

# Λόγω... ψυχής

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

Δεκέμβριος 2016 Τεύχος 4<sup>ο</sup> Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ. Ημαθίας Ανοιξέως 120, 59131 Βέροια, τηλ. 2331400426 - 6973738544 sofpsim@gmail.com, www.sofpsi-ima.gr

## Σημείωμα σύνταξης

Αγαπητοί φίλοι και φίλες,

Φτάσαμε επιτέλους να εκδώσουμε και το 4ο φύλλο της εφημερίδας μας, μετά από ένα καλοκαίρι και ένα φθινόπωρο!

Ο χρόνος αυτός που πέρασε από το 3ο φύλλο μας (Μάιος) αρκετά δημιουργικός για τις Ομάδες μας, με πολλές δραστηριότητες, νέα μέλη και φίλους, εκδηλώσεις, εκδρομές και άλλα.

Και βέβαια με πολλές στενοχώριες και προβλήματα (προσωπικά, οικογενειακά, οικονομικά), όπως βέβαια και όλος ο κόσμος σαυτό το ιδιαίτερα δύσκολο οικονομικό και κοινωνικό περιβάλλον.

Άλλοι θέλουμε να ελπίζουμε σε καλύτερες μέρες, άλλοι πάλι είναι λιγότεροι αισιόδοξοι.

Η Στέγη μας περνάει δύσκολες μέρες. Τα έξοδα λειτουργίας είναι πολλά, δεν υπάρχει καμία βοήθεια από την πολιτεία και το μέλλον της αβέβαιο.

Εμείς θα συνεχίσουμε μέχρι όσο αντέξουμε. Δεν επιζητούμε και δεν στηρίζομαστε στον οίκο και στη λύπηση. Επιζητούμε την κατανόηση και την αποδοχή. Στηρίζομαστε στη συνειδηση, στη συμμετοχή, στην αλληλεγγύη.

Ευχαριστούμε όλους όσους μας στήριξαν και μας στηρίζουν.

Ευχόμαστε ολόψυχα σε όλους ΚΑΛΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ - ΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΚΑΙ ΟΤΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΓΙΑ ΤΗ ΝΕΑ ΧΡΟΝΙΑ!

## ΣΤΗΡΙΞΤΕ

### ΤΟΝ ΣΟΦΨΥ ΗΜΑΘΙΑΣ!

Αγαπητοί φίλοι και φίλες,

ο ΣΟΦΨΥ Ημαθίας εδώ και 2 χρόνια έχει αναπτύξει μια σειρά δραστηριοτήτων, μέσα από τη Στέγη Δημιουργίας που λειτουργεί, με στόχο την ψυχολογική και εκπαιδευτική υποστήριξη των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας και των οικογενειών - φροντιστών τους. Παράλληλα μέσα από πλήθος εκδηλώσεων παλεύει για τον αποστιγματισμό της ψυχικής νόσου, την ενημέρωση των συμπολιτών μας για θέματα ψυχικής υγείας και αγωνίζεται για τα δικαιώματα των ψυχικά ασθενών και την αξιοπρέπειά τους.

Στις δύσκολες οικονομικές συνθήκες όμως που περνούμε, το έργο του γίνεται πολύ δύσκολο. Τα λειτουργικά έξοδα είναι τεράστια, υπάρχει έλλειψη εξοπλισμού για τη λειτουργία των ομάδων δραστηριοτήτων και οι οικονομικοί του πόροι ελάχιστοι - συνδρομές μελών, βοήθεια φίλων - που δεν επαρκούν για τη λειτουργία του.

Στα πλαίσια της έναρξης λειτουργίας των Ομάδων και Τμημάτων του για τη νέα περίοδο 2016 - 2017 και της προσπάθειάς του να συνεχίσει τη λειτουργία του, Καλούμε όλους τους φίλους του Συλλόγου, τους φορείς, τις επιχειρήσεις και τους πολίτες του Νομού μας να στηρίξουν το έργο αυτό. Οποιαδήποτε βοήθεια, μικρή και μεγάλη, συμβάλει σημαντικά στη συνέχιση της ύπαρξης και λειτουργίας του και στην ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών στους λήπτες και τις οικογένειές τους.

Ας μην ξεχνάμε ότι Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ ΑΦΟΡΑ ΟΛΟΥΣ!

Αριθμός Λογαριασμού ΣΟΦΨΥ Ημαθίας

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

IBAN GR85 0171 5960 0065 9612 8115 538

## ΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

Με Υγεία, Αγάπη,  
Δημιουργία και  
Ποιότητα Ζωής



## Μία συζήτηση που δεν έγινε ποτέ...

Έχουν περάσει πολλά χρόνια με την αποφυγή μιας συζήτησης γύρω από την Ψυχική Υγεία.

Έχουν κλείσει πολλά μάτια στην περιθωριοποίηση των ανθρώπων που υποφέρουν από ψυχικές νόσους και άλλα τόσα αυτιά στις εκκλήσεις για μια κοινή και συντονισμένη προσπάθεια αντιμετώπισης των προβλημάτων της Ψυχικής Υγείας, μια οργανωμένη κίνηση που θα ενεργοποιούσε όλους τους φορείς, τους επαγγελματίες, τις δομές και τις οικογένειες των ασθενών.

Όσους συμβολισμούς και αν βάλουμε στο χρόνο - παγκόσμιες ημέρες, μηνιαία αφιερώματα ή ετήσιους εορτασμούς - η αλήθεια είναι ότι μέχρι σήμερα η Ψυχική Υγεία βρίσκεται έξω από τις προτεραιότητές μας. Και όχι μόνο αυτό. Οι μικρές μας κοινωνίες στις οποίες καθημερινά βιώνουμε, συνεχίζουν να περιθωριοποιούν, να στιγματίζουν, να οδηγούν στην απομόνωση τους ψυχικά ασθενείς και κατεπέκταση τις οικογένειές τους.

Συνέχεια στη σελίδα 3

## ΜΕ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΕΓΙΝΕ ΤΟ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΒΑΖΑΑΡ ΣΤΟ café [McOza]



Στο café [McOza] έγινε το Χριστουγεννιάτικο bazaar του Συλλόγου από Δευτέρα 5/12 έως Πέμπτη 8/12.

Υπέροχα χειροποίητα δώρα από τα μέλη και τους εθελοντές, που δημιούργησαν με πολύ μεράκι και φαντασία!

Το Δ.Σ. του ΣΟΦΨΥ Ημαθίας ευχαριστεί τόσο τους εθελοντές για τη μεγάλη προσφορά τους, καθώς και τους Βασίλη και Δημήτρη Τσιάρα για την παραχώρηση του χώρου στην επιχείρησή τους, το café [McOza].

**ΔΕΥΤΕΡΑ 10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2016**

**ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ : «Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας για Όλους»**

Σελίδα 3



# ΠΟΙΗΜΑΤΑ• ΠΟΙΗΜΑΤΑ• ΠΟΙΗΜΑΤΑ• ΠΟΙΗΜΑΤΑ• ΠΟΙΗΜΑΤΑ• ΠΟΙΗΜΑΤΑ•

## ΕΛΠΙΔΑ ΣΤΟ ΟΝΕΙΡΟ

Να ζήσουμε πλάι στις ράγες της ψυχής  
Η ελπίδα να γαντζωθεί  
από το σκαλοπάτι του ονείρου.

Το δριμύ αγκάλιασμα της ζωής  
Θα φέρει την πυγμή των αλλαγών  
Και το αίσθημα του πόνου  
Θα κρεμαστεί από μια υγρή ευχή.

Η ψυχή θα φανεί πεινασμένη από το χρόνο  
Και ο έρωτας θα μοιάζει κυκλωμένος από την ιστορία

Το ξάναμμα του κόσμου θα ζει πελώριο στους δρόμους  
Και η ελπίδα θα γεννηθεί από το βάθος της αβύσσου

Σιγανά θα δακρύσει το κόκκινο όνειρο  
Πριν από την απαγγελία των κυμάτων  
Και η ζωή θα χαίρεται ατενίζοντας την ελπίδα.

Ο ανήφορος της έμπνευσης  
Ας γίνει η χορδή που θα ξεσηκώσει το όνειρο.

28-9-2016  
Α.Κ.

## 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  
Πώς 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

Α.Κ.

## ΚΡΑΥΓΗ

Κραυγή  
Επανάσταση  
Ως πότε ο κόσμος αυτός θα βυθίζεται στην ματαιόδοξη ψυχή  
Πώς 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

Α.Κ.

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

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

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

Α.Κ.

## ΨΥΧΕΣ

Χώρεσαν οι ψυχές σ' ένα γράφημα καπνού  
Χόρευαν σε ρυθμούς λατρεμένους  
Χάθηκαν τα λευκά αισθήματα  
Σ' ένα μέτρο αγάπης.

Μάταια κύλησαν οι ευχές μέσα στο χρόνο  
Την αυγή που σημάδεψε τις ρίγες στην παλάμη.

Ένα παιδί που ζει δειλά στην καταχνιά των κάμπων  
Θα διώξει τις ρίζες του φόβου  
Που κρύβει η ψυχή .

Περπατούσαμε σε χνάρια άλλων προσώπων  
Στο λαιμό μια μικρή πίκρα ασυνόδευτη  
Ως τα χείλη τα ξεμοναχιασμένα  
Της γης κολακεία μέσα σε δυο λέξεις τυχερές

Γεννηθήκαμε με ορφανό το δείκτη της μαγιάς  
Τρόπο άλλο δε ζήλεψε ...για να ακούσει τις εικασίες  
Και της ελπίδας που φώναζε ορθά  
Το μισοτελειωμένο δάκρυ πρόλαβε να γίνει ευχή  
Η παλάμη που ληστεύει την μοίρα απρόσωπα  
Οι στάχτες που υποδύονταν τον ημίθεο μέσα τους  
Ακούνε τις στιγμές στον τόπο αυτό  
Να φτιάχνει την αλμύρα στα γόνατα  
Και ριζώνουν σαν χόρτα οι ελπίδες  
Εκεί που η ψυχή έχει κουράγιο  
Όταν έπεφτε στα κατάβαθα της αβύσσου  
Και οι παλιές των μύθων διδαχές  
Που μεσολάβησαν στο λίθο που χτίσανε οι Κροίσοι  
Στης ερημιάς τον πόνο  
Στη λευκή ψυχή των ρόλων  
Στο μέτρο του καιρού της θάλασσας

Α.Κ.

## ΕΛΠΙΔΑ

Κάποτε υπήρχε,  
ένας μύθος,

Μέσα στα πράγματα, που σαλεύουν ρυθμικά.

Στη θαλπωρή όπου κρέμεται μια ελπίδα,  
Σα θύμηση στη γεύση της αλμύρας

Στον βυθό του χρόνου, πρόσωπα,  
Αγάλματα των κεραυνών

Στη νιότη που αγκαλιάζει την εμπειρία,  
Τότε που χλεύαζε η λογική την νότα της σύνθεσης.

Στη γη που παίζει αγκαθωτά με τον χρόνο,  
Στα βαθειά πελάγη όπου τα ρήματα προδωθήκαν

Στις λέξεις που χαθήκανε στην άβυσσο,  
Η πυξίδα καθρεφτίζει την ρωγμή της συνειδησης.

Στο χάραμα τραγουδά η ελπίδα  
Και κατηφορίζει σα σύνθημα μονάχο.

Στη στιγμή που κοιμήθηκε πλάι στη συνέχεια  
Στο χάραμα κοιμήθηκε το όνειρο.

Στο φάρο του κόσμου όπου σκαρφάλωσε η αγάπη  
Ερωτευμένο το σύμφωνο τραγουδά την ελπίδα.

Του ύμνου η επιστροφή θα ρωτήσει τον κόσμο  
Εάν πονέσανε στο σκοτάδι και στο ψέμα.

Να αγαπηθούν οι δυναστείες του πόνου  
Να αναπολεί το όνειρο την αγάπη.

Α.Κ.

## 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 τοίχους  
Σαν κλάμα του χειμώνα

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

## ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΜΗΧΑΝΗ

Ο χρόνος κυλάει  
το ρυάκι της ζωής  
μόνος διαβάτης  
μ' ακούει κανείς;

Άνθρωποι τριγύρω  
περνούν βιαστικοί  
γρανάζια και βίδες  
στην ίδια μηχανή

Πρόσωπα θλιμμένα,  
βουβά, σκυθρωπά  
δεν προλαβαίνουν  
να πουν ένα γεια.

Τρέχουν να προλάβουν  
το αύριο, το χθες.  
Οι μέρες περνούν  
μονότονες κι αυτές.

Δουλείς, υποχρεώσεις  
το βάρος να σηκώσεις.  
Άνθρωπε ταλαίπωρε

κοίτα να γλυτώσεις.

Βάλε φρένο, δεν χάνεις το τραίνο.  
Κοίτα τριγύρω, πες μια καλημέρα.  
Ζήσε το σήμερα ήρεμα, γλυκά  
γιατί η μέρα πίσω δεν γυρνά.

Χαλάρωσε, ηρέμησε  
τις μπαταρίες γέμισε.  
Μάθε να γελάς,  
ελπίδες να σκορπάς.

Άνθρωπος να νιώσεις  
το χρόνο να προδώσεις.  
Λουλούδια και τραγούδια  
χάρισε παντού,  
κοίτα ψηλά, το βάθος του ουρανού.  
Στη γη που πατάς  
μάθε ν' αγαπάς  
άπλωσε τα χέρια, τον δίπλα  
μην προσπερνάς.

Εδώ είναι η ζωή  
εδώ και ο παράδεισος  
στο αύριο δεν ξέρεις  
να περιμένει η άβυσσος.

Μ.Π.

## Φιλία

Τι μεγάλο δώρο πράγματι! Ένας καλός φίλος, μπορεί να χαρεί με την χαρά σου, να στεναχωρηθεί με την λύπη σου, να είναι δίπλα σου, στα εύκολα και στα δύσκολα, στα όμορφα και στα άσχημα. Φιλία. Ένα αληθινό στολίδι στη ζωή μας και παράλληλα αυτό που μας κάνει να ξεχωρίζουμε από τα υπόλοιπα όντα. Μέσα από την φιλία μπορούμε να δείξουμε την ανθρωπιά μας με το να προσφέρουμε στους συνανθρώπους μας. Ίσως η μεγαλύτερη αξία στον άνθρωπο.

Π.Κ.

## “Φιλία”

Είχα σκοτάδι, συννεφιά μες την καρδιά μου την πλατιά.  
Ω, Θεέ μου τότε τι χαρά!

Όταν ένα χέρι φιλικό που είχε δει τη συννεφιά, στο πρόσωπο σαν ζωγραφιά και με πλησίασε γλυκά για να μου δώσει τη χαρά!

Τότε μου είπε φιλικά, πως η ζωή δεν σταματά!

Άσε το σκοτάδι τη συννεφιά – έχει φως, έχει χαρά. Κι εγώ που ξέρω να μετρώ, τ' απέραντο και το μικρό, δεν έχω πια να φοβηθώ, γιατί θα έχω φυλαχτό, το χέρι αυτό το φιλικό.

Μες την καρδιά μου τώρα πια θα έχω λουλούδια ευωδιαστά, με τ' άρωμά τους θα κρατώ, το χέρι αυτό το φιλικό, που το χρωστώ τόσα πολλά κι αυτό η καρδιά μου το μετρά!

Α.Κ.

## Στίχοι αγάπης

Όπου και να'σαι αγάπη μου  
εγώ θα'μαι κοντά σου .  
Σαν άγγελος θα έρχομαι  
σε κάθε κάλεσμα σου.

Φεγγάρι μου πως μ' αγαπά  
μου'πε και το κατέχω.  
Πες του κι εσύ όταν τον δεις  
πως στην καρδιά τον έχω.

Πιάσε μαχαίρι χτύπα με  
και την καρδιά μου σκίσε  
μα πρόσεχε μην πληγωθείς  
γιατί εκεί μέσα είσαι.

Αγαπώ την συντομία  
και δυο λέξεις θα σου πω.  
Η μια είναι σε λατρεύω  
και η άλλη Σ' ΑΓΑΠΩ...!

Ρώτα τα μάτια που δακρύζουν  
την αλήθεια να σου πουν,  
Κλαίνε πικρά να σ' απικρίσουν  
γιατί...μπορεί να σ' αγαπούν.

Σ' αγάπησα όπως αγαπά  
ο ήλιος το φεγγάρι,  
που πάντα του δίνει φως  
χωρίς αυτό να πάρει.

Μ. Π.

Χ  
Ρ  
Ν  
ΙΑ Π  
ΟΛΛΑΙ Χ  
ΡΟΝΙΑ ΠΟ  
ΛΛΑΙ ΧΡΟΝΙ  
Α ΠΟΛΛΑΙ ΧΡΟ  
ΝΙΑ ΠΟΛΛΑΙ ΧΡΟ  
ΝΙΑ ΠΟΛΛΑΙ ΧΡΟΝΙ  
Α ΠΟΛΛΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟ  
ΛΛΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑΙ Χ  
ΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑΙ ΧΡΟΝΙΑ Π  
ΟΛΛΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑΙ ΧΡΟ  
ΝΙΑ ΠΟΛΛΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑΙ Χ  
ΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑΙ Χ  
ΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑΙ ΧΡΟ  
ΝΙΑ ΠΟΛΛΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑΙ ΧΡΟΝΙΑ Π  
ΟΛΛΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛ  
ΛΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑΙ Χ  
ΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑΙ ΧΡΟΝΙΑ Π  
ΟΛΛΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛ  
ΛΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑΙ Χ  
ΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑΙ ΧΡΟΝΙΑ  
ΠΟΛΛΑΙ



## Μία συζήτηση που δεν έγινε ποτέ...

**Συνέχεια από την 1η σελίδα**

Κι από την άλλη έχουμε μια επίσημη πολιτεία που μιλάει εδώ και δεκαετίες για μια ψυχιατρική μεταρρύθμιση που όμως δεν έγινε ποτέ. Μιλάει τελευταία για μια διοικητική μεταρρύθμιση στο χώρο της ψυχικής υγείας, που μόνο αναστάτωση, γραφειοκρατία και συγκεντρωτισμό θα φέρει, οξύνοντας ακόμα περισσότερο τα προβλήματα στον ευαίσθητο αυτό χώρο.

Να ερμηνεύσουμε λοιπόν όλα τα παραπάνω ως αδιαφορία;

Κι όμως, η Ψυχική Υγεία μας αφορά όλους. Μας αφορά, όχι μόνο επειδή είμαστε δεμένοι μεταξύ μας με σχέσεις συνύπαρξης, συνεργασίας και αλληλεπίδρασης, αλλά και επειδή η πιθανότητα να υποφέρουμε στο μέλλον από κάποιο σοβαρό ψυχικό πρόβλημα είναι εξαιρετικά πιθανή. Μέχρι το 2020, σύμφωνα με μελέτες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, το 20% του πληθυσμού θα παρουσιάσει μια ψυχική ασθένεια και από αυτό το 60% θα χρειαστεί ιατροφαρμακευτική περίθαλψη!

Η ψυχική υγεία αποτελεί θέμα ύψιστης κοινωνικής σημασίας και η προσπάθεια πρόληψης, ενημέρωσης και αντιμετώπισης επιβάλλεται να συντονίζεται κεντρικά, δηλαδή από το ίδιο το κράτος.

Αυτό όμως που χρειάζεται περισσότερο από κάθε άλλη παρέμβαση, είναι να αλλάξει ο τρόπος με τον οποίο όλοι μας βλέπουμε - ή δεν βλέπουμε - το θέμα. Μια συντονισμένη, ταυτόχρονη εκστρατεία εμπλοκής των ίδιων των κοινωνικών φορέων μας στις διαδικασίες διαχείρισης των προβλημάτων, είναι η απάντηση στη μοναξιά και στην αποξένωση των ανθρώπων που υποφέρουν σιωπηλά.

Η αλλαγή στη νοοτροπία θα φέρει τις απαντήσεις: η δέσμευση του ενός απέναντι στον άλλο, ο αποσιγνητισμός της ψυχικής νόσου, η ηχηρή παρουσία των εμπλεκόμενων φορέων στο διάλογο και στη διαδικασία αποφάσεων.

Η Ψυχική Υγεία δεν είναι ευθύνη «κάποιων άλλων». Είναι δική μας υπόθεση γιατί ΜΑΣ ΑΦΟΡΑ ΟΛΟΥΣ!

**Γιώργος Σαλιάγκας,  
Πρόεδρος ΣΟΦΨΥ Ημαθίας**

## Ενθουσίασαν οι ΜΕΛΩΔΟΙ ΤΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ στη Μουσική Βραδιά του ΣΟΦΨΥ Ημαθίας



Στο Κέντρο «Ρέμβη» πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 24/9 η μουσική βραδιά του ΣΟΦΨΥ Ημαθίας, με σκοπό την οικονομική ενίσχυση του Συλλόγου.

Ενθουσιασμένοι δήλωσαν οι πολλοί φίλοι που ανταποκρίθηκαν στην πρόσκληση του ΣΟΦΨΥ, ιδιαίτερα από το μουσικό σχήμα ΟΙ ΜΕΛΩΔΟΙ ΤΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ, που με τις υπέροχες μελωδίες τους από το παραδοσιακό και έντεχνο Ελληνικό τραγούδι τους κράτησαν συντροφιά. Τραγούδι, χορός και διασκέδαση σε ένα ιδιαίτερα φιλικό και ζεστό περιβάλλον.

Ο Πρόεδρος του ΣΟΦΨΥ Ημαθίας Γιώργος Σαλιάγκας στο σύντομο χαιρετισμό του, αναφέρθηκε στα θέματα της Ψυχικής Υγείας στη χώρα και την περιοχή μας, στις δραστηριότητες του Συλλόγου και στα οικονομικά προβλήματα που αντιμετωπίζει η Στέγη Δημιουργίας. Ευχαρίστησε το μουσικό σχήμα από την Κατερίνη που προσφέρθηκε να συμμετέχει στη βραδιά και όλους τους εθελοντές και φίλους του Συλλόγου που στήριξαν και στηρίζουν τις προσπάθειές του και ζήτησε τη στήριξη όλων των φορέων και πολιτών γιατί η Ψυχική Υγεία μας αφορά Όλους.

Τη βραδιά τίμησαν με την παρουσία τους ο Αντιδήμαρχος Βέροιας κ. Γιώργος Σοφινίδης και ο Αστυνομικός Δ/ντής κ. Γεώργιος Τουλάκας.

**ΔΕΥΤΕΡΑ 10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2016**

## ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ : «Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας για Όλους»

Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (Π.Ο.Υ.) έχει υιοθετήσει την 10η Οκτώβρη ως Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, για να θυμίζει σε όλους τη σπουδαιότητα της ψυχικής υγείας στον άνθρωπο. Για το 2016 έχει σαν θέμα τις Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας για Όλους.

Τις τελευταίες δεκαετίες σημειώνεται μεγάλη αύξηση στα ψυχικά νοσήματα και κυρίως στην κατάθλιψη και στις εξαρτήσεις κάθε είδους, όπου η παγκόσμια κοινότητα πρέπει να αντιμετωπίσει.

Εκατομμύρια άνθρωποι της γης που υποφέρουν από ψυχικές παθήσεις δεν έχουν καμία πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Τα 2/3 των ψυχικά πασχόντων στη γη δεν έχουν καμία δυνατότητα θεραπείας οποιασδήποτε μορφής. Πέρα όμως από τις θεωρίες και τους ορισμούς, η πραγματικότητα είναι εδώ και προκαλεί τον άνθρωπο. Μακριά από στίγματα, ταμπού και δεισιδαιμονικές σκέψεις, η ψυχική υγεία έχει πάψει πια να αποτελεί αντικείμενο ειρωνείας. Έχει καταστεί προτεραιότητα στη ζωή του ανθρώπου που οφείλει να την προστατίσει.

Στη χώρα μας η ψυχιατρική μεταρρύθμιση έχει μείνει δεκαετίες πίσω.

Σε συνδυασμό δε με τις μεγάλες και δύσκολες αλλαγές λόγω οικονομικής κρίσης, έχουμε σαν αποτέλεσμα την έξαρση ψυχολογικών και ψυχοσωματικών προβλημάτων τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο, που για την αντιμετώπισή τους απαιτούνται νέες, καινοτόμες και γενναίες πολιτικές και τομές, δημιουργία νέων και σύγχρονων υπηρεσιών ψυχικής υγείας, που αποτελούν ένα μεγάλο στόχημα για την ψυχιατρική κοινότητα αλλά και για την κοινωνία ολόκληρη.

Οι πολίτες της Ημαθίας αντιμετωπίζουν σοβαρά, ανυπερέβλητα

και σύνθετα προβλήματα ψυχικής υγείας.

Η Ημέρα αυτή ευνοεί τον ανοικτό διάλογο που είναι επιβεβλημένος για την προαγωγή της Ψυχικής Υγείας και την πρόληψη των ψυχικών διαταραχών.

Το φετινό θέμα της που είναι Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας για Όλους, μας καλεί να προβληματιστούμε ως προς τις συντονισμένες προσπάθειες ενεργούς παροχής Πρώτων Βοηθειών Ψυχικής Υγείας, ως μια ενεργή διαδικασία της πρόληψης και της διαχείρισης των ήπιων καταστάσεων που μπορούν να εμφανιστούν σε όλα τα άτομα, με γνώμονα πάντα την πεποίθηση ότι η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ ΑΦΟΡΑ ΟΛΟΥΣ.

Με την ευκαιρία της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας, καλούμε όλους τους φορείς, την πολιτεία, την αυτοδιοίκηση, τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας και την κοινωνία της Ημαθίας να παλέψουμε όλοι μαζί για:

- την ίδρυση δομών και υπηρεσιών ψυχικής υγείας στο Νομό μας
- τον αποσιγνητισμό της ψυχικής νόσου
- την αξιοπρεπή διαβίωση των πασχόντων και των οικογενειών τους, χωρίς αποκλεισμούς και διακρίσεις
- για την ψυχική, κοινωνική και επαγγελματική αποκατάσταση των ψυχικά ασθενών, την προστασία των ανθρωπίνων δικαιωμάτων τους και τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους.

**ΣΤΗΡΙΞΤΕ ΤΟΝ ΣΟΦΨΥ ΗΜΑΘΙΑΣ  
ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΤΗ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ, ΤΗΝ ΕΛΠΙΔΑ,  
ΤΗΝ ΑΞΙΟΠΡΕΠΕΙΑ, ΤΟ ΟΝΕΙΡΟ!**

## ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟΝ ΑΓΙΟ ΝΙΚΟΛΑΟ ΤΗΣ ΝΑΟΥΣΑΣ

Κυριακάτικη εκδρομή στο άλσος του Αγίου Νικολάου της Νάουσας πραγματοποίησε η Ομάδα ληπτών του Συλλόγου. Κέφι, ζωντάνια, παιχνίδια με τις συντονίστριες Ψυχολόγους Κυβέλη Καλαϊτζή και Γλυκερία Βαϊνά σε μια ζεστή αλλά όμορφη μέρα και τοποθεσία!



## Εκδρομή του ΣΟΦΨΥ στη γιορτή Κάστανου στο Κωστοχώρι



Ομάδα του ΣΟΦΨΥ Ημαθίας επισκέφθηκε την Κυριακή 9/10 το Κωστοχώρι, όπου ο Πολιτιστικός Σύλλογος Κωστοχωρίου οργάνωσε τη Γιορτή Κάστανου. Ωραία μέρα, όμορφη και ζεστή ατμόσφαιρα, χορός, διασκέδαση! Συγχαρητήρια στον Πολιτιστικό Σύλλογο και του χρόνου!

## Η ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΒΕΡΟΙΑΣ «ΑΝΤΙΘΕΣΙΣ» ΣΤΗ ΣΤΕΓΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ



Ευχαριστούμε τη Φωτογραφική Ομάδα Βέροιας «ΑΝΤΙΘΕΣΙΣ» για την ευγενική προσφορά τους να κάνουν μαθήματα φωτογραφίας στην Ομάδα μας!

## ΚΑΙ Ο ΣΤΟΛΙΣΜΟΣ ΕΓΙΝΕ!

Σε ένα γιορταστικό κλίμα μέλη, φίλοι και εθελοντές στόλισαν τη Στέγη Δημιουργίας. Πολλές λιχουδιές, χριστουγεννιάτικες μελωδιές και πολύ κέφι!





## Σχετικά με τις φοβίες

Στην ιστορική πορεία του ανθρώπου πάντα υπήρχε το αίσθημα του φόβου. Είναι αδύνατον να εξαλείψει ο άνθρωπος διάφορες φοβίες που τον καταβάλουν αρκετά συχνά στη ζωή του. Όμως υπάρχει και η θετική πλευρά της πορείας του ανθρώπου μέσα από τις φοβίες. Γινόμαστε καλύτεροι δυναμώνουμε τον χαρακτήρα μας και ισχυροποιούμε την ψυχολογία μέσα από την επίπτωση που έχουν απέναντι στην συμπεριφορά μας οι φοβίες. Είναι αναπόφευκτο να απαλλαγείς από διάφορες φοβίες, άσχετα αν είναι υπερβολικές ή φυσιολογικές. Οι υπερβολικές φοβίες κάνουν τον άνθρωπο πολλές φορές να αποφεύγει τις κοινωνικές δραστηριότητες, τις επαφές του με κόσμο, τις ομαδικές ασχολίες και να αποκλείεται από τον κοινωνικό περίγυρο.

Ο άνθρωπος έχει, και πολύ φυσιολογικά, φοβίες διαφόρου τύπου. Το πόσο σημαντικό είναι αυτό εξαρτάται από την ένταση που επικρατεί στη ψυχολογία και από την συνεχώς επαναλαμβανόμενη τάση για να φοβάται κάποιος οτιδήποτε. Είναι φυσιολογικό κάποιος να φοβάται. Μπορεί να φοβάται κάτι απλό, μπορεί να φοβάται κάτι που είναι εμφανές και το έχουν οι περισσότεροι. Η αιτία βρίσκεται βαθύτερα, η αιτία πρέπει να βρεθεί και να καταπολεμηθεί. Να υπάρχει αισιοδοξία, να υπάρχει θετική σκέψη, καθώς και καταπολέμηση του άγχους που είναι μια από τις συνέπειες της φοβίας. Άτομα που έχουν κάποια ψυχολογική νόσο, συμβαίνει να έχουν φοβίες έντονες, που κατά κάποιο τρόπο διαφέρουν από τις φυσιολογικές φοβίες.

Ο φόβος είναι αίσθημα που βάζει τον άνθρωπο σε τροχιά ανάπτυξης και βελτίωσης, όσο και αν ακούγεται παράξενο, της στάσης του απέναντι στην κοινωνία. Προχωράμε άθελα μας ή ηθελημένα και μαθαίνουμε να ξεπερνάμε διάφορες καταστάσεις, άσχημες και δύσκολες. Το να πολεμάς κάποιες φοβίες είναι επόμενο και συμβαίνει από την αντίδραση που έχει ο άνθρωπος από τη φύση του και την δομή του.

Α. Κ.

## “Υμνος στον Θεό”

Ήμουν πολύ μικρό παιδί που είχα γνωρίσει τη ζωή. Την φανταζόμουν αγνή, σαν την παιδική ψυχή. Μα όταν μεγάλωσα πολύ, είδα η ζωή δεν είναι αγνή. Έχει κακία και ψευτιά, αχαριστία και απονία. Λείπει η αγάπη και η στοργή, η καλοσύνη απ' την ψυχή. Ω, πόσο θα ήθελα πολύ να ταν αλλιώς η ζωή. Με καλοσύνη και στοργή και με αγάπη μέσα στην ψυχή. Θα ήταν αληθινή χαρά να μην μετρούν τόσο μακριά. Γιατί η ζωή είναι μικρή!

Ω, Θεέ μου πόσο δεν μπορούν τα αγαθά σου να δουν. Μας έχεις φτιάξει τη βραδιά με τα άστρα σου τα φωτεινά. Και το ξημέρωμα αρχικά με έναν ήλιο λαμπρό, που δίνει φως αληθινό στα μάτια μας και στην ψυχή. Ατέλειωτες ακρογιαλιές και πανώριες ομορφιές, οι γλάροι που πετούν ψηλά και στα καταγάλανα νερά. Δάση ατέλειωτα, πυκνά έχουν τον κόσμο τους κι αυτά. Με τα πουλιά που κελαιδούν, τις πεταλούδες που πετούν. Έχεις ψηλές βουνοκορφές κι απ' τις καρδιές τους βγάζουν γάργαρες πηγές, με τα κρυστάλλινα νερά να ξεδιψάνε οι ψυχές. Έχεις πλατάνια και μυρτιές, να μας δροσίζουν τις καλοκαιρινές βραδιές. Και τα λουλούδια σου κι αυτά, αμέτρητα, χρωματιστά, με τ' άρωμά τους το αγνό, όλοι μαγεύονται μ' αυτό. Ένας παράδεισος σωστός, τόσο αγνός κι αληθινός. Τα απολαμβάνουν με χαρά, όλα Θεέ τα αγαθά! Κι ακόμα σε αδικούν γι' αυτά πως δεν υπάρχει μες τη γη η δύναμή σου η Θεϊκή.

Μα σε θυμούνται όταν πονούν και τη βοήθεια σου ζητούν. Είναι ανώφελο πολύ να σε θυμούνται μια στιγμή. Γιατί όταν έχουν χαρά κι όλα σου Θεέ τα αγαθά, δεν σε δοξάζουν, δεν σε υμνούν.

Γιατί τους λείπει απ' την ψυχή η αγάπη σου η Θεϊκή, γι' αυτήν που δίδαξες εσύ και μαρτύρησες πολύ! Κι όταν τα πάθη σου θα 'ρθουν και με ευλάβεια πολύ πρέπει κι αυτά να γιορταστούν, τότε φορούν τα γιορτινά, πηγαίνουν στην εκκλησιά, να προσκυνήσουν την ταφή που δεν υπάρχει πια ψυχή.

Μα με την δύναμη σου αυτή και την αγάπη στην ψυχή έχεις κιόλας αναστηθεί!

Αυτή είναι μέρα γιορτινή και πρέπει πολύ να γιορταστεί με αγάπη μέσα στην ψυχή!

Στους πονεμένους, στους φτωχούς, με ελπίδα και παρηγοριά, γιατί είσαι πάντα μαζί σε κάθε ανθρώπινη ψυχή, να κάνεις θαύματα πολλά, μα δεν πιστεύουνε σ' αυτά, γιατί η επιστήμη προχωρά κι όλοι πιστεύουνε σ' αυτήν.

Κι αυτό σε σένα το χρωστόν, γιατί μας έδωσες μυαλό πνεύμα σωστό κι αληθινό.

Μας πλούτισες αληθινά, να ανεβούμε πολύ ψηλά!

Μα δεν στοχαζόταν ποτέ, πως με τη δύναμη σου αυτή, μπορείς ευθείς σε μια στιγμή, να ανατρέψεις αυτή τη γη από παράδεισο σωστό, σ' ένα συντρίμι θλιβερό. Ω, πόσο θα θελα Θεέ, σαν όραμα αληθινό, μες στο όνειρό μου να βρεθείς, κι από τα βάθη της ψυχής να το φωνάσω να στο πω, ώ, Θεέ μου πόσο σ' αγαπώ! Εδοκίμαστηκα πολύ, όπως κάποτε κι εσύ, μα με την πίστη σου αυτή, που έχω μέσα στην ψυχή, πάντα επρόβαλες εσύ και με βοήθησες πολύ.

Και το αγγελούδι μου αυτό, το δώρο σου το Θεϊκό, που το περίμενα πολύ, θα το φυτέψω στην ψυχή, αγάπη, πίστη Θεϊκή.

Κι αν κάποτε χαθώ από τον κόσμο αυτόν τον τεχνητό και δεν υπάρχει η ψυχή, ούτε καρδιά, ούτε κορμί, τότε η πίστη μου η Θεϊκή θα υπάρχει πάντα και θα ζει.

Α.Κ.

## ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ • ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ • ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ • ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ • ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

### ΠΡΟΤΑΣΗ

### ΓΙΑ ΜΙΑ ΥΠΕΡΟΧΗ ΠΙΤΣΑ!

#### Βασική ζύμη για πίτσα Υλικά Συνταγής

- 500γρ. περίπου αλεύρι δυνατό (αλεύρι σταρένιο για ψωμί)
- 350ml χλιαρό νερό
- 1 κύβο νωπή μαγιά 25γρ.
- 1 πρέζα ζάχαρη
- 4κ.σ. ελαιόλαδο
- 11/2 κ.γλ. αλάτι
- 1 κ.γλ. αποξηραμένα βότανα (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι) προαιρετικά

#### Εκτέλεση.

Σε μπολ ανάδευσης βάζουμε το χλιαρό νερό, τη μαγιά, τη ζάχαρη, το ελαιόλαδο (και τα βότανα προαιρετικά). Ανακατεύουμε να διαλυθεί η μαγιά.

Αφήνουμε 5' - 10' να αφρίσει η επιφάνεια, δείγμα ότι ενεργοποιήθηκε η μαγιά. Λίγο λίγο ρίχνουμε το αλεύρι και το αλάτι ανακατεύοντας με κουτάλι. Όταν η ζύμη αρχίσει να μαζεύει με την προσθήκη του αλευριού, τη μαζεύουμε σε μπάλα με το χέρι. Την αδειάζουμε σε αλευρωμένη επιφάνεια και τη ζυμώνουμε για 5' - 10' με δυνατές κινήσεις με τις άκρες των δαχτύλων.

Η ζύμη πρέπει να είναι απαλή, ελαστική και εύπλαστη. Λαδώνουμε ελαφρά ένα βαθύ μπολ και βάζουμε μέσα τη ζύμη. Σκεπάζουμε με νωπή πετσέτα ή μεμβράνη και την αφήνουμε να διπλασιαστεί σε όγκο για περίπου μια ώρα σε ζεστό μέρος.

Αφού ανέβει η ζύμη, τη χωρίζουμε σε 2 κομμάτια. Φτιάχνουμε 2 πίτσες με διάμετρο 30 - 35 εκ. η καθεμία. Ανοίγουμε το κάθε κομμάτι ζύμης είτε με τις άκρες των δαχτύλων, πιέζοντας με κυκλικές κινήσεις σε αλευρωμένη επιφάνεια, είτε με πλάστη αν θέλουμε να γίνει πιο λεπτή και τραγανή.

Πασπαλίζοντας το ταψάκι με λίγο καλαμποκάλευρο πετυχαίνουμε πιο τραγανή κρούστα στο κάτω μέρος της πίτσας. Διατηρείται στο ψυγείο για τρεις μέρες καλυμμένη με μεμβράνη και δύο μήνες στην κατάψυξη.

Για τη Μαγιά.

Για να ενεργοποιήσουμε τη μαγιά, τη διαλύουμε σε μπολ, πασπαλίζουμε με λίγη ζάχαρη και ρίχνουμε λίγο νερό. Ανακατεύουμε να διαλυθεί. Σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε για 10 να ενεργοποιηθεί. Όταν αφρίσει η επιφάνεια είναι έτοιμη και την προσθέτουμε στο αλεύρι.

Π.Τ.

Όλα ξεκίνησαν από την αρχαία Ελλάδα...

Πρώτοι οι Έλληνες είχαν την ιδέα να φτιάξουν ένα στρογγυλό λεπτό ψωμί, για να το χρησιμοποιήσουν σαν πιάτο, το ονόμασαν πλακούντος και το έψηναν με διάφορα υλικά, το προτιμούσαν οι εργαζόμενοι άντρες γιατί ήταν οικονομικό και εύκολα μεταφερόμενο.

#### 6ος αιώνας π.Χ.

Περσική αυτοκρατορία, οι στρατιώτες του Δαρίωνος του μεγάλου οι οποίοι ήταν συνηθισμένοι σε μεγάλες πορείες, έψηναν πάνω στις ασπίδες τους λεπτό ψωμί και έπειτα το κάλυπταν με τυρί.

#### 3ος αιώνας π.Χ.

Ο Porcius Cato έγραψε την πρώτη ιστορία της Ρώμης, Σε ένα σημείο αναφέρει ότι έτρωγαν, λεπτό στρογγυλό ψωμί με ελαιόλαδο, μυρωδικά και μέλι, τα οποία τα έψηναν στην πέτρα.

#### 1ος αιώνας π.Χ.

Ο αρχαίος «Μαμαλάκης» των Ρωμαίων, Marcus Gavius Apicius, άριστος μάγειρας που αγαπούσε το φαγητό τόσο πολύ και α υ τ ο κ τ ό ν η σ ε όταν καταστράφηκε οικονομικά από φόβο ότι δε θα είχε χρήματα για να φάει, αναφέρει στο βιβλίο του, σε μια συνταγή του, για βάση από ψωμί στην οποία έβαζε πάνω κοτόπουλο, τυρί, σκόρδο, πιπεριά και λάδι.

#### 16ος αιώνας μ.Χ.

Η1522 έρχονται οι τομάτες για πρώτη φορά στην Ευρώπη, έτσι οι Ιταλοί προσθέτουν πρώτοι σάλτσα τομάτας και έτσι δημιουργείται η πρώτη απλή πίτσα.

### ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΠΙΤΣΑΣ

#### 17ος αιώνας μ.Χ.

Η πίτσα έχει αποκτήσει δημοτικότητα στην Νάπολη και ανώτερες τάξεις αρχίζουν να την επισκέπτονται, για να δοκιμάσουν αυτό το φαγητό που τρώνε οι φτωχοί και το φτιάχνουν άντρες που ονομάζονται πιτσαγιόλο.

#### 18ος αιώνας μ.Χ.

Η βασίλισσα Μαρία Καρολίνα Λορένα διατάζει να φτιαχτεί φούρνος στο καλοκαιρινό παλάτι, για να μπορεί ο σεφ να δημιουργεί πίτσες για αυτήν και τους καλεσμένους της.

#### 19ος αιώνας μ.Χ.

1889 χρονιά σταθμός την ιστορία της πίτσας.

Η γυναίκα του βασιλιά Ουμπέρτου 1ου, Μαργαρίτα, είχε πάει στη Νάπολη για διακοπές, δεν ήταν δυνατό να μη δοκιμάσει αυτό το έδεσμα, κάλεσε λοιπόν τον πιο φημισμένο πιτσαγιόλο (σεφ πίτσας) Ραφαέλ Εσποζίτο για να δοκιμάσει τη σπεσιαλιτέ του. Τρία είδη πίτσας έφτιαξε εκείνη τη μέρα, η πρώτη με χοιρινό, τυρί και βασιλικό, η δεύτερη με σκόρδο, λάδι και τομάτες και η τρίτη με μοτσαρέλα, βασιλικό και τομάτες (τα χρώματα της Ιταλικής σημαίας). Η τρίτη πίτσα άρεσε στη βασίλισσα τόσο πολύ που έστειλε γράμμα στον πιτσαγιόλο για να τον ευχαριστήσει. Ο Ραφαέλ Εσποζίτο προς τιμή της βασίλισσας ονόμασε την τρίτη πίτσα «μαργαρίτα», ένα όνομα που ακόμα και σήμερα μετά από 117 χρόνια, θα το βρούμε σχεδόν σε όλες τις πιτσαρίες και φυσικά στην πρωτεύουσα της πίτσας, τη Νάπολη.

Μετά από λίγα χρόνια, μαζί με τους Ιταλούς που μεταναστεύουν στην Αμερική, μεταναστεύει και η πίτσα, πρώτος σταθμός της το Σικάγο.

Βορειοανατολικά των Η.Π.Α. η πίτσα ονομάζεται τοματόπιτα, η διαφορά της; βάζουμε ότι υλικά θέλουμε, αλλά αντί η σάλτσα να είναι κάτω, είναι πάνω από όλα.

Από τότε μέχρι σήμερα έχουν φτιαχτεί χιλιάδες είδη πίτσας και ζύμης: παχιά, λεπτή, μέτρια, σκεπαστή, με μυρωδικά, με διάφορα είδη τυριών, ψημένη, σε ηλεκτρικό φούρνο, σε φούρνο με ξύλα, σε γκάζι, ακόμα και στα κάρβουνα.

Ένα από τα τελευταία είδη που δημιουργήθηκε είναι η πίτσα με ζύμη από αλεύρι σίκαλης, στην Ελλάδα πρωτοεμφανίζεται τη δεκαετία του 80.

#### Ξέρατε ότι;

Το 1522 όταν ήρθαν οι τομάτες την Ευρώπη, από το Περού θεωρήθηκαν δηλητηριώδεις, οι φτωχοί Ναπολιτάνοι τις δοκίμασαν πρώτοι σε σάλτσα πάνω στην πίτσα.

Το παγκόσμιο ρεκόρ σε κατανάλωση πίτσα το έχει ένας Ρουμάνος, ο Cristian Dumitru, ο οποίος έφαγε τόσα κιλά πίτσας όσο το βάρος του.

Στην Αργεντινή, οι πίτσες δεν έχουν παρπάνω από 2 υλικά και πολύ τυρί.

Στην Αυστραλία, η πίτσα χαβάη (ζαμπόν και ανανάς) κατέχει το 20% των συνολικών πωλήσεων πίτσας.

Στη Βραζιλία, συγκεκριμένα στο Σάο Πάολο ήταν οι πρώτοι που έφτιαξαν πίτσα με σοκολάτα και μπανάνα. Η πίτσα είναι τόσο σημαντική για την οικονομία της πόλης, που ονόμασαν τη 10 Ιουλίου μέρα της Πίτσας, μια γιορτή γεμάτη λάμψη και πολλές νέες συνταγές που δοκιμάζονται στο πρωτάθλημα πίτσας.

Η μεγαλύτερη στρογγυλή πίτσα που ψηθηκε ποτέ είχε διάμετρο 37,4 μέτρα.

Η μεγαλύτερη ορθογώνια πίτσα είχε μήκος 200 μέτρα, κατασκευάστηκε στη Βισέντζα της Ιταλίας και χρησιμοποιήθηκαν 1 τόνος αλεύρι, 300 κιλά τομάτες, 200 κιλά μοτσαρέλα, 10 κιλά μανιτάρια και 60 κιλά ζαμπόν.

Π.Τ.



## Οι δράσεις μας...

ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΝΕΟ ΔΙΟΙΚΗΤΗ  
ΤΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΒΕΡΟΙΑΣ

Επίσκεψη – συνάντηση με το νέο Διοικητή του Νοσοκομείου Βέροιας κ. Δημήτρη Μαυρογιώργο είχε το Δ.Σ. του ΣΟΦΨΥ Ημαθίας.

Σε ένα ιδιαίτερα φιλικό κλίμα ο Πρόεδρος του ΣΟΦΨΥ Γιώργος Σαλιάγκας ενημέρωσε το νέο Διοικητή για τα θέματα της Ψυχικής Υγείας στο Ν. Ημαθίας, την υφιστάμενη κατάσταση δομών και υπηρεσιών Ψυ-



χικής Υγείας και τους ιεραρχημένους στόχους, όπως αυτοί εκφράστηκαν και μέσα από το Κείμενο Ομοφωνίας που καταρτίστηκε στην Ημερίδα της 14/5 και υπογράφηκε από όλους τους εμπλεκόμενους φορείς. Ζήτησε τη στήριξη της Διοίκησης του Νοσοκομείου στα θέματα αυτά, τονίζοντας τη μεγάλη απουσία δομών Ψυχικής Υγείας στην περιοχή μας.

Από την πλευρά του ο κ. Δ. Μαυρογιώργος εξέφρασε την πλήρη υποστήριξη του στις προσπάθειες του ΣΟΦΨΥ και δεσμεύτηκε, στη συζήτηση που θα ανοίξει σύντομα για το νέο Οργανισμό του Νοσοκομείου, να καλεστούν οι φορείς (και ο ΣΟΦΨΥ Ημαθίας) να καταθέσουν προτάσεις για ένταξη ενός Κέντρου Ψυχικής Υγείας, που θα αντιμετωπίσει πρωτοβάθμια τα οξυμένα προβλήματα των ψυχικά ασθενών και των οικογενειών – φροντιστών τους.

ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΤΟΥ Σ.Ο.Ψ.Υ.  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Στα πλαίσια ημερήσιας εκδρομής στη Βέροια και τη Βεργίνα, επισκέφθηκε τη Στέγη Δημοσουργίας ο ΣΟΨΥ Θεσσαλονίκης, το πρωί του Σαββάτου 12/11.

Μέσα σε ένα ζεστό και εγκάρδιο κλίμα οι οικογένειες και οι εθελοντές των δύο Συλλόγων είχαν την ευκαιρία να γνωριστούν, να ανταλλάξουν σκέψεις και εμπειρίες και να προωθήσουν τη στενή συνεργασία τους για την επίτευξη των κοινών τους στόχων, που είναι η προώθηση των θεμάτων της ψυχικής υγείας, τα δικαιώματα των ψυχικά ασθενών και των οικογενειών – φροντιστών τους και η αξιοπρεπής διαβίωσή τους.

Ο ΣΟΨΥ Θεσσαλονίκης έχει μια ιστορία πάνω από 10 χρόνια, με ιδιαίτερη και σημαντική προσφορά στο χώρο της συμπτωματολογίας.

Στη συνέχεια ο Σύλλογος επισκέφθηκε τους Βασιλικούς Τάφους της Βεργίνας, συνοδευόμενος από μέλη του Δ.Σ. του ΣΟΦΨΥ Ημαθίας.

Συνεδρίαση Δ.Σ.  
της ΠΟΣΟΨΥ

Συνεδρίαση του Δ.Σ. της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Συλλόγων Οργανώσεων για την Ψυχική Υγεία (ΠΟΣΟΨΥ) στην Αθήνα 28/11.

Πολλά τα θέματα, πολλά τα προβλήματα στα θέματα της ψυχικής υγείας (δομές, υπηρεσίες, δικαιώματα κ.λ.π.), αλλά και μεγάλη θέληση και επιμονή των οικογενειών και των Συλλόγων τους για την προώθηση και διεκδίκησή τους!

...Και μερικές  
σκέψεις για μετά τη  
10η Οκτωβρίου

Η 10η Οκτωβρίου έχει οριστεί ως η παγκόσμια μέρα ψυχικής υγείας. Αυτή η μέρα αποτελεί παρόμοια περίπτωση με τις υπόλοιπες μέρες που είναι αφιερωμένες σε σωματικές ασθένειες. Έτσι λοιπόν και στη φετινή μέρα, διεξήχθησαν ομιλίες και παρουσιάστηκαν αφιερώματα σε πολλά κοινωνικά δίκτυα, και όπως συμβαίνει και στις παγκόσμιες μέρες για τις σωματικές ασθένειες, μετά τις 10 Οκτωβρίου το ενδιαφέρον κοινής γνώμης για την ψυχική υγεία επανήλθε στα επίπεδα που βρισκόταν πριν από την παγκόσμια ημέρα της.

Στην περίπτωση της ψυχικής υγείας όμως, υπάρχει κάτι που προσδίδει μια παραπάνω σημασία, τόσο στη μέρα, όσο και στο ότι δεν την θυμόμαστε όλο τον υπόλοιπο χρόνο. Δεν έχουμε μάθει να μιλάμε για αυτήν. Δεν έχουμε μάθει να μιλάμε για την ψυχική υγεία, είτε βρισκόμαστε στην πλευρά του ατόμου που χρειάζεται θεραπεία, είτε στον κοινωνικό και οικογενειακό του περίγυρο.

Γιατί δεν φοβόμαστε μόνο να παραδεχθούμε την ύπαρξη μιας ψυχικής ασθένειας γενικά και αόριστα, φοβόμαστε ως κοινωνία, πολύ περισσότερο, να παραδεχθούμε πως στην ύπαρξη αυτής της ασθένειας μπορεί να είμαστε και μεις ή κάποιο συγγενικό ή φιλικό πρόσωπο μέσα.

Και αυτό είναι κάτι που πρέπει να συνειδητοποιήσουμε και να αποδεχτούμε, διαφορετικά τα άτομα που χρειάζονται βοήθεια θα συνεχίσουν να διατάζουν να τη ζητήσουν, ενώ παράλληλα σαν κοινωνία θα μένουμε στάσιμοι. Γιατί με τη στάση μας αυτή, εξιστώνουμε τα άτομα με ψυχικά/νευρολογικά προβλήματα να κλεινούνται περισσότερο στον εαυτό τους και να ντρέπονται να εκθέσουν το πρόβλημά τους.

Πρέπει όλοι να προσπαθήσουμε να μπούμε στη θέση αυτών των ανθρώπων και να σκεφτούμε πώς νιώθουν. Θα βοηθούσε πάρα πολύ και εκείνους και εμάς αν κάναμε μια προσπάθεια να κατανοήσουμε τα συναισθήματά τους, να καταλάβουμε το φόβο τους.

Γιατί οι άνθρωποι με ψυχική ασθένεια είναι κυρίως φοβισμένοι. Φοβούνται τον τρόπο που θα τους κοιτάξουμε αφού μάθουμε για το "πρόβλημα" υγείας τους, φοβούνται για τον τρόπο που θα τους



συμπεριφερθούμε. Κι ακόμη κι αν ξέρουν ότι από την πλευρά των άλλων τίποτα δε θα αλλάξει, συνεχίζουν να το φοβούνται. Φοβούνται και παράλληλα βρίσκονται σε μια κατάσταση που τους πιέζει. Πιέζονται τόσο από την αίσθηση ότι ο περίγυρός τους μπορεί να αποκτήσει μια αρνητική εντύπωση για εκείνους, όσο και από το ότι δεν γνωρίζουν οι ίδιοι πόσος χρόνος απαιτείται εντός της θεραπείας για να φτάσουν στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Αυτό είναι σίγουρα κάτι που προκαλεί ανασφάλεια.

Για αυτό ακριβώς πρέπει να αρχίσουμε να μιλάμε για τις ψυχικές ασθένειες και τους τρόπους θεραπείας τους, να βοηθήσουμε τα άτομα που πάσχουν να αποβάλλουν την αίσθηση ότι έχουν το στίγμα μιας ψυχικής διαταραχής. Το ότι παίρνει κανείς φάρμακα για να αντιμετωπίσει μια ψυχική διαταραχή δε τον κάνει αδύναμο, δεν υπάρχει τίποτα ντροπιαστικό στο να χρειάζεσαι βοήθεια. Η ψυχική διαταραχή θα περάσει μόνο με βοήθεια, μόνο με θεραπεία. Το ότι επιλέγεις τη θεραπεία πρέπει να σε κάνει να αισθάνεσαι πιο δυνατός/ή, γιατί η θεραπεία είναι η πορεία προς το τέλος. Είναι η πορεία προς την ψυχική σου ελευθερία και γαλήνη. Και η ελευθερία αυτή μπορεί να μην έρθει σύντομα, όμως θα έρθει σίγουρα κάποια στιγμή.

Η ψυχική υγεία δεν είναι, και δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να είναι αντικείμενο χλευασμού. Όσο πιο πολύ μιλάμε για αυτό και όσο περισσότερο χώρο δίνουμε στους ανθρώπους με ψυχικά προβλήματα, τόσο πιο εύκολα θα τα καταπολεμήσουμε.

Γ.Σ.

Συνάντηση με τον Πρόεδρο της  
Π.Ο.ΚοιΣΠΕ  
Σωτήρη  
Κουπίδη

Επίσκεψη του Δ.Σ. της Πανελληνίας Ομοσπονδίας ΣΟΨΥ στο Εστιατόριο mentaleaty asian food therapy στην Αθήνα, του Κοινωνικού Συν/σμού «Αθηνά-Ελπίς» για απασχόληση ατόμων με ψυχικά προβλήματα με εκπληκτική κουζίνα και φυσικά με την υπέροχη παρέα του φίλου και Προέδρου της Πανελληνίας Ομοσπονδίας ΚοιΣΠΕ Σωτήρη Κουπίδη

Ο ΣΟΦΨΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΕ ΣΤΟ 50  
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΣΘΕΝΩΝ

Συμμετοχή του ΣΟΦΨΥ Ημαθίας στο 50 Πανελλήνιο Συνέδριο Οργανώσεων Ασθενών στην Αθήνα στις 29/11 μαζί με τον ΣΟΨΥ Θεσσαλονίκης για την προώθηση των θεμάτων των ψυχικά ασθενών και των οικογενειών - φροντιστών τους.





## ΣΚΕΨΕΙΣ...

### Απαραίτητη η προετοιμασία πριν από το χειρουργείο

**ΜΙΑ** χειρουργική επέμβαση μπορεί να απαιτηθεί εκτάκτως. Στην περίπτωση όμως που πρόκειται για προγραμματισμένο χειρουργείο, ανεξαρτήτως του είδους και της φύσης της πάθησης, οι γιατροί υποστηρίζουν -και μια σειρά σύγχρονων ερευνών τεκμηριώνει την άποψη αυτή- ότι η κατάλληλη προετοιμασία όχι μόνο θωρακίζει τον οργανισμό για τη δοκιμασία της επέμβασης, αλλά προωθεί την ταχύτερη και την καλύτερη μετεγχειρητική αποκατάσταση. Κρίσιμη στην προετοιμασία είναι η σωματική άσκηση που τονώνει την καρδιά, την αντοχή, τη λειτουργία των πνευμόνων και βελτιώνει την οξυγόνωση του οργανισμού. Παίρνοντας σαφείς αποστάσεις από την παλαιά πρακτική της απαγόρευσης στους ασθενείς να φάνε ή να πιουν για ολόκληρη ημέρα πριν από το χειρουργείο, οι νέες έρευνες αποδεικνύουν ότι η απόλυτη στέρηση προκαλεί μεγάλο στρες και βλάπτει το ανοσοποιητικό. Η νέα τάση συνιστά τελευταίο προχειρουργικό γεύμα οκτώ ώρες πριν από την επέμβαση και έναν χυμό υψηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες πριν από αυτό. Για επτά έως δέκα ημέρες πριν από το χειρουργείο απαιτείται διατροφή πλούσια σε σίδηρο, με καθημερινή κατανάλωση κόκκινου κρέατος καθώς και βερίκοκων και δημητριακών. Εξαιρετική σημασίας είναι η οδοντιατρική εξέταση πριν από το χειρουργείο (ειδικά εάν πρόκειται για επέμβαση στην καρδιά), με αγωγή για την εξάλειψη των βακτηριών, ώστε να μην προχωρήσουν στο αίμα. Ασφαλώς το κάπνισμα πρέπει να διακόπτεται έστω και για ένα 24ωρο πριν την επέμβαση.

Φ.Γ.

### Γεννιόμαστε ή γινόμαστε;

Ο κάθε άνθρωπος γεννιέται με τις δικές του προδιαγραφές. Από την επιστημονική άποψη ο άνθρωπος γεννιέται με συγκεκριμένες γονιδιακές προδιαγραφές. Ο άνθρωπος γεννιέται με τις δικές του σταθερές, εννοώντας τη δομή και τη κατά βάση προσωπικότητα.

Αν και οι χαρακτήρες των ανθρώπων μοιάζουν, ποτέ δεν είναι οι ίδιες μεταξύ τους. Όλοι γεννιούνται με τις βασικές πτυχές του χαρακτήρα αλλά μεγαλώνοντας πλάθουν το δικό τους πλαίσιο σκέψης, αποκτούν και κρίνουν σύμφωνα με τις δικές τους εμπειρίες καθώς κυμαίνονται στα δικά τους όρια και πλαίσια.

Το σίγουρο είναι πως ο άνθρωπος συμβαδίζει με τις σύγχρονες απαιτήσεις του κόσμου και ακολουθεί και τις λέει "μόδες" των εποχών. Και δεν μπορεί κανείς να τις αγνοήσει. Το αν κάποιος γεννιέται ή γίνεται είναι ένα ερώτημα που δεν μπορεί να απαντηθεί. Είναι αλήθεια όμως ότι όποιος θέλει να πετύχει αυτό που θέλει στη ζωή του υπάρχουν τρόποι για να αλλάξει κάποιες λεπτομέρειες όχι όμως τη βασική δομή του.

Κ.Α.

### Οικογένεια

Το πιο σημαντικό πράγμα για την οικογένεια είναι: οι γονείς να είναι δεμένοι, οι γονείς με τα παιδιά τους να είναι επίσης δεμένοι, το οικογενειακό περιβάλλον να είναι ευχάριστο και να υπάρχουν καλοί τρόποι εντός της.

Και το πιο σημαντικό πράγμα: οι γονείς να δείχνουν ενδιαφέρον στα παιδιά τους και να τα αγαπάνε.

Και αυτά που έχω να πω είναι: οι γονείς να είναι κοντά με τα παιδιά που είναι μικρά και αφού μεγαλώσουν.

Παύλος

## ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ

Στο ΑΓΙΟΝ ΟΡΟΣ μεγάλη ασπίδα προστασίας για το ανοσοποιητικό των μοναχών είναι η πνευματική χάρη, η οποία προέρχεται από την συνεχή και ακατάπαυτη προσευχή, την πνευματική καθοδήγηση και αναζήτηση και το ήσυχο φυσικό περιβάλλον που υπάρχει.

Ωστόσο αυτό που θωρακίζει τον οργανισμό τους είναι ότι δεν παίρνουν φάρμακα τόσα όσα εμείς οι κοσμικοί και αυτό γιατί η χερσόνησος του Άθω είναι γεμάτη από θεραπευτικά βότανα τα οποία γνωρίζουν πολύ καλά πώς να τα χρησιμοποιήσουν για διάφορες ασθένειες.

Φ.Γ.

### Πως μπορούμε να δημιουργήσουμε μια φιλία;

Είμαι ο Π και έχω την εξής απορία: με ποιο τρόπο μπορούμε να δημιουργήσουμε φιλίες;

Στην ομάδα ληπτών το συζητήσα με τα παιδιά και μου είπαν τα εξής: να ανοιγόμαστε, να είμαστε κοινωνικοί, όταν μιλάμε να μην ντρεπόμαστε, να λέμε αυτό που θέλουμε, να έχουμε αυτοπεποίθηση.

Ωστόσο υπάρχουν μέρη που μπορούμε να κάνουμε πιο εύκολα φιλίες όπως: στη γυμναστική, στο χορό, στη ζωγραφική, σε κάποιο άθλημα.

Τα σημαντικότερα στοιχεία σε μια φιλία είναι η κοινωνικότητα και η εμπιστοσύνη.

Παύλος

## ΓΥΡΙΣΜΑΤΑ...

Η τέλεια εικόνα. Όμορφη ζωή. Ένας σύντροφος στοργικός, ο καρπός της αγάπης τους, ένα όμορφο σπίτι, μια δουλειά που άνηξε. Όλα ήταν όμορφα, δημιουργικά. Ένας ήλιος λαμπρός. Μα κάποια στιγμή άρχισαν να εμφανίζονται τα πρώτα γκρίζα σύννεφα. Από εκεί που δεν το περιμένεις και στην πιο ακατάλληλη στιγμή, ο επίγειος παράδεισος μετατρέπεται σε ένα συντρίμι θλιβερό. Αναρωτιέμαι πόσο μεγάλος ανείπωτος πόνος για μερικές στιγμές υπέρτατης ευτυχίας... Κι αν αυτές οι στιγμές φάνταζαν με αιωνιότητα άραγε μπορούσαν να αποζημιώσουν για τον πόνο και την δυστυχία που προκάλεσαν;

## Λίγο... απ' όλα

### ΑΚΟΥ ΝΑ ΔΕΙΣ

• Το ζώο με το μεγαλύτερο εγκέφαλο συγκριτικά με το υπόλοιπο σώμα του είναι το μυρμηγκί.

• Τα κουνούπια ελκούνται περισσότερο από τη μυρωδιά των ανθρώπων που έχουν φάει πρόσφατα μπανάνα.

• Ένας αρουραίος μπορεί να αντέξει περισσότερο χωρίς νερό από μια καμήλα.

• Τα κύματα του ωκεανού μπορούν να ταξιδεύουν με την ταχύτητα ενός jet αεροσκάφους.

• Πριν από το 1800 μ.Χ. δεν υπήρχε ξεχωριστό παπούτσι για το δεξί και το αριστερό πόδι.

Από το περιοδικό  
Τα Κρίνα  
Επιλεγμένο από Φ.Γ.

## ΚΑΙ ΝΑ ΗΤΑΝ ΑΥΤΑ ΜΟΝΟ ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

Σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας, η ατελείωτη ενασχόληση με το facebook είναι το ίδιο εθιστική με την κοκαΐνη! Με την βοήθεια απεικονιστικών εξετάσεων του εγκεφάλου των εθελοντών που έλαβαν μέρος στις δοκιμές οι ειδικοί κατάφεραν να διακρίνουν ποιοι χρήστες δεν μπορούσαν να ζήσουν χωρίς το facebook. Συγκεκριμένα είδαν ότι ο εθισμός τους στο facebook επηρεάζει τη φαιά ουσία του εγκεφάλου τους με τρόπο που παρόμοιο στον εθισμό στην κοκαΐνη.

Από το περιοδικό  
Τα Κρίνα  
Φ. Γ.

### ΑΛΛΑΓΗ ΣΚΗΝΙΚΟΥ...

Τελικά πρέπει να μάθω να εμπιστευόμαι ξανά τους ανθρώπους. Να μάθω να πιστεύω πως είμαι πιο πολύ όμοια με σένα, παρά διαφορετική.

Ότι είμαι εκεί που βρίσκεσαι κι εσύ.

Μέσα στην ίδια σύγχυση, στην ίδια μοναξιά.

Στην ίδια απελπισία.

Κλαίω τόσο συχνά όσο κι εσύ.

Βάζω στον εαυτό μου τόσο πολλές ερωτήσεις, τόσα γιατί, που ξεχνάω να ζήσω.

Κανένας δεν έχει τις δικές μου απαντήσεις.

Στις συνεδρίες η αγαπημένη μου ψυχολόγος αυτό που κάνει είναι να μου προτείνει δρόμους.

Το ταξίδι όμως θα το κάνω εγώ.

Αρκεί να οδηγεί στην ομορφιά, στη χαρά, σε λίγη ευτυχία και όχι στην καταστροφή.

Καιρός να μάθω να εμπιστευόμαι τον εαυτό μου.

Αν δεν αποφασίσω να διευθύνω εγώ τη ζωή μου, θα τη διευθύνει κάποιος άλλος αντί για μένα.

Πρέπει να είμαι υπεύθυνη για όσα όλα κάνω, για όλες τις πράξεις μου και να μη φοβάμαι την αποτυχία.

Να ξεχάσω την τελειότητα. Τι να κάνουμε, δεν τα πετυχαίνει κανείς όλα!

Φοβάμαι, πλήττω, κρύβομαι, είμαι μόνη μου. Δεν μου αρέσει όμως αυτό το σκηνικό.

Θα το αλλάξω. Θα δημιουργήσω νέο (άλλωστε το όνειρό μου ήταν να γίνω σκηνοθέτης).

Τέρμα οι κουβέντες. Η απόφαση είναι η μισή λύση, τα υπόλοιπα είναι πράξεις.

Το ξέρω ότι δεν θα είναι εύκολο. Αλλά αξίζει να ρισκάρω κι αυτό νομίζω ότι είναι το κλειδί για την αλλαγή!

Μ.Σ.

### ΜΙΛΑΜΕ ΕΛΛΗΝΙΚΑ!

Αυτός είναι ο τίτλος της καμπάνιας που ξεκίνησε για πρώτη φορά στην Αυστραλία, όχι μόνο για την διατήρηση της γλώσσας μας στους ομογενείς, αλλά και για την προώθηση της στους Αυστραλούς. Στόχος της είναι οι ομογενείς να μιλούν μόνο ελληνικά στα σπίτια τους, στις επιχειρήσεις, στα σχολεία, στις ομογενειακές οργανώσεις. Ήδη η ανταπόκριση είναι πολύ μεγάλη. Ας του μιμηθούμε κι εμείς.

Από το περιοδικό  
Τα Κρίνα  
Φ.Γ.

### Μητέρα Τερέζα

Η μητέρα Τερέζα (γεννημένη 21 Αυγούστου 1910) ήταν αλβανικής καταγωγής. Έφτιαξε ένα τάγμα που λεγόταν ιεραπόστολοι της φιλανθρωπίας. Για την δράση της έλαβε πολλές διακρίσεις μεταξύ αυτών και το βραβείο Νόμπελ ειρήνης το 1979 και αναγνώριση της βοήθειας που προσέφερε στους δυστυχισμένους ανθρώπους.

Τα συναισθήματα που μου προκαλούνται για αυτή τη γυναίκα είναι πολλά, μας διδάσκει την αγάπη, την συμπόνια, την φιλευσπλαχνία και μας διδάσκει ακόμα ότι υπάρχουν άνθρωποι που νοιάζονται για τους άλλους ανθρώπους. Όλοι οι άνθρωποι πρέπει να ακολουθήσουμε το παράδειγμα της, όλοι μαζί είμαστε ένα. Στους δύσκολους καιρούς που μας περιμένουν αυτή η γυναίκα είναι ελπίδα και ένα φως. Μέσα από τα έργα της και το ίδρυμα της είναι μια παρηγοριά, μια λάμψη που δεν πεθαίνει ποτέ. Που δεν σβήνει. Μας λέει με το παράδειγμα της ότι όλοι πρέπει να βοηθάμε τον συνάνθρωπο μας να νοιάζομαστε, να πολεμάμε το κακό με όποιο τρόπο μπορούμε.

Και ναι μπορούμε να καταφέρουμε τα πάντα αρκεί να το θέλουμε πραγματικά. Πρέπει να μάθουμε να συγχωρούμε και να μαθαίνουμε από τα λάθη μας.

Η μητέρα Τερέζα είπε και αυτό:

Η ζωή είναι μια ευκαιρία εκμεταλλεύσου τη.

Η ζωή είναι ομορφιά, θαύμασε τη.

Η ζωή είναι γλυκιά, γεύσου τη.

Η ζωή είναι ένα όνειρο, κάνε το πραγματικότητα.

Η ζωή είναι μια πρόκληση αντιμετώπισε τη.

Η ζωή είναι δέσμευση, τήρησε τη.

Η ζωή είναι παιχνίδι, απόλαυσε το.

Η ζωή είναι ακριβή, πρόσεχε τη.

Η ζωή είναι πλούτος, φύλαξε τον.

Η ζωή είναι μυστήριο, αποκάλυψε το.

Η ζωή είναι υπόσχεση, πραγματοποιήσε τη.

Η ζωή είναι θλίψη, άντεξε τη.

Η ζωή είναι ένας ύμνος, τραγούδησε τον.

Η ζωή είναι αγώνας, δέξου τον.

Η ζωή είναι μια τραγωδία, ξεπέρασε την.

Η ζωή είναι πολύτιμη, μην την χαλάσεις ποτέ.

Γιατί η ζωή είναι η ζωή, ζήσε τη.

Μ. Σ.

ΑΡΘΡΑ • ΑΡΘΡΑ • ΑΡΘΡΑ • ΑΡΘΡΑ • ΑΡΘΡΑ • ΑΡΘΡΑ • ΑΡΘΡΑ • ΑΡΘΡΑ • ΑΡΘΡΑ • ΑΡΘΡΑ

# 10 πράγματα που εύχομαι να καταλάβαιναν η οικογένεια και οι φίλοι μου σχετικά με το άγχος και την κατάθλιψή μου

(ένα κείμενο από καρδιάς!)

Όντας κάποιος που έχει υποφέρει μία ψυχική ασθένεια για μεγάλη περίοδο, κατανοώ τους ανθρώπους που αισθάνονται περίεργα να μοιραστούν τα συναισθήματά τους με τους φίλους και την οικογένειά τους. Μερικές φορές φαίνεται να μην υπάρχει κανένας τρόπος να καταλάβουν τι περνάς. Από την προσωπική μου εμπειρία ανακάλυψα ότι έκαναν το καλύτερο που μπορούσαν για να με καταλάβουν και να με υποστηρίξουν, ωστόσο υπάρχουν κάποια πράγματα που μπορεί να δυσκολεύονται να κατανοήσουν πλήρως.

**1. Μερικές φορές δεν μπορώ να βρω μια εξήγηση για τον λόγο που αισθάνομαι όπως αισθάνομαι.**

Υπάρχουν φορές που το άγχος και η κατάθλιψή μου ενεργοποιούνται χωρίς να ξέρω την αιτία. Κατανοώ ότι συνήθως υπάρχει ένα στοιχείο πυροδότησης, αλλά μερικές φορές ακόμη κι εγώ δεν ξέρω ποιο είναι. Δυστυχώς η ψυχική μου ασθένεια δεν συνοδεύεται από ένα πληροφοριακό φυλλάδιο σχετικά με το τι την πυροδοτεί.

**2. Το να με ρωτούν διαρκώς αν είμαι ΟΚ μπορεί να με κάνει να νιώσω ακόμη χειρότερα.**

Μερικές φορές όταν με ρωτούν αν είμαι καλά, ειλικρινά δεν είναι κακό - οι διαρκείς ερωτήσεις μπορούν να μου προκαλέσουν πανικό μήπως χωρίς πρόθεση συμπεριφέρομαι σαν να μην πηγαίνει κάτι καλά. Μέσα σε αυτόν τον πανικό προσπαθώ να πείσω τον εαυτό μου ότι νομίζετε πως είμαι αναστατωμένος υπερβολικά συχνά ή ότι βγάζω απ' το μυαλό μου την ασθένειά μου. Το ξέρω ότι είναι παράλογο, αλλά δεν μπορώ να κάνω αλλιώς.

**3. Όποτε μοιάζω να θέλω περισσότερο χώρο είναι τότε συνήθως που χρειάζομαι την περισσότερη υποστήριξη.**

Όταν αρχίζω να μπαίνω σε καταθλιπτικό επεισόδιο ή το άγχος μου είναι ιδιαίτερα υψηλό, προσπαθώ να απομονωθώ. Κρύβομαι στο δωμάτιό μου ή περνάω υπερβολικό χρόνο έξω από το σπίτι για να προσπαθήσω να μείνω μακριά από τους ανθρώπους. Όταν κλειδωθώ στο δωμάτιό μου σημαίνει πιο πολλά για μένα απ' όσα μπορείτε να φανταστείτε το να έρθετε απλώς να ξαπλώσετε δίπλα μου χωρίς ανάγκη για εξηγήσεις ή κουβέντες.

**4. Κάποιες μέρες μου είναι πραγματικά αδύνατο να σηκωθώ από το κρεβάτι.**

Αυτό είναι εξαιρετικά δύσκολο να το καταλάβουν κάποιοι άνθρωποι. Όποτε μένω στο κρεβάτι μου δεν σημαίνει ότι «αποφεύγω τις ευθύνες μου», πραγματικά θέλω να είμαι παραγωγικός. Θέλω να γράψω αυτή την εργασία και να κάνω εκείνο το online test, απλώς δεν μπορώ να το κάνω. Νιώθω σαν παραλυμένος. Και το να μην μπορώ να αναλάβω τις ευθύνες μου επιδεινώνει το άγχος μου. Δεν είμαι βαριεστημένος, απλώς δεν μπορώ να το κάνω αυτή τη στιγμή.

**5. Δεν θέλω να αποφεύγω τους ανθρώπους.**

Μην το παίρνετε προσωπικά αν απαντάω αρνητικά στην πρόσκλησή σας να βγούμε έξω ή δεν απαντάω στο γραπτό σας μήνυμα. Δεν είναι ότι δεν θέλω να σας δω ή να σας μιλήσω, μερικές φορές απλώς δεν θέλω να μιλήσω με κανέναν. Απλώς χρειάζομαι κάποιο χρόνο να ξεκαθαρίσω τι γίνεται μέσα στο κεφάλι μου και το να πτώ σινεμά ή το να σας στείλω γραπτό μήνυμα σχετικά με το τελευταίο επεισόδιο των «Ζωντανών Νεκρών» με κάνει να νιώθω ότι δεν θα μπορέσω ποτέ να κατανοήσω το μυαλό μου.

**6. Εξακολουθώ να σας νοιάζομαι, πιθανότατα πιο πο-**



**λύ απ' όσο νοιάζομαι τον εαυτό μου.**

Όσο άσχημα κι αν αισθάνομαι, εξακολουθώ να θέλω το καλύτερο για σας. Όταν αρχίζω πραγματικά να σας αποφεύγω, για εβδομάδες ή ακόμα και για μήνες μερικές φορές, δεν είναι επειδή κάνετε κάτι λάθος, απλώς νιώθω πως θα είστε καλύτερα χωρίς εμένα. Αρχίζω να σκέφτομαι πως η ζωή σας θα ήταν πιο χαρούμενη χωρίς εμένα και ότι η ψυχική μου ασθένεια σας ρίχνει. Ακόμα κι αν το να είμαι μαζί σας με κάνει χαρούμενο και ξεχνάω για λίγο την ασθένειά μου (που μπορεί να είναι το πιο βοηθητικό πράγμα στον κόσμο), θα προσπαθήσω να το θυσιάσω αυτό αν νιώθω ότι σας προκαλώ οποιοδήποτε βάρος. Σε περιόδους όπως αυτή απλώς χρειάζομαι επιβεβαίωση ότι δεν αισθάνεστε ότι είμαι ενοχλητικός. Και μπορεί να μην σας πιστέψω εξαρχής, αλλά θα με βοηθήσει να βγω από την καθοδική περεια και θα μου υπενθυμίσει ότι νοιάζεστε κι εσείς για μένα.

**7. Είναι μέρες που νιώθω εντελώς μουδιασμένος συναισθηματικά.**

Αν μοιάζω να περιφέρομαι σαν άψυχο ζώμπι, μάλλον έτσι ακριβώς αισθάνομαι. Μερικές φορές όλα μου τα συναισθήματα μου φαίνονται απόμακρα, ξέρω τι θα έπρεπε να νιώθω, αλλά δεν μπορώ να βιώσω το ίδιο το συναίσθημα. Και μερικές φορές θα αισθάνομαι έτσι και δεν θα το μάθετε ποτέ, αφού ξέρω πως θα έπρεπε να νιώθω, έχω μάθει να προσποιούμαι ότι το νιώθω.

**8. Υπάρχουν μέρες που νιώθω μονομιάς πάρα πολλά συναισθήματα.**

Σε αντίθεση με το να μην νιώθω τίποτα, μερικές φορές νιώθω υπερβολικά πολλά. Αυτό μπορεί να παρουσιαστεί με πολλούς τρόπους, μπορεί να νιώθω λύπη, ενθουσιασμό, οργή, ελπίδα, απογνώση, αγάπη και μίσος όλα ταυτόχρονα. Οπότε αν μοιάζω να πηδάω από το ένα

συναίσθημα στο άλλο με εξαιρετική ταχύτητα είναι επειδή προσπαθώ να κρατήσω ένα συναίσθημα τη φορά, αλλά δεν μπορώ να το κάνω προτού μεταπηδήσει σε κάτι άλλο.

**9. Προσπαθώ να νιώσω καλύτερα, αλήθεια προσπαθώ.**

Δεν μου αρέσει να αισθάνομαι έτσι και ποτέ δεν θα επέλεγα να έχω μια ψυχική νόσο. Ακόμη κι αν δεν φαίνεται πάντα, ότι κάνω είναι μια απόπειρα να κάνω τον εαυτό μου να νιώσει καλύτερα. Ακόμη κι αν αυτό φαίνεται μερικές φορές αυτοκαταστροφικό, τη στιγμή εκείνη πραγματικά πιστεύω ότι στην τελική θα με κάνει να νιώσω καλύτερα. Δεν μου αρέσει να νιώθω έτσι επειδή ξέρω πόσο ζημιολόγο είναι τόσο για μένα όσο και για σας, κι έτσι βάζω τα δυνατά μου να το διορθώσω όσο καλύτερα μπορώ.

**10. Ειλικρινά εκτιμώ όλα όσα κάνετε για μένα.**

Το ξέρω ότι το να νοιάζεσαι για κάποιον με ψυχική νόσο μπορεί να είναι δύσκολο, σας απομακρύνουμε ή προσπαθούμε να γαντζωθούμε πάνω σας για πάντα και το να προσπαθείτε να μας βγάλετε από ένα από τα επεισόδιά μας μπορεί να σας καταβυθίζει, αλλά το κάνετε έτσι κι αλλιώς. Δεν θα μπορέσω ποτέ να εκφράσω πόσα σημαίνει η υποστήριξή σας για μένα - τα τηλεφωνήματα στις 3 τα ξημερώματα που με βγάλατε από την κρίση πανικού, οι φορές που με ηρεμήσατε όταν ήμασταν έξω και έμοιαζα να είμαι σούπερ χαρούμενος, αλλά ξαφνικά ξέσπαγα σε κλάματα και η διαρκής επιβεβαίωσή σας ότι είστε εδώ για μένα. Η υποστήριξή σας είναι αυτό που κάνει την ψυχική μου νόσο υποφερτή και δεν μπορώ να σας εκφράσω το πόσο πολύ σας αγαπώ γι' αυτό.

Πηγή: <http://themighty.com/.../how-to-help-a-family-member-or-frie.../>

## ΡΗΣΕΙΣ

Τα μάτια είναι ο καθρέπτης της ψυχής και η τέχνη το καταφύγιό της.

-X-

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ (Προτάσεις από την Κάκια)**

**-Όσα μπορεί να φέρει η αγάπη. Της Άννας Λάμπρου**  
Πίστευα και πιστεύω, πως η εξάρτηση από οποιαδήποτε συνήθεια σε σκλαβώνει και σε κάνει υποχείριό της. Και μόνο αυτός ο λόγος είναι αρκετός για να χαρακτηριστεί επιζήμια.

**-Θάλασσα της αγάπης. Της Αδαμαντίνης Κουμιάτου**

Αγάπη πάντοτε κι αγώνας να κυβερνούς τη ζωή σου. Και τα δυο μαζί όμως, να το θυμάσαι. Γιατί αλλιώς, χωρίς αγάπη, είναι ο αγώνας καίκι χωρίς το πανί. Να μη μιλήσεις πάλεψε.

## Σκωτσέζικο Ανέκδοτο

Ο Σκωτσέζος διαβάζει την εφημερίδα του όταν ξαφνικά ακούγεται το κουδούνι της εξώπορτας.

- Ποιος είναι ;  
Κάτι για τους φτωχούς!  
Ρίξτε το κάτω από την πόρτα!

Από το περιοδικό  
Τα Κρίνα  
Επιλεγμένο από τον Φ.Γ.

## Το ποδήλατο

Το ποδήλατο είναι ένα καθημερινό μέσο με πολλά οφέλη. Αρχικά ο άνθρωπος μπορεί, στον ελεύθερο χρόνο του, για βόλτα στην εξοχή, στην πόλη.

Για να κάνει κάποιος ποδήλατο κάνει προσπάθεια, συνεπώς γυμνάζεται σωματικά ακόμα και ψυχικά. Η ποδηλασία μπορεί να γίνει ως προθέρμανση, ώστε να συνεχίσει κάποιος να κάνει γυμναστική.

Δεν προκαλείται κυκλοφοριακή συμφόρηση, όπως με τ' αυτοκίνητο, ο ποδηλάτης βρίσκει εύκολα να παρκάρε αρκεί να έχει μια αλυσίδα να κλειδώσει το ποδήλατο. Το σημαντικό όμως είναι, ότι είναι φιλικό προς το περιβάλλον επειδή δεν παράγονται καυσαέρια.

P. Π.

## “Πως μαθαίνει ένα παιδί”

Διάβασα σ' ένα βιβλίο ένα κείμενο που μου άρεσε πολύ και αξίζει να το διαβάσετε κι εσείς.  
(έχει γραφτεί από τον Φρέντερικ Μόρετ)

Έτσι μαθαίνει ένα παιδί, ρουφώντας επιδειξιότητες με τα δάχτυλα των ποδιών και των χεριών του, ώσπου να φτάσουν βαθιά μέσα του. Απορροφώντας τις συνήθειες και τις στάσεις του περιγυριού του, σπρώχνοντας και τραβώντας τον κόσμο του. Ένα παιδί μαθαίνει πιο πολύ από τη δοκιμή παρά από το λάθος του, πιο πολύ από την ευχαρίστηση παρά από τον πόνο, πιο πολύ από την πείρα παρά από την υποβολή και τη συμβουλή, και πιο πολύ από την υποβολή παρά από την καθοδήγηση. Έτσι ένα παιδί μαθαίνει με τη σπορνή, την αγάπη, την υπομονή, την κατανόηση, τη συμμετοχή, με το να είναι και να κάνει. Μέρα με τη μέρα το παιδί μαθαίνει λίγα απ' αυτά που ξέρετε, λίγα περισσότερα απ' όσα νομίζετε και καταλαβαίνετε. Αυτά που ονειρεύεστε και πιστεύετε, αυτά γίνεται το παιδί. Από την αντίληψη σας που είναι θολή ή διαυγής, από τη σκέψη σας που είναι συγκεχυμένη ή οργανωμένη, από τα πιστεύω σας που είναι ανόητα ή σοφά, από τα όνειρά σας, που είναι άχρωμα ή - αυτό μ' αρέσει πολύ - χρυσά, από τις ανακρίβειες που λέτε ή από την αλήθεια, από όλα αυτά μαθαίνει ένα παιδί.

## Σκέψεις Χριστουγέννων

Σιγά σιγά μπαίνουμε στο κλίμα των Χριστουγέννων. Τη πιο σπουδαία και λαμπρή γιορτή των Χριστιανών.

Το κάθε απόμακρο χωριό, η κάθε πόλη, το σπίτι και το παλάτι του πλούσιου παίρνει τη γιορτινή του όψη.

Πολύχρωμα λαμπιόνια στις βιτρίνες των καταστημάτων, στολισμένα φανταχτερά έλατα και καραβάκια.

Οι άνθρωποι πηγαίνουν και βισαβίκοι στο κέντρο της αγοράς προσπαθώντας ο καθένας με το κομποδέμα του να κάνουν τις Χριστουγεννιάτικες αγορές για το γιορτινό τραπέζι και να χαρίζουν δωράκια στα αγαπημένα τους πρόσωπα.

Μήπως όμως θα πρέπει να μας απασχολεί περισσότερο το πραγματικό νόημα των Χριστουγέννων;

Λιγότερα υλικά αγαθά και περισσότερη αγάπη προς τον πλησίον μας;

Μια ζεστή αγκαλιά, ένα χαμόγελο, μια γλυκιά ματιά και συμπαράσταση στους πονεμένους, πάσχοντες συνανθρώπους μας.

Δεν έχει σημασία το χρώμα ή η φυλή. Όλοι είμαστε πλάσματα ταπεινά του πάνσοφου δημιουργού.

Η γέννηση του θεανθρώπου μας φέρει στον καθένα μας αναγέννηση

στις αναζητήσεις και στα θέλω μας. Να βάλουμε σε τάξη και σειρά τις σκέψεις μας και τις πράξεις.

Ανασύνταξη των δυνάμεών μας και των στόχων μας σε θετικές και ουσιαστικές ενέργειες.

Όλοι μαζί να νιώσουμε μια μεγάλη εν Χριστώ οικογένεια.

Να σταματήσουμε την υποκρισία αυτής της κοινωνίας που την κατευθύνουν άπληστοι και αδηφάγοι πλουτοκράτες.

Να σταματήσουν οι πόλεμοι, οι έχθρες και τα μίσση μεταξύ των λαών.

Ας προσπαθήσουμε οι άνθρωποι να μην είμαστε απάνθρωποι.

Να επιδιώξουμε να ανθίσει το χαμόγελο στα προσώπια των παιδιών.

Να μη λείπει το φαγητό, η ζέση και η αγάπη σε κανένα.

Ας μοιραστεί πιο δίκαια επιτέλους κάποτε το δικαίωμα στην εργασία, περίθαλψη, παιδεία και ισομερή ευημερία.

Ας εστιάσουν στο καλά Χριστούγεννα χωρίς δάκρυα, αίμα και πόνο.

Αγάπη, ειρήνη μεταξύ όλων των ανθρώπων.

Μόνο έτσι θα εκπληρώσουμε την πραγματική εντολή της έλευσης του θεανθρώπου στη γη.

Τα χρυσαφένια αστέρια, κεντημένα στον γκριζο καμβά του ουρανού και το υπέρλαμπρο άστρο της Βηθλεέμ ας καθοδηγήσει σωστά και ας φωτίσει τον καθένα από μας.

ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ.

M.Π.



“Η Φωτογραφική Ομάδα Βέροιας και η Ομάδα Φωτογραφίας του ΣΟΦΨΥ φωτογραφίζουν τον στολισμό της ΣΤΕΓΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ”

