

μηνύματα

Τριμηνιαία Έκδοση / Έτος 6°

ΠΑΡΟΜΕΝΟ
ΤΕΛΟΣ
Τοι. Γραφείο
Αντ. Διαμετρίου
Αριθμός Χώρου
94

Χ+71
ΤΑΜΕΙΟ
ΕΚΔΟΣΕΩΝ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ
ΠΕΡΙΟΔΙΚΩΝ

ΕΛΤΑ
Hellenic Post

Κωδικός 6296

Δελτίο Επικοινωνίας του Σ.Ο.Ψ.Υ. • Τεύχος 21
Απρίλιος - Μάϊος - Ιούνιος 2005



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 277www.eufami.org
www.iatronet.gr/sopsi
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:**Π. Ανδρόνικος
Μ. Κανελλή-Παπανικολάου
Σ. Πάπαρος
Δ. Ποθυμηνέας**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: Άρης Δερμάνης**ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ**Τα ενυπόγραφα άρθρα
εκφράζουν προσωπικές απόψεις

EDITORIAL

ΜΕΓΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΤΟΥ Σ.Ο.Ψ.Υ.

Πράσινο φως για το Κέντρο Ημέρας στο Βύρωνα

Η 18η Μαΐου του 2005 καταγράφεται ως μια ημερομηνία-σταθμός στη δεκαετή πορεία του Σ.Ο.Ψ.Υ. στο χώρο της ψυχικής υγείας. Έπειτα από εισήγησή μας εγκρίθηκε η δημιουργία του "Κέντρου Ημέρας" από το Σύλλογο μας, το οποίο θα έχει θεραπευτικό χαρακτήρα, συμβάλλοντας ταυτόχρονα στην κοινωνικοποίηση των πασχόντων. Το "Κέντρο Ημέρας" φιλοδοξεί να φιλοξενήσει τα μέλη του φορέα μας και συνάμα ασθενείς που διαμένουν σε όμορους δήμους του Βύρωνα.

Προοίμιο της βαρυσήμαντης αυτής εξέλιξης αποτέλεσε η συνάντηση που έγινε μεταξύ του Υπουργού Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης κ. Νικήτα Κακλαμάνη και του Δ.Σ. του Σ.Ο.Ψ.Υ. στις 24/11/2004 στην οποία και καληιεργήθηκε γόνιμο έδαφος ως προς την ανάπτυξη του "Κέντρου Ημέρας" στον ξενώνα της οδού Νεαπόλεως, καθώς είχε διαφανεί η θετική προαίρεση του Υπουργού.

Το Δ.Σ. του Σ.Ο.Ψ.Υ. ευχαριστεί θερμά τον Υπουργό κ. Νικήτα Κακλαμάνη για την ευαισθησία που έδειξε αλλήλα και για την αποτελεσματική του παρέμβαση έτσι ώστε να εξασφαλιστούν τα απαραίτητα κονδύλια τα οποία θα καλύψουν μέρος των δαπανών που απαιτούνται για την ίδρυση του "Κέντρου Ημέρας".

Το υπόλοιπο μέρος των δαπανών θα καλυφθεί από τον Σ.Ο.Ψ.Υ., ο οποίος θα κληθεί να καταθέσει στη Διεύθυνση Ψυχικής Υγείας αναλυτική πρόταση για τη λειτουργία του Κέντρου, η οποία θα περιλαμβάνει και τελικό προϋπολογισμό.

Για πολλοστή φορά ο Σ.Ο.Ψ.Υ. απέδειξε πως όταν κάποιος διαπνέεται από όραμα, δρα δυναμικά και βάσει σχεδίου, τότε δύναται να πετύχει πολλά και σημαντικά.

Δημήτρης Ποθυμηνέας

[περιεχόμενα]

1. Editorial	2
2. Ευχαριστήριο	3
3. Υπουργικές αποφάσεις.....	3
4. Η Ψυχική Υγεία στο Γενικό Πληθυσμό: Εικόνες και Πραγματικότητα	4
5. Ημερίδα με θέμα: Ψύχωση: Εκπαιδύοντας την Οικογένεια	6
6. Ανακοίνωση	7
7. Μια ιστορία για τρία ανάπηρα παιδιά	8
8. Η μουσική του χρόνου	8
9. Συνέδριο GAMIAN.....	9
10. Zerostigma στους μαθητές όλης της Ελλάδας.....	9
11. Αλληλεγγυηφία	10
12. Δωρεές	10
13. ΛΟΥΒΑΙΝ - Μάιος 2005	11
14. Σύντομος απολογισμός έργου: Σεπτέμβριος 2004-Ιούλιος 2005	12
15. Τα ΜΜΕ για εμάς	12
16. Βερολίνο 26-27 Απριλίου 2005. «Συνηγορία Ασθενών - Ενθαρρύνοντας το Διάλογο και Βελτιώνοντας τα Αποτελέσματα για την Υγεία	13
17. Λίγα λόγια για εμάς	14
18. Η φωνή των παιδιών μας	16

[ευχαριστήριο]

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Σ.Ο.Ψ.Υ.

Έδρα: Δήλου 3, Βύρωνας 162 31, Τηλ./Fax: 210 76 40 277
Email: sopsi@ath.forthnet.gr

Βύρωνας 30/5/05
Αρ. Πρωτ.: 778/05

Προς τον
κ. Νικήτα Κακλαμάνη
Υπουργό Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης
Υπουργείο Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης
Αριστοτέλους 17-19

Αξιότιμε κύριε Υπουργέ,

Σας ευχαριστούμε θερμά για την υπ' αριθ. Υ5β/Γ.Π.123979/04 –18/05/2005 επιστολή του Υπουργείου σας με την οποία μας γνωρίζετε ότι εξασφαλίσετε το ποσό των 80.200 Ευρώ προκειμένου να υλοποιήσουμε τη δημιουργία ενός Κέντρου Ημέρας στο Βύρωνα που θα ανακουφίσει τους ψυχικά πάσχοντες καθώς και τις οικογένειές τους.

Η λειτουργία ενός Κέντρου Ημέρας θα εξυπηρετήσει την περιοχή και τους γύρω Δήμους και θα είναι μια πνοή ελπίδας για τα άτομα με σοβαρά προβλήματα όπως επίσης και για τους οικείους τους.

Θα φροντίσουμε να κατατεθεί έγκαιρα στη Διεύθυνση Ψυχικής Υγείας η αναλυτική πρόταση και ο τελικός προϋπολογισμός που μας ζητάει το Υπουργείο.

Σας ευχαριστούμε
Με εκτίμηση
Για το ΔΣ

Ο Πρόεδρος
Π. Ανδρόνικος

Ο Γεν. Γραμματέας
Στ. Καντσός

[υπουργικές αποφάσεις]

Σημαντικές Υπουργικές Αποφάσεις

Στις 31 Μαΐου ο Υπουργός Υγείας κ. Νικήτας Κακλαμάνης έδωσε συνέντευξη Τύπου επί θεμάτων Ψυχικής Υγείας. Ειδικότερα ως προς το θέμα της ψυχιατρικής μεταρρύθμισης είπε ότι το τέλος του 2006, αναμένεται να έχουν φύγει από τα ψυχιατρεία 2000 από τους περίπου 4000 ασθενείς που νοσηλεύονται σήμερα. Επίσης ανεφέρθη στη λειτουργία 103 επιπλέον μονάδων αποασυλοποίησης παρόλο ότι το πρόγραμμα «ψυχαργώς» αντιμετωπίζει πρόβλημα επιπλέον χρηματοδότησης από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ήδη ως γνωστόν λειτουργούν 112 ξενώνες, οικοτροφεία και προστατευόμενα διαμερίσματα από ιδιωτικές μη κυβερνητικές οργανώσεις με περίπου 800 φιλοξενούμενους.

Ψυχιατρικές Κλινικές

Όπως ανέφερε ο Υπουργός ελπίζει σύντομα στη δημιουργία Ψυχιατρικών Τμημάτων στα Νομαρχιακά Νοσοκομεία με δημιουργία ισάριθμων Κέντρων Ψυχικής Υγείας.

Ήδη έχει αρχίσει να λειτουργεί ο Ψυχιατρικός Τομέας στο «Θριάσιο» Ελευσίνας.

Κατά πληροφορίες το Υπουργείο Υγείας ετοιμάζεται να κλείσει το Ψυχιατρείο Χανίων ενώ αργότερα θ' ακολουθήσει και το Ψυχιατρείο Κερκύρας.

Ανάδοχες Οικογένειες

Ο Υπουργός ανέφερε και στο θεσμό της ανάδοχης οικογένειας με σκοπό την ενεργοποίησή του και την αύξηση του μηνιαίου επιδόματος που δίδεται σήμερα (470 ΕΥΡΩ).

Γεώργιος Κυπριώτης

[έρευνα]

Η Ψυχική Υγεία στο Γενικό Πληθυσμό: Εικόνες και Πραγματικότητες

Η ΕΠΑΨΥ σε συνεργασία με το Συνεργαζόμενο Ερευνητικό Κέντρο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας της Lille-Γαλλίας ολοκλήρωσε με επιτυχία μια μεγάλη εμβέλεια ανθρωπολογική-επιδημιολογική έρευνα με θέμα «Η Ψυχική Υγεία στο Γενικό Πληθυσμό: Εικόνες και Πραγματικότητες». Η έρευνα έγινε σε 900 άτομα από τον πληθυσμό της Εύβοιας το Σεπτέμβριο και Οκτώβριο 2005 και έρχεται να συμπληρώσει τα δεδομένα από 40.000 άτομα σε περισσότερα από 50 μέρη στην Ευρώπη και στον Ινδικό Ωκεανό (με τον κεντρικό συντονισμό του Συνεργαζόμενου Κέντρου του ΠΟΥ στη Γαλλία).

Τα πρώτα αποτελέσματα για την Εύβοια παρουσιάστηκαν στην ημερίδα «Εικόνες Ψυχιατρικής σε Εύβοια, Ελλάδα και Ευρώπη» που διοργάνωσε η ΕΠΑΨΥ στις 27 Μαΐου 2005 στο Θέατρο Παπαδημητρίου στη Χαλκίδα, με τη συμμετοχή πολλών Ελλήνων και ξένων επιστημόνων.

Από τα ευρήματα έγινε εμφανές το στίγμα που εξακολουθεί να συνοδεύει τις έννοιες της τρέλλας και της ψυχικής ασθένειας, καθώς σε μεγάλο βαθμό οι ερωτώμενοι τις συνέδεσαν με την επικινδυνότητα και τη βία. Επίσης ένα μεγάλο ποσοστό (85%) απάντησαν ότι ένας τρελός δεν είναι υπεύθυνος για τις πράξεις του και δεν έχει συναίσθηση της κατάστασης του.

Είναι σημαντικό ότι από τον κόσμο που ερωτήθηκε αρκετοί απάντησαν ότι θα φρόντιζαν στο σπίτι τους ένα ψυχικά ασθενή (60%), ενώ οι περισσότεροι (πάνω από 70%) αναγνώρισαν το μεγάλο φορτίο που αυτό συνε-

πάγεται για την οικογένεια. Γενικότερα, το ψυχιατρικό νοσοκομείο ως τόπος φροντίδας ενός τρελού, ενός ψυχικά ασθενούς και ενός καταθλιπτικού δεν αποτελεί πρώτη λύση για τους περισσότερους που ρωτήθηκαν. Φαρμακευτική αγωγή και κοινωνική υποστήριξη είναι οι συχνότερες απαντήσεις για τον τρόπο φροντίδας.

Όσον αφορά στα επιδημιολογικά δεδομένα, βρέθηκε ότι περίπου 1 στους 3 πάσχει από τουλάχιστον μια ψυχική διαταραχή με συχνότερες τις διαταραχές συναισθήματος (16%) και τις αγχώδεις διαταραχές (17%). Μεγαλύτερα ποσοστά κατάθλιψης παρατηρήθηκαν στις γυναίκες, τους ηλικιωμένους (άνω των 75), τους άνεργους και τους χωρισμένους. Το άγχος παρατηρήθηκε συχνότερα σε νέους 18-39, σε υπαλλήλους, ανέργους, φοιτητές και νοικοκυρές.

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων συνεχίζεται, ενώ ταυτόχρονα έχει ξεκινήσει η συζήτηση προτάσεων σε συνεργασία και με τους τοπικούς φορείς για την καλύτερη αξιοποίηση τους με το σχεδιασμό δράσεων και προγραμμάτων για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και την καταπολέμηση της προκατάληψης και του αποκλεισμού.

Στέλλα Παντελίδου, Ψυχολόγος

Παναγιώτης Χονδρός, Ψυχολόγος

**ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (ΕΠΑΨΥ)**

Η έρευνα «Η Ψυχική Υγεία στο Γενικό Πληθυσμό: Εικόνες και Πραγματικότητες», που πραγματοποιήθηκε στην Εύβοια σε συνεργασία με το Συνεργαζόμενο Ερευνητικό Κέντρο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας της Lille-Γαλλία, εντάσσεται σ' ένα γενικότερο πλαίσιο 15ετούς δράσης στον τομέα της ψυχικής υγείας της Ε.Π.Α.Ψ.Υ. στην Εύβοια. Τα ευρήματα αποτελούν ένα δείκτη των ψυχιατρικών αναγκών του πληθυσμού, αλλά και των στάσεων απέναντι σε έννοιες όπως η τρέλλα και η ψυχική ασθένεια. Οι επιδημιολογικές και ανθρωπολογικές μελέτες στην Ελλάδα είναι πολύ λίγες, γεγονός που καθιστά ιδιαίτερα σημαντική την υλοποίηση της έρευνας στην περιοχή αυτή, ενώ ταυτόχρονα θα συμβάλει στο σχεδιασμό παρεμβάσεων και προγραμμάτων, μέσα από την κατάλληλη αξιοποίηση των αποτελεσμάτων.

Υπεύθυνος της έρευνας διεθνώς είναι ο ψυχίατρος Jean Luc Roelandt, διευθυντής του Συνεργαζόμενου Ερευνητικού Κέντρου του Π.Ο.Υ. για την έρευνα και την εκπαίδευ-

ση στην Ψυχική Υγεία. Υπεύθυνος στον ελληνικό χώρο είναι ο δρ. Στέλιος Στυλιανίδης, Πρόεδρος της Ε.Π.Α.Ψ.Υ. και εμπειρογνώμων του Π.Ο.Υ.

Όσον αφορά στη μεθοδολογία συνοπτικά αναφέρουμε τα ακόλουθα:

Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν στις συνεντεύξεις είναι:

- *Ερωτηματολόγιο Εκτίμησης Αναπαραστάσεων για «την τρέλλα», «την ψυχική ασθένεια», «την κατάθλιψη»*
- *Διαγνωστική Συνέντευξη MINI*
- *Ερωτηματολόγιο Διερεύνησης ψυχοκοινωνικών συνεπειών των διαταραχών*

Οι συνεντευκτές ήταν 30 επαγγελματίες ψυχικής υγείας (από την Εταιρεία Περιφερειακής Ανάπτυξης και Ψυχικής Υγείας, το Κέντρο Ψυχικής Υγείας Χαλκίδας και εθελοντές). Συμμετείχαν **900 άτομα** από τη Χαλκίδα, Ερέτρια, Αμάρ-

ρυνθο, Λάμψακο, την Αρτάκη και τα Ψαχνά - σε μεγαλύτερο ποσοστό από τη Χαλκίδα. Η επιλογή των ατόμων αυτών έγινε τυχαία, βάσει προκαθορισμένων χαρακτηριστικών αντιπροσωπευτικών της διαστρωμάτωσης του πληθυσμού και συγκεκριμένα βάσει στοιχείων από την Εθνική Στατιστική Υπηρεσία Ελλάδας για την ηλικία, το φύλο, το επάγγελμα, το μορφωτικό επίπεδο του πληθυσμού της Εύβοιας. Έτσι εξασφαλίστηκε η αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος ως προς τα κοινωνικά και δημογραφικά στοιχεία του πληθυσμού.

Η προετοιμασία της έρευνας ξεκίνησε τον Απρίλιο του 2004 με τη συγκρότηση της κεντρικής ερευνητικής ομάδας από στελέχη της Ε.Π.Α.Ψ.Υ., που ανέλαβαν το συντονισμό. Ταυτόχρονα συγκροτήθηκε η ομάδα συνεντευκτών και έγινε η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των τοπικών φορέων στις περιοχές που θα γίνονταν οι συνεντεύξεις. Σημαντική ήταν η υποστήριξη της νομαρχιακής και τοπικής αυτοδιοίκησης, των φορέων υγείας και των κοινωνικών υπηρεσιών κατά την υλοποίηση της έρευνας, καθώς παρέχον χώρους στους οποίους πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις. Ταυτόχρονα έγινε ενημέρωση των Μ.Μ.Ε., δημοσιεύσεις στις τοπικές εφημερίδες για τη σημασία της έρευνας και ενημέρωση για τις ώρες και τους χώρους πραγματοποίησης των συνεντεύξεων μέσω τοπικών ραδιοφωνικών σταθμών.

Στις 6-8 Σεπτεμβρίου 2004 έγινε **3μερο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο** στη Χαλκίδα από τους επικεφαλής της έρευνας – Συνεργαζόμενο Κέντρο του Π.Ο.Υ. στη Lille-Γαλλία και συγκεκριμένα από τον Dr. Roelandt, το Δρ. Τριανταφύλλου και την κ. Kergall. Επιπρόσθετα, στις 6 Σεπτεμβρίου συγκλήθηκε **Συνάντηση Εργασίας** στη Χαλκίδα με τη συμμετοχή φορέων της τοπικής αυτοδιοίκησης της Εύβοιας και στελέχη υπηρεσιών υγείας στην οποία παρουσιάστηκε η πιλοτική εμπειρία κοινωνικής ψυχιατρικής της Lille, ο ρόλος κοινοτικών φορέων στην προαγωγή της ψυχικής υγείας, καθώς και οι ευρύτεροι στόχοι και σημασία της έρευνας. Η διαδικασία συνεντεύξεων διήρκεσε δύο περίπου μήνες και ολοκληρώθηκε τέλος Οκτώβρη 2004. Ακολούθησε η επεξεργασία των αποτελεσμάτων, με απώτερο στόχο της έρευνας τη συζήτηση προτάσεων με την άμεση εμπλοκή των φορέων στην Εύβοια, για την όσο το δυνατό καλύτερη αξιοποίηση των αποτελεσμάτων.

Τα αποτελέσματα της έρευνας συνοψίζονται στους τρεις ακόλουθους άξονες: Βάσει της ανθρωπολογικής προσέγγισης αναφέρονται σε εικόνες και αναπαραστάσεις που συνδέονται με την έννοια της τρέλλας, ψυχικής ασθένειας και κατάθλιψης. Ένα δεύτερο επίπεδο αφορά στη χρήση των υπηρεσιών και τον τρόπο παροχής φροντίδας. Τέλος, μια τρίτη προσέγγιση είναι η επιδημιολογική προσέγγιση, που αναφέρεται στα ποσοστά εμφάνισης ψυχιατρικών διαταραχών.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

▷ Ανθρωπολογικά δεδομένα-αναπαραστάσεις

• **Οι έννοιες της επικινδυνότητας και της βίας είναι πολύ στενά συνδεδεμένες με τις έννοιες της τρέλλας και της ψυχικής ασθένειας σύμφωνα με τις απαντήσεις του πληθυσμού. Το άγχος και η κατάχρηση αλκοόλ σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας εντάσσονται στα πλαίσια του φυσιολογικού.**

• Ένα ποσοστό 85% θεωρεί ότι ένας τρελός δεν είναι υπεύθυνος για τις πράξεις του και την κατάσταση του.

• Ως συνέπεια της έλλειψης συναίσθησης της κατάστασής του και της έλλειψης ευθύνης που αποδίδεται στο τρελό, πιστεύεται ότι ο τρελός υποφέρει λιγότερο απ' ό,τι ο ψυχικά ασθενής και ο καταθλιπτικός.

▷ Τρόποι φροντίδας-χρήση υπηρεσιών

• Σε ερώτηση για το πού θα απευθυνόσαστε αν αισθανόσαστε δυσφορία συγκριτικά και με άλλα μέρη που έγινε η έρευνα, αξίζει να σημειωθεί ότι απαντούν, σε υψηλό ποσοστό (40%), σε επαγγελματία ψυχικής υγείας. Σε άλλες χώρες στις οποίες πραγματοποιήθηκε η έρευνα, πρώτη επιλογή ήταν ιατρός παθολόγος, έπειτα κοινωνικές σχέσεις-φίλοι/συγγενείς κι έπειτα επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Αυτό δείχνει την έλλειψη εμπιστοσύνης του κόσμου στο γιατρό της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας για την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών αλλά και μια ιδιαιτερότητα του συστήματος υγείας στην Ελλάδα όπου ειδικά προβλήματα υγείας αντιμετωπίζονται κατευθείαν από τον ειδικό ιατρό χωρίς να περνούν από τον ιατρό παθολόγο. Το ποσοστό των ατόμων που δε θα αναζητούσαν βοήθεια είναι επίσης υψηλό σε σχέση με ευρήματα από άλλα ερευνητικά sites.

• Είναι ιδιαίτερα σημαντικό ότι ως τόπος φροντίδας ενός τρελού, ενός ψυχικά ασθενούς, ενός καταθλιπτικού το ψυχιατρικό νοσοκομείο δεν αποτελεί πρώτη λύση (15%, 10%, 3% αντίστοιχα). Φαρμακευτική αγωγή και κοινωνική υποστήριξη είναι οι συχνότερες απαντήσεις για τον τρόπο φροντίδας του τρελού, του ψυχικά ασθενή και του καταθλιπτικού.

• Μόνο ένα ποσοστό 13% έχει κάνει θεραπεία για κατάθλιψη από αυτούς που βρέθηκε ότι έχουν κατάθλιψη, αποτελέσματα που δείχνουν ότι η κατάθλιψη υποθεραπεύεται σε μεγάλο ποσοστό.

▷ Επιδημιολογικά ευρήματα

• Από το γενικό πληθυσμό βρέθηκε ότι ένα ποσοστό 29% πάσχει τουλάχιστον από μια ψυχική διαταραχή και συγκεκριμένα:

ο Διαταραχές Συναισθήματος	16,89%
ο Αγχώδεις διαταραχές	17,44%
ο Ψυχωτικό σύνδρομο	2,22%
ο Διαταραχές συνδεδεμένες με χρήση αλκοόλ	2,89%

[έρευνα]

ο Διαταραχές συνδεόμενες με χρήση ναρκωτικών

0,78%

- Υψηλά ποσοστά κατάθλιψης: περισσότερο σε γυναίκες, ηλικιωμένους (άνω των 75), ανέργους και εργάτες, διαζευγμένους και χήρους.
- Άγχος περισσότερο σε νέους 18-39, υπαλλήλους, ανέργους, φοιτητές, νοικοκυρές.
- Αυτοκτονικότητα και αϋπνία περισσότερο σε γυναίκες, ηλικιωμένους (άνω των 75) και νέους 18-39.
- Χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών περισσότερο από άντρες.

Βασικά Αποτελέσματα Αναπαραστάσεων

ΤΡΕΛΟΣ

- ◆ Βίαιος απέναντι στους άλλους, επικίνδυνος.
- ◆ Περισσότερο αποκλεισμένος από κοινωνία, οικογένεια, εργασία απ' ό,τι ο ψυχικά ασθενής και ο καταθλιπτικός.
- ◆ Δεν είναι υπεύθυνος για τις πράξεις του και την κατάστασή του.
- ◆ Δε γνωρίζει ότι πάσχει από τρέλα.
- ◆ Υποφέρει λιγότερο από τον ψυχικά ασθενή και τον καταθλιπτικό.
- ◆ Θα ήταν βάρος για την οικογένεια η φροντίδα του, παρόλα αυτά θα δέχονταν να τον φροντίσουν στο σπίτι.

- ◆ Φαρμακευτική αγωγή και κοινωνική υποστήριξη οι βασικές προτεινόμενες μέθοδοι θεραπείας.

ΨΥΧΙΚΑ ΑΣΘΕΝΗΣ

- ◆ Βίαιος, επικίνδυνος, έχει ψευδαισθήσεις, χρήση ουσιών, απόπειρα αυτοκτονίας.
- ◆ Αποκλεισμένος από εργασία και κοινωνία.
- ◆ Υποφέρει περισσότερο από τον τρελό.
- ◆ Έχει περισσότερες πιθανότητες από τον τρελό να γίνει καλά.
- ◆ Φαρμακευτική αγωγή και κοινωνική υποστήριξη οι βασικές προτεινόμενες μέθοδοι θεραπείας.

ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΟΣ

- ◆ Κλαίει συχνά, είναι ληυπημένος, απομονωμένος.
- ◆ Λιγότερο αποκλεισμένος από κοινωνία, εργασία, οικογένεια απ' ό,τι ο ψυχικά ασθενής και ο τρελός.
- ◆ Έχει την ευθύνη των πράξεων και της κατάστασής του.
- ◆ Γνωρίζει ότι πάσχει.
- ◆ Είναι πιθανό να θεραπευτεί εντελώς.
- ◆ Κοινωνική υποστήριξη ο βασικός τρόπος φροντίδας.

[δεητίο τύπου]

Ημερίδα με θέμα:

Ψύχωση: Εκπαιδεύοντας την Οικογένεια

Με μεγάλη επιτυχία ολοκληρώθηκαν οι εργασίες της ημερίδας που συνδιοργάνωσαν το **Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής** (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.) και η **Ελληνική Εταιρεία Έρευνας της Συμπεριφοράς** (ΕΕΕΣ) με θέμα: «**Ψύχωση: Εκπαιδεύοντας την Οικογένεια**», την Τρίτη 10 Μαΐου 2005.

Την ημερίδα χαιρέτησαν ο Αναπληρωτής Διευθυντής του Ε.Π.Ι.Ψ.Υ, Ομότιμος Καθηγητής Ψυχιατρικής του Πανεπιστημίου Αθηνών κύριος **Ανδρέας Ραμπαβίλας** και η πρόεδρος της ΕΕΕΣ, Ομότιμη Καθηγήτρια Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης κυρία **Μίκα Χαρίτου – Φατούρου**.

Προσκεκλημένος ομιλητής της ημερίδας ήταν ο Καθηγητής Ψυχιατρικής **Ian R.H. Falloon**, ο οποίος πραγματοποίησε μαζί με την κυρία **Μαρίνα Οικονόμου**, Ψυχίατρο και Πρόεδρο

του Κλάδου Ψυχοεκπαίδευσης της ΕΕΕΣ το εργαστήριο με θέμα «Σχιζοφρένεια: Συμπεριφορική Θεραπεία Οικογένειας».

Ο Ian R.H. Falloon, στην κεντρική του ομιλία ανέπτυξε ένα μοντέλο οικογενειακής θεραπείας στο οποίο ενσωματώνονται πολλές γνωσιακές και συμπεριφορικές τεχνικές με στόχο να ενδυναμωθούν οι προσαρμοστικοί μηχανισμοί, να βελτιωθεί η επικοινωνία και οι ικανότητες της οικογένειας στην επίλυση των προβλημάτων που προκύπτουν από τη νόσο αλλά και από την καθημερινή συμβίωση με τον ασθενή. Τα κυριότερα στοιχεία του μοντέλου αυτού είναι η συμπεριφορική ανάλυση, η εκπαίδευση της οικογένειας στη σχιζοφρένεια, η εκμάθηση επικοινωνιακών δεξιοτήτων και η εκπαίδευση σε μία δομημένη μέθοδο για την επίλυση των προβλημάτων και την επίτευξη των στόχων της οικογένειας.

[δεητίο τύπου]

Η κυρία Μαρίνα Οικονόμου στην ομιλία της με θέμα «Ψυχοεκπαιδευτική προσέγγιση: Θεωρία & πρακτική» ξεκίνησε με μια ιστορική αναδρομή στις θεωρίες που ενοχοποιούσαν στο παρελθόν την οικογένεια θεωρώντας την αιτιολογικό παράγοντα για την πρόκληση της νόσου. Αναφερόμενη στη σημερινή πραγματικότητα τόνισε ότι «η οικογένεια όχι μόνο δεν ευθύνεται για την πρόκληση της νόσου, αλλά με την κατάλληλη «ψυχο-εκπαίδευση» μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη και την πορεία της».

«Οι ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις στις οικογένειες ασθενών με σχιζοφρένεια», συνέχισε η κα Οικονόμου «έχουν ως στόχο να παρέχουν πληροφόρηση στην οικογένεια σχετικά με τη διαταραχή και τη θεραπεία, να βελτιώσουν την επικοινωνία στους κόλπους της οικογένειας και να ενδυναμώσουν τις δεξιότητες της οικογένειας στην επίλυση προβλημάτων. Επίσης, βελτιώνουν τις στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων που χρησιμοποιούν οι συγγενείς και ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των συγγενών σε κοινωνικές δραστηριότητες εκτός της οικογένειας».

«Από το 1980» κατέληξε στην ομιλία της «πολλές καλά μεθοδευμένες μελέτες έχουν καταδείξει την αποτελεσματικότητα αυτών των παρεμβάσεων. Ωστόσο, παρά την αποδεδειγμένη τους αποτελεσματικότητα στην πρόληψη των υποτροπών, οι ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις σε οικογένειες ασθενών με σχιζοφρένεια δεν ενσωματώνονται συχνά στην κλινική πρακτική».

Στη στρογγυλή τράπεζα με θέμα «Ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις: Εμπειρία στον ελληνικό χώρο» και συντονιστή τον Καθηγητή Ψυχιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών κύριο Μ. Μαδιανό συμμετείχαν με ομιλίες τους, εκτός από τον ίδιο, ο κλινικός ψυχολόγος – ψυχοθεραπευτής κύριος Κ. Ευθυμίου και η ψυχολόγος και επιστημονική συνεργάτης Ε.Π.Ι.Ψ.Υ. κυρία Α. Πάλλη.

Στην ομιλία του με θέμα «Κοινωνική Ψυχοθεραπεία: Άτομο και Οικογένεια» ο κ. Μαδιανός τόνισε ότι «η κοινωνική ψυχοθεραπεία με άτομο που πάσχει από ψύχωση στοχεύει στη βέλτιστη παραμονή του στην κοινότητα και στη λειτουργική του ενσωμάτωση σε αυτή. Συνδυάζει την ατομική ψυχοθεραπεία και την ψυχοεκπαιδευτική παρέμβαση στην οικογένεια

του θεραπευμένου μέσα από την ανάπτυξη μίας ζεστής, διαπροσωπικής σχέσης-συμμαχίας με την αναγκαία συναισθηματική κατανόηση. Ταυτόχρονα ο ρόλος της κοινότητας θεωρείται κεντρικής σημασίας, ώστε οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις να ενισχύουν τη θέση του ατόμου μέσα σε αυτή».

Στην ομιλία της με θέμα «Ψυχοεκπαιδευτική προσέγγιση: Εκπαίδευση επαγγελματιών ψυχικής υγείας-Πιλοτική εφαρμογή» η κα Πάλλη παρουσίασε τα πρώτα ερευνητικά δεδομένα που προκύπτουν από την εφαρμογή συγκεκριμένης ψυχοεκπαιδευτικής παρέμβασης στην οικογένεια σε έξι Ευρωπαϊκές χώρες. Μεταξύ άλλων αναφέρθηκε στις δυσκολίες των επαγγελματιών ψυχικής υγείας κατά την εφαρμογή της παρέμβασης ενώ επεσήμανε τη «δυσκαμψία» των ψυχιατρικών υπηρεσιών στο να ενσωματώσουν την ψυχοεκπαιδευτική παρέμβαση στην καθημερινή κλινική πρακτική.

Τέλος, ο κύριος Ευθυμίου στην ομιλία του με θέμα «Απαρτιωτικό, θεραπευτικό πρόγραμμα στη σχιζοφρένεια (IPT)» παρουσίασε τα στάδια του θεραπευτικού αυτού μοντέλου που εφαρμόζεται σε ομάδες ασθενών που ζουν σε ψυχιατρικά νοσοκομεία ή σε άλλες ψυχιατρικές δομές.

Στο Δεύτερο μέρος του προγράμματος της ημερίδας, οι συμμετέχοντες στο εργαστήριο «Σχιζοφρένεια: Συμπεριφορική Θεραπεία Οικογένειας» είχαν την ευκαιρία να εκπαιδευτούν στην τεχνική των έξι σταδίων για την επίλυση προβλημάτων και την επίτευξη στόχων, που αποτελεί το «κλειδί» για τη διαχείριση των προβλημάτων της καθημερινότητας με λιγότερο stress.

Στο πλαίσιο της ημερίδας ανακοινώθηκε η δημιουργία του Κλάδου «Ψυχοεκπαιδευτικών παρεμβάσεων» της ΕΕΕΣ, η οποία σε συνεργασία με το Ε.Π.Ι.Ψ.Υ. διοργανώνει διετές εκπαιδευτικό πρόγραμμα στις ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις στην οικογένεια, το οποίο θα περιλαμβάνει θεωρητική κατάρτιση και θεραπευτική πρακτική σε οικογένειες με εποπτεία.

Η ημερίδα υλοποιήθηκε με την ευγενική χορηγία της Pfizer Hellas A.E.

[ανακοίνωση]

Στον ετήσιο απολογισμό της EUFAMI για το έτος 2004, που εκδίδεται κάθε χρόνο σε ειδική έκδοση, γίνεται αναφορά στην εκλογή του προέδρου του Σ.Ο.Ψ.Υ. κ. Πέτρου Ανδρόνικου στο Διοικητικό Συμβούλιο της GAMIAN με το σχόλιο ότι «το γεγονός αυτό θα επηρεάσει θετικά τις σχέσεις μεταξύ των δύο διεθνών οργανισμών, καθόσον ο πρόεδρος του Σ.Ο.Ψ.Υ. είναι και μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της EUFAMI.

Η ενεργή συμμετοχή του Σ.Ο.Ψ.Υ. στους δύο αυτούς οργανισμούς είναι πολύ σημαντική γιατί με τον τρόπο αυτό εκφράζουμε τις απόψεις μας διεθνώς.



[μήνυμα αισιοδοξίας]

Μια ιστορία για τρία ανάπηρα παιδιά

Χρόνια τώρα επισκέπτομαι τακτικά αυτόν τον τόπο. Μικρό το χωριό, όλοι με γνωρίζουν, μα και εγώ ξέρω τους πιο πολλούς. Κάθε καλοκαίρι ενημερώνομαι από την Α. για τα νέα του χωριού, ποιοί ετοιμάζονται να κάνουν οικογένεια, ποιους ευλόγησε ο παπάς να ενώσουν τη ζωή τους, ποιες περιμένουν παιδί, για τις νέες υπάρξεις, γι' αυτούς που απεδίησαν εις Κύριον και άλλα πολλά.

Έτσι έμαθα και για τον Μ. Τότε που παράτησε τη θάλασσα - πάνε κοντά 40 χρόνια από τότε-και έπιασε δουλειά ως μηχανοτεχνίτης σε λατομείο, όχι μακριά από το χωριό. Για να είναι κοντά στην Α., **που μαζί με τους γονείς της φροντίζει τα τρία ανάπηρα, σωματικά και νοητικά, αδέρφια της.** Ατελή και παράλυτα τα κάτω άκρα τους, για πόδια χρησιμοποιούσαν τα χέρια τους, η μηλιά τους πρωτόγονη, ακατανόητη για όσους την πρωτάκουγαν.

Ο Μ. δεν δίστασε, δεν άκουσε κανένα, ίσως να εναντιώθηκαν οι γονείς του και τα αδέρφια του - κάτι τέτοιο ακούσθηκε - προχώρησε, παντρεύθηκε την Α.

Λέτε να απέφυγαν να κάνουν παιδιά; Ή να αρκέστηκαν σε μοναχοπαίδι για να χαρούν οικογένεια; Κάνετε λάθος, όπως κάναμε και εμείς. **Επτά παιδιά τόλημσαν να φέρουν στον κόσμο, επτά υγιέστατα παιδιά, τέσσερα παλληκάρια και τρεις λεβέντισσες σήμερα.**

Πέρασαν τα χρόνια, έφυγαν από τη ζωή οι γονείς της Α., έφυγε πρόωρα και το ένα από τα τρία ανάπηρα παιδιά. Τη φροντίδα των άλλων δύο την ανέλαβε το ζευγάρι μαζί με τα παιδιά τους. Βοηθάν πότε-πότε και τα εγγόνια, ας είναι ακόμη του Δημοτικού.

Αν τύχει και βρεθείτε κάποια μέρα σ' αυτόν τον τόπο και τα βήματα σας φέρουν έξω από το σπιτικό της Α., θα ακούσετε κάτι παράξενες, ασυνήθιστες, φωνές. Είναι των παιδιών - έχουν ξεπεράσει από καιρό τα 50, είναι, ωστόσο, πάντα παι-

διά - που σας καλούν να τους κάνετε για λίγο παρέα, να τους πείτε έναν καλό λόγο, να πείτε ένα τραγουδί μαζί τους - θα ακολουθήσουν και αυτά με τον τρόπο τους - να θαυμάσετε το βασίλειό τους - ένα δωμάτιο 2x3, κρεβάτι, τραπέζι, φορητό ραδιόφωνο, παιδικές ζωγραφιές από τα μικρανήψια τους, εικονοστάσι.

Η Α. και ο Μ., αν δεν φροντίζουν τα ζώα ή δεν πολεμούν στο χωράφι, θα σας καλέσουν να πιείτε ένα σπιτικό τσίπουρο στην υγεία τους.

Το φωτεινό βλέμμα τους και το αισιόδοξο χαμόγελό τους δεν σου επιτρέπουν να αντιληφθείς τον τιτάριο αγώνα που ανέλαβαν στη ζωή τους. Ωστόσο, αν παίζει το μάτι σας, θα αντιληφθείτε τους στιγμιαίους ύπνους που τυλίγουν. Κάθε τόσο την Α καθώς συνεχίζεται η συζήτηση - φυσιολογική και συνάμα σωτήρια άμυνα του οργανισμού για να τα βγάλει πέρα με το έργο που απαιτούν η φροντίδα της οικογένειας **και η περίθαλψη στα «μωρά» της, όπως αποκαλεί τα αδέρφια της.**

Άνθρωποι όπως ο Μ. και η Α. είναι οπωσδήποτε ξεχωριστοί. Δεν είναι, ωστόσο, μοναδικοί. Τέτοιους έχει αρκετούς η Ελλάδα. Διαφέρουν από εμάς, τους πολλούς, **ίσως γιατί γεννήθηκαν και μεγάλωσαν σε τόπους όπου «όλα είναι καμωμένα από πέτρα, από πέτρα η γη, από πέτρα κι' οι άνθρωποι, οι χαρές και οι λύπες από πέτρα σκληρή»***

Σκληρή πέτρα η αντοχή τους, βράχος η υπομονή τους, πέλαγος η αισιοδοξία τους, **ζεστή και ανοιχτή η καρδιά τους.**

**Σ. Πάπαρος
Μέλος Σ.Ο.Ψ.Υ.**

* Στίχοι του Π. Παναγιωτούνη από τη συλλογή ποιημάτων του με τίτλο «ελεύθεροι πολιορκημένοι».

[η μουσική του χρόνου]

Δίω την αιώνια μάχη ανάμεσα στο καλό και το κακό. Η μάχη με τον εαυτό μου γίνεται κάθε κλάσμα του δευτερόλεπτου και τη νιώθω καθώς καθορίζω την πορεία μου κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Ένα Σαββατιάτικο πρωινό, μια Τρίτη μεσημέρι όλα είναι τόσο όμορφα όταν γνωρίζεις ότι βαθιά μέσα στην ψυχή έχει νικήσει το καλό μετά από ασταμάτητο αγώνα. Και η νίκη είναι πιο μεγάλη όταν νικάς τον περιττό εαυτό σου. Και έτσι:

"Οι άγρυπνες και πονεμένες νύχτες χάθηκαν μέσα στην σιγαλιά και γίνονται ξεκούραστες".

"Οι άχαρες μέρες που περνούσαν σαν τη χελώνα τώρα είναι γεμάτες νόημα".

"Το άγχος και η νευρικότητα δίνουν τη θέση τους σε μία ποιικιλία δημιουργικών συναισθημάτων"

"Η μουσική έγινε πια μελωδία". Τίποτα δεν καθοδηγεί τη ζωή μου παρά μόνο εγώ.

Για να δημιουργήσω τον εαυτό μου πέρασα από χίλιες δύο κακουχίες και προβλήματα, ψυχιατρεία, φυλακές, κέντρα αποτοξίνωσης, κρατητήρια, νοσοκομεία. Όλο το πακέτο...

Κάποτε ήμουν εγώ στον καθαρό αέρα και μετά βυθίστηκα στη βρώμικη άβυσσο και ξέχασα πως είναι εκεί πάνω. Μου φαινόταν αδύνατο να βγω. Αλλά κάπου εκεί κάτω βρίσκεται ένα ασανσέρ για όλους. Το ασανσέρ του Θεού και αρκεί να έχουμε θέληση να ανεβούμε και με ένα "κλικ" του μυαλού αυτό θα μας πάει. Πώς κατάφερα να το βρω; Ήθελα να ζήσω, να αγαπηθώ και να αγαπήσω.

Έτσι τώρα ο αγώνας έχει μεταφερθεί αλλού: στους δρόμους, τα μαγαζιά, στα βουνά και τις πεδιάδες. Τι πιο ενδιαφέρον από την ίδια τη ζωή που όλοι προσπαθούν να νιώσουν την ουσία της;

Νίκος Μαρκόπουλος-Φλώρινα

[συνέδριο GAMIAN]

Τριήμερο Συνέδριο του Διοικητικού Συμβουλίου της Παγκόσμιας Συνεργασίας Συμβουλευτικών Δικτύων για Ψυχικές Νόσους (GAMIAN) στην Ελλάδα

Με μεγάλη επιτυχία ο Σ.Ο.Ψ.Υ. οργάνωσε από 20-22 Μαΐου τριήμερο Συνέδριο του Διοικητικού Συμβουλίου της **GAMIAN** (Παγκόσμιας Συνεργασίας Συμβουλευτικών Δικτύων για Ψυχικές Νόσους), στο οποίο συμμετείχαν εκπρόσωποι 11 Ευρωπαϊκών και Βαλκανικών χωρών, μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα η οποία εκπροσωπήθηκε από τον Πρόεδρο του Σ.Ο.Ψ.Υ. κ. Πέτρο Ανδρόνικο, που είναι και μέλος της GAMIAN.



Στην GAMIAN συμμετέχουν 72 οργανώσεις από 31 Ευρωπαϊκές και Βαλκανικές χώρες.

Στο Συνέδριο εκτός από τα οργανωτικά θέματα της GAMIAN, συζητήθηκαν θέματα Νομοθετικά, σχετικά με τη νομοθεσία για την ασφάλιση και συνταξιοδότηση των ψυχικά ασθενών σε διάφορες χώρες, θέματα που αφορούσαν την οργάνωση ψυχοεκπαιδευτικών προγραμμάτων, στις χώρες - μέλη της και τέλος η συνεργασία με την Ευρωπαϊκή Οργάνωση **EUFAMI** (Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Συλλόγων Οικογενειών Ατόμων με Ψυχική Νόσο).

Η συνάντηση έγινε στη Βούλα στην αίθουσα του Πολιτιστικού Κέντρου «ΙΩΝΙΑ» την οποία ευγενικά παραχώρησε ο Δήμαρχος της Βούλας, ο οποίος και μας δώρισε ένα βιβλίο 285 σελίδων που αναφέρεται στην ιστορία της πόλης και του Δήμου Βούλας.

Ευχαριστούμε θερμά το Δήμαρχο Βούλας κ. Γ. Μάντση για την ευγενική χειρονομία του.

Χορηγός της εκδήλωσης ήταν η Φαρμακευτική Εταιρεία "Pharmaserve Lilly AEBE" την οποία ευχαριστούμε θερμά για την ευγενική προσφορά της.

*Πέτρος Ανδρόνικος
Πρόεδρος Σ.Ο.Ψ.Υ.*

[Zerostigma στους μαθητές όλης της Ελλάδας]

Στο πλαίσιο της πανευρωπαϊκής καμπάνιας Zerostigma της EUFAMI που υλοποιεί ο Σ.Ο.Ψ.Υ. σε συνεργασία με το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής, το Πρόγραμμα Ενάντια στο Στίγμα της Ψυχικής Ασθένειας βρέθηκε αυτή τη φορά σε σχολεία της Βορείου Ελλάδας και της Πελοποννήσου. Πιο συγκεκριμένα, συνεχίζοντας τις προσπάθειες για ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του μαθητικού πληθυσμού, αλλά και των εκπαιδευτικών γύρω από θέματα που αφορούν την ψυχική ασθένεια και το στίγμα που τη συνοδεύει, η επιστημονική ομάδα του προγράμματος επισκέφτηκε και ενημέρωσε μαθητές από το 3ο Γυμνάσιο της Καβάλας, το 4ο και 6ο Γυμνάσιο Σερρών, καθώς και τα Γυμνάσια Άστρους και Αγίου Ανδρέα Κυνουρίας.

Επίσης στις Σέρρες, σε συνεργασία με το Σύλλογο Οικογενειών και Φίλων Ψυχικής Υγείας ΣΟΦΨΥ Ν. Σερρών και τη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε ενημερωτική παρέμβαση στο Επιμελητήριο Σερρών με αθρόα συμμετοχή εκπαιδευτικών αλλά και δημοτών,

οι οποίοι θέλησαν να ενημερωθούν για τη σοβαρή ψυχική ασθένεια, το κοινωνικό στίγμα και την καταπολέμηση του, αλλά και για την ανάγκη υλοποίησης παρεμβάσεων στο μαθητικό πληθυσμό.

Σε όλα τα σχολεία τόσο οι καθηγητές όσο και οι μαθητές έδειξαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για το θέμα. Η συμμετοχή των μαθητών στη 2ωρη ενημέρωση ήταν καταλυτική αφού τα παιδιά έθεσαν εύστοχα ερωτήματα, κατέθεσαν προσωπικές απόψεις και εμπειρίες και «διασκέδασαν» με τα βιωματικά παιχνίδια και την ομαδική ζωγραφική.

Η ανταπόκριση των μαθητών στην προσπάθεια που κάνουμε για την προώθηση του σεβασμού στη διαφορετικότητα είναι πολύ θετική και μας γεμίζει δύναμη και αισιοδοξία για να συνεχίσουμε.

*Χριστίνα Γραμανδάνη
Ψυχολόγος Υγείας, MSc - Συντονίστρια του Προγράμματος
Ελένη Λουκή
Εκπαιδευτική Ψυχολόγος, MEd*

[αλληλογραφία]

Προς τον Πρόεδρο του Σ.Ο.Ψ.Υ. Κύριον Ανδρόνικον

Περιμένοντας πολύ καιρό να φτάσει το σοβαρό πρόβλημά μας στους αρμοδίους βλέπουμε ότι δεν έχει ΚΑΝ επιδοθεί μαζί με τα άλλα υπομνήματα και το υπενθυμίζω.

Η κόρη μου έχει πραγματοποιήσει 1389 ένσημα στο ΙΚΑ. Δυστυχώς όμως ο Νόμος 1902/90 δεν της δίνει το δικαίωμα να λάβει κάποια σύνταξη.

Κύριε Πρόεδρε το έτος 1988 υπήρξε ΝΟΜΟΣ του Αειμνήστου Ανδρέα Παπανδρέου που έδωσε σύνταξη σε αυτή τη νόσο με 300 ένσημα και πολλοί ασθενείς έχουν ευεργετηθεί, κράτησε 1 χρόνο και μετά καταργήθηκε. Σκεφτείτε πόσο αδικημένοι αισθανόμαστε εμείς που δεν την δικαιούμαστε με τα 1389 ένσημα.

Θα παρακαλούσαμε εσάς μαζί και την πολιτεία να ενσκήψετε στο πρόβλημα αυτό, και να δώσετε μία λύση. Θεωρώ άδικο να διατεθούν αυτά τα ένσημα υπέρ αγνώστων που αποτελούν μάλιστα το 90% των απαιτούμενων ενσήμων για να αποκτήσει το δικαίωμα σύνταξης.

Να αποκτήσουν αυτά τα άτομα δικαίωμα «Αυτασφάλισης» ή να πάρουν την αναλογία των ενσήμων τους όπως συμβαίνει σε άλλα κράτη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Να διορθωθεί μία άδικη κατάσταση στην οποία βρίσκονται. Πολλές άλλες κατηγορίες ατόμων έτυχαν τη μέριμνα της πολιτείας γιατί όχι και τα παιδιά με ψυχική νόσο; Τα 200 ευρώ που τους προσφέρουν το μήνα είναι ελάχιστα.

Ακόμα παρακαλώ το Σ.Ο.Ψ.Υ. να βρεθούμε όλοι μαζί και στην τηλεόραση στον κύριο ΑΥΤΙΑ να το φωνάξουμε πολύ δυνατά να το ακούσουν τα υψηλότερα άτομα της πολιτείας. Για καλύτερα αποτελέσματα.

Σας ευχαριστώ και προσδοκώ κάποια ευνοϊκή διευθέτηση αυτού του σοβαρού προβλήματος για αυτά τα παιδιά που δεν μπορούν να εργασθούν πλέον, ούτε και με την εργασία για ευπαθείς ομάδες του «Ο.Α.Ε.Δ.».

Ευχαριστώ και πάλι.

Ευαγγελία ΚΑΝΤΑΡΤΖΗ

Υ.Γ. Σας παρακαλώ να το γράψετε στο περιοδικό «μηνύματα». Θα βοηθήσει και αυτό.

Προς κ. Κ. Καραμπότη

Ευχαριστούμε τον κ. Καραμπότη για την επιστολή του της 04/02/2005.

Στο θέμα που τίγαι για τον τρόπο αποστολής των κειμένων επαναλαμβάνουμε ότι προτιμούμε να στέλνονται τα κείμενα σε μορφή word μέσω e-mail αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορεί ο αρθρογράφος να τα στέλνει με φαξ ή ταχυδρομικά.

Όσον αφορά τις άλλες προτάσεις του που τίγουν πολύ σοβαρά θέματα του Συλλόγου τονίζουμε πάλι ότι αρμόδιο όργανο για τη συζήτησή τους είναι η Γενική Συνέλευση.

[δωρεές]

Δωρεές υπέρ του Σ.Ο.Ψ.Υ.

Από 2 Μαρτίου έως και 13 Ιουνίου 2005 κατέθεσαν:

- ΕΥΡΩ 100 η οικογένεια Πέτρου Ανδρόνικου εις μνήμην Γ. Περάκη
- ΕΥΡΩ 100 η κ. Ελπίδα Οττ
- ΕΥΡΩ 100 η οικογένεια Στέλιου Περάκη εις μνήμην Γ.Περάκη
- ΕΥΡΩ 100 η οικογένεια Στέλιου Περάκη εις μνήμην Περικλή Μακρυγιάννη

ΛΟΥΒΑΙΝ - Μάϊος 2005

Στην όμορφη μεσαιωνική πόλη του Βελγίου Λουβαίν πραγματοποιήθηκε από της 7-9 Μαΐου η καθιερωμένη εξαμηνιαία συνάντηση των εκπροσώπων των χωρών μελών της EUFAMI (Ευρωπαϊκή Συνομοσπονδία Οργανώσεων των Οικογενειών Ατόμων με Ψυχική Ασθένεια). Η συνάντηση αυτή, στην οποία συμμετείχαν 19 εκπρόσωποι, έγινε στον άνετο χώρο των καινούργιων γραφείων της EUFAMI.

Η πρόεδρος της EUFAMI κ. Inger Nilsson (SCHIZOFRENI-FORBUNDET - Σουηδία) μας καλωσόρισε με το γνωστό ευγενικό και φιλικό τρόπο της και λίγα λουλουδία από την πατρίδα της, όπως το συνθίζει.

Κατά τη διάρκεια του τριημέρου συζητήθηκαν και αποφασίσθηκαν:

- ◆ Η τροποποίηση του καταστατικού της EUFAMI σύμφωνα με τη Βελγική Νομοθεσία.
- ◆ Η έγκριση του οικονομικού απολογισμού της EUFAMI για το 2004 και ο προϋπολογισμός 2005/2006.
- ◆ Η επόμενη συνάντηση και γενική συνέλευση στην Αθήνα τον Οκτώβριο του 2005.
- ◆ Το Συνέδριο της EUFAMI στην Πολωνία το Σεπτέμβριο του 2007. Το συνέδριο θα πραγματοποιηθεί στη μεσαιωνική πόλη Torun, γενέτειρα του πολωνού αστρονόμου και ιατρού Νικολάου Κοπέρνικου, με τίτλο:

«Αγγίζοντας τ' αστέρια»

και θέμα :

«Ψυχική ασθένεια και Οικογένειες. Ικανοποιητική Λειτουργικότητα και Αποκατάσταση ψυχικά ασθενών για μια καλύτερη ποιότητα ζωής»,

και απευθύνεται σε μέλη οικογενειών με προβλήματα ψυχικής υγείας, σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας και κοινωνικούς λειτουργούς.

Αναμένεται με μεγάλο ενδιαφέρον τόσο λόγω της σύνθεσης της Επιστημονικής Επιτροπής όσο και λόγω της συμμετοχής στην τιμητική επιτροπή του Συνεδρίου διακεκριμένων μελών του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου.

- ◆ Η ενδυνάμωση των οργανώσεων μελών με τη συνέ-

χιση των σεμιναρίων του προγράμματος DIAMOND που αφορά στην εξεύρεση οικονομικών πόρων καθώς και σεμιναρίων εκπαίδευσης ομιλητών για την εκστρατεία κατά του στίγματος ZEROSTIGMA.

Οι εκπρόσωποι της γερμανικής B.A p. K Ursula Brand της γαλλικής UNAFAM Stanislas Filliol και της ουγγρικής KESZ Istvan Molnar παρουσίασαν την ιστορία και τις δραστηριότητες των οργανώσεων τους. Η Raket Lundrgren από την Ελβετία παρουσίασε βιβλίο με παραμύθια τα οποία προσπαθούν να μιλήσουν στα παιδιά για την ψυχική ασθένεια.

Η Begone Arino (FEAFES, Ισπανία), πρόεδρος της EUFAMI μέχρι το Μάιο του 2004, παρουσίασε το πρόγραμμα PROSPECT και τις δραστηριότητες του PROSPECT DEVELOPMENT CENTRE του οποίου προϊστάται. Δώδεκα Ευρωπαϊκές χώρες συμμετέχουν στο πρόγραμμα που αφορά άτομα που βίωσαν ή βιώνουν την εμπειρία της ψυχικής ασθένειας, τους φίλους και τις οικογένειες τους, επαγγελματίες υγείας και κοινωνικούς λειτουργούς. Επίσης αναζητά νέες μεθόδους που θα μπορούσαν να βοηθήσουν αποτελεσματικότερα τις προαναφερθείσες ομάδες. Τέλος η Begone Arino τόνισε ότι η EUFAMI πρέπει συνεχώς να υπενθυμίζει και να τονίζει τόσο στον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας όσο και στα κέντρα λήψης των πολιτικών αποφάσεων το ρόλο και τις ανάγκες των οικογενειών και να ενδιαφέρεται για την προώθηση και υλοποίηση των αποφάσεων της συνθήκης του Ελσίνκι.

Το πυκνό πρόγραμμα συμπεριελάμβανε και μερικές ασκήσεις - παιχνίδια που βοηθούσαν να ξεκουραστούμε και να χαλαρώσουμε αλληλά κυρίως να γνωρισθούμε περισσότερο μεταξύ μας.

Με το σύνθημα **«Δεν μπορεί να υπάρξει υγεία δίχως ψυχική υγεία»** και την προτροπή της προέδρου Inger Nilsson **να τονώσουμε την αυτοεκτίμησή μας και οι οικογένειες να θεωρούν τη φροντίδα των ψυχικά ασθενών μελών τους ως ύψιστη αποστολή** έκλεισε αυτό το πολύ εποικοδομητικό τριήμερο.

Π. Ανδρόνικος

Β. Καζή

[απολογισμός]

Σύντομος απολογισμός έργου: Σεπτέμβριος 2004 - Ιούλιος 2005

Η στήριξη ενός ασθενή με μια σοβαρή και χρόνια ψυχική διαταραχή αποτελεί μια δύσκολη, διαβίου προσπάθεια που μπορεί να αποβεί ιδιαίτερα στρεσογόνος για τις οικογένειες. Η παρουσία ενός ασθενή στο σπίτι συνιστά οικονομική επιβάρυνση, επηρεάζει την εργασία και την κοινωνική ζωή των άλλων μελών της οικογένειας και είναι εξαντλητική από συναισθηματική άποψη, ιδιαίτερα όταν το άρρωστο μέλος υποτροπιάζει. Σε μερικές, δε, περιπτώσεις οι προσπάθειες ελέγχου της συμπεριφοράς του ασθενή με υπερβολικά επικριτική διάθεση ή με υπερπροστασία μπορεί να οδηγήσουν σε συχνότερες υποτροπές.

Γνωρίζοντας πολύ καλά ότι η αντιμετώπιση της σχιζοφρένειας περιλαμβάνει, εκτός από τα ειδικά φάρμακα και τις σύγχρονες ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις, τη συμμετοχή της οικογένειας στη θεραπευτική προσπάθεια, η «εκπαίδευση» της οικογένειας αποτελεί το μεγάλο μας στοίχημα. Τα μέλη των οικογενειών συχνά ωφελούνται, και κατά προέκταση βοηθούν και τα άρρωστα μέλη τους, από την ενημέρωση - εκπαίδευση για την ψυχική νόσο και τις σύγχρονες θεραπείες, αλλά και από τις υποστηρικτικές παρεμβάσεις που παίρνουν συνήθως τη μορφή των υποστηρικτικών ομάδων συγγενών και παρέχουν συναισθηματική στήριξη και ανακούφιση από το βάρος της αρρώστιας.

Μέσα στο χρονικό διάστημα Σεπτέμβριος 2004 - Ιούλιος 2005 στο Σ.Ο.Ψ.Υ. πραγματοποιήθηκαν 2 κύκλοι ψυχοεκπαιδευτικών παρεμβάσεων (με συμμετοχή 20 περίπου μελών οικογενειών στον καθένα):

- 29/09/2004, 20/10/2004 & 17/11/2004 με την επ. καθηγήτρια ψυχιατρικής κ. Μαρίνα Οικονόμου

- 01/03/2005, 16/03/2005. 23/03/2005 & 30.03.2005 με τον ψυχίατρο κ. Δημήτρη Κολλοστούμμη και την υπογράφουσα

Σε ό,τι αφορά τώρα στις υποστηρικτικές ομάδες συγγενών, που γίνονται από την υπογράφουσα στο Σ.Ο.Ψ.Υ. κάθε Τρίτη απόγευμα (6-7 μ.μ), είχαμε μια χρονιά γεμάτη συγκινήσεις αλληλά και ουσία, με συγγενείς ασθενών (και πολλή νέα μέλη) που ήρθαν κοντά μας για να μοιραστούν τα συναισθήματα, τα άγχη και τις αγωνίες τους, να συμφιλιωθούν με την αρρώστια και να παλέψουν με τα συναισθήματα της απομόνωσης και του στίγματος. Επίσης, με αφορμή αίτημα μέλους της ομάδας διοργανώσαμε στις 18/01/2004 ομιλία για τη διπολική συναισθηματική διαταραχή (μανιοκατάθλιψη) με εισηγητή τον κ. Δ. Κολλοστούμμη και αθρόα συμμετοχή των μελών του Σ.Ο.Ψ.Υ.

Τέλος, ο 3ος κύκλος ψυχοεκπαίδευσης έχει προγραμματιστεί για τον Οκτώβριο ενώ στις **6 Ιουλίου στις 6 το απόγευμα**, ο κ. Κολλοστούμμης θα πραγματοποιήσει στο Σ.Ο.Ψ.Υ. μια μεγάλη ομιλία για τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση της σχιζοφρένειας. Οι υποστηρικτικές ομάδες θα γίνουν κανονικά όλο τον Ιούνιο με την τελευταία συνάντηση της ομάδας στις 28/06/2005.

Χριστίνα Γραμανδάνη
Ψυχολόγος Υγείας, MSc

*Συντονίστρια του Προγράμματος
Ενάντια στο Στίγμα της
Ψυχικής Ασθένειας*

[τα ΜΜΕ για εμάς]



Η φωνή μας ακούγεται. Το έργο μας αρχίζει να παίρνει «σάρκα και οστά».

Ξέρετε, όταν δίνεις «μάχη από καρδιάς», όταν ζητάς το δικό σου, όταν απαιτείς τα δεδομένα, όταν θέλεις να είσαι ίσος με τους άλλους γιατί το δικαιούσαι, όταν σου στερούν τα αυτόνομα, όταν η ανημποριά σου σε κάνει να αισθάνεσαι αδύναμος και κάποιο χέρι σου απλωθεί, τότε αρχίζεις να ελπίζεις. Είναι πολύ σημαντικό να σε ακούνε. Είναι δικαίωση να στηρίζουν το δικό σου.

Θέλουμε λοιπόν να ευχαριστήσουμε τους συντάκτες των δύο εντύπων που στηρίζουν την προσπάθεια μας με τα άρθρα τους. Την Εβδομαδιαία Τοπική Πολιτική και Πολιτιστική εφημερίδα ΕΒΔΟΜΗ που στο φύλλο της 28 Μαΐου αναφέρθηκε στο Συνέδριο της GAMIAN το οποίο έγινε στη Βούλα, καθώς και την ΑΥΓΗ της Κυριακής που στις 24 Απριλίου ο συντάκτης της Β.Β αναφέρθηκε και πάλι σε άρθρο του περιοδικού μας με θετικά σχόλια.

Μαρία Κανελλή-Παπανικολάου

[συνάντηση στο Βερολίνο]

Βερολίνο 26-27 Απριλίου 2005

«Συνηγορία Ασθενών – Ενθαρρύνοντας τον Διάλογο και Βελτιώνοντας τα Αποτελέσματα για την Υγεία»

Στις 26-27 Απριλίου 2005 οργανώθηκε στο Βερολίνο διήμερη συνάντηση με θέμα «Συνηγορία Ασθενών – Ενθαρρύνοντας το Διάλογο και Βελτιώνοντας τα Αποτελέσματα για την Υγεία». Σκοπός της συνάντησης ήταν να συζητηθούν και να ανταλλαγούν γνώσεις και εμπειρίες για να υποστηριχθεί μια πιο αποτελεσματική πολιτική φροντίδα υγείας σε Εθνικά και Ευρωπαϊκά επίπεδα και να διευκολυνθεί μια καλύτερη συνεργασία των οργανώσεων συνηγορίας στο μέλλον.

Συμμετείχαν: Εκπρόσωποι Ευρωπαϊκών οργανώσεων για την Ψυχική Υγεία, νευρολογικές νόσους, καρκίνο και άλλες κακοήθεις νόσους αλλήλα και χρόνιες νόσους όπως ρευματολογικά νοσήματα, ψωρίαση και άλλα.

Παρόντες επίσης ήταν εκπρόσωποι της EUFAMI, GAMIAN, του Ευρωπαϊκού Φόρουμ των Ασθενών και του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου.

Υπήρχε και συμμετοχή διαφόρων Ελληνικών οργανώσεων, ενώ την ψυχική υγεία της χώρας εκπροσώπησαν οι Σύλλογοι Οικογενειών Σερρών, Θεσσαλονίκης και η Πανελλήνια Ομοσπονδία Συλλόγων Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία καθώς και το Πρόγραμμα ενάντια στο Στίγμα της Ψυχικής Ασθένειας. Χαρακτηριστικά Posters έδειχναν τις κύριες δραστηριότητες των Συλλόγων μας.

Ζητήματα στα οποία αναφέρθηκαν οι ομιλούντες ήταν ο εκσυγχρονισμός της κοινωνικής προστασίας, η ανάπτυξη μιας ποιοτικής και διαρκούς φροντίδας υγείας, η διακίνηση των ασθενών, η μετανάστευση, η γήρανση του πληθυσμού, οι νέες τεχνολογίες στην πρόληψη, διάγνωση, θεραπεία, οι μεγαλύτερες προσδοκίες των πολιτών, η αυξημένη γνώση. Άλλα θέματα που εθίγησαν ήταν η φροντίδα στο «εξωτερικό», η σημασία της επικοινωνίας, το δικαίωμα στην πληροφόρηση που αποτελεί δύναμη, **τα οφέλη από τη δημιουργία δικτύων** με αποτέλεσμα την ενδυνάμωση και τη δυνατότητα να γίνεσαι «ειδικός και ν' ακούγεσαι. **Από τη συνεργασία τα οφέλη είναι ότι μπορεί να κάνεις περισσότερα με άλλους μαζί παρά ως μία οργάνωση μόνη.** Επίσης έχεις την ευκαιρία να αυξήσεις τις γνώσεις σου και να αποκτήσεις ένα ευρύτερο πεδίο γνώσεων, να αυξήσεις την ικανότητα για συλλογή πόρων και να έχεις μεγαλύτερη αξιοπιστία και δύναμη για κυβερνητικές πιέσεις. Θέματα λειτουργίας και δυσκολιών των οργανώσεων, συζητήθηκαν επίσης και ανταλλάγησαν εμπειρίες.

Η υπευθυνότητα για την ανάπτυξη και τον εκσυγχρονισμό της φροντίδας υγείας άμεσης και μακροχρόνιας ανήκει βεβαίως στις Εθνικές Κυβερνήσεις, ενώ η Ευρωπαϊκή Ένωση εξασφαλίζει τους κοινούς στόχους, την ανταλλαγή απόψεων, την ελεύθερη κινητικότητα και τα ποιοτικά επίπεδα.

Η συνάντηση ήταν μια πολύ καλή ευκαιρία για ανταλλαγή πληροφοριών και θέτει τις βάσεις για μια καλύτερη συνεργασία των οργανώσεων συνηγορίας στο μέλλον.

Ευχαριστούμε την Εταιρία Janssen – Cilag που για άλλη μια φορά έδειξε την κοινωνική της ευαισθησία υποστηρίζοντας την οργάνωση μιας τόσο σημαντικής εκδήλωσης και μας έδωσε την ευκαιρία αυτής της εμπειρίας.

Αλεξάνδρα Ασκούνη – Στρούμπου

Γεν. Γραμματέας Π.Ο.Σ.Ο.Ψ.Υ.

[για τα νέα μέλη]

Λίγα λόγια για εμάς

Ο Σύλλογος Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία (Σ.Ο.Ψ.Υ) είναι ένα μη κερδοσκοπικό σωματείο που ιδρύθηκε το 1993 και έχει μέλη του συγγενείς ατόμων με ψυχικά προβλήματα από όλη την Ελλάδα. Δημιουργήθηκε από την ανάγκη και την επιθυμία πολλών οικογενειών που ένα μέλος τους πάσχει από μια σοβαρή ψυχική ασθένεια για να:

- ◆ μοιραστούν την κοινή τους εμπειρία με άλλες οικογένειες που αντιμετωπίζουν παρόμοιο πρόβλημα
- ◆ στηριχθούν ο ένας στον άλλο, ώστε να βρουν τη δύναμη και το κουράγιο να αντιμετωπίζουν την ασθένεια, τις δυσκολίες της καθημερινής ζωής και την αγωνία τους για το μέλλον
- ◆ σταματήσουν να προχωρούν μόνοι και να υπερασπίσουν ενωμένοι τα δικαιώματά τους.

«Δεν είστε μόνοι.

Μαζί μπορούμε να τα καταφέρουμε καλύτερα».

Τακτικά μέλη είναι οικογένειες με συγγενείς ατόμων που έχουν κάποια σοβαρή ψυχική διαταραχή, ενώ πρόσδρα μέλη είναι επαγγελματίες ψυχικής υγείας και άτομα ευαισθητοποιημένα σε θέματα ψυχικής υγείας. Το Δ.Σ. του Σ.Ο.Ψ.Υ. εκλέγεται από τα τακτικά του μέλη και επικουρείται από Επιστημονική Επιτροπή, η οποία υποστηρίζει το έργο του συνεισφέροντας με τις απαραίτητες επιστημονικές γνώσεις.

Οι κυριότεροι σκοποί του Συλλόγου είναι:

- ◆ Η καλλιέργεια και σύσφιξη σχέσεων αλληλεγγύης και αλληλοβοήθειας των οικογενειών.
- ◆ Η προαγωγή κάθε μορφής υποστήριξης, ενίσχυσης και προστασίας των ψυχικά ασθενών και των οικογενειών τους.
- ◆ Η υπεύθυνη ενημέρωση για την ψυχική ασθένεια, τις σύγχρονες θεραπείες και το σύστημα παροχής υπηρεσιών ψυχικής υγείας.
- ◆ Η ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης για τη μείωση του κοινωνικού στίγματος που συνοδεύει τις ψυχικές διαταραχές.

ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΣ

◆ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

◆ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

◆ ΕΘΝΙΚΕΣ & ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ

◆ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΛΛΗΛΟΒΟΗΘΕΙΑΣ

◆ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

◆ ΟΜΑΔΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

◆ ΟΜΑΔΕΣ ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

◆ ΞΕΝΩΝΑΣ

«Όταν κατανοήσεις, συμφιλιωθείς και αποδεχθείς την ψυχική ασθένεια, είναι σαν να έχεις κερδίσει τη μισή μάχη. Η άλλη μισή είναι να μάθεις πως να την αντιμετωπίζεις...»

Συγκεκριμένα, ο Σ.Ο.Ψ.Υ:

- ◆ Οργανώνει ενημερωτικές εκδηλώσεις, διαλέξεις και συνέδρια που απευθύνονται στις οικογένειες.
- ◆ Εκδίδει ενημερωτικά φυλλάδια για τις ψυχικές διαταραχές και το περιοδικό «Μηνύματα».
- ◆ Συμβάλλει στην αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου των ασθενών οργανώνοντας ομαδικές δραστηριότητες (άθληση, κατασκηνώσεις, ψυχαγωγικές εκδηλώσεις κλπ.).
- ◆ Συνεργάζεται με συλλόγους οικογενειών που υπάρχουν σε όλη την Ελλάδα, όπως επίσης και με συλλόγους οικο-

γενειών του εξωτερικού, Ειδικότερα, συνεργάζεται με την Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Συλλόγων Οικογενειών Ατόμων με Ψυχικές Διαταραχές (EUFAMI), της οποίας είναι και μέλος, με την Εθνική Συμμαχία για τους Ψυχικά Ασθενείς των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής (NAMI) και την Παγκόσμια Οργάνωση Συμβουλευτικών Δικτύων για τις Ψυχικές Διαταραχές (GAMIAN). Μέσα από τις συνεργασίες αυτές ο Σ.Ο.Ψ.Υ. αντλεί και μεταφέρει στα μέλη του πληροφόρηση από τη διεθνή πρακτική και εμπειρία σε θέματα που αφορούν τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών και των οικογενειών που η ζωή τους επηρεάζεται από την ψυχική ασθένεια.

- ◆ Συντονίζει δραστηριότητες αλληλοβοήθειας των οικογενειών (πχ. ταμείο αρωγής κλπ.).
- ◆ Οργανώνει ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες για συγγενείς οι οποίες παρέχουν ενημέρωση για την ψυχική ασθένεια και τις σύγχρονες θεραπείες, εκπαίδευση για την απόκτηση δεξιοτήτων για την αντιμετώπιση του στρες και

υποστήριξη για την αντιμετώπιση της κοινωνικής απομόνωσης και του στιγματισμού που συνοδεύει την ψυχική νόσο.

«Έρχομαι στην ομάδα για να μάθω και για να βοηθήσω το παιδί μου».

Πατέρας, 59 ετών, συμμετέχει στην ομάδα ψυχοεκπαίδευσης.

«Πριν έρθω εδώ ήξερα μόνο ποια είναι η διάγνωση του γιου μου. Μέσα από την ομάδα άρχισα να μαθαίνω την αλήθεια για τη σχιζοφρένεια. Τώρα πια, ξέρω πώς να την αντιμετωπίσω και έτσι νιώθω πιο δυνατή».

Μητέρα, 45 ετών, συμμετέχει στην ομάδα ψυχοεκπαίδευσης.

«Αν με ρωτούσες πριν από μερικά χρόνια ποιος έφταιξε για την αρρώστια του παιδιού μου. Θα σου έλεγα εγώ. Όταν έμαθα την αλήθεια για τα αίτια της σχιζοφρένειας, ένα τεράστιο βάρος έφυγε από πάνω μου...»

Μητέρα. 69 ετών. συμμετέχει στην ομάδα ψυχοεκπαίδευσης.

- ♦ Οργανώνει ομάδες υποστήριξης για συγγενείς οι οποίες τους δίνουν τη δυνατότητα να εκφράσουν τα συναισθήματα, τα άγχη και τις αγωνίες τους, να ανταλλάξουν βιώματα και εμπειρίες και να βοηθηθούν στην αντιμετώπιση των προβλημάτων που δημιουργεί η ασθένεια στη καθημερινή ζωή. Η ομάδα πραγματοποιείται στα γραφεία του Συλλόγου μία φορά την εβδομάδα σε σταθερή ημέρα και ώρα. Συντονίζεται από ψυχολόγο με κλινική και ψυχοθεραπευτική εμπειρία. Οι συγγενείς μπορούν να προσέρχονται σε όσες συνεδρίες επιθυμούν ανάλογα με τις ανάγκες τους ή το χρόνο που διαθέτουν.

«Όταν ήρθα εδώ πέρυσι γύρισα σπίτι άλλος άνθρωπος. Ήμουν χαρούμενη επειδή βρήκα κάποιον να μιλήσω. Έχω χαρά μέσα μου κι ας άργησα να σας ανακαλύψω».

Μητέρα. 65 ετών, συμμετέχει στην ομάδα υποστήριξης.

«Έχω βοηθηθεί πολύ. Πριν δεν μπορούσα να μιλήσω για το πρόβλημα του παιδιού μου, τώρα το συζητάω, το βγάζω από μέσα μου. Μην νομίζετε ότι οι γονείς ξέρουμε που να ζητήσουμε βοήθεια».

Μητέρα. 42 ετών, συμμετέχει στην ομάδα υποστήριξης.

«Αυτό που γίνεται εδώ είναι φροντίδα γι' αυτούς που φροντίζουν».

Αδελφός ασθενή με σχιζοφρένεια, 40 ετών, συμμετέχει στην ομάδα υποστήριξης.

Ο ΞΕΝΩΝΑΣ ΤΟΥ Σ.Ο.Ψ.Υ.

Από το 2002 λειτουργεί Ξενώνας με την επιχορήγηση του Υπουργείου Υγείας & Πρόνοιας, Ο Ξενώνας αποτελεί μια εναλλακτική λύση διαμονής για ασθενείς από την Κοινότητα που έχουν κάποια σοβαρή και χρόνια ψυχική διαταραχή και δεν μπορούν να ζήσουν στην οικογένεια τους. Αυτό μπορεί να συμβαίνει όταν οι ασθενείς δεν έχουν στενούς συγγενείς, είτε όταν το οικογενειακό περιβάλλον κρίνεται ακατάλληλο για την παραμονή του ασθενή όπως όταν υπάρχουν οικονομικά προβλήματα, προβλήματα στις οικογενειακές σχέσεις και δυσλειτουργική ενδοοικογενειακή επικοινωνία. Προϋπόθεση αποτελεί οι συγγενείς των ασθενών να είναι μέλη του Σ.Ο.Ψ.Υ. Την επιστημονική ευθύνη του Ξενώνα έχει ψυχίατρος, ειδικός στον τομέα της Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης και πλαισιώνεται από ειδικά εκπαιδευμένο επιστημονικό και θεραπευτικό προσωπικό που καλύπτει τις ανάγκες των ενοίκων σε 24ωρη βάση. Ο Ξενώνας μπορεί να φιλοξενήσει μέχρι 10 άτομα. Οι ένοικοι μπορούν να εργάζονται σε ειδικές δομές όπως εργαστήρια επαγγελματικής εκπαίδευσης κλπ.

«Όσο για μένα, δεν θα έλεγα ότι θα επέλεγα την τρέλλα εάν είχα επιλογή. Αυτό που με παρηγορεί είναι ότι αρχίζω να θεωρώ την τρέλλα σα μια αρρώστια όπως όλες οι άλλες και έτσι να την αποδέχομαι».

Vincent Van Gogh, 1889

ΕΔΡΑ Σ.Ο.Ψ.Υ.:

ΔΗΛΟΥ 3, ΒΥΡΩΝΑΣ 162 31
ΤΗΛ./ΦΑΞ: 210-7640277
e-mail: sopsi@ath.forthnet.gr
www.eufomi.org
www.iatronet.gr/minimata/minimata.html

ΞΕΝΩΝΑΣ Σ.Ο.Ψ.Υ.:

ΝΕΑΠΟΛΕΩΣ 9-11, ΒΥΡΩΝΑΣ 162 32
ΤΗΛ./ΦΑΞ: 210- 7649670
e-mail: xsopsy@otenet.gr

Αρ. Λογαριασμού Σ.Ο.Ψ.Υ.:

Εθνική Τράπεζα: 082/480250-02

[η φωνή των παιδιών μας]

Χάπι

Χάπι κομματάκι τόσο μικρό
αλλά πικρό
ένας πόνος στο πόδι ή στο χέρι
οι παρενέργειες
τελειώσαμε για σήμερα.

Ο πόνος σημάδι στην ψυχή μας
κί ένα χάδι απλώνεται στην καρδιά μας.
τικ τακ, τικ τακ οι χτύποι της καρδιάς
μας ή του ρολογιού
εήκω, ξύπνα, κοιμήσου και ξανά και ξανά.

Το αφιερώνω στα παιδιά με ψυχικά προβλήματα και στην μητέρα μου Μαργαρίτα

Λένα Λιόση

Αυτογνωσία

Ζητώ να βρω την προσωπική μου ηρεμία.
Θέλω να γίνω αυτόνομη,
επίσης θέλω να βλέπω τους
ανθρώπους κατάματα.
Θέλω να χαμογελάω μαζί
με τα προβλήματά μου,
όσο δύσκολα κι αν είναι
μήπως άρχησα; μήπως πρέπει
να πάρω τις ευθύνες μου τόσο αργά;
φταίω; μήπως δεν θα προλάβω να ζήσω;

Απόφαση ζωής·
δικαίωμα στη ζωή·
εκφράζω με τη φωνή μου τις
εκέψεις μου τις καλές ή άεχτες
αλλά ανθρώπινες αναζητήσεις.
Είναι μια λύση να φύγω
από τη μοναξιά και να
πατήσω στα δικά μου πόδια
έτσι κι αν άρχησα.

Λένα Λιόση

Ανακοινώσεις

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

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 δε γίνονται δεκτά και δε 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.

Τα «μηνύματα» εκδίδονται με την ευγενική χορηγία της

ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ ΛΙΛΛΥ Α.Ε.Β.Ε.



μηνύματα

16