο με σχιζοφρένεια. Τα άτομα με σχιζοφρένεια συνήθως καταλαβαίνουν όλα όσα συμβαίνουν γύρω τους.
- Φροντίστε τον εαυτό σας. Δεν θα είστε χρήσιμοι για τον άρρωστο συγγενή σας αν εξαντληθείτε συναισθηματικά και αρρωστήσετε και εσείς. Προστατευτείτε από αυτό το ενδεχόμενο με:
 - Οργάνωση του δικού σας υποστηρικτικού δικτύου από φίλους και συναδέλφους
 - Αποφυγή της απομόνωσης
 - Αναγνώριση των δικών σας συμπτωμάτων ψυχικής έντασης
 - Επισήμανση των ποικίλων καταστάσεων που η οικογένειά σας θεωρεί ως κύριες πηγές έντασης
 - Διατήρηση των ενδιαφερόντων σας που δεν έχουν σχέση με την οικογένεια
 - Αναζήτηση επαγγελματικής υποστήριξης
 - Αφιέρωση λίγου χρόνου καθημερινά αποκλειστικά για σας

- Να είστε προετοιμασμένοι ότι μπορεί να έλθει μια υποτροπή ή κρίση. Ο καλύτερος τρόπος χειρισμού μιας κρίσης, ή ενδεχόμενα, αποφυγής της, είναι να ξέρετε εκ των προτέρων τι πρέπει να κάνετε.
- Να είστε προετοιμασμένοι για το πως θα αντιμετωπίσετε καλύτερα τα συμπτώματα και την κατάσταση μετά την κρίση. Όσο η κατάσταση του μέλους της οικογένειάς σας βελτιώνεται, ίσως χρειασθεί να πάρετε μερικές αποφάσεις σχετικά με τις συνθήκες ζωής του. Μερικά άτομα επιστρέφουν στο σπίτι τους, άλλα πηγαίνουν σε ξενώνες και άλλα βρίσκουν δικό τους χώρο κατοικίας. Κάθε οικογένεια πρέπει να πάρει τις δικές της αποφάσεις. Απευθυνθείτε στις κοινωνικές υπηρεσίες για συμβουλές ως προς το ποιες υπηρεσίες στέγασης είναι διαθέσιμες και ποιες ενδείκνυται περισσότερο για κάθε στάδιο της ανάρρωσης.

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ANNAS ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΛΣΑΣ

Η Άννα είχε αρχίσει να στενοχωριέται όλο και περισσότερο για την κόρη της Έλσα, ηλικίας 22 ετών, που ζούσε μαζί της σε ένα διαμέρισμα στο Αμβούργο.

Αν και η Έλσα δεν ήταν ποτέ ιδιαίτερα κοινωνική, αισθανόταν πάντα μεγάλη υπερηφάνεια για την εμφάνισή της. Όχι τελευταία όμως. Έδινε την εντύπωση ότι δεν είχε λούσει τα μαλλιά της για εβδομάδες, είχε σταματήσει να φορά καλλυντικά και τα ρούχα της ήταν τσαθρακωμένα, σα να τα φορούσε όταν κοιμόταν.

Αρχικά, η Άννα φαντάστηκε ότι η Έλσα είχε καυγαδίσει με κάποιον από τους φίλους της, αφού είχε περάσει αρκετός καιρός χωρίς να βγει μαζί τους, προτιμώντας να μένει στο δωμάτιό της, όπου κοιμόταν όλη την ημέρα και άκουγε μουσική σχεδόν όλη τη νύκτα.

Όταν, όμως, η Άννα προσπάθησε να της μιλήσει σχετικά με αυτό το θέμα, η Έλσα θύμωσε πολύ και άρχισε να ουρλιάζει και να φωνάζει άγρια:

'Σκάσε, σκάσε. Γιατί όλοι προσπαθούν πάντα να μου πουν τι να κάνω; Γιατί δεν με αφήνεται όλοι ήσυχη; Δεν μπορώ ούτε τη σκέψη μου να ακούσω με όλη αυτή τη γκρίνια σας!'

Τώρα η μουσική από το δωμάτιο της Έλσας ακούγεται όλο και πιο δυνατή. Όταν η Άννα της ζητά να τη χαμηλώσει, η Έλσα ουρλιάζει: 'Βγες έξω. Και βέβαια η μουσική είναι δυνατή. Πρέπει να είναι δυνατή για να καλύπτει τη φλυαρία σας!'

Λίγο αργότερα, η Άννα βρίσκει την κόρη της να χτυπά το κεφάλι της με τις γροθιές της. Είναι ξεκάθαρο ότι κάτι πρέπει να γίνει και έτσι η Άννα κλείνει ένα ραντεβού με τον οικογενειακό γιατρό.

Όταν, ωστόσο, η Έλσα πάει στο γιατρό, φαίνεται πολύ καλύτερα. Είναι λογική, ελέγχει τον εαυτό της και απαντά στις ερωτήσεις του γιατρού καθαρά και ήρεμα. Ο γιατρός γράφει μια συνταγή με αντικαταθλιπτικά και ζητά από την Έλσα να τον επισκεφθεί ξανά μετά από 6 εβδομάδες.

Μετά από 6 εβδομάδες, η Έλσα δεν έχει πάρει ούτε ένα χάπι. Η παράξενη συμπεριφορά της συνεχίζεται και τώρα αρνείται να ξαναπάει στο γιατρό.

Τελικά η Άννα αποφασίζει να επισκεφθεί το γιατρό μόνη της. Για να μπορέσει να του εξηγήσει το πρόβλημα, γράφει ένα κατάλογο με όλα τα ασυνήθιστα και παράξενα πράγματα που έχει κάνει η Έλσα, τις περιέργες συνήθειές της ως προς τον ύπνο και τις εκρήξεις επιθετικότητας που εμφανίζει.

Ο γιατρός συμφωνεί να περάσει από το σπίτι της Άννας μετά

από μερικές ημέρες. Αφού βλέπει την Έλσα για δεύτερη φορά, ο γιατρός αποφασίζει να την παραπέμψει σε ψυχίατρο.

«Νομίζετε, λοιπόν, ότι είναι κάτι ανψυχιατρικό;», ρωτά η Άννα. Ο γιατρός εξηγεί ότι η συμπεριφορά της Έλσας θα μπορούσε να οφείλεται σε διάφορα αίτια. Λέει ότι μπορεί να πρόκειται για σωματική ή ψυχική αρρώστια. Ο γιατρός δίνει στην Άννα μερικά φυλλάδια σχετικά με τις ψυχικές διαταραχές. «Ο ψυχίατρος θα μπορέσει να κάνει τη σωστή διάγνωση».

Στη διάρκεια των επόμενων 6 μηνών, η Άννα και η Έλσα επισκέπτονται το νοσοκομείο αρκετές φορές για να δουν την ψυχίατρο και τα άλλα μέλη της ψυχιατρικής ομάδας. Μετά από αρκετές λεπτομερείς συνεντεύξεις με τη μητέρα και την κόρη, που καλύπτουν όλες τις πτυχές της ζωής της Έλσας, η ψυχίατρος τελικά καταλήγει σε διάγνωση.

«Έλσα, θα θέλαμε να σε πληροφορήσουμε ότι έχεις σχιζοφρένεια», λέει η ψυχίατρος.

Γ) Η αντιμετώπιση του στίγματος και των διακρίσεων

Μια από τις προκλήσεις στην πορεία της σχιζοφρένειας είναι η αντιμετώπιση των αντιδράσεων και των στάσεων των άλλων ανθρώπων. Υπάρχει μια τεράστια άγνοια σχετικά με τις ψυχικές αρρώστιες γενικά και τη σχιζοφρένεια ειδικότερα. Οι μύθοι σχετικά με την αρρώστια συχνά κάνουν τους άλλους να πιστεύουν ότι οι άνθρωποι με σχιζοφρένεια είναι βίαιοι και επικίνδυνοι, ανεξέλεγκτοι και απρόβλητοι. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα ένα φαύλο κύκλο αποξένωσης και διακρίσεων για τα άτομα με σχιζοφρένεια και, όχι σπάνια, για τα μέλη των οικογενειών τους. Το κοινωνικό στίγμα συνήθως αποτελεί το κύριο αίτιο προβλημάτων, όπως κοινωνική απομόνωση, δυσκολία στην εξεύρεση εργασίας και στέγης, κατάχρηση οινόπνευματος ή ουσιών, που όλα μειώνουν την πιθανότητα βελτίωσης.

Επειδή το στίγμα είναι κάτι που δημιουργείται στο μυαλό των άλλων ανθρώπων, η καταπολέμησή του είναι δύσκολη. Πάντως, υπάρχουν ορισμένα πράγματα που μπορείς να κάνεις και εσύ:

- Μάθε όσα περισσότερα μπορείς για τη σχιζοφρένεια, ώστε να μπορείς να διορθώσεις τις λανθασμένες απόψεις με αδιάσειστα δεδομένα.
- Προσπάθησε να εκπαιδεύσεις τους ανθρώπους του περιβάλλοντός σου σχετικά με τη σχιζοφρένεια.
- Αν θεωρήσεις προσβλητική μια λανθασμένη άποψη ή μια στιγματιστική καταγραφή σε ένα τηλεοπτικό πρόγραμμα ή ένα άρθρο σε εφημερίδα, γράψε ένα γράμμα διαμαρτυρίας.
- Πολέμησε τις διακρίσεις. Έλα σε επαφή με το σωματείο σου αν αντιμετωπίζεις προκαταλήψεις στο χώρο της εργασίας σου. Να διαμαρτυρηθείς στη Διεύθυνση αν αντιμετωπίζεις διακρίσεις ως πελάτης ή χρήστης υπηρεσιών.

Μερικές φορές μπορεί να αισθάνεσαι ότι υπάρχει ένας τοίχος ανάμεσα σε σένα και τους άλλους.

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΧΟΥΑΝΙΤΑ

Η Χουανίτα αντιλαμβάνεται ότι η ζωή δεν θα είναι ποτέ πια ίδια.

Η αρρώστια της είναι τώρα υπό έλεγχο. Παίρνει τα φάρμακά της τακτικά και έχουν περάσει πολλοί μήνες από τότε που αισθάνθηκε οποιαδήποτε συμπτώματα σχιζοφρένειας.

[χρήσιμες συμβουλές]

Όμως η Χουανίτα εξακολουθεί να αισθάνεται ότι έχει μπει σε ένα κόσμο που είναι πιο μοναχικός και εχθρικός από πριν.

Υπάρχουν αρκετοί λόγοι. Η αρρώστια της Χουανίτα ήταν μια ενοχλητική και τρομακτική εμπειρία, όχι μόνο για την ίδια αλλά και για τα άτομα του περιβάλλοντός της. Η ίδια ξέρει ότι ενόχλησε και κακομεταχειρίστηκε πολλούς από τους στενούς της φίλους. Δεν τους κατηγορεί που δεν θέλουν τώρα να την ξέρουν.

Καμιά φορά αισθάνεται την απόρριψη από τους συναδέλφους της στο σουπερμάρκετ όπου εργάζεται. Ορισμένοι αρνούνται να εργασθούν μαζί της. Λένε ότι είναι τρελή και επικίνδυνη. Η Χουανίτα προσπάθησε να τους εξηγήσει ότι η αρρώστια της είναι υπό έλεγχο και ότι, ακόμη και όταν ήταν άρρωστη, δεν έβλαψε ποτέ κανένα εκτός από τον εαυτό της. Αυτοί όμως δεν την πιστεύουν. Έχουν διαβάσει εφημερίδες. Συσχετίζουν τη σχιζοφρένεια με τρελούς με τσεκούρια και απρόκλητες, βίαιες επιθέσεις.

Η οικογένεια της Χουανίτα δεν μπορεί να της προσφέρει μεγάλη υποστήριξη. Ποτέ δεν είχαν στενές σχέσεις και μιλούσε σπάνια με τους γονείς της από τότε που μετακόμισε από την επαρχία στη Μαδρίτη πριν από 10 χρόνια. Η αρρώστια της απλά αύξησε την απόσταση μεταξύ τους.

Υπάρχει, όμως, μια ακτίνα ελπίδας. Οι παλιοί φίλοι της Χουανίτα μπορεί να μην θέλουν να την ξέρουν, αλλά τουλάχιστον έχει αρχίσει να γνωρίζει άλλους ανθρώπους, με τους οποίους μπορεί να ξεκινήσει από την αρχή. Πριν από μερικές εβδομάδες κάλεσε τον αριθμό μιας Ισπανικής οργάνωσης υποστήριξης.

Στην οργάνωση αυτή της είπαν μερικές ενδιαφέρουσες ιδέες για τον τρόπο αντιμετώπισης του προβλήματος εχθρότητας που είχε η Χουανίτα στη δουλειά της. Της πρότειναν να ζητήσει από τον εργοθεραπευτή της να μιλήσει στους συναδέλφους της σχετικά με τους φόβους και τις ανησυχίες τους. Ίσως αυτό να τους βοηθούσε να αισθανθούν και πάλι ασφαλείς δουλεύοντας μαζί της.

Η οργάνωση έφερε επίσης σε επαφή τη Χουανίτα με μια ομάδα ανθρώπων που είχαν στο παρελθόν παρόμοιες εμπειρίες με τη δική της. Η συνάντηση με αυτούς τους ανθρώπους ήταν παράξενη. Η προέλευση όλων ήταν πολύ διαφορετική και η Χουανίτα αρχικά ήταν πολύ συνεσταλμένη και νευρική. Σύνομα, όμως, άρχισαν να μιλούσαν, να γελάσαν και να ανταλλάσσουν εμπειρίες.

Για πρώτη φορά μετά από μήνες, η Χουανίτα συνειδητοποίησε ότι περνούσε καλά.

Δ) Βοηθώντας κάποιον με σχιζοφρένεια

Μην παίρνεις τη θέση του αρρώστου

Η διάγνωση της σχιζοφρένειας μπορεί να αποδειχθεί μια τραυματική εμπειρία, όχι μόνο για το άτομο που έχει εμφανίσει τα συμπτώματα, αλλά και για ολόκληρη την οικογένεια.

Όταν επιβεβαιωθεί η διάγνωση της σχιζοφρένειας σε κάποιο μέλος της οικογένειάς σου, μπορεί να διαπιστώσεις ότι ξαφνικά βρέθηκε σε ένα παράξενο και άγνωστο κόσμο. Μπορεί να διαπιστώσεις ότι έχει αναλάβει το ρόλο της 'δικλίδας ασφαλείας' ανάμεσα στις καλές και τις κακές στιγμές. Όταν τα πράγματα πάνε καλά, το άτομο που έχει το πρόβλημα ίσως έχει τη δυνατότητα αντιμετώπισης της κατάστασης χωρίς βοήθεια. Όταν εκδηλώνεται κάποια κρίση μπορεί να χρειασθεί εισαγωγή του στο νοσοκομείο.

Κατά τα ενδιάμεσα διαστήματα, ίσως παραστεί ανάγκη να του προσφέρεις σημαντική υποστήριξη.

Τα συναισθήματά σου μπορεί να είναι ανάμικτα, καθώς αισθάνεσαι ανησυχία για το αγαπημένο σου πρόσωπο, αβεβαιότητα σχετικά με το τι θα φέρει το μέλλον και θυμό για τις ευθύνες που σε επιβάρυναν ξαφνικά. Αν δεν είσαι προσεκτικός, αυτά τα αντικρουόμενα συναισθήματα μπορούν να διαλύσουν την οικογένειά σου.

Η σχιζοφρένεια προκαλεί κυματισμούς που επηρεάζουν πολλούς ανθρώπους.

Η σχιζοφρένεια είναι μια ασθένεια οικογενειακή. Διαβάσατε ιστορίες ανθρώπων από χώρες διαφορετικές, ιστορίες που όμως μπορεί να είναι παρόμοιες με τις δικές σας. Μπορείτε να γράψετε κι εσείς τη δική σας προσωπική ιστορία....

«...Όταν ο γιος μου μπήκε στο ψυχιατρείο για πρώτη φορά, οι φίλοι μας άρχισαν να απομακρύνονται σιγά - σιγά, να μας αποφεύγουν. Τώρα πια σπάνια μας παίρνουν τηλέφωνο. Στην αρχή αυτό με θύμωσε. Τώρα με τσακίζει. Τι δηλαδή; Πρέπει να ντρέπομαι για το παιδί μου...».

Πατέρας, 60 ετών

Εκ μέρους του Προγράμματος κατά του Στίγματος των Ψυχικών Διαταραχών του Ε.Π.Ι.Ψ.Υ. θα θέλαμε να μας γράψετε τις σκέψεις σας για το πώς εσείς έχετε βιώσει το στίγμα της ψυχικής ασθένειας κάνοντας αναφορά στα καθημερινά σας βιώματα. Σε περίπτωση που επιθυμείτε να γράψετε την ιστορία σας επωνύμως, θα θέλαμε να γνωρίζετε ότι θα τηρηθεί το απόρρητο του ονόματός σας.

ΣΤΕΙΛΤΕ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΣΑΣ ΣΤΟ:

Πρόγραμμα κατά του Στίγματος των Ψυχικών Διαταραχών
του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής

Ταχυδρομική Διεύθυνση: Τ.Θ. 66517- Τ.Κ. 15601 Παπάγου

Τηλ.: 210-6170824 - 2 Fax: 210-6519796

stigma@epipsi.gr www.epipsi.gr www.openthedoors.com

Μήνυμα του Διευθυντή του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής για την ταινία "People say I' m crazy".

Αγαπητοί φίλοι,

Οι ψυχικές διαταραχές πέρα από τις ψυχολογικές, τις κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις τους στο άτομο που πάσχει και στην οικογένειά του, και λόγω της υψηλής τους συχνότητας και λόγω της βαρύτητας και της χρονιότητας που χαρακτηρίζουν πολλές από αυτές, αποτελούν ένα από τα πιο σημαντικά προβλήματα της Δημόσιας Υγείας σε παγκόσμιο επίπεδο.

Στην αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών έχουν επιτευχθεί τα τελευταία χρόνια τεράστιες πρόοδοι. Σήμερα, πολλές απ' αυτές είναι ιάσιμες. Άλλες, ακόμα και οι πιο σοβαρές -όπως η σχιζοφρένεια- επιδέχονται βελτίωση, σε βαθμό που επιτρέπουν στο άτομο που πάσχει να ενσωματώνεται με λειτουργική επάρκεια στο κοινωνικό και εργασιακό του περιβάλλον. Παρά ταύτα, ένα σημαντικό ποσοστό ατόμων με ψυχικές διαταραχές ή δεν έχουν πρόσβαση στις σύγχρονες θεραπείες, ή η ψυχολογική και κυρίως η κοινωνική αξιοποίηση των θεραπευτικών αποτελεσμάτων περιορίζεται σημαντικά από τις αρνητικές προκαταλήψεις και τους μύθους που περιβάλλουν τις ψυχικές αρρώστιες, και οδηγούν τα άτομα αυτά στον στιγματισμό και αυτοστιγματισμό.

Πολλοί είναι οι παράγοντες που διαμορφώνουν την αρνητική κοινωνική αντίδραση στην ψυχική αρρώστια με κυρίαρχο το διαδεδομένο φόβο της επικινδυνότητας του ψυχικά αρρώστου. Πρόκειται για ένα βαθιά ριζωμένο φόβο που επιβιώνει ακόμη και σήμερα παρά τα επιστημονικά δεδομένα και τα θεραπευτικά επιτεύγματα. Στην αναπαγωγή και την καλλιέργεια αυτού του φόβου, και του «στίγματος» γενικότερα, σημαντικό ρόλο έχει διαδραματίσει στο παρελθόν η τέχνη στις ποικίλες εκφάνσεις της.

Ο κινηματογράφος από την καταβολή του άντλησε από την ψυχοπαθολογία ένα πλούσιο θεματολογικό υλικό για την παραγωγή ταινιών με ευρύτατη κοινωνική διεισδυτικότητα. Από τη μια μεριά συνέβαλε σημαντικά στην καθιέρωση του στερεοτύπου της «τρέλλας» και με ό,τι αρνητικό αυτή συνεπάγεται στην κοινωνική συμπεριφορά. Μετέτρεψε την αρχαϊκή και μαγική αντίληψη της «τρέλλας» στη σύγχρονη εκδοχή της, που είναι η αλόγιστη αντικοινωνική συμπεριφορά.

Από την άλλη μεριά, τον κινηματογράφο τον εκπροσωπούν και ταινίες, που ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια, στην προσπάθεια ανατροπής αυτού του στερεοτύπου, καταφεύγουν σε μια «αντιψυχιατρική» αναπαράσταση της «τρέλλας» και την προβάλλουν ως κοινωνικογενή μύθο, θυματοποιώντας τους πάσχοντες και δαιμονοποιώντας κάθε «ψυχιατρική» θεραπευτική παρέμβαση.

Ούτε η μία, ούτε η άλλη κινηματογραφική αναπαράσταση έχουν εμπειρικό - επιστημονικό έρεισμα και επισκιάζουν την πραγματικότητα της ψυχικής αρρώστιας. Η ψυχική αρρώστια θίγει τα πιο καίρια συστατικά της ανθρώπινης προσωπικότητας, το συναίσθημα και τη νοητική λειτουργία, δεν παύει όμως να είναι όπως οι άλλες αρρώστιες και χρειάζεται έγκαιρη και αποτελεσματική θεραπευτική παρέμβαση και παράλληλα τη συμπαράσταση του οικογενειακού και του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος.

Αναπαριστώντας την όπως είναι, ως μια περιπέτεια του νου και του συναισθήματος που ακούσια τροποποιεί -πολλές φορές ριζικά- την ατομική συμπεριφορά, ο κινηματογράφος όχι μόνο παράγει υψηλής καλλιτεχνικής αξίας δημιουργίες και «εικονίζει» αθέατες πλευρές της ανθρώπινης υπόστασης, αλλά και συμβάλλει θετικά στην ενημέρωση του κοινού, στην ανατροπή των αρνητικών του προκαταλήψεων για την ψυχική αρρώστια και τη μετατροπή του αδικαιολόγητου φόβου απέναντι στον ψυχικά άρρωστο σε θετική συμπαράσταση.

Μια ουσιαστική συνεισφορά στην κατεύθυνση αυτή αποτελούν μερικές πρόσφατες ταινίες. Ανάμεσα σ'αυτές, ξεχωριστή θέση έχει η «αυτοβιογραφική» ταινία του Αμερικανού καλλιτέχνη John Cadigan που σας προσκαλούμε να την δείτε και να την απολαύσετε. Η ίδια η προσωπική εμπειρία, η ίδια η βίωση της διαταραχής της σκέψης και του συναισθήματος μετασχηματίζεται μέσα από την ταινία αυτή σε γνήσια απεικόνιση της πραγματικότητας της ψυχικής αρρώστιας.

Ο Cadigan με την ταινία του αναπαριστά πειστικά -και συγκλονιστικά- την πραγματικότητα της πιο αιγιματικής ψυχικής αρρώστιας, της σχιζοφρένειας. Το ταλέντο του δημιουργικού καλλιτέχνη και η ευαισθησία που του πρόσθεσε η δική του αρρώστια, του έδωσε τη δυνατότητα να απεικονίσει με τρόπο συγκλονιστικό ως παρατηρητής ό,τι και όσα ο ίδιος βίωσε ως υποκείμενο της παρατήρησής του.

Πιστεύω πως η ταινία αυτή και θα μας ικανοποιήσει καλλιτεχνικά, αλλά και θα μας διδάξει πολλά και ως άτομα και ως κοινωνία.

Καθηγητής **Κ. Ν. Στεφανής**

Έβδομο Εκπαιδευτικό Συνέδριο της GAMIAN Europe 30/9/04 - 3/10/04

Το συνέδριο έγινε στο Τάλλιν της Εσθονίας με κεντρικό θέμα: «Διαχείριση των Διανοητικών Ασθενειών».

Την 30/9/04 και ώρα 18:00 ο Πρόεδρος καλωσόρισε τους συνέδρους και τους πληροφόρησε για τους σκοπούς του Συνεδρίου.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα ξεκίνησε στις 9:00 της 1/10/04 και έληξε στις 18:00 της 2/10/04.

Τα θέματα ήταν πολλά και τα ανέπτυξαν αξιόλογα πρόσωπα, καθηγητές ψυχιατρικής από διάφορες χώρες και αντιπρόσωποι κρατών και Συλλόγων Ψυχικής Υγείας.

Τα κυριότερα θέματα ήταν:

1. Πρόληψη υποτροπών και αποκατάσταση.
2. Δυνατότητες στέγασης των ασθενών με ψυχολογική στήριξη και ιατρική παρακολούθηση.
3. Αναφορές στο Στίγμα και την καταπολέμησή του.
4. Εκλογή νέου Διοικητικού Συμβουλίου.
5. Δραστηριότητες των Συλλόγων - μελών για την καλύτερη διαβίωση και θεραπεία των ασθενών τους.
6. Εκλογή νέου Διοικητικού Συμβουλίου.

■ Αρχίζουμε από την εκλογή νέου Διοικητικού Συμβουλίου γιατί ενδιαφέρει πολύ το ΣΟΨΥ. Πρέπει να χαιρετήσουμε την εκλογή του προέδρου μας κ. Πέτρου Ανδρόνικου στο Διοικητικό Συμβούλιο της GAMIAN. Αυτή η εκλογή είναι πολύ σημαντική για μας. Η φωνή μας θα ακουστεί πιο δυνατά στο μεγάλο οργανισμό της GAMIAN και κατ' επέκταση στην Ευρωπαϊκή Ένωση όπου η GAMIAN έχει πρόσβαση. Τα αιτήματά μας και οι προβληματισμοί μας θα συζητούνται στις συνεδριάσεις του Δ.Σ. της GAMIAN και θα μεταφέρονται στους αρμόδιους της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ευρωβουλευτές ή Επιτρόπους της Ευρωπαϊκής Ένωσης για θέματα ψυχικής υγείας). Ο πρόεδρος μας έχει τη δύναμη να ενεργεί με πειστικότητα για να προωθούνται τα αιτήματα για τη βελτίωση της διαβίωσης των ανθρώπων μας.

■ Τα θέματα πρόληψης υποτροπών, στέγασης και αποκατάστασης είναι αλληλένδετα. Η αποκατάσταση και η στέγαση προλαβαίνει τις υποτροπές. Υπάρχουν σήμερα προστατευόμενα διαμερίσματα και ξενώνες όπου ζουν ασθενείς, με την κατάλληλη φροντίδα. Νοιώθουν καλύτερα σ' αυτά τα μέρη. Νοιώθουν ανεξάρτητοι, φροντίζουν τον εαυτό τους μόνοι τους και κυρίως όταν κατοικούν μόνιμα σε ένα σπίτι όπου με ψυχολογική υποστήριξη, θεραπεία και δραστηριότητες που μαθαίνουν να κάνουν «νοιώθουν σαν το σπίτι τους».

■ Τα προγράμματα στέγασης-αποκατάστασης πραγματοποιούνται σε πολλά κράτη της Ευρώπης, όμως τα σπίτια, δεν είναι αρκετά, είναι για λίγους. Οι υπόλοιποι συγκατοικούν με τις οικογένειές τους, οπότε το κύριο ψυχολογικό και οικονομικό βάρος το επωμίζεται η οικογένεια. Θέλουν όμως όλες οι οικογένειες να αποχωριστούν το παιδί τους; Οι πιο πολλές προτιμούν τα βάρη αυτά παρά να ζουν χάρια από το παιδί τους. Το κράτος μας δυστυχώς χρηματοδοτεί τους ψυχικά ασθενείς με επίδομα 200 ευρώ το μήνα, το οποίο φτάνει μόνο για τα μικροξέοδά τους (οι γονείς πληρώνουν για το ντύσιμο, φαγητό, στέγη κλπ).



Το νέο Δ.Σ. της GAMIAN

■ Το άλλο θέμα που αναπτύχθηκε αρκετά στο Συνέδριο ήταν το «στίγμα», ή καλύτερα ο «στιγματισμός», ή ο διωγμός αυτών των ανθρώπων. Τους θεωρούν ανίκανους, δευτέρας κατηγορίας, όσο και να έχουν μια σταθερή, ήπια πορεία. Ξέρουν ότι «πέρασαν από ψυχιατρείο». Από χώρα σε χώρα, ο στιγματισμός διαφέρει. Στα περισσότερα μέρη είναι εμφανής, άμεσος, δεν κρύβεται η προκατάληψη και η απέχθεια. Ο κόσμος αποφεύγει να πλησιάσει αυτά τα άτομα και την οικογένειά τους. Αποφεύγει να πλησιάσει τα νοσοκομεία, τους ψυχιάτρους και όλο το προσωπικό των ψυχιατρείων. Σε άλλες χώρες, τα αρνητικά συναισθήματα προς τους ασθενείς κρύβονται, δεν τους φέρονται άσχημα αλλά κατά βάθος δεν τους εκτιμούν, δεν τους εμπιστεύονται. Η καταπολέμηση του στιγματισμού είναι δύσκολη γιατί προέρχεται από όλους και ιδιαίτερα από τις δημόσιες υπηρεσίες και τα Μ.Μ.Ε.. Τα Μ.Μ.Ε. παίζουν μεγάλο ρόλο στο στιγματισμό αλλά και στον αντιστιγματισμό. Συζητήθηκε επίσης το θέμα της νομικής προστασίας των ασθενών, όσον αφορά τα δικαιώματά τους μέσα στην κοινωνία. Ειδικοί νομικοί βοηθούν ν' ακουστεί η φωνή των ασθενών και των οικογενειών τους. Αγωνίζονται για την προστασία των περιουσιών τους και την προστασία τους από κάθε εκμετάλλευση. Οι αντιπρόσωποι διαφόρων συλλόγων και χωρών παρουσίασαν τα προγράμματά τους. Εμείς παρουσιάσαμε τον Ξεώνα, την εκστρατεία κατά του Στίγματος, την υποστηρικτική ομάδα και την ψυχοεκπαίδευση. Πολλές χώρες κατάφεραν με τη βοήθεια του κράτους και χορηγών να πραγματοποιούν τους στόχους τους έτσι ώστε οι ασθενείς τους να έχουν καλή περίθαλψη, στέγη κλπ. Άλλες χώρες έχουν ελλείψεις και ζητούν βοήθεια από άλλα κράτη, καθώς και πληροφορίες για καλύτερη εκπαίδευση των ασχολουμένων με την ψυχική υγεία αλλά και για την ενημέρωση των οικογενειών. Τέλος ο ΣΟΨΥ προσφέρθηκε να βοηθήσει και να εκπαιδέψει την Οργάνωση της Μόσχας στην Εκστρατεία κατά του Στίγματος σε συνεργασία με το ΕΠΙΨΥ.

Γ. Μανδάλης

Μια ιστορία από την άκρη της πόλης

Γνώρισα τον Λεωνίδα ένα αυγουσιάτικο πρωινό σε μια πλατεία. Ένα σιντριβάνι στη μέση, παγκάκια γύρω, παρτέρια με δέντρα και λουλούδια. Μια συνηθισμένη πλατεία; ...

Κατηφόριζε προς το μέρος μας, κρατώντας ένα χαρτόκουτο και μουρμουρίζοντας κακοδιάθετος. Καθώς μας πλησίαζε διακρίναμε μέσα στο χαρτόκουτο το θησαυρό του: τρεις - τέσσερις ντομάτες γεμιστές. «Αργησα να πάω στο τμήμα και δεν μου κράτησαν φαγητό...σούρι...νούρι..Πάλι καλά που έχω τις γνωριμίες μου στα μαγειρεία. Διαφορετικά θα με άφηναν νηστικό».

Λίγους μήνες μετά, και αφού ο Λεωνίδας είχε μετακομίσει από το ψυχιατρικό νοσοκομείο - όπου βρίσκεται και η, κατά τ' άλλα συνηθισμένη, πλατεία-, στο οικοτροφείο της Πεντέλης, μας εκμυστηρεύτηκε ότι οι λέξεις που επινοούσε, τον βοηθούσαν να επεξεργαστεί το άγχος του.

Ο Λεωνίδας γεννήθηκε σε μια γειτονιά της Πλάκας το 1927. Καταγόταν από εύπορη οικογένεια. Ο πατέρας έκανε πολλά ταξίδια στην Ιταλία, λείποντας αρκετά συχνά από το σπίτι. Η μητέρα ασχολούνταν με τα οικιακά.

Το όνειρο που είχε μικρό παιδί ήταν να γίνει μικροβιολόγος για το καλό της ανθρωπότητας, όπως έλεγε. Ήταν ευγενικός και υπάκουος. Είχε ελάχιστους φίλους. Εδειχνε ενδιαφέρον για τα επιστημονικά βιβλία, ήταν μέλος του σκακιστικού συλλόγου και αγαπούσε τη μουσική. Συνήθως ήταν εύθυμος και με τους γνωστούς έκανε αστεία. Ήταν όμως αρκετά ευαίσθητος και ανησυχούσε για την υγεία του.

Το 1943 σε ηλικία 16 ετών ο Λεωνίδας έχασε τον πατέρα του. Η οικογένεια αντιμετώπιζε οικονομικές δυσκολίες. Η μητέρα αναγκάστηκε να δουλέψει.

Κάπου εκεί, γύρω στα 20 άρχισε να απομονώνεται, να κλείνεται στο δωμάτιό του και να βηματίζει άσκοπα. Δεν είχε όρεξη για φαγητό και αισθανόταν σωματική κατάπτωση. Έλεγε ότι τον πονάει η καρδιά του και ότι θα πεθάνει. Η συμπεριφορά του γινόταν περίεργη. Η μητέρα ανησυχούσε. Ακολούθησαν επισκέψεις σε γιατρούς και συστάσεις από ειδικούς.

Το 1951 σε ηλικία 24 ετών ήρθε η πρώτη εισαγωγή σε ιδιωτική ψυχιατρική κλινική. Το 1956 σε ηλικία 26 ετών βρέθηκε στο Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής και από εκεί στο Δρομοκαΐτειο.

Στα πρώτα δέκα χρόνια της νοσηλείας του αρνείται να μιλήσει. Με τον καιρό οργανώνει τρόπους επιβίωσης σε ένα περιβάλλον που δεν του επιτρέπει ούτε καν την

έκφραση βασικών αναγκών. Αρχίζει να καταπιάνεται με επινοήσεις και εφευρέσεις και σιγά σιγά γίνεται πιο κοινωνικός. Στην επικοινωνία του χρησιμοποιεί αυτοσχέδιες λέξεις με τις οποίες απευθύνεται στους άλλους. Συνάπτει σχέσεις με το προσωπικό του ψυχιατρικού νοσοκομείου, διαχωρίζοντας τον εαυτό του από τους υπόλοιπους νοσηλεύμενους. Διεκδικεί δικαιώματα καθημερινής διαβίωσης και έρχεται σε σύγκρουση με την παγιωμένη ιδρυματική πραγματικότητα.

Από τον ιατρικό του φάκελο σκόρπιες παρατηρήσεις των θεραπειών: «Δεν μιλάει σε κανέναν παρά μόνο ψιθυρίζει ακατανόητες λέξεις ... Δεν έχει καμία επαφή με το προσωπικό και τους άλλους ασθενείς... Μόνο, όσες φορές τον επισκέπτεται η μητέρα του εκδηλώνει κάποια χαρά και ανταλλάσσει μερικές λέξεις μαζί της ... Αυτιστικός, ανέκφραστος, χωρίς καμία συναισθηματική απόχρωση στο πρόσωπό του. Δίνει την εντύπωση ότι διακατέχεται από ακουστικές ψευδαισθήσεις, σε τέτοιο βαθμό ώστε να ζει μαζί τους ... Η κατάσταση μέχρι σήμερα είναι αμετάβλητη ... Ασχολείται τελευταία με επινόηση «μικρών εφευρέσεων». Η ομιλία του διανθίζεται με την επανάληψη στερεότυπων λέξεων ... Αρχίζει να δημιουργεί προβλήματα στο τμήμα : μαζεύει τρόφιμα στο κομοδίνο του, το γεύμα του διαρκεί πολλή ώρα ... Εξέρχεται ενίοτε με άδειες ...».

Τον Ιούλιο του 2000, μισή ζωή περίπου μετά την πρώτη του νοσηλεία, η Εταιρεία Περιφερειακής Ανάπτυξης και Ψυχικής Υγείας αναλαμβάνει την προετοιμασία μεταξύ άλλων και του Λεωνίδα για τη μετάβασή του στο οικοτροφείο «στην άκρη της πόλης», στην Πεντέλη. Θα χρειαστεί χρόνος για τη δημιουργία σχέσης εμπιστοσύνης ανάμεσα στους επαγγελματίες ψυχικής υγείας και στον Λεωνίδα. Το Νοέμβριο του 2000, σε ηλικία 73 ετών, η ζωή του αλλιάζει με την έλευσή του στο οικοτροφείο, το οποίο μοιάζει περισσότερο με εξοχική κατοικία, παρά με νοσοκομείο.

Η προσαρμογή είναι δύσκολη. Το νέο περιβάλλον δίνει διαφορετικά ερεθίσματα, πρωτόγνωρα ερεθίσματα: πρώτη φορά στο super market! Ο Λεωνίδας αποκτά το δικό του δωμάτιο, το οποίο διαθέτει αυτόνομο λουτρό και αποθηκευτικούς χώρους για τα προσωπικά του αντικείμενα. Μεγάλο πράγμα να μπορείς να διασφαλίσεις κάτι που σου ανήκει...Το μεσημέρι οι περισσότεροι τρώνε στις 13:30, αλλά ο Λεωνίδας διεκδικεί το δικαίωμα επιλογής της ώρας και της διάρκειας του γεύματός του και το αποκτά. Η οριοθέτηση στην κοινοτική δομή ψυχικής υγείας λαμβάνει διαφορετική σημασία. Βασικός κανόνας κοινής διαβίωσης: ο καθένας είναι υπεύθυνος για τη σωματική του υγεία και υγιεινή. Ο Λεωνί-

[μία δική μας ιστορία]

δας διαπραγματεύεται το εξατομικευμένο σχέδιο αποκατάστασης με τους επαγγελματίες φροντίδας.

Σιγά-σιγά αρχίζει να κάνει περιπάτους, διερευνώντας τη γύρω περιοχή. Στην αρχή συνοδεύεται, αλλά σύντομα αυτονομείται. Χρησιμοποιεί τις αστικές συγκοινωνίες για κοντινές αποστάσεις.

Γίνεται περισσότερο κοινωνικός, αρχίζει να έχει επαφές με τους γείτονες. Θα βρει ιδιαίτερο ενδιαφέρον στις προσφερόμενες υπηρεσίες του Κέντρου Κοινωνικής Φροντίδας της κοινότητας Πεντέλης, τις οποίες θα χρησιμοποιεί για τα επόμενα χρόνια, σχεδόν καθημερινά. Απευθύνεται πια στους ανθρώπους που γνωρίζει καλά, προφέροντας το όνομά τους.

Κάποιος κοινωνικός λειτουργός κατά το διάστημα της νοσηλείας του στο Δρομοκαίτειο είχε μεριμνήσει για τη συνταξιοδότησή του. Ο Λεωνίδας δεν είχε ποτέ χρησιμοποιήσει χρήματα από το εισόδημά του. «Έχω άρνηση,» έλεγε «στη χρήση των χρημάτων». Στο οικοτροφείο το δικαίωμα στην ένδυση, διασκέδαση, συμμετοχή είναι υπαρκτό. Αρχίζει να κάνει μικροξοδα : αγοράζει κάποια ρούχα, ένα κασετόφωνο για να ακούει μουσική και το δεητίο ειδήσεων και πηγαίνει παρέα με άλλους ενοίκους του οικοτροφείου στην ταβέρνα για φαγητό.

Τον Ιούνιο του 2002 οι πρώτες καλοκαιρινές διακοπές στις Λιβανάτες της Φθιώτιδας. Το καλοκαίρι του 2004 οι τελευταίες διακοπές στην Ερέτρια. Μερικές φωτογρα-

φίες θυμίζουν μέχρι σήμερα ευχάριστες στιγμές στη θάλασσα.

Ένα αυγουσιάτικο πρωινό, σαν κι εκείνο το αυγουσιάτικο πρωινό που τον γνώρισα, στο μικρό σαλόνι του οικοτροφείου, συζητούσα μαζί του τον προγραμματισμό των επισκέψεών του στο Κέντρο Κοινωνικής Φροντίδας. Κλείσαμε ραντεβού για την επόμενη μέρα. Το ίδιο βράδυ ο Λεωνίδας υπέστη σοβαρό εγκεφαλικό επεισόδιο και μεταφέρθηκε με ασθενοφόρο στη νευροχειρουργική κλινική του «Ευαγγελισμού». Παρέμεινε σε κωματώδη κατάσταση για δύο μήνες. Ο γιατρός του μας είπε ότι είχε πολύ δυνατή καρδιά.

Δεν βρήκαμε ποτέ συγγενείς του Λεωνίδα. Τη μέρα του αποχαιρετισμού, στο κοιμητήριο της Πεντέλης, μια μεγάλη οικογένεια : ένοικοι του οικοτροφείου, η ομάδα προσωπικού, φοιτητές που είχαν πραγματοποιήσει την πρακτική τους άσκηση στη δομή, στενοί συνεργάτες και γείτονες. Μια λιτή τελετή. Ένα αξιοπρεπές τέλος σε μια βαθιά ασυλική ιστορία. Καλό ταξίδι Λεωνίδα.

Χριστίνα Πετρίδη

Ψυχολόγος

Επιστημονική Υπεύθυνη Οικοτροφείου

«ΣΤΗΝ Ακρη της πόλης»

[δωρεές]

Δωρεές εις μνήμην

Στη μνήμη του Γιώργου Παπαδημητρίου, αγαπημένου πατέρα και παππού της οικογένειας Ευαγγέλιου Τσίγκου, πρόσφεραν για τους σκοπούς της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Συλλήλογων Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία (Π.Ο.Σ.Ο.Ψ.Υ.) 210 Ευρώ (από 30 ευρώ έκαστος) οι φίλοι τους παιδιάτροι:

- Ο κ. και η κ. Κωνσταντίνου Παπαδόπουλου
- Ο κ. και η κ. Τίμου Πιπερίδη
- Ο κ. και η κ. Γιώργου Μένεγα
- Ο κ. και η κ. Θεμιστοκλή Γολεμάτη
- Ο κ. και η κ. Αναστασίου Στρούμπου
- Ο κ. Γιάννης Σώκος και
- Η κ. Ελευθερία Νικολαΐδου

Τους ευχαριστούμε

Το πρόγραμμα ημερήσιας φροντίδας του Κέντρου Κοινωνικής Ψυχικής Υγιεινής Ζωγράφου

Το Κέντρο Κοινωνικής Ψυχικής Υγιεινής Ζωγράφου, (ΦΕΚ 241 ΠΔ 360 29/10/1998), ιδρύθηκε το 1999, από τον καθηγητή Μ.Γ. Μαδιανό, στο μοντέλο του Κ.Κ.Ψ.Υ. Βύρωνα- Καισαριανής, ενός άλλου Κέντρου, που είχε οργανώσει ο ίδιος το 1979. Το Κέντρο ανήκει στο Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Νοσηλευτικής και βρίσκεται στην οδό Δαβάκη-Πίνδου 42 στο Δήμο Ζωγράφου. Σκοπός του είναι:

- Η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της ευρύτερης κοινότητας και των Φορέων σε θέματα που σχετίζονται με την Ψυχική Υγεία, με στόχο την πρόληψη των ψυχικών διαταραχών.
- Η παροχή ψυχολογικής ή ψυχιατρικής υποστήριξης σε άτομα κάθε ηλικίας (από 17 ετών) και οικογένειες με ψυχοκοινωνικά προβλήματα.
- Η συμβουλευτική βοήθεια σε ζευγάρια και γονείς.
- Η άμεση βοήθεια σε επείγοντα ψυχιατρικά προβλήματα στο σπίτι ή στο Κέντρο για την έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία τους.
- Η ψυχοκοινωνική αποκατάσταση ατόμων με ειδικές ψυχοκοινωνικές ανάγκες.
- Η κατά περίπτωση χορήγηση δωρεάν φαρμάκων.

Το Κέντρο είναι συμβεβημένο με όλα τα ασφαλιστικά ταμεία. Κάθε επίσκεψη στο Κέντρο ή κατ' οίκον είναι δωρεάν. Στο Κέντρο, λειτουργεί από τον Απρίλιο του 2004, το Πρόγραμμα Ημερήσιας Φροντίδας "Οδυσσέας", για 10-15 ψυχικά ασθενείς, το οποίο αποσκοπεί στην ψυχοκοινωνική αποκατάσταση, την αύξηση της λειτουργικότητας και την κοινωνικοποίησή τους. Μέσα από ένα πλούσιο σε ομαδικές κοινωνιο-θεραπευτικές δραστηριότητες πρόγραμμα, τα μέλη, αποκτούν ή βελτιώνουν ατομικές- κοινωνικές δεξιότητες και γεμίζουν

δημιουργικά το χρόνο τους, αντιμετωπίζοντας έτσι αποτελεσματικά τα ψυχοκοινωνικά προβλήματα της καθημερινότητας που είναι αποτέλεσμα της αρρώστιας τους, σε ένα θεραπευτικό / υποστηρικτικό περιβάλλον.

Ενδεικτικά, κάποιες από τις ομαδικές δραστηριότητες που πραγματοποιούνται είναι η ομάδα ψυχοθεραπείας, ομάδα εργοθεραπείας, επίλυσης προβλήματος, ζωγραφικής, μουσικής, θεατρικής έκφρασης, λογοτεχνίας, υπολογιστών, προβολής video κ.λ.π.. Επίσης σε εβδομαδιαία βάση, πραγματοποιούνται εξωτερικές δραστηριότητες, όπως επισκέψεις σε μουσεία, αρχαιολογικούς χώρους, εκθέσεις. Στα μέλη του Προγράμματος, που δεν είναι κάτοικοι του Δήμου, παρέχεται ιατρική παρακολούθηση από ψυχίατρο του Κέντρου, εάν αυτό κριθεί αναγκαίο, και πάντα σε συνεργασία με το θεράποντα ιατρό του ασθενούς. Επιπλέον, πρόκειται σύντομα να λειτουργήσει Ψυχοεκπαιδευτική - Υποστηρικτική Ομάδα γονέων και συγγενών ατόμων με ψυχική νόσο.

Το Πρόγραμμα (του οποίου την ευθύνη έχουν η Κοινωνική Λειτουργός και ο Εργοθεραπευτής του Κ.Κ.Ψ.Υ. και εργάζονται και άλλα μέλη του Κέντρου, καθώς και εθελοντές), απευθύνεται σε ψυχικά ασθενείς 18-45 ετών, οι οποίοι μπορούν να παραμείνουν σε αυτό, έως και 2 χρόνια. Στη συνέχεια, προβλέπεται η παραπομπή των μελών σε άλλες αποκαταστασιακές δομές, εργαστήρια επαγγελματικής κατάρτισης κ.λ.π.. Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να απευθυνθείτε στα τηλέφωνα του Κ.Κ.Ψ.Υ. Ζωγράφου 210-7718320 & 210-7481174.

Λαμπροπούλου Ελένη

Κοινωνική Λειτουργός Κ.Κ.Ψ.Υ. Ζωγράφου

[οι δικοί μας άνθρωποι]

Ποίημα για Σ.Ο.Ψ.Υ.

Τα όνειρα μου,
τα όνειρα σου,
τα όνειρα μας,
καθημερινά διαψεύδονται,
μα εμείς,
δεν τα εγκαταλείπουμε.
Ας είναι καλή η βροχή που τα ποτίζει,
ας είναι καλή ο ήλιος που τα ζεσταίνει,
ας είναι καλή και ο Θεός που τα 'χει ευλογήσει.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΒΕΡΝΙΚΟΣ

Σκέψεις ενός γονέα

Μας είπε τα καλά νέα η Πανεπιστημιακή κ. Μαρίνα Οικονόμου, στις 10.11.04 στη συνέντευξη τύπου για την παρουσίαση του έξοχου βιβλίου «Ανακαλύπτοντας το δρόμο προς τα εμπρός», πως η σχιζοφρένεια αντιμετωπίζεται σήμερα.

Παραδεχόμαστε ότι οι δικοί μας άνθρωποι, με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή έχουν μία σταθερή πορεία.

Είναι όμως ικανοί για δραστηριότητες όπως εργασία, αυτοσυνητήρηση, αυτοεξυπηρέτηση και αυτοδιαχείριση;

Αυτοί οι άνθρωποι υποφέρουν, καταλαβαίνουν την κατάστασή τους, βρίσκονται σε αδιέξοδο.

Στίγμα! Τι είναι στίγμα, λέξη που σημαίνει την αποστροφή των υπολοίπων, που απόκτησαν οικογένεια που έκαναν παιδιά, εργάζονται, διασκεδάζουν, έχουν φίλους, δεν φοβούνται να ταξιδέψουν μόνοι, μακριά. Αυτοί οι άνθρωποι μπορούν να τα κάνουν όλα αυτά; Θεωρούνται άνθρωποι της τελευταίας κατηγορίας. Είναι οι διωγμένοι της κοινωνίας.

Απαισιόδοξοι είμαστε εμείς οι γονείς; ΝΑΙ. Έχουμε μέσα μας καρδιά που μας τρυπούν κάθε στιγμή, παγάκια που μας παγώνουν που βλέπουμε το δικό μας παιδί σε τέτοια κατάσταση και διαφορετικό από τα άλλα.

Τους δίνουν δουλειά; Και εδώ διάκριση! Μπορεί να προσληφθούν ανάπηροι, οικονομικοί μετανάστες. Αυτοί σπάνια προσλαμβάνονται.

Εμείς οι γονείς κουβαλάμε τον πόνο από την πρώτη στιγμή που αρχίσαμε να συνειδητοποιούμε ότι κάτι συμβαίνει με το παιδί μας.

Από τότε, πότε έντονα και πότε με ψυχραιμία αντιμετωπίζουμε τον πόνο, την τυραννία του παιδιού μας. Αυτά προσπαθούν να κάνουν δουλειές στο σπίτι, να διασκεδάσουν, τις περισσότερες φορές με ομοιοπαθείς τους ή και μόνοι τους, να συνεχίσουν τις σπουδές τους αλλιώς όχι όπως πριν αρρωστήσουν. Οι προσπάθειές τους όμως τους κουράζουν και τα παρατάνε και τότε επιστρέφουν στην απραξία, απογοητευμένοι και πληγω-

μένοι.

Εμείς οι γονείς δεν είμαστε άρρωστοι; βλέπουμε τις άλλες οικογένειες με τα παιδιά τους να προσδεύουν στη ζωή τους, να αποκτούν εγγόνια, χαρές...

Εμείς; Τώρα που μεγαλώσαμε και έχουμε ανάγκη από ψυχία, ηρεμία, ξεκούραση, συνεχίζουμε να εξυπηρετούμε, να προσέχουμε το παιδί μας μέχρι το τέλος μας.

Άγχος, Άγχος, Άγχος, Αγωνία, Αγωνία! Μας μένουν μόνο οι καλές στιγμές με το παιδί μας, όταν γλυκαίνει και μας δείχνει την αγάπη του. Καλά νέα τα λήτε αυτά, κύριοι ψυχίατροι; Μπορούμε εμείς οι γονείς να λείψουμε από το σπίτι για μια νύχτα ή περισσότερες; Είμαστε δεμένοι στο σπίτι, δεν το λημούμε ν' αφήσουμε μόνο του το παιδί μας. Οι άλλοι μπορούν, έχουν κάνει το καθήκον τους, μεγάλωσαν τα παιδιά τους, είναι ελεύθεροι να πάνε οπουδήποτε χωρίς να σκέπτονται ότι αφήνουν παιδιά μόνοι τους, και αντί να συντηρούν τα παιδιά τους, αντιθέτως εκείνα τους υποστηρίζουν και τους προσέχουν, όπως εμείς κάναμε με τους γονείς μας.

Αυτά τα παιδιά αισθάνονται και βλέπουν τον κόσμο από άλλη οπτική γωνία.

Ζητούμε από τον κόσμο να συνομιλεί μαζί τους χωρίς να σοκάρεται. Να τους κάνει παρέα, έτσι δεν θα χρειάζεται να κυνηγούμε ΤΟ ΣΤΙΓΜΑ. Ας αναφέρουν τα κανάλια για τους ψυχασθενείς δολοφόνους. Οι ψυχασθενείς δεν έχουν μέσα τους το δολοφονικό ένστικτο, πρέπει να ξέρετε ότι αυτά τα παιδιά είναι άκακα. Αποζητούν την αγάπη του πλησίον.

Δείξτε πως τους καταδέχεστε και θα νοιώσουν χαρά, ικανοποίηση. Αυτή θα είναι η ψυχοθεραπεία, με το να τους αποδέχεστε.

23.11.04

Γιώργος Μανδάλης

Γονέας

Ανακοίνωση

Παρακαλούνται όλοι οι συνεργάτες του περιοδικού να έχουν αποστείλει τα άρθρα τους, που προορίζονται για το επόμενο τεύχος, μέχρι τις 25 Φεβρουαρίου.

Τα «μηνύματα» εκδίδονται με την ευγενική χορηγία της

ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ ΛΙΛΛΥ Α.Ε.Β.Ε.

