

Λόγω... ψυχής

Η εφημερίδα της Ομάδας ληπτών του Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ. Ημαθίας

Φεβρουάριος 2016 Τεύχος 2^ο

«Μην τα παρατάς	Γιατί έχεις φίλους
Μην τα παρατάς	Δεν είσαι μόνος
Μην τα παρατάς	Δεν έχεις λόγο να ντρέπεσαι
Μην τα παρατάς	Εχεις εμάς
Μην τα παρατάς τώρα	Είμαστε περήφανοι για σένα
Μην τα παρατάς	Το ξέρεις ποτέ δεν ήταν εύκολο
Μην τα παρατάς	Υπάρχει και για μας χώρος»
Peter Gabriel & Kate Bush (Don't give up)	

Σημείωμα σύνταξης

Ευχαριστούμε όλους όσους στήριξαν την προσπάθειά μας με την έκδοση του πρώτου φύλλου της εφημερίδας μας.

Η ανταπόκριση ήταν πραγματικά μεγάλη και αισθανόμαστε υπερήφανοι γιατί, αλλά παράλληλα και πιο υπεύθυνοι απέναντί σας.

Σαν πρώτη δοκιμασία, πιθανόν να εντοπίσατε «λάθη», επαναλήψεις ή και συντακτικά παράδοξα. Θέλουμε να σας πούμε ότι αυτός είναι ο τρόπος έκφρασης και γραφής μας. Ωστόσο εμείς θα προσπαθήσουμε η εφημερίδα μας να είναι πιο κοντά στα ενδιαφέροντά σας αλλά και να την εμπλουτίσουμε με ακόμη περισσότερα και ενδιαφέροντα θέματα.

Αγαπητοί μας αναγνώστες,

Περιμένουμε τις θέσεις, τις απόψεις και τα ερωτήματά σας.

Επιθυμούμε μια άμεση και ανοικτή επικοινωνία μαζί σας, ώστε να αλληλογραφούμε με στόχο να σας φέρουμε πιο κοντά μας!

Η συντακτική ομάδα

Εύχομαι το 2016 να είναι γεμάτο υγεία για όλον τον κόσμο να έχουμε αγάπη, χαρά, χαμόγελα

Και ένα μεγάλο ερώτημα πως άραγε θα μπορούσαμε να αποφύγουμε την μοναξιά;

ένα μεγάλο άραγε...

Π.Τ.

ΕΝΑΣ ΧΡΟΝΟΣ Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ. ΗΜΑΘΙΑΣ

10 Δεκεμβρίου 2014. Εγκαίνια της Στέγης Δημιουργίας του Συλλόγου Οικογενειών & Φίλων για την Ψυχική Υγείας Ημαθίας.

Λιγοστές οικογένειες, λίγοι καλοί φίλοι και εθελοντές ξεκινούν κάτι νέο στην πόλη και το Νομό μας, χωρίς εμπειρίες, χωρίς οικονομική στήριξη, με πολλές ανοικτές υποχρεώσεις σε μια τρομερά δύσκολη οικονομική εποχή.

Πολλές οι δυσκολίες, οι αρνήσεις, οι «κλειστές πόρτες», αλλά πολλές στην πορεία αυτή και οι ζεστές αγκαλιές, η αποδοχή και η συστράτευση πολλών οικογενειών, φίλων και εθελοντών.

Δεν θα επιχειρήσουμε να κάνουμε απολογισμό των δράσεων και των δραστηριοτήτων αυτής της χρονιάς.

Αυτές θα τις κρίνουν όσοι συμμετέχουν σ'αυτές, όσοι ωφελούνται από τις παρεχόμενες υπηρεσίες του φορέα μας, όσοι ενδιαφέρονται και παρακολουθούν τη δράση και λειτουργία μας.

Εμείς θέλουμε να πούμε ένα μεγάλο ευχαριστώ στους φίλους και τους εθελοντές μας, που προσέφεραν τα μέγιστα στις προσπάθειές μας.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στους φίλους που στήριξαν και στηρίζουν οικονομικά το Σύλλογό μας.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στα Μ.Μ.Ε. του Νομού μας για τη δημοσιοποίηση των δραστηριοτήτων μας.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στους φορείς και συμπολίτες που στάθηκαν και στέκονται στο πλάι μας.

Εμείς θα συνεχίσουμε με περισσότερη δύναμη, διάθεση και αποφασιστικότητα!

ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΜΕ ΥΓΕΙΑ, ΔΥΝΑΜΗ, ΕΛΠΙΔΑ, ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΑ!



ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ
ΚΑΙ ΦΙΛΩΝ

ΓΙΑ ΤΗΝ
ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ
ΗΜΑΘΙΑΣ

Δ/ΝΣΗ : ΑΝΟΙΞΕΩΣ 120, 59100 ΒΕΡΟΙΑ

ΤΗΛ. : 2331400426 - 6973738544

Email : sofpsi@gmail.com

www.sofpsi-ima.gr

Το Δ.Σ. του ΣΟΦΨΥ Ημαθίας

ΣΥΛΛΟΓΟΙ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ & ΦΙΛΩΝ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ :
ΕΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ
- ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΚΙΝΗΜΑ
Σελίδα 3

Τι πρέπει
να γνωρίζουμε
για την Ψυχική
Ασθένεια
Σελίδα 5

Η επίδραση
των ζώων
στην ψυχική υγεία
των ανθρώπων
Σελίδα 6

Το ψυχόδραμα, μια βιωματική διαδικασία

Το ψυχόδραμα είναι μία από τις δράσεις του ΣΟΦΨΥ Ημαθίας, που πραγματοποιείται μία φορά την εβδομάδα, από εθελόντρια διακεκριμένη ψυχολόγο και αφορά τους γονείς παιδιών που πάσχουν από ψυχική νόσο.

Είναι ένα βιωματικό ταξίδι του καθενός αλλά ταυτόχρονα όλων μαζί που συμμετέχουμε στην ομάδα. Ένα ταξίδι στον πυρήνα μας, την ψυχή μας.

Με γνώμονα την αλήθεια ανακαλύπτουμε τον εαυτό μας, φωτίζουμε και βγάζουμε στην επιφάνεια αθέατες πλευρές του, γκρεμίζουμε τοίχους, που έχουν ορθώσει οι συμβάσεις της ζωής μας και υψώνουμε σημαίες ελπίδας. Όλο και πιο ψηλά. Κάθε φορά και πιο πάνω.

Μαθαίνουμε να χειραγωγούμε τον θυμό μας, τα αρνητικά συναισθήματα και τους φόβους μας. προς όφελος όλων. Του εαυτού μας, των ανθρώπων γύρω μας αλλά κατά κύριο λόγο των παιδιών μας.

Είναι εντυπωσιακό το πώς μετά από κάθε βιωματικό αναδύονται από μέσα μας δυνάμεις, συναισθήματα και αλήθειες που δε γνωρίζαμε ότι είχαμε. Μαθαίνουμε να αποδεχόμαστε τον εαυτό μας και μέσα από αυτήν την αλήθεια να αναπτύσσουμε τις άμυνές μας, να συνειδητοποιούμε και να καθορίζουμε τα όριά μας και να διαμορφώνουμε υγιείς σχέσεις.

Μ.Ν.

ΠΟΙΗΣΗ - ΣΚΕΨΕΙΣ

ΚΡΑΥΓΗ

Κραυγή
Επανάσταση
Ως τότε ο κόσμος αυτός θα βυθίζεται στην ματαιόδοξη ψυχή
Πως θα λυτρώσει την άβυσσο το φυλακισμένο σώμα
Για να λευκάνει το πλέγμα της γης
Και να χιονίσει την επανάσταση

Απέναντι στα γερασμένα παραθύρια του κόσμου
Να χορέψουμε τα ρυθμικά πλάνα της ζωής
Να γείρουμε στον ύπνο του κρότου
Που έγινε σύνθημα
Ζωή
Ελπίδα

A.K.

ΤΡΥΦΕΡΗ ΜΝΗΜΗ

Συνάντησα το σώμα της ουράνιας πόρτας
Αγάπησα ένα ρόλο δίπλα σου
Αυτόν που αποτυπώθηκε στο ομοίωμα της τύχης.
Σαν έρωτας που πέρασε πάνω από τους βράχους.
Και έγινε αγέρι που χαϊδεύει τα φαράγγια.

Το αίσθημα που φυλάκισε η μνήμη
Χάθηκε σα φωνή στο σκοτάδι
Και ελευθερώθηκε πίσω από τους τοίχους
Σαν κλάμα του χειμώνα

Όταν η τεντωμένη του πάθους χορδή αγκάλιασε τον ήχο
Ένα κλειδί όρισε τον παράδεισο
Σαν τις πλάτες των κουπιών που σαγηνεύουν τον κρότο
Στην αγκαλιά της θάλασσας.

A.K.

ΝΑ ΟΝΕΙΡΕΥΤΩ

Πώς να σε ονειρευτώ
Σε κάθε αγέρα ξεμακραίνεις
Θα γυρνάς ξυπόλυτη στα στήθη του δρόμου
Αν στη γεύση του παρόντος τρέμεις

Πώς να σε δεχτώ
Ερημωμένα
Στης λησμονιάς το κούτελο, το ατέλειωτο
δάκρυ μου
Στης γωνιάς το ψυχόδραμα, ο αμετανόητος
χορός

Στη χρυσοντυμένη πλάτη της γης
Χάραξα την αγάπη
Και στην ψυχή μου ένα ταξίδι ειρηνικό
Εάν είσαι αλήθεια
Σ' αγαπώ

Σε ποιόν αγέρα να σ' αναζητήσω
Σε ποιας αναπνοής σιγή να σε αντικρύσω
Όταν ο κόσμος ολάκερος φύτεψε μια φωτιά
Πίσω από τους ώμους του

Στις προσευχές που λυτρώνουν το πνεύμα σου
Στην ορμή που αλύπητα τρέχει
Σαν βροχή που αλύπητα πέφτει
Να έρθεις
Στα σμιχτά κύματα να αράξεις

A.K.

ΗΧΩ

Μια ηχώ στροβιλίζεται
Το όνειρο σημάδεψε την τρωτή αλήθεια
Και στην ψυχή του θηράματος στέγασε τη μοίρα του λουλουδιού

Στην ακατανίκητη πλανεύτρα τύχη του ωκεανού
Έγυρε αφροντυμένος ο ύπνος, που σκάλωσε στην αιτία
Πως να βρούμε το βάθρο του ουρανού
Που σημαδεύτηκε με την υφή των κυμάτων

Έρωτας

Μια φωνή γεννιέται και ακούγεται στο άπειρο
Και βλέπω το δοξάρι τρεμάμενο
Να θεριεύει στο πλάνο του ουρανού

A.K.

Έλα και μπες σαν όνειρο μέσα στη
φωτιά μου. Και κοιτάς το φεγγάρι πάνω
σου μα εσύ πήρες λες χαμπάρι. Κάνω
έτσι λίγο στα κλεφτά για ένα του σημά-
δι μα ο ουρανός τα άστρα και
κλείνει το φεγγάρι που τον έρωτα
που έχω εγώ για σένα και Μονά-
χα όταν λάμπει από το φεγγάρι εμένα να
κοιτάς εκεί σαν ερωτά σου πάλι.

E.Π.

ΟΙ ΔΡΟΜΟΙ ΤΗΣ ΕΛΠΙΔΑΣ

Ο κόσμος αυτός.
Ο μύθος, η σκιά, η επιτυχία.
Βγαλμένα θα ήταν τα σημάδια στους τοίχους.
Ανοιξη.

Η φύση πολεμά το πετρωμένο πλάι στο χρόνο της εποχής.
Να κυριεύσει η αγάπη τον κόσμο.
Με το καβούκι της η πειθώ αγκαλιάζει το ημίθεο άσμα.
Όταν ο παράδεισος υμνεί τον έρωτα θα σημαδέψει
μια πηγή το ακέραιο.

Να πλάσουμε την ευτυχία όταν η ελπίδα σηκώνει φωτιά και σημάια .
Η ευτυχία κρύβεται, όταν το πετρωμένο αγκαλιάζει το παρόν.
Όταν η στιγμή περνάει πριν από το δευτερόλεπτο.
Η φύση τιμωρεί τον βίο τον αλύπητο.
Ο κόσμος περιμένει τη λύτρωση και ο Παράδεισος δεν αργεί.
Όταν η ζωή περπατά στη χημεία των πνευμάτων ένας κόσμος
αγάπης γεννιέται.

Στη ροή του χρόνου, το ξημέρωμα θρηνεί και το βασίλειμα
καβαλά την
Ακτίνα των δρόμων.
Αντίκρου της επιφάνειας, η κλωστή βαστά την αυτογνωσία.
Στο τζάμι η φλόγα σχηματίζεται συνέχεια και λυτρώνει τις στάχτες.
Μην αγαπάς μονάχα μονόπλευρα. Να αγαπάς την ίδια την αγάπη.
Αυτή θα

σε οδηγήσει σε βήματα ζωντανά.
Η μερίδα του ήλιου πάγωσε. Και οι μέρες κατάντησαν φθινές.
Οι ρόλοι του κόσμου τούτου παγώσανε. Και φωνάζει η γη τον
πόνο της ύπαρξης.

Ο παράδεισος μπορεί να περιμένει. Οι δρομείς της αβύσσου
χαρακώνουν το χωματόδρομο. Και γυρίζουν με μια αναπνοή
αλληγορική.

Ο κόσμος μπορεί να περιμένει. Και πλάθω μια αγάπη.
Ο ρυθμός της αγάπης πλανιέται σε κόσμο που αγαπά
το υποσυνείδητο.

Δώσε το έναυσμα για να πείσω το πνεύμα ότι η ευτυχία βάρυσε.
Εμείς κυριεύσαμε τον πόνο μονάχοι.
Εγώ γίνομαι ουσία και ελπίδα. Έτσι έμαθα να αγαπώ.

Να πλάσουμε δύο πόλους μαζί.
Τα χνώτα των διδύμων καρπών φανερώνουν το φθινόπωρο.
Και μαζί τους μια τρελή πνοή που γύριζε κάπου στον παράδεισο.
Η ουσία είναι ότι ζούμε.
Και ζούμε με τον ήλιο που κρύβει τον πόνο μας.
Να σκουριάζουν οι τόνοι στον αφρό γεννημένοι.
Ο ρυθμός της γης γράφει το μεσημέρι.

Η πατρίδα μου σώθηκε.
Το πιστεύω μου σώθηκε.
Και η τύχη με ευνόησε σαν τη προσευχή.
Εποχή για τα λάφυρα που στεριώνουν την ψυχή.
Και μια αβυσσωμένη χλωρή ελπίδα υπερπηδά.
Τη φωνή φανερώνω πίσω από τη θέληση.
Του κόσμου η βουή αιχμαλώτισε την οργή των δρόμων.
Εάν θα σ' αγαπώ θα είναι επειδή ξυπνάς την αύρα μου.
Και θα σ' αγαπώ γιατί μόνο εσύ μου ξυπνάς τη μοναδική ευτυχία.
Μια σκιά τρύπωσε ξαφνικά.

Ο φόβος είναι μια συνήθεια βαθιά.
Να δείχνουμε στον κόσμο το πέτρινο σύμβολο των ρόλων.
Να οδηγήσουμε τον κόσμο σε μια κηλίδα αυτογνωσίας.
Να γεννηθώ πρωτόπλαστος ονειρεύομαι.
Να κινήσω τον κόσμο.
Να γνωρίσω το μήνυμα που χτυπά το φτερούγισμα.
Και να πετρώσω το αίνιγμα των βράχων.
Περιμένω τον κλήρο τον αλάητο να μου χαρίζει φως και πνεύμα.
Να αγγίζω ό, τι αγαπώ και υιοθετώ στην ψυχή του.
Ποιος θα μιλήσει πίσω από τα γράμματα.
Οι φωνές καρτερούν την κρίση που ξεχωρίζει το ψέμα από το λάθος.
Περιμένω δικαίωση.
Περιμένω ένα κόσμο αγαπημένο.
Οι άγγελοι των ψυχών να οδηγηθούν σε μια ενέργεια πρωταρχική.
Για να σ' αγαπώ αληθινά.
Βαθιά να ριζώσω στη γη που μ' αγκαλιάζει απλόχερα.
Ο κόσμος ανήκει στα πνεύματα.
Ο κόσμος μετριέται στα όνειρα.

Έξω φυσάει. Μια φλόγα από 'να κερι της
παλιάς αποθήκης τρεμοπαίζει κοντά στο
τζάμι. Μέσα της βλέπω τη μορφή σου που
δακρύζεις και είσαι σκεπτικός πολύ. Μου
απλώνεις το χέρι να μ' αγγίξεις μα αν στο
δώσω θα καώ! Μέσα στη παραζάλη μου
σου τηλεφωνώ ν' ακούσω τη φωνή σου!
Καλή σου νύχτα, σ' αγαπάω...

E.Π.

Δυο σώματα στο χρόνο θα είμαστε και
εμείς αγάπη μου αν δεν γυρίσεις. Θάλασσα
ο πόθος, θέλω μονάχα να αγγίξω τη ζεστή
σου αγκαλιά, να σε γεμίσω με ΠΟΛΛΑ ΦΙ-
ΛΙΑ. Κοίτα τα αστέρια λάμπουν, φωτίζουν
την αγάπη μας μα εσύ δεν ξέρεις τη τάχα να
θέλεις και συ τρελός Θεός με αγγίζεις με το
ζαχαρένιο φως της καρδιάς. Έρωτα να σε
λέω φανερός ή του ονείρου πλάνη. Όπως
και να 'χει αγάπη μου η ανάσα σου μου
φτάνει. Καθώς καλπάζει στο χαρτί ετούτη
εδώ η μελάνη.

E.Π.

Αχ ζωή τι μας δίνεις και τι παίρνεις δεν θα
μάθουμε ποτέ. Έτσι και 'γώ χωρίς πόνο θα
μιλώ για 'σένα. Η αγάπη λένε είναι γολγο-
θάς, μα καμιά φορά ζητά εσένα. Τα μάτια
σου λιώνουν?, ξεφεύγω από τα περασμέ-
να και ποια θα προχωρώ δίχως εσένα. Το
τραγουδάκι που κρατάς και μου το βάζεις
όταν με χάνεις με έχει ποτίσει την καρδιά
με αγάπη, μα αγάπη μου θα κρατάω κρατώ
μυστικό σε ότι μας δίνει.

E.Π.

ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ & ΦΙΛΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ : ΕΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ – ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΚΙΝΗΜΑ



Πριν από 15 περίπου χρόνια ξεκίνησε δειλά – δειλά ένα κίνημα οικογενειών με βασικούς στόχους την αλληλεγγύη μεταξύ των οικογενειών με μέλη ψυχικά πάσχοντα, την αλλαγή αντίληψης των τοπικών κοινωνιών απέναντι στην ψυχική ασθένεια, την προσπάθεια για τον αποστιγματισμό της ψυχικής νόσου, τη διεκδίκηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων των ληπτών και των οικογενειών τους, την κοινωνική και επαγγελματική τους αποκατάσταση, τη διεκδίκηση δομών και υπηρεσιών ψυχικής υγείας.

Το κίνημα αυτό ξεκίνησε από την Αθήνα και στη συνέχεια ιδρύθηκαν μερικοί ακόμη Σύλλογοι στην περιφέρεια όπως των Σερρών, της Θεσσαλονίκης, της Πάτρας και άλλου.

Η ίδρυση και λειτουργία τους τάρξε στο χώρο της ψυχικής υγείας τα νερά της αδιαφορίας, της σιωπής και της ανυπαρξίας υπηρεσιών που μέχρι τότε επικρατούσαν.

Το 2003 ιδρύεται η Πανελλήνια Ομοσπονδία Συλλόγων Οργανώσεων Ψυχικής Υγείας (Π.Ο.Σ.Ο.Ψ.Υ.), η οποία αρχίζει να διεκδικεί οργανωμένα πλέον τα δικαιώματα των ψυχικά ασθενών, βρίσκοντας όμως απέναντί της ένα τεράστιο τείχος.

Δυστυχώς μέχρι σήμερα οι υποστηριχτές μιας γενναίας μεταρρύθμισης και τομής στο χώρο της ψυχικής υγείας είναι ελάχιστοι, τόσο στο χώρο της πολιτικής όσο και των επαγγελματιών της ψυχικής υγείας.

Από την άλλη πλευρά οι τοπικές κοινωνίες είναι επίσης σκληρές, για το λόγο ότι διακατέχονται από την άγνοια και το φόβο. Ενώ έχουν γίνει σημαντικά βήματα στην αποδοχή των συνανθρώπων μας με κινητικές ή άλλες αναπηρίες, οι ψυχικά ασθενείς αντιμετωπίζουν ακόμη τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Ο αποκλεισμός αυτός που υφίστανται οι ψυχικά ασθενείς και οι οικογένειές τους δεν σχετίζεται με την ίδια την ασθένεια, αλλά με τα στερεότυπα και το στίγμα που την ακολουθεί, που δυστυχώς αναπαράγονται καθημερινά σχεδόν από πολλά μέσα μαζικής ενημέρωσης και επικοινωνίας.

Οι Σύλλογοι αυτοί, που αποτελούνται από μια χούφτα ανθρώπων με όραμα και στόχο ένα καλύτερο αύριο, ένα καλύτερο μέλλον για τους ανθρώπους τους, πρέπει να βρουν τη δύναμη για να γκρεμίσουν αυτό το τείχος, που η αδιαφορία της

πολιτείας, το στίγμα και προκαταλήψεις έχτισαν τόσα χρόνια γύρω τους.

Πρέπει να ξεπεράσουν οι ίδιοι τον εαυτό τους και τις αντιστάσεις τους, να αποδεχτούν καταστάσεις και βέβαια έχουν τη μεγάλη ανάγκη από υποστήριξη και συμμάχους στην προσπάθειά τους αυτή.

Ετσι το κίνημα αυτό των οικογενειών σήμερα που συνεχώς αναπτύσσεται και δυναμώνει τον αγώνα για ένα καλύτερο αύριο τολμά, αμφισβητεί, ενοχλεί, ανατρέπει!

Βασίζεται στις αρχές ότι οι οικογένειες - φροντιστές πρέπει να θεωρούνται ισότιμοι εταίροι στη θεραπευτική ομάδα με τους επαγγελματίες και το άτομο με προβλήματα ψυχικής υγείας, ότι οι οικογένειες - φροντιστές χρειάζονται επίσης υποστήριξη και έχουν διαφορετικές ανάγκες που πρέπει να αναγνωρίζονται και να γίνονται σεβαστές, ότι όλα τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας θα πρέπει να αντιμετωπίζονται στο κατάλληλο περιβάλλον και να λαμβάνουν τις κατάλληλες υπηρεσίες και ότι όλα τα άτομα αυτά θα πρέπει να έχουν το δικαίωμα σε ευκαιρίες, απολαύσεις και ευθύνες της καθημερινής ζωής.

Αποδεικνύεται καθημερινά ότι οι οικογένειες και ο εθελοντισμός μπορούν να διαδραματίσουν ένα σημαντικό και σπουδαίο ρόλο στην αλλαγή των πολιτικών και πρακτικών που υπάρχουν σήμερα, για τη βελτίωση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας, την εξασφάλιση καλύτερης ποιότητας ζωής για τους ψυχικά ασθενείς και των οικογενειών τους, για τη διεκδίκηση των δικαιωμάτων τους.

Απαιτείται όμως και μια κοινωνική συνεργασία και συμμαχία, με την Αυτοδιοίκηση, τους επαγγελματίες της ψυχικής υγείας, τις υπηρεσίες υγείας, τους τοπικούς φορείς. Αυτό το δίκτυο συνεργασίας μπορεί να επηρεάσει και να ευαισθητοποιήσει τα

κέντρα λήψης των αποφάσεων, στοχεύοντας:

- Στην αλλαγή νοοτροπίας και συμπεριφορών, στην καταπολέμηση της άγνοιας και της παραπληροφόρησης που συνοδεύουν το στίγμα γύρω από την ψυχική ασθένεια

- Στην πίεση για ισότητα σε νομοθετικό επίπεδο, που θα βελτιώσει τις υπηρεσίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας και την ευημερία των οικογενειών φροντιστών τους

- Στην ουσιαστική και ανιδιοτελή συνεργασία των επαγγελματιών και των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας

- Στην εξάλειψη κάθε μορφής βίας μέσα και έξω από τις δομές του συστήματος ψυχικής υγείας

- Στην ενδυνάμωση των Συλλόγων στις προσπάθειές τους για βελτίωση του επιπέδου θεραπείας, φροντίδας και της ποιότητας ζωής των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας και των οικογενειών φροντιστών τους

- Στο σεβασμό των δικαιωμάτων των ασθενών, που παράφορα παραβιάζονται σήμερα.

Στη μεγάλη πορεία αυτή δημιουργήθηκε πριν από ένα χρόνο περίπου και ο ΣΟΦΨΥ Ημαθίας, συντάσσοντας τις μικρές του δυνάμεις με όλους τους άλλους Συλλόγους της χώρας μας και αναδεικνύοντας την ΠΟΣΟΨΥ σαν τον κυρίαρχο και άμεσο συνομιλητή στα θέματα ψυχικής υγείας της χώρας μας.

Ο δρόμος είναι μακρύς και ανηφορικός. Είναι όμως σημαντικός και ιερός, γιατί αφορά το μέλλον των παιδιών μας, για να ζήσουν σε ένα καλύτερο αύριο, μακριά από αποκλεισμούς και διακρίσεις, με ΑΞΙΟΠΡΕΠΕΙΑ!

Θα τολμήσουμε, θα ενοχλήσουμε, θα αμφισβητήσουμε, θα ανατρέψουμε, θα δημιουργήσουμε, έχοντας πάντα την ελπίδα της στήριξης των φίλων, των εθελοντών, των φορέων, της τοπικής κοινωνίας μας! Για το δικαίωμα στην αυτονομία, την ελπίδα, το όνειρο!

Ευχαριστώ για τη φιλοξενία σας!

Γιώργος Σαλιάγκας
Πρόεδρος ΣΟΦΨΥ Ημαθίας
Μέλος της Ε.Γ. της ΠΟΣΟΨΥ

Επιστολές που πήραμε

Πολύ ωραία προσπάθεια.
Καλή αρχή σας ευχόμαστε!

**ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ & ΦΙΛΩΝ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ Ν. ΕΒΡΟΥ**

Θερμά συγχαρητήρια για την εφημεριδούλα σας και για τη δουλειά που κάνετε στο Σύλλογό σας. Οτι γίνεται με κέφι και μεράκι, έχει μέσα του ψυχή. Ευχομαι τα καλύτερα στις προσπάθειές σας. Καλύπτετε ένα μεγάλο κενό. Αξιος ο μισθός σας. Στην εφημεριδούλα σας βρήκα ενδιαφέροντα θέματα. Διάβασα αρκετά, σημείωσα κάποια για να τα ξαναδώ. Μπράβο σας. Σε παρακαλώ να μου την στέλνεις. Σε ηλεκτρονική μορφή. Αν οργανώσετε κάποια εκδρομή στη Σχολή ή τους τάφους της Μιέζας, έχεις ξεναγό. Θα το χαρώ πολύ.

Φιλικότατα
Μανώλης Βαλσαμίδης

Με πολλή χαρά και περηφάνεια διαβάσαμε την εφημερίδα των ληπτών του Συλλόγου σας.

Συγχαίρουμε όλους όσοι συνέβαλαν στην υπέροχη αυτή δουλειά, κυρίως όμως τους λήπτες για την εξαιρετική τους συμμετοχή!

Εγκάρδιες ευχές για καλή συνέχεια, χαρούμενα Χριστούγεννα και δημιουργικό 2016!

Φιλικά,
Το Δ.Σ. Σ.Ο.Ψ.Υ. Θεσσαλονίκης

ΕΠΙΣΤΟΛΗ

Η εμπειρία μου με το Σύλλογο Οικογενειών & Φίλων για την Ψυχική Υγεία Ημαθίας

Η εμπειρία μου με το Σύλλογο Οικογενειών & Φίλων για την Ψυχική Υγεία Ημαθίας, ξεκίνησε τον Φεβρουάριο του 2015.

Εψαχνα να βρω ένα φορέα που θα στήριζε την παρουσίαση του βιβλίου μου, στην Κεντρική Δημόσια Βιβλιοθήκη της Βέροιας.

Κανένας φορέας δεν ανταποκρίθηκε πιο γρήγορα. Αυτό με προβληματίσε. Μ'έκανε να ψαχτώ παραπάνω. Γρήγορα βρήκα τις απαντήσεις που χρειαζόμουν. Η ιδέα του Συλλόγου, βασίζεται στη λέξη "Στήριξη" και στη λέξη "Βοήθεια".

Στηρίζουν τους ικανούς και βοηθούν τους τολμηρούς και μη έχοντες πολλά εφόδια. Μία συζήτηση με τον Πρόεδρο του Συλλόγου κ. Σαλιάγκα Γιώργο, μ'έκανε να διαπιστώσω ότι αυτός ο άνθρωπος και οι συνεργάτες του, έχουν ένα όνειρο και ένα όραμα, που θέλουν να το κάνουν πράξη σε βάθος χρόνου. Και τα καταφέρνουν.

Μπήκα τόσο άμεσα στο νόημα του Συλλόγου, που δώσαμε τα χέρια σχεδόν στα πρώτα πέντε λεπτά για να κάνουμε μαζί στις 22/4/15, την παρουσίαση του βιβλίου μου. Και ήταν μία από τις πιο όμορφες στιγμές που κατάφερα να βιώσω.

Ξέρεις, αν έχεις προβλήματα ψυχικής υγείας κάπου εκεί σταματάνε και τα όνειρα. Αυτός ο Σύλλογος, επαναφέρει τα όνειρα και την ελπίδα για ζωή. Δίνει μία δεύτερη ευκαιρία στα παιδιά μας. Γιατί μπορεί να μην είναι δικά μου και δικά σου, είναι όμως άτομα που αξίζουν να ζήσουν με την ίδια ευκαιρία ζωής που ξημερώνει για όλους μας.

Το νόημα του βιβλίου μου, συνάδει με το νόημα του Συλλόγου :

“ Δεν κρατάς τους ανθρώπους με χαλινάρια, ούτε με πληγές.
Με πράξεις τους κρατάς.



Αυτό να θυμάσαι..”

Αυτός ο Σύλλογος μόνο με πράξεις δείχνει πως να κρατάει ζωντανούς τους ανθρώπους με προβλήματα ψυχικής υγείας..

Στις 7/11/2015 το ταξίδι του βιβλίου μου, συνεχίστηκε στη Νάουσα και μου ήταν εύκολο να συνεργαστώ ξανά με τον Πρόεδρο κ. Σαλιάγκα και τον κ. Γραμματικόπουλο Ηλία (άλλος ένας άνθρωπος με τεράστια προσφορά), Ψυχίατρο και Πρόεδρο του Κοι.Σ.Π.Ε Ημαθίας.

Για το εγχείρημα έκδοσης της εφημερίδας τους, έχω να τους πω ένα μεγάλο μπράβο που κρατάνε ψηλά τη σημαία της συνέδησης και της ελπίδας γι' αυτόν τον τόπο.

Γιατί η Ψυχική Υγεία, είναι θέμα που πρέπει να αφορά όλους τους σκεπτόμενους ενήλικες ανθρώπους.

Της ζωής τα παράξενα παιχνίδια θα μας ξαναφέρουν κοντά..
Το μόνο σίγουρο!

Μετά τιμής,
Χρήστος Τούβες
Συγγραφέας

Η ΣΕΛΙΔΑ ΤΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ

Ψυχή! Πόσο δύσκολα μπορείς να την προσδιορίσεις. Θα τολμήσω να πω ότι είναι η κινητήρια αόρατη δύναμη της ζωής

Κάποτε συμβαίνει να κουραστεί και να πάθει κάποια βλάβη σαν τη μηχανή του τραίνου που τραβάει τα βαγόνια. Μια ψυχική νόσος καταβάλλει τον άνθρωπο και τον επηρεάζει στις σωματικές, πνευματικές και συναισθηματικές του λειτουργίες. Άλλοτε μένει στάσιμος και αδρανής, άλλοτε γίνεται μικρό παιδί και μερικές φορές άτακτο και ατίθασο πλάσμα. Άδικα καμιά φορά παρεξηγείται από τον οικογενειακό ή κοινωνικό του περίγυρο. Ο ψυχικά ασθενής δεν ευθύνεται γι' αυτό. Η ύπουλη ασθένεια εισβάλλει συνήθως στη ζωή του σιγά-σιγά.

Αρκεί οι συγγενείς του και ο ίδιος να το καταλάβουν έγκαιρα και να ζητήσουν ιατρική βοήθεια.

Πάντα υπάρχει ελπίδα για την επιτυχή αντιμετώπιση της κατάστασης του ασθενούς.

Είναι συνδυασμός φαρμακευτικής αγωγής, ψυχολογικής υποστήριξης από ειδικούς ψυχολόγους και το σπουδαιότερο αγάπη, υπομονή και συμπάραση από το οικογενειακό του περιβάλλον.

Ας πάψει ο κοινωνικός αποκλεισμός και απόρριψη των ψυχικά ασθενών. Είναι άνθρωποι συνήθως ιδιαίτερα ευφείς με πολλές ικανότητες και δυνατότητες.

Αρκεί να τους δώσουμε την ευκαιρία να ζουν ανάμεσα μας σαν ισότιμα μέλη της κοινωνίας.

Ο καθένας από εμάς μπορεί να βρεθεί κάποια στιγμή στη θέση τους. Δώστε τους απλόχερα αγάπη, στοργή και ίσες ευκαιρίες.

Ο Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ Ημαθίας θέλει να βάλει ένα λιθαράκι στον τομέα της ψυχικής υγείας με την βοήθεια εθελοντών επιστημόνων αλλά ακόμη και απλών ανθρώπων.

Να γίνει ο ψυχικός πόνος δημιουργία, τραγούδι, ποίηση και γενικά ένα καινούργιο ξεκίνημα για όνειρα και συνέχεια στο ταξίδι της ζωής.

Μ.Π.

ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ

Λουλούδια ανθισμένα
μα νωρίς μαραμμένα
ψυχές λαβωμένες
και ίσως προδομένες.

Παιδιά των ονείρων
που βλέπουν ψηλά
σχέδια που ναυάγησαν

Μαργαρίτες που μάδησαν.

Αγάπη ζητούν τον
δρόμο πάλι να βρουν.
Αγνά λευκά περιστέρια
Ψάχνουν μια ζεστή αγκαλιά
στα δικά τα χέρια.

Η δέηση μας προσευχή
να λάμψει φως
στην πονεμένη τους ψυχή.
Μη τα παρατάτε
πάλι στη γη,
γερά θα πατάτε.

Μ.Π.

Έρωτας

Έφυγε πάλι η νυχτιά
ξημέρωσε **
Έχω ελπίδα να σε δω
στο κοντινό ακρογιάλι.

Έλα μωρό μου μην αργείς
Θέλω να βρεθώ κοντά σου
Να μου χαϊδεύεις τα μαλλιά
και να 'μαι στα όνειρα σου.

Ο έρωτας με πλάνεψε
χτυπά η καρδιά
Δεν θέλω να 'ναι όνειρο
αυτή η γλυκιά η βραδιά.

Πήρες το νου μου μάτια μου
νεράιδες βλέπω πάλι
μάγισσες και ξωτικά
μου πήραν το κεφάλι.

Τρέχει η σκέψη μου γοργά
στα δυνατά σου στήθια
στα πλάνα-πλάνα μάτια σου
σ' αγαπώ σ' αλήθεια.

Δως μου σημάδι σου και συ
σαν φέγγος σαν αστέρι
έλα στον δικό μου ουρανό
γίνε δικό μου ταίρι

Μ.Π.

Ο πόνος της μάνας

Μαχαίρι κοφτερό
τρυπάει τα στήθια
Θεέ μου πως πονώ.

Δεν πρέπει να λυγίσω
στο ύψος να σταθώ
να φανώ γενναία
να σου συμπαρασταθώ

Γλυκιά μου κορούλα
σε λατρεύω πολύ
είσαι η ζωή μου
το τέλους μου και η αρχή μου •

Μαζί θα ανεβούμε
κι αυτή την ανηφοριά
με δύναμη και θάρρος
θα 'ρθει η ξαστεριά
Είσαι σπουδαία το ξέρω
αντέχεις με υπομονή
του μαχαιριού τη λύμα
που σου χαράζει την ψυχή.

Σαν εσένα υπάρχουν και άλλα παιδιά
που μπορείτε να γίνετε
μια σφιχτή αγκαλιά
Κόκκινα τριαντάφυλλα
μπουκέτο δροσερό
να νικήσετε το κύμα
τον αντίξοο καιρό
και ο Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ είναι κοντά σας.

Μ.Π.

ΘΕΜΑΤΑΚΙΑ

ΚΑΒΟΥΡΑΣ ΚΑΙ ΑΛΕΠΟΥ (Μύθος Αισώπου)

Ένας κάβουρας βγήκε από τη θάλασσα και καθόταν στη στεριά ψάχνοντας για τροφή. Μια αλεπού πεινασμένη καθώς τον είδε ήρθε και τον έφαγε. Εκείνος ενώ πρόκειται να φαγωθεί είπε: «Δίκαια έπαθα γιατί ενώ είμαι θαλασσινός θέλησα να γίνω στεριανός.»

Ο μύθος φανερώνει ότι και από τους ανθρώπους πολλοί εγκαταλείπουν τα φυσικά τους επαγγέλματα και θέλοντας να εξασκήσουν άλλα στα οποία δεν έχουν καμιά ειδικευση δίκαια δυστυχούν.

Φ.Γ.

Το 2014 μου ήρθε μια σκέψη πως η ψυχή μου μόνη της δεν μπορεί να αντέξει. Κι εκεί που το σκεφτόμουν είδα μια αγγελία πως είναι κι άλλοι σαν εμέ σ' αυτή την κοινωνία.

Ενώσαμε τον πόνο μας γονείς πονεμένοι μέσα από τον σύλλογο πάντα ενωμένοι.
Να δώσουμε στα νιάτα μας μια στέγη, μια βοήθεια να βγούνε απ' τα σπίτια τους να ζήσουν την αλήθεια.

Στήριξη μας δώσανε άτομα γενναία και οι ψυχολόγοι μας δυνατοί ήρθαν στην παρέα.
Πιασμένοι χέρι-χέρι κάναμε τον σύλλογο μια γλυκιά κυψέλη, που τα μελισσάκια του να δώσουνε το μέλι.

Πώς να ευχαριστήσουμε την Έφη την Κωνσταντίνα την Γλυκερία μας και την γλυκιά Κυβέλη.

Κορίτσια λαμπερά με ανθρωπιά μεγάλη δώσανε σε όλους μας δύναμη από ασάλι.

Ελάτε κι άλλοι δίπλα μας καινούργιοι φίλοι κι άλλοι
Ο σύλλογος για όλους μας χωρά μια αγκαλιά μεγάλη.

Το 2015 το όνειρο πραγματοποιήθηκε εν τέλει

Το 2016 γίνεται κι εσείς ΝΕΑ καινούργια μέλη.

ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ ΣΤΟΝ ΣΟΦΨΥ ΗΜΑΘΙΑΣ.

Μ.Π.

ΨΑΡΑΔΕΣ (Μύθος Αισώπου)



Μερικοί ψαράδες τραβούσαν τα δίκτυα και χαιρόντουσαν γιατί ήταν βαριά και έλπιζαν ότι έχουν πιάσει πολλά ψάρια. Καθώς όμως τα έβγαλαν στην ακρογιαλιά βρήκαν λίγα ψάρια και μια μεγάλη πέτρα μέσα στα δίκτυα αι άρχισαν να λυτούνται όχι τόσο για τα λίγα ψάρια όσο γιατί έπιασαν κάτι που δεν περίμεναν δηλαδή την πέτρα.

Ένας απ' αυτούς είπε: «Μη λυπάστε φίλοι γιατί καθώς είναι φυσικό στη χαρά κοντά είναι και η λύπη. Φυσικό ήταν τόσες φορές που έχουμε χαρεί να λυπηθούμε και μία.»

Ο μύθος φανερώνει ότι ο συνетός άνθρωπος μειώνει την ένταση της λύπης στις αποτυχίες του, καθώς θυμάται τις προηγούμενες επιτυχίες.

Φ.Γ.

Συνέντευξη με τον κ. Ηλία Γραμματικόπουλο, Ψυχίατρο – Ψυχοθεραπευτή, Πρόεδρο του Κοι.Σ.Π.Ε. «ΔΕΣΜΟΣ» Ημαθίας, από την ομάδα μας

(Συνέχεια από το προηγούμενο φύλλο μας)

-Φ.Γ.: Η επόμενη ερώτηση είναι της Ρ. «Με ποιο τρόπο αντιλαμβάνεται κάποιος ότι αρχίζει μια σοβαρή πάθηση, εννοεί ψυχική, το καταλαβαίνει από μόνος του ή κάποιος τον κατευθύνει-τον ωθεί ;»

-Ηλίας Γραμματικόπουλος: Ωραία, μπορούν να συμβούν και τα δύο. Αρχικά κάτι αλλάζει στη διάθεση κάποιου, όπως και συνήθειες και σκέψεις και στη συνέχεια αντιλαμβάνονται και οι γύρω ότι κάτι δεν πάει καλά. Πχ ρε συ ο Ηλίας δεν ήταν έτσι... ή τον προηγούμενο καιρό που τον ήξερα δεν ήταν έτσι, κάτι αρχίζει και αλλάζει, κάτι τον προβληματίζει. Δηλαδή εγώ άμα ακούσω ότι χάθηκε κάποιος κοντινός μου άνθρωπος, δεν θα αρχίσω να έχω μελαγχολία, να στεναχωριέμαι, να λυπάμαι και να κρατάει αυτό για ένα διάστημα μεγάλο; Αυτό είναι μια αλλαγή, την οποία την νιώθω και εγώ, την νιώθουμε και οι άλλοι απέξω. Σε άλλες μορφές διαταραχών, υπάρχουν και διαφορετικά συμπτώματα. Το ότι κάποιος ας πούμε μπορεί να νιώσει ότι τον παρακολουθούν, ενώ δεν συμβαίνει. Αρχίζει δηλαδή να παρερμηνεύει πράγματα, τα οποία αν αρχίσει να επενδύει εκεί πάνω, θα αρχίσει να απομονώνεται. Άρα και ο ίδιος θα νιώθει φοβισμένος, γιατί σου λέει κάτι γίνεται εδώ με παρακολουθούν, άρα τι πρέπει να κάνω; Να κλειστώ μες το δωμάτιο μου. Και ξαφνικά εκεί που έβλεπες τον Ηλία να είναι έξω και να μιλάει, τον χάσαμε. Χάθηκε που είναι; Και μετά αρχίζουν και οι δικό του να λένε τι γίνεται; Που είναι ο Ηλίας; Τι συμβαίνει; Να τον παίρνουν τηλέφωνα, να του λένε έλα πάμε να βγούμε... Όχι! Άρα μπορεί να γίνει και από τις δυο πλευρές αντιληπτό.

-Φ.Γ.: «Πότε πάμε στον ψυχίατρο και πότε πάμε στον ψυχολόγο;» Αυτό το ρωτάει η Ε.

-Ηλίας Γραμματικόπουλος: Αυτό που θα έλεγα είναι ότι όπου και να πάνε, να πρώτη φορά για κάποιον που μπορεί να μη νιώθει καλά ή να βλέπει ότι κάτι δεν πάει καλά, είναι το ίδιο πράγμα ακριβώς. Το θέμα είναι να γίνει σωστή διάγνωση και να υπάρχει συνεργασία και επικοινωνία μεταξύ των ειδικών. Εάν κρίνω ότι δεν χρειάζεται φαρμακευτική αγωγή αλλά κάποιου είδους ψυχοθερα-



πεία μπορεί πχ να τον παραπέμψω σε ψυχολόγο. Το ίδιο πράγμα όμως πρέπει να κάνει και ο ψυχολόγος, δηλαδή εάν κρίνει και διαγνώσει ότι μπορώ να βοηθήσω μέχρι έως ένα σημείο αλλά το υπόλοιπο είναι θέμα ότι πρέπει να κάνει διάγνωση ο ψυχίατρος γιατί μπορεί να χρειάζεται και φαρμακευτική αγωγή. Συνεπώς οφείλει να κάνει παραπομπή.

Το ξαναλέω για μένα είναι το ότι από την αρχή, επειδή αυτό που βλέπουμε γενικότερα είναι ότι καθυστερεί πολύ ο κόσμος να απευθυνθεί και ταλαιπωρείται για πολύ καιρό ότι είτε πάει στον ένα, είτε στον άλλον, οπουδήποτε δηλαδή και να πάει είναι το

πιο σημαντικό. Η αρχή είναι το πιο σημαντικό, να κάνει το βήμα. Γιατί το πιο δύσκολο πράγμα είναι είτε να πειστεί κάποιος, γιατί αν υπάρχει μια πάθηση που ο άλλος δεν καταλαβαίνει ότι πάσχει τότε γίνεται και προβληματικά, θα πρέπει να ασχοληθεί η οικογένεια ή εάν υπάρχουν δίπλα του άλλοι άνθρωποι να του πούνε έλα να πάμε, γι' αυτό λέω η αρχή είναι πολύ σημαντική. Δεν θέλω να πω κάτι άλλο ας πούμε σαν διαφορές το τι κάνει ο ψυχίατρος ή ο ψυχολόγος, έγκειται σε ένα επιστημονικό κομμάτι.

-Φ.Γ.: Ο Π. ρωτάει: «Πως μπορούμε να αντιμετωπίσουμε την μοναξιά;»

-Ηλίας Γραμματικόπουλος: Καλό ερώτημα. Άλλοι αντιμετωπίζουν τη μοναξιά πίνοντας αλκοόλ. Γιατί νομίζουν έτσι ξεφεύγουν. Και μπορεί να φτάσουν μετά να έχουν πρόβλημα με το αλκοόλ, να γίνουν αλκοολικοί ή οτιδήποτε. Άλλοι αντιμετωπίζουν τη μοναξιά με ναρκωτικά. Σου λέω τώρα περιπτώσεις που είναι παθολογικές, είναι λάθος τρόπος, άλλα έτσι κάποιος νομίζουν ότι την αντιμετωπίζουν. Γιατί και η μοναξιά δεν είναι ένα πράγμα, προέρχεται από διαφορετικούς παράγοντες στον καθένα. Εγώ μπορώ να είμαι μέσος στον κόσμο και να μιλάω και να κάνω και μέσα μου να νιώθω μόνος. Να νιώθω μοναξιά ή να πονάω ή να είμαι θυμωμένος για άλλα πράγματα. Το πώς την αντιμετωπίζουμε αυτό που θα έλεγα το πιο σημαντικό είναι το να μοιραζόμαστε. Το να μπορέσω εγώ, να μοιραστώ με τον Φ. με την Κυβέλη, με την Γλυκερία, αυτό το οποίο νιώθω, να το μοιραστώ. Εάν μοιραστώ τη μοναξιά μου,

γίνεται μισή. Και εκείνο είναι πάλι η μεγαλύτερη αρχή. Και από εκεί πέρα το πώς μπορώ να το αντιμετωπίσω; Ακόμα και αυτό που γίνεται μέσα από ομάδες, μέσα από ανθρώπους, μέσα από συμμετοχή σε διάφορα πράγματα, δραστηριότητες. Άλλοι το κάνουν με τον αθλητισμό. Οι δραστηριότητες και με άλλους ανθρώπους είναι τρόπος αντιμετώπισης της μοναξιάς. Επειδή είναι μια ευρεία έννοια η μοναξιά, γι' αυτό σου είπα. Το θέμα είναι να μην οδηγούμαστε σε λάθος αντιμετώπιση. Άρα το πρώτο πράγμα για την αντιμετώπιση της μοναξιάς είναι να μοιραστώ. Να μπορώ να πάω και να έχω κάποιον να του πω αυτό το οποίο νιώθω

-Π.: Θεραπεύεται αυτό;

-Ηλίας Γραμματικόπουλος: Η μοναξιά; Ναι. Σίγουρα θεραπεύεται. Εάν λειτουργήσεις έτσι όπως είπαμε. Εάν για να θεραπευτώ να καταλήξω να πίνω, ή να καπνίζω μόνο, δεν θεραπεύεται. Και επειδή δεν είναι το θέμα να λέμε τη λέξη θεραπεία, είναι θέμα το πώς εξελίσσομαι, το πώς λειτουργώ. Δηλαδή αν νιώθω εγώ μόνος, δεν λέω εσύ, ο καθένας μπορεί να νιώθει μόνος, το πρώτο πράγμα που έχω να κάνω είναι να δω, είτε από την οικογένεια ξεκινώντας, είτε από κάποιο φίλο, είτε σε κάτι που συμμετέχω, να μπορώ να μοιραστώ αυτό το πράγμα.

-Φ.Γ.: Είναι η μοναξιά είναι υπόβαθρο για τη γέννηση μιας ψυχικής νόσου;

-Ηλίας Γραμματικόπουλος: Θα έλεγα ότι είναι αντίστροφα. Ότι μια ψυχική νόσος μπορεί να σε οδηγήσει στην μοναξιά. Η μοναξιά δεν είναι πάθηση. Είναι μια κατάσταση. Άλλο μοναξιά, άλλο μοναχικότητα, εάν εγώ είμαι ένας μοναχικός άνθρωπος κτλ. μπορεί να είμαι μοναχικός και να τα έχω μια χαρά με τον εαυτό μου, δεν σημαίνει ότι θα πάθω κάτι. Θα αρρωστήσω όμως αν νιώσω κάποιος μοναξιά και αυτό χαλάει η διάθεσή μου. Η κακή διάθεση, το άγχος, ο φόβος, η μοναξιά, η απομόνωση, όλα αυτά θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε νόσο.

-Π.: Η μοναξιά περιέχει και άγχος.

-Ηλίας Γραμματικόπουλος: Σίγουρα, όπως και το άγχος μπορεί να σε οδηγήσει στην μοναξιά.

Στο επόμενο φύλλο μας το τελευταίο μέρος

Για καλύτερη ψυχική υγεία τη νέα χρονιά

Καθώς θέτουμε τους στόχους της νέας χρονιάς, οι προσπάθειές μας εστιάζουν συχνά σε σωματικές επιθυμίες, αγνοώντας ότι υπάρχει ένα εξίσου σημαντικό τμήμα που αφορά στην ευημερία μας: η ψυχική μας υγεία.

Ενώ ορισμένοι κίνδυνοι για την υγεία μας είναι ορατοί, όπως το τσιγάρο ή το αλκοόλ, υπάρχουν και λιγότερο προφανείς, όπως η μοναξιά, η απόρριψη, το άγχος, η απώλεια κ.λ.π., που μπορεί να μας επηρεάσουν εξίσου σοβαρά στη ζωή μας. Αν η οδοντιατρική υγιεινή μας ήταν τόσο κακή, όπως η συναισθηματική μας υγιεινή, θα είχαμε μόνο ούλα και καθόλου δόντια.

Αυτή τη χρονιά, δώστε προτεραιότητα στην ψυχή σας, όπως δίνετε και στο σώμα σας και δώστε υποσχέσεις για καλύτερη ψυχική υγεία.

Προσέξτε τον συναισθηματικό πόνο.

Ο ψυχολογικός πόνος είναι σαν τον φυσικό πόνο, αν κάτι σας πονάει περισσότερο από μερικές ημέρες, θα πρέπει να κάνετε κάτι για αυτό. Εάν βιώνετε απόρριψη, αποτυχία ή αν νιώθετε άσχημα για πάρα πολύ καιρό, μην το αγνοήσετε.

Κινητοποιηθείτε όταν νιώθετε μοναξιά.

Η χρόνια μοναξιά είναι καταστροφική για την ψυχική και σωματική υγεία σας. Ετσι όταν νιώθετε μοναξιά, ενέργειες όπως η επικοινωνία με τα μέλη της οικογένειάς σας και η επανασύνδεση με τους φίλους σας μπορούν να βοηθήσουν.

Σταματήστε τη συναισθηματική σας αιμορραγία.

Οι ψυχολογικές πληγές τείνουν να δημιουργούν φαύλους κύκλους που χειροτερεύουν με το χρόνο. Η αποτυχία μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα απελπισίας που με τη σειρά τους μπορεί να ευνοήσουν το ενδεχόμενο αποτυχίας στο μέλλον. Για να σπάσει ο αρνητικός κύκλος της αποτυχίας, βρείτε τρόπους για να αποκτήσετε πάλι τον έλεγχο της κατάστασης και επικεντρωθείτε σε πτυχές της προσωπικότητάς σας που μπορείτε να ελέγξετε, όπως η προετοιμασία, ο σχεδιασμός, η προσπάθεια και η εκτέλεση.

Προσπαθήστε την αυτοεκτίμησή σας.

Η αυτοεκτίμησή είναι σαν ένα συναισθηματικό ανοσοποιητικό σύστημα που μπορεί να αυξήσει την ανοχή σας και να σας προστατεύσει από το στρες και το άγχος. Αποφύγετε τους αρνητικούς αυτοχαρακτηρισμούς που την βλάπτουν ακόμη περισσότερο, παρά το πόσο δελεαστικές μπορεί να νομίζετε ότι είναι οι αυτοκαταστροφικές σκέψεις εκείνη τη στιγμή.

Ενδυναμώστε την προσωπική σας αξία.

Είναι πολύ κοινό να είστε επικριτικοί με τον εαυτό σας. Είναι μία ατυχής αντίδραση, δεδομένου ότι η αυτοεκτίμησή σας είναι ήδη πληγωμένη. Το πιο σημαντικό πράγμα που μπορείτε να κάνετε είναι να φροντίσετε τον εαυτό σας με την ίδια συμπόνια που θα αντιμετωπίζατε έναν καλό φίλο. Βεβαιωθείτε ότι η εσωτερική σας φωνή είναι ευγενική, γεμάτη κατανόηση και υποστήριξη.

Καταπολεμήστε την αρνητική σκέψη.

Όταν έχει συμβεί κάτι άσχημο, είναι φυσικό να το σκέφτεστε συνέχεια. Ο καλύτερος τρόπος για να σπάσετε αυτό το φαύλο κύκλο είναι να αποσπάσετε τον εαυτό σας με μια εργασία που απαιτεί συγκέντρωση, όπως η γυμναστική.

Να είστε ενήμεροι σχετικά με τον αντίκτυπο των συνθησμένων ψυχολογικών τραυμάτων και πώς να τα αντιμετωπίσετε.

Γνωρίζετε πώς να αντιμετωπίζετε ένα κόψιμο στο χέρι ή ένα κρύωμα οπότε θα πρέπει επίσης να γνωρίζετε πώς να αντιμετωπίζετε την απόρριψη, την αποτυχία, τη μοναξιά, την ενοχή και άλλες κοινές συναισθηματικές πληγές. Αποκτώντας επίγνωση για την ψυχολογική σας υγεία και υιοθετώντας συνήθειες καλές για τη συναισθηματική σας υγιεινή, δεν θα αναπαξέξετε με επιτυχία μόνο στις ψυχολογικές σας επιπτώσεις, αλλά θα ανυψώσετε ολόκληρη την ποιότητα της ζωής σας.

Επίσης, είναι γνωστό ότι δεν μπορείτε να θεραπεύσετε τον εαυτό σας μόνοι σας. Τα παραπάνω αποτελούν μόνο κατευθύνσεις που μπορείτε να πάρετε για να νιώσετε βραχυπρόθεσμα καλά. Αν νιώθετε ότι η ψυχική σας υγεία βρίσκεται σε κίνδυνο, απευθυνθείτε σε έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας (ψυχίατρο, ψυχολόγο) για να μπορέσετε να πάρετε βοήθεια και να επιλύσετε τα δύσκολα θέματα που σας απασχολούν.

Γ.Σ.

Τι πρέπει να γνωρίζουμε για την Ψυχική Ασθένεια

Όλοι όσοι απασχολούμαστε στο χώρο της ψυχικής υγείας, εκπαιδευόμαστε, γνωρίζουμε και εργαζόμαστε σε αυτόν, έχουμε το προνόμιο να βρισκόμαστε στην πρώτη γραμμή.

Όμως είναι εύκολο να ξεχνάμε ότι υπάρχει ένα πραγματικό στίγμα μέσα στους τέσσερις τοίχους του ανημέρωτου κοινωνικού μας χώρου.

Είμαστε συχνά φοβισμένοι από τα πράγματα που δεν καταλαβαίνουμε. Αυτό μπορεί να ειπωθεί για τα συστατικά στο φαγητό, για τους ανθρώπους που δε γνωρίζουμε και για τα μέρη που δεν έχουμε επισκεφθεί. Δεν αποτελεί έκπληξη, ότι η δυσάρεσκεια που ακούγεται περισσότερο από τα άτομα με ψυχική ασθένεια αφορά σε ένα κύριο παράγοντα: στην έλλειψη ενημέρωσης του κοινού στα θέματα ψυχικής ασθένειας.

Αν και δεν γνωρίζουμε τα πάντα, αυτά είναι τα πιο σημαντικά πράγματα που θέλουμε να ξέρετε για την ψυχική ασθένεια:

- Η ψυχική ασθένεια δεν παρουσιάζεται από το πουθενά. Η ψυχική ασθένεια είναι η αλληλεπίδραση πολλών διαφορετικών παραγόντων, συμπεριλαμβανομένης της γενετικής, του περιβάλλοντος και του τρόπου ζωής. Παράγοντες όπως η τραυματική εμπειρία ή η χρήση ουσιών, μπορεί να προκαλέσουν την εμφάνιση της ψυχικής ασθένειας ενώ διαφορετικά ίσως να μην εκδηλωνόταν.

- Τα συμπτώματα της ψυχικής ασθένειας παρουσιάζονται διαφορετικά στον καθένα. Δεν περνούν όλοι όσοι έχουν κατάθλιψη τις μέρες τους στο κρεβάτι, σε ένα σκοτεινό δωμάτιο. Όσοι πάσχουν από σχιζοφρένεια δεν τριγυρίζουν μόνοι τους και μιλούν με τον εαυτό τους. Τα άτομα μπορεί να έχουν την ίδια διάγνωση αλλά να βιώνουν διαφορετικά συμπτώματα.

- Η ψυχική ασθένεια είναι τόσο πραγματική όσο ένα σπασμένο κόκκαλο στον άνθρωπο. Μπορείτε όμως να τη διαχειριστείτε και να βελτιωθείτε μέσα από τη φαρμακευτική αγωγή, τη ψυχοθεραπεία και αλλαγές στον τρόπο ζωής... όμως δεν μπορεί απλά να ξεπεραστεί. Είναι άδικο να το λέτε αυτό στους ανθρώπους με ψυχική ασθένεια.

- Η ψυχική ασθένεια δεν επηρεάζει κάποιον συγκεκριμένο τύπο ανθρώπου. Η ψυχική ασθένεια δεν γνωρίζει όρια, όταν πρόκειται για το φύλο, την εθνικότητα, την ηλικία, τη κοινωνικοοικονομική κατάσταση ή το επάγγελμα.

- Δεν είναι αυτό που φαίνεται. Αν κάποιος στη ζωή σας λέει ότι αυτός ή αυτή έχει μια ψυχική ασθένεια ή βιώνει τέτοια συμπτώματα, πιστέψτε το. Τα πράγματα δεν είναι πάντα όπως φαίνονται. Πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν όλη τη δύναμή τους μόνο και μόνο για να «βγάλουν» την ημέρα και ποτέ δεν ξέρει κανείς πραγματικά τι κρύβεται πίσω από ένα χαμόγελο.

- Είναι μια ασθένεια. Η ψυχική ασθένεια είναι μια νόσος. Δεν είναι επιλογή, ένα ελάττωμα του χαρακτήρα ή μια δικαιολογία για να μείνει κανείς στο κρεβάτι όλη την ημέρα.

- Η κατανόηση της ψυχικής ασθένειας θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε. Αν ρωτάτε, αν ενημερώνετε τον εαυτό σας και πραγματικά προσπαθείτε να κατανοήσετε την ψυχική ασθένεια, έχετε τη δυνατότητα να κάνετε μια απίστευτη διαφορά στη ζωή κάποιου. Όταν κάποιος σας λέει αυτός ή αυτή βιώνει συμπτώματα, απλά ακούστε τον. Η ανάπτυξη της κατανόησης των επιμέρους εμπειριών είναι ένας απίστευτος τρόπος για την περαιτέρω κατανόηση και τον αποστιγματισμό της ψυχικής ασθένειας.

Πρέπει να προσπαθήσουμε να καταλάβουμε ότι δεν υπάρχει διάγνωση ή σύμπτωμα που να είναι το ίδιο, καθιστώντας έτσι τη θεραπεία και την ανακούφιση εξαιρετικά πολύπλοκη. Εάν γνωρίζετε κάποιον που είναι πεισμένος, βιώνει άγχος ή πάσχει από ψυχική ασθένεια, σας καλούμε να τον ακούσετε πριν τον κρίνετε και θυμηθείτε τη φράση «ο καθένας έχει μια ιστορία να πει». Όταν γνωρίζετε την ιστορία κάποιου, είναι αδύνατο να τον μισήσετε.

Γ.Σ.

ΣΚΕΨΕΙΣ - ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΑ

Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ

Η ομάδα μας είναι μπορεί να πω πολύ καλή και συνεργάσιμη. Τα παιδιά είναι πολύ καλά και φοβερά μυαλά. Κάνουν απίστευτα πράγματα όπως ζωγραφιές και χειροτεχνίες. Είναι πολύ συνεργάσιμα και πανέξυπνα.

Έχουν και τα κακά τους καμιά φορά αλλά και τα καλά τους, κι αν λέω κάτι κακό αμαρτία παίρνω σε εμένα που καταγράφω αυτό το κείμενο. Δε θέλω να προσποιηθώ πως είμαι κάποιος που κρίνω,

γιατί έχω και εγώ κάποια ελαττώματα. Ουδείς τέλειος λοιπόν, συνεισφέρουμε όλοι σε αυτή την ομάδα, προσπαθούμε και δημιουργούμε. Είμαι αρκετά ευχαριστημένος από την ομάδα αλλά και δυσαρεστημένος καμιά φορά. Είμαι πολύ αυστηρός μπορώ να πω, γιατί θέλω μόνο το καλό τους και όχι το κακό τους.

Παρόλο κι εγώ που είμαι καπνιστής, θέλω μόνο το καλό όλων των παιδιών και όχι το κακό τους. Μπορεί να μην είμαι ακόμη γονιός για να ξέρω ποιο είναι το καλό και το κακό, αλλά θέλω όλα τα παιδιά να είναι καλά και υγιή. Δεν νομίζω να υπάρχουν άτομα που θέλουν το κακό κανενός.

Το τσιγάρο είναι μια μεγάλη ιστορία, κακώς όμως, αλλά κάνουμε όλοι μας ότι μπορούμε. Συγχωρέστε μας γι' αυτό και δώστε μας την κατανόησή σας, γιατί είμαστε ευαίσθητα μυαλά και κάνουμε ότι μπορούμε. Ευχαριστούμε!

Γ.Ζ.



Πως μου φαίνεται που είμαι σε ομάδα ;

Το να είμαι στην ομάδα είναι πολύ σημαντικό για μένα. Με βοηθάει να βγαίνω από δύσκολες καταστάσεις και με κάνει πιο χαρούμενη. Η σχέση μου με τα παιδιά είναι πολύ καλή και μαζί γελάμε και στηρίζουμε ο ένας τον άλλον. Είμαστε ο ένας κοντά στον άλλον σαν μεγάλη οικογένεια. Μερικές φορές κουράζομαι και είμαι στεναχωρημένη, αλλά όταν πάω εκεί γίνομαι άλλος άνθρωπος γιατί τα παιδιά είναι υπέροχα και με κάνουν χαρούμενη, νιώθω ασφάλεια και προστασία. Δεν κοροιδεύουμε ο ένας τον άλλο και αυτό είναι το πιο σημαντικό. Υπάρχει αγάπη με όλη την σημασία της λέξης. Οι ψυχολόγοι μας είναι υπέροχοι και μας κάνουν και γελάμε. Έχουν απίστευτη αίσθηση του χιούμορ και αυτό μου αρέσει. Στην ομάδα εκτός από το να μιλάμε, κάνουμε και διάφορες εργασίες. Παίζουμε με επιτραπέζια, ζωγραφίζουμε, λέμε ανέκδοτα, ακούμε μουσική και ποιήματα.

Μ.Σ.

Πως αισθάνομαι για τη φιλία;



Ποιος άνθρωπος δεν έχει ανάγκη από φίλους;

Η φιλία είναι πολύ σημαντική για όλους τους ανθρώπους. Είναι πιστεύω το πιο ιερό από όλα. Ποιος άνθρωπος δεν έχει πληγωθεί ή ποιος άνθρωπος δεν έχει κλάψει κάποια στιγμή στη ζωή του.

Γι' αυτό υπάρχουν οι φίλοι. Ένας φίλος σου θα σου συμπαρασταθεί θα είναι εκεί για σένα θα έχεις έναν ώμο για να κλάψεις και δεν πρόκειται να σε χωρίσει ποτέ. Εμένα οι δικοί μου φίλοι με κάνουν δυνατή, το χαμόγελο τους, με βοηθά και όταν είναι μακριά μου αρκεί να κλείσω τα μάτια μου. Μόλις τα ανοίξω είναι εκεί. Δεν φοβάμαι κανέναν όταν είμαι κοντά τους. Η αγάπη τους με δυναμώνει και με συγκινεί μερικές φορές θα έλεγα. Όταν έχεις φίλους δεν φοβάσαι τίποτα σε κάνουν μοναδική και να ξεχωρίζεις από όλους τους άλλους. Είμαι ευγνώμων που με κρίνουν διαφορετικό άνθρωπο, ευχαριστώ παιδιά που με κάνουν να νιώθω έτσι. Θα μπορούσα να μιλάω για ώρες για αυτούς τους ανθρώπους, που με κάνουν ευτυχισμένη αλλά δεν θα έφτανε το τετράδιο. Ευχαριστώ παιδιά μακάρι να είστε εκεί για πάντα στην ζωή μου και να είστε εκεί μαζί μου όπως θα 'μαι και εγώ για εσάς.

Μ.Σ.

«Η διατροφή και η ψυχική υγεία, πώς ισορροπούν μεταξύ τους»

Ένα μέλος της συντακτικής ομάδας μας θέλησε να βρει πληροφορίες σχετικά με την διατροφή και την άσκηση που πρέπει να έχει ένα άτομο που πάσχει από κάποια ψυχική διαταραχή. Το άρθρο επιμελήθηκε από το Φ. σε συνεργασία με τη διατροφολόγο

Η σωστή διατροφή και η σωματική άσκηση επηρεάζουν θετικά την ψυχική υγεία και την εκάστοτε ψυχική διαταραχή στον ίδιο βαθμό που επηρεάζουν και τη σωματική υγεία.

Η φυσική κατάσταση, το σωματικό βάρος και η ψυχική υγεία έχουν άμεση σύνδεση. Σύμφωνα με ερευνητές προτείνονται τροφές πλούσιες σε ω3 λιπαρά οξέα, τριπτοφάνη, βιταμίνες Β και C και ιχνοστοιχεία, διότι επηρεάζουν θετικά την ψυχική υγεία.

Λιπαρά ψάρια, ιχθυέλαια, λαχανικά, φρούτα και γαλακτοκομικά συγκαταλέγονται στα τρόφιμα που είναι αναγκαίο να εντάσσονται όλοι στη διατροφή τους. Αν και ο ακριβής μηχανισμός είναι ακόμη υπό εξέταση, τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο των συμπτωμάτων άγχους, με την εξουδετέρωση της υψηλής συγκέντρωσης των κυτοκινών, που συνδέονται με την κατάθλιψη και το άγχος.

Το άγχος χαρακτηρίζεται από χαμηλά επίπεδα του νευροδιαβιβαστή σεροτονίνη. Η τριπτοφάνη, ένα αμινοξύ που βρίσκεται σε πολλές τροφές, επηρεάζει τα επίπεδα σεροτονίνης δρώντας ως πρόδρομος. Άρα, η τριπτοφάνη μπορεί να οδηγήσει στην μείωση των δεικτών του στρες, δηλαδή της κορτιζόλης, μειώνοντας τα συναισθήματα του άγχους.

Όταν πρόκειται για αγχώδεις διαταραχές, τι δεν τρώτε είναι επίσης εξίσου σημαντικό. Για παράδειγμα, η διέγερση της καφεΐνης στο κεντρικό νευρικό σύστημα – προκαλεί αύξηση του καρδιακού ρυθμού, ιδρωμένες παλάμες, κλπ – μπορεί να συγχέεται με τα συναισθήματα του κινδύνου και να προκαλέσει μια κρίση πανικού σε άτομα που έχουν πολύ άγχος. Γι' αυτό είναι καλύτερο να περιοριστεί η καφεΐνη ή να τη βγάλετε τελείως από τη διατροφή, εάν εμφανίζονται αυτά τα συμπτώματα.

Σημαντική είναι και η ποιότητα της διατροφής, δηλαδή η λήψη μικρών και συχνών γευμάτων που οδηγούν στη μείωση των μεταγευματικών υπογλυκαιμιών, οι οποίες αλλάζουν τη διάθεση και τη συμπεριφορά του ανθρώπου.

Η σχέση της διατροφής με την ψυχική υγεία είναι αμφίδρομη, καθώς είναι γεγονός ότι και η κακή ψυχική υγεία επηρεάζει τη διατροφική συμπεριφορά, καθώς έχει παρατηρηθεί σε περιόδους πχ. κατάθλιψης ή διπολικής διαταραχής η υιοθέτηση κακών διατροφικών συνηθειών.

Στην καλή ψυχική υγεία συντελεί και η σωματική άσκηση, μέσω της οποίας παράγονται ενδορφίνες, που μπορούν να αποτρέψουν την κατάθλιψη, αλλά και η διατήρηση ενός φυσιολογικού σωματικού βάρους.

Ελπίζουμε το παρόν άρθρο να σας φανεί χρήσιμο και ευελπιστούμε σε επόμενα τεύχη να απαντήσουμε με την συνεργασία των ειδικών σε πιο συγκεκριμένα ερωτήματα

Φ.Γ.

Η επίδραση των ζώων στην ψυχική υγεία των ανθρώπων

Υπάρχει καλύτερος φίλος για τον άνθρωπο από ένα ζώακι (π.χ. μια γατούλα, ένα σκυλάκι κλπ.);

Σου δίνουν απλόχερα την αγάπη τους χωρίς να περιμένουν αντάλλαγμα.

Η ανθρώπινη φιλία είναι πολύ διαφορετική. Αν δε δώσεις δε θα πάρεις.

Το καλό που κάνουν τα ζώα στους ανθρώπους είναι απεριγράπτο. Άνθρωποι τυφλοί, ανάπηροι, με αυτισμό, με ψυχικές διαταραχές, κατάκοιτοι, μικρά παιδιά και άτομα τρίτης ηλικίας ωφελούνται την επίδραση των ζώων στην υγεία τους γενικά.

Το χάιδεμα από ένα ζώακι μόνο καλά δίνει στον ανθρώπινο οργανισμό. Ρίχνει την υψηλή αρτηριακή πίεση, κατεβάζει τη χοληστερόλη, χαρίζει χαμόγελα και ζεσταίνει τις καρδιές των ανθρώπων.

Ένα ζώακι δε ζητάει πολλά από σένα παρά το περίσσειμα του φαγητού σου και της αγάπης σου.

Υπάρχει όμως και η άλλη πλευρά του νομίσματος. Άνθρωποι που μισούν τα ζώα και μόνο κακό θέλουν να τους κάνουν. Γι' αυτό βλέπουμε άθλιες σκηνές όπως ζώα με τρυπημένα μάτια, ζώα με σπασμένα πόδια και άλλα φρικιαστικά «εγκλήματα». Επίσης πτώματα από ζώα σε κεντρικούς δρόμους από απρόσεχτους και μεθυσμένους οδηγούς.

«Άνθρωποι» σε εισαγωγικά που πετάνε νεογέννητα ζώακια σε κάδους απορριμμάτων και τ' ακούεις και σπαράζει η καρδιά σου μέσα στις κρύες νύχτες του χειμώνα. Γι' αυτό καλό είναι να γίνονται στειρώσεις ώστε να μη πολλαπλασιάζονται τα ζωντανά. Και οι Φιλοζωϊκοί Σύλλογοι να εκτελούν το έργο τους όσο πιο πιστά και δημιουργικά γίνεται.

Αυτά είχα να σας πω για τα ζώακια, για τα καλά που μας προσφέρουν, το καλύτερο θα ήταν να υιοθετήσετε και σεις ένα (Βέβαια πάντα δίνοντας του αγάπη, προσοχή και αφοσίωση).

Ε. Π.



Αφιέρωμα • Αφιέρωμα • Αφιέρωμα • Αφιέρωμα • Αφιέρωμα • Αφιέρωμα

Αφιέρωμα • Αφιέρωμα • Αφιέρωμα • Αφιέρωμα • Αφιέρωμα • Αφιέρωμα

ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ

Ο 4ος π.Χ. αιώνας έγινε ο χρυσός αιώνας της Μακεδονίας. Ο Φίλιππος Β' έκανε την Μακεδονία παντοδύναμη κι ένωσε υπό την ηγεμονία του την Ελλάδα. Ο γιος του ο Μέγας Αλέξανδρος μετέθεσε τα όρια της Ελλάδος στον Ινδό ποταμό. Δάσκαλος του ήταν ο Αριστοτέλης από τα Στάγαιρα. Ο Μέγας Αλέξανδρος από την Πέλλα με την μεγάλη εκστρατεία του άλλαξε την πορεία της Ιστορίας. Ένας ελληνικός καινούργιος κόσμος μέγας όπως τον ύμνησε ο κ. Καβάφης δημιουργήθηκε από τους Έλληνες Μακεδόνες.

Λαμπρά μνημεία που αποκαλύπτονται διαρκώς στην Πέλλα, στις Αιγές, στο Δίον, στη Βέροια, στην Έδεσσα, στη Μιέζα, στο Δερβένι και αλλού, βεβαιώνουν τη γνησιότητα, τη δύναμη και τον πολιτισμό του Ελληνισμού της Μακεδονίας.
Φ.Γ.

Ηλιοτρόπια (Βίντσεντ Βαν Γκογκ)



Παρά τις αναποδιές και τις κακοτυχίες του, ο Βαν Γκογκ είχε μια πολύ αισιόδοξη άποψη για τη ζωή και τους ανθρώπους και πίστευε βαθιά στην καλοσύνη του Θεού. Τα ηλιοτρόπια για τα οποία είχε φτιάξει πολλούς πίνακες ήταν ένα σύμβολο της δύναμης και της αξίας της ζωής.

Ο Βαν Γκογκ εργαζόταν πυρετωδώς επειδή είχε ακούσει ότι ο Γκωγκέν βρισκόταν στο δρόμο προς

την Αρλ και ήθελε να διακοσμήσει το δωμάτιο του με πίνακες ηλιοτροπίου που συμβολίζουν το φως του ηλίου στο οποίο θα εργαζόνταν και οι δύο.

ΜΟΤΟΣΙΚΛΕΤΑ

Μοτοσικλέτα. Δίτροχο ή τρίτροχο οδικό όχημα με κινητήρα εσωτερικής καύσεως, για μεταφορά προσώπων και εμπορευμάτων. Η κατασκευή της μοτοσικλέτας είναι αποτέλεσμα της εφαρμογής κινητήρα πάνω σε ποδήλατο. Πρώτη προσπάθεια για μια τέτοια εφαρμογή έγινε το 1885 από το Γερμανό μηχανικό Νάιμλερ, με φτωχά αποτελέσματα. Το 1887 ο Φελίξ Μιγιέ τοποθέτησε αστεροειδή περιστροφικό κινητήρα, σε τρίτροχο όχημα, με μετάδοση της κινήσεως στον άξονα του μπροστινού τροχού, και το 1893 ο ίδιος τελειοποίησε την εφαρμογή του τοποθετώντας τον αστεροειδή κινητήρα στον πίσω τροχό δίτροχου οχήματος. Η προσπάθεια του Μιγιέ έδωσε έναν τύπο μοτοσικλέτας που πλησιάζει τους σημερινούς, παρ' όλες τις τεχνικές ατέλειες. Τύποι μοτοσικλέτας: α) Η κυρίως μοτοσικλέτα με κινητήρα δίχρονο ή τετράχρονο. • αυτή αποτελείται από: πλαίσιο από μεταλλικούς σωλήνες ή χαλυβδόφυλλα διαμορφωμένα, ψηλούς τροχούς, δεξαμενή καυσίμων κλπ. Ο κυλινδρισμός της μπορεί να ξεπερνά τα 1000 κ.εκ. Έχει τη δυνατότητα να συνδέεται με όχημα αεροδυναμικού σχήματος και ενός τροχού. β) Το σκούτερ που έχει ανοιχτό πλαίσιο και χαμηλούς τροχούς. Τα όργανα χειρισμού που είναι στο τιμόνι για ανώτερο χειρισμό. Αναπτύσσει ταχύτητα πάνω από 100 χλμ./ώρα και είναι ευκολότερης χρήσεως. γ) Το μοτοποδήλατο διαθέτει ισχυρό πλαίσιο ποδηλάτου τροποποιημένο και αμορτισέρ. Η μετάδοση της κινήσεως γίνεται με αλυσίδα ή κύλινδρο και αναπτύσσει ταχύτητα πάνω από 50 χλμ./ώρα. δ) Το τρίκυκλο είναι όχημα με τρεις τροχούς. Το πλαίσιο του στο μπροστινό μέρος είναι μοτοσικλέτα, ενώ ο πίσω τροχός έχει αντικατασταθεί από δύο τροχούς που συνδέονται με ημιάξονες και πάνω στους οποίους στηρίζεται ανοικτό καλάθι ή κλειστό κουβούκλιο. Έτσι δημιουργείται όχημα εμπορικής μεταφορικής ικανότητας.



ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ

Να προτιμάτε τα Γερμανικά αυτοκίνητα διότι έχουν καλή αυτοπαθητική ασφάλεια για τρακαρίσματα και καλή ποιότητα κατασκευής. Δηλαδή τα ευρωπαϊκά όπως: Γερμανικά, Αγγλικά, Σουηδικά, Τσέχικα η και επίσης τα Γαλλικά. Όπως Volkswagen, Aston Martin, Volvo, Citroen, Skoda. Έρευνες έδειξαν ότι οι καλύτερες χώρες εδάφους σιδηρομεταλλευμάτων είναι: Γερμανία-Αγγλία- Γαλλία- Σουηδία- Τσεχία. Αυτές είναι οι χώρες στην Ευρώπη με τα καλύτερα μέταλλα κατασκευής οχημάτων στην Ευρώπη. Δηλαδή τα αυτοκίνητα αυτών των χωρών σε σχέση με τα άλλα, είναι πολύ πιο ανθεκτικά και δεν σαπίζουν εύκολα. Η λαμαρίνα τους είναι πολύ καλή όπως επίσης και το σασί. Είναι σκληρά και στιβαρά και αντέχουν στον χρόνο γι' αυτό και δεν σαπίζουν εύκολα.



Γ. Ζ.

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΠΑΔΙΑΜΑΝΤΗΣ

Ο "ποιητής του πεζού λόγου" κατά τον Παλαμά συγκαταλέγεται στους κορυφαίους των γραμμάτων της νεότερης Ελλάδος. Γεννήθηκε στις 4 Μαρτίου του 1851 στη Σκιάθο όπου και πέθανε. Το πλούσιο συγγραφικό του έργο διαπνέεται από βαθιά αγάπη για τη γενέτειρά του, τους ανθρώπους και τον Θεό. Για το έργο του έχουν γραφτεί εκατοντάδες άρθρα, μελέτες, αφιερώματα, Πανεπιστημιακά συγγράμματα από το θάνατο του μέχρι σήμερα, ενώ το 2011 είχαμε τα 100 χρόνια από το θάνατο του.



Ο πατέρας του και η μητέρα τον έστειλαν στο γυμνάσιο της Χαλκίδας μετά στον Πειραιά και αφού διέκοψε τις σπουδές του πήγε στο ΑΓΙΟΝ ΟΡΟΣ και επέστρεψε στην φιλοσοφική σχολή. Εργάστηκε ως μεταφραστής της αγγλικής κυρίως λογοτεχνίας και ως δημοσιογράφος. Ο ίδιος αυτοβιογραφείται ως εξής: «Μικρός εξωγράφιζα αγίους είτε έγγραφα στίχους κι εδοκίμασα να συντάξω κωμωδίας. Το 1874 ενεγράφαν εις την Φιλοσοφική Σχολήν όπου ήμουν κατ' εκλογήν ολίγα μαθήματα φιλολογικά και για ξένες γλώσσες».

Υπήρξε πολυγραφότατος και ταπεινός. 176 διηγήματα με επίκεντρο κυρίως τύπους της Σκιάθου όπως το Κάστρο, τα ακρογιάλια και τα μοναστήρια αλλά και την Αθήνα. Η φύση και κυρίως η θάλασσα, τα μνημεία του νησιού του, οι απλοί καθημερινοί τύποι που συναναστρεφόταν αποτελούν τις κυριότερες πηγές του λόγου.

Από το βιβλίο Σποράδες.
Φ.Γ.

Μικρό αφιέρωμα Ο Όσιος Αντώνιος ο Βεροιώτης

Κατά τα χρόνια του 9ου αιώνα έζησε στη Σκήτη του Τιμίου Προδρόμου στην Βέροια, ο Όσιος Αντώνιος. Μόλις εικοσάχρονο παλικάρι έφυγε στην μονή. Βρήκε αποκούμπι και κατόρθωσε πολλά στην αρετή.

Μετά 20 χρόνια ζήτησε από τον ηγούμενο να μεταβεί σε σπηλιά. Η θερμότητά του προσευχή συνεχώς τον έφερνε πιο κοντά στο Θεό.

Είχε μεγάλο πόλεμο από τους δαίμονες. Πενήντα τέσσερα χρόνια κράτησε η δοκιμασία του Οσίου.

Κάποιοι κυνηγοί βρήκαν το σκηνώμα του Οσίου. Όλοι αντιλήφθηκαν πως πρόκειται περί Οσίας ψυχής.

Τότε όμως προέκυψε ένα σοβαρό πρόβλημα, καθώς όλοι ήθελαν να πάρουν και να θάψουν τον Άγιο στον τόπο τους. Βάζοντας το σώμα πάνω σε κάρο που το έσερναν βόδια. Τα ζώα οδηγήθηκαν με Θεία βουλή στην Βέροια και σταμάτησαν μπροστά στο πατρικό σπίτι του Οσίου.

Παραδίπλα υπήρχε ναός λαμπρός της Παναγίας, αλλά με την πάροδο των η πανήγυρη της μνήμης του Οσίου απέκτησε μεγαλύτερη λαμπρότητα και καθιερώθηκε ο ναός να είναι προς τιμής του.

Πανηγυρίζει 2 φορές το χρόνο στις 17η Ιανουαρίου και την 1η Αυγούστου.

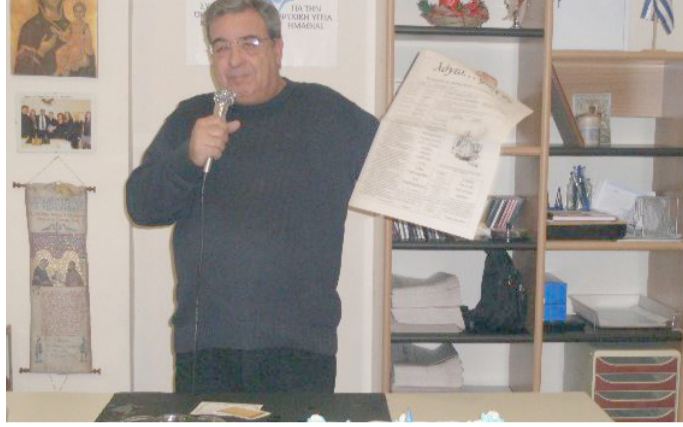


Φ.Γ.

Από τις δραστηριότητες του Συλλόγου



ΑΓΙΑΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΟΝ 1 ΧΡΟΝΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΥ ΦΥΛΛΟΥ ΤΗΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ



Κοπή βασιλόπιτας του Κ.οι.Σ.Π.Ε. "ΔΕΣΜΟΣ" στη Στέγη Δημιουργίας



ΑΓΙΑΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΟΝ 1 ΧΡΟΝΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ



ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΒΑΖΑΑΡ



ΚΟΠΗ ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑΣ



ΡΕΒΕΓΙΟΝ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΣ ΣΤΗ ΣΤΕΓΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ

«Ο ψυχικά ασθενής ΔΕΝ είναι επικίνδυνος!»

Τις τελευταίες μέρες, με αφορμή το ατυχές περιστατικό στο Γ. Νοσοκομείο Βέροιας με τον ξυλοδαρμό γιατρού και νοσηλευτών, πολλός λόγος έχει γίνει και αναπαράχθει για τον «ψυχοπαθή» δράστη, τον «ψυχασθενή», τον «τρελό» και άλλες πολλές παρόμοιες εκφράσεις.

Και βέβαια στηρίζουμε το αίτημα των εργαζόμενων του Νοσοκομείου για την ασφάλεια στην εργασία τους και συμπαρασπεκόμαστε ολόψυχα στους τραυματίες της επίθεσης.

Δεν μπορούμε όμως να μη σταθούμε σε όλα αυτά που λέχθηκαν και γράφτηκαν στη συνέχεια, γιατί η άγνοια οδηγεί στην παραπληροφόρηση και αυτή στο σιγματισμό της ψυχικής ασθένειας και των ψυχικά ασθενών.

Δεν είναι δυνατό κάθε μορφή βίας να προέρχεται από τους «ψυχοπαθείς»! Η βία στα γήπεδα, η βία στους δρόμους και τις διαδηλώσεις που συναντάμε πλέον καθημερινά, όλα τα εγκλήματα που γίνονται και τόσα άλλα θα τα αποδίδουμε πλέον σε ανθρώπους με ψυχική ασθένεια; Ελεος πια!

Γιατί αναπαράγουμε αντιλήψεις που οδηγούν την κοινωνία

μας χρόνια πίσω και χτίζουν τείχη σε μια κοινωνική ομάδα που μόνο αποδοχή και στήριξη χρειάζεται;

Γιατί δεν μπορούμε ή δεν θέλουμε να καταλάβουμε ότι ο ψυχικά ασθενής ΔΕΝ είναι επικίνδυνος, ΔΕΝ είναι «ο σχιζοφρενής δολοφόνος με το πριόνι»! Κι αυτό δεν το λέμε εμείς, το λένε οι έρευνες, οι στατιστικές, η επιστήμη!

Δυστυχώς αυτά ακούγονται και από ανθρώπους «μορφωμένους» υποτίθεται και αναπαράγονται και από ορισμένα Μ.Μ.Ε. που άκριτα υιοθετούν τέτοιες απόψεις και η ιστορία συνεχίζεται.

Ο αποσιγματισμός της ψυχικής νόσου αποτελεί για μας άμεση προτεραιότητα και θα κάνουμε ότι είναι δυνατό γι' αυτό. Με εκδηλώσεις, συνεχή ενημέρωση και πληροφόρηση της τοπικής μας κοινωνίας.

Σ' αυτό θέλουμε και επιζητούμε τη στήριξη από τους τοπικούς επιστήμονες και φορείς και τα ΜΜΕ του Νομού μας.

Και, για την ιστορία, ο δράστης του επεισοδίου ΔΕΝ ήταν ψυχικά ασθενής!

Το Διοικητικό Συμβούλιο του ΣΟΦΨΥ Ημαθίας

Μύθοι και αλήθειες για την ψυχική πάθηση

Μύθος	Αλήθεια
Οι ψυχικές διαταραχές δεν είναι πραγματικότητα ασθενείς, όπως είναι ο διαβήτης ή τα καρδιακά νοσήματα.	Έρευνα έχουν δείξει ότι για την εκδήλωση των ψυχικών διαταραχών ενέχονται γενετικοί, βιολογικοί και ψυχοκοινωνικοί παράγοντες οι οποίοι, συνήθως, μπορούν να αντιμετωπιστούν.
Οι ψυχικές διαταραχές αφορούν ένα πολύ μικρό μέρος του πληθυσμού	20% του γενικού πληθυσμού παρουσιάζει κάποια σοβαρή ψυχική πάθηση και 1 στους 100 θα εμφανίσει σχιζοφρένεια. Συναντώνται σε όλα τα κοινωνικοοικονομικά στρώματα ανεξαρτήτως φυλή ή μόρφωση.
Οι ψυχικές διαταραχές εμφανίζονται στα «αδύναμα» άτομα.	Οι ψυχικές διαταραχές οφείλονται σε ένα συνδυασμό βιολογικών, κοινωνικών και περιβαλλοντολογικών παραμέτρων που εν τέλει εκφράζονται με ανάπτυξη συμπτωμάτων. Η αναζήτηση κατάλληλης επιστημονικής βοήθειας, όχι μόνο δεν είναι ένδειξη αδυναμίας, αλλά αντίθετα είναι απόδειξη υπευθυνότητας και δύναμης χαρακτήρα του ατόμου και της οικογένειάς του.
Οι ψυχικές διαταραχές είναι επικίνδυνα και βίαια.	Οι περιπτώσεις εκδήλωσης βίαιης συμπεριφοράς από άτομα που έχουν κάποια ψυχική διαταραχή δεν είναι περισσότερες από αυτές που συναντά κανείς στο γενικό πληθυσμό. Τα άτομα με ψυχικές διαταραχές βλάπτουν κυρίως τους εαυτούς τους άμεσα με αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές ή έμμεσα εξαιτίας της αυτοπαύτησής τους. Η βία όμως που σχετίζεται με τη σχιζοφρένεια οφείλεται κυρίως στη μη λήψη των φαρμάκων ή στην ακαταλληλότητα της θεραπείας και στην έλλειψη στήριξης και αποδοχής.
Τα άτομα με σοβαρές ψυχικές διαταραχές, όπως η σχιζοφρένεια, μπορεί να είναι επικίνδυνα και βίαια.	Η απομάκρυνση από το οικογενειακό και οικείο περιβάλλον αυτών των ανθρώπων που νοσούν επαυξάνει το άγχος και τα άλλα αρνητικά συναισθήματα που ήδη εξαιτίας της αρρώστιας βιώνουν και δεν τους βοηθά να επανενταχθούν στην κοινωνία.
Ατομα που έχουν κάποια ψυχική διαταραχή πρέπει να παραμένουν σε Νοσοκομείο.	Η κατάθλιψη και οι αγχώδεις διαταραχές δεν επηρεάζουν τα παιδιά και τους εφήβους.
Η κατάθλιψη και οι αγχώδεις διαταραχές δεν επηρεάζουν τα παιδιά και τους εφήβους.	Τα παιδιά και οι έφηβοι μπορούν να εκδηλώσουν σοβαρές ψυχικές διαταραχές. Τα προβλήματα ψυχικής υγείας μπορούν να οδηγήσουν ακόμα και στην αυτοκτονία όταν δεν αντιμετωπίζονται έγκαιρα. Οποιαδήποτε κουβέντα γύρω από την αυτοκτονία πρέπει πάντα να λαμβάνεται πολύ σοβαρά.

**Κυβέλη Καλαϊτζή
Ψυχολόγος**

ΒΡΑΔΙΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



Το Δ.Σ. του Συλλόγου Οικογενειών & Φίλων για την Ψυχική Υγεία (Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ.) Ημαθίας σας προσκαλεί σε μια βραδιά ψυχικής υγείας, την **Τετάρτη 24/2 και ώρα 8.30' μ.μ. στο Εστιατόριο - Ταβέρνα «mama's», Ανοίξεως 65, απέναντι από τον Σύλλογο.**



Καλό φαγητό και ζωντανή μουσική με τους Κωστή Χαλάτση, Κώστα Μποροδύμη και Φώντα Λαφαζάνη.

Σας περιμένουμε να διασκεδάσουμε μαζί!

Προσκλησεις από τα γραφεία του Συλλόγου, καθημερινά από τις 6.00' έως τις 8.30' μ.μ. και από τα μέλη του Δ.Σ.

ΒΡΑΔΙΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ