λόγω...ψυχής

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

Οκτώβριος 2017 Τεύχος 5ο

Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ. Ημαθίας Ανοίξεως 120, 59131 Βέροια, τηλ. 2331400426 - 6973738544 sofpsim@gmail.com, www.sofpsi-ima.gr

Σημείωμα σύνταξης

Αγαπητές φίλες, αγαπητοί μας φίλοι.

Ξεκινήσαμε δυναμικά και τη νέα χρονιά. Πασχαλινό παζάρι με πανέμορφα χειροποίητα δώρα, μαζική γενική συνέλευση και εκλογή νέου Δ.Σ. στο Σύλλογο τον Μάϊο, λειτουργία νέων ομάδων, εκθέσεις, εκδρομές, ένταξη νέων φίλων στις Ομάδες μας, ένταξη του Συλλόγου σε πρόγραμμα του ΕΣΠΑ για τη λειτουργία Κέντρου Υποστήριξης για τα επόμενα δύο χρόνια.

Πολλές δραστηριότητες, πολλές προσδοκίες αλλά και πολλά προβλήματα. Οικονομικά, κοινωνικά και άλλα.

Δεν σταματούμε όμως! Προγραμματίζουμε πολλά (εκδηλώσεις, εκθέσεις, εκδόσεις και άλλα)!

Εχοντας τη θέληση και τη δύναμη να ζήσουμε, να διεκδικήσουμε, να δημιουργήσουμε!

Με αγάπη, πίστη, ελπίδα και αξιοπρέπεια!

Στο δρόμο μας αυτό, ανηφορικό και δύσκολο, σας θέλουμε όλους κοντά μας!

ΓΙΑΤΙ Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ ΑΦΟΡΑ ΟΛΟΥΣ !

Η συντακτική ομάδα

ΣΤΗΡΙΞΤΕ ΤΟΝ ΣΟΦΨΥ ΗΜΑΘΙΑΣ !

Αγαπητοί φίλοι και φίλες,

ο ΣΟΦΨΥ Ημαθίας εδώ και 3 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 2017 - 2018 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!

ΑριθμόςΛογαριασμούΣΟΦΨΥΗμαθιας
ΤΡΑΠΕΖΑΠΕΙΡΑΙΩΣ
IBAN GR85 0171 5960 0065 9612 8115 538

Π.Ο.Σ.Ο.Ψ.Υ.

ΔΡΑΣΕΙΣ Π.Ο.Σ.Ο.Ψ.Υ

1) Συμμετοχή της ΠΟΣΟΨΥ στις ομάδες εργασίας του υπουργείου υγείας. Πετύχαμε τη συμμετοχή των οικογενειών και ληπτών στις επιτροπές δικαιωμάτων των ψυχικά ασθενών.

2)Συμμετοχή στην επιτροπή του ΥΠ. Υγείας δικαιωμάτων και Επιτροπή ΚΕΣΥ.

3).Επιστολή στην κ. Κούνεβα, ευρωβουλευτή, για την μορφή προσβασιμότητας των ψυχικά ασθενών, στα πλαίσια παρέμβασης στην Επιτροπή του Ευρωκοινοβουλίου.

4)Ημέρα Ψυχικής Υγείας , ημερίδα στο αμφιθέατρο του νοσοκομείου Ερυθρός Σταυρός, με ομιλίες και συζητήσεις για θέματα που αφορούν το χώρο της ψυχικής υγείας.

5)Συμμετοχή των ληπτών και φροντιστών στις κατασκηνώσεις Αγ. Ανδρέα του Δήμου Αθηναίων.

6) Εισηγήσεις προς αρμόδια Υπουργεία για σοβαρά θέματα που μας απασχολούν.

Για τις εισηγήσεις αυτές συνεργάστηκαν έγκριτοι νομικοί, όπως η νομική εταιρεία Κρεμαλή, ο κ. Αθ. Δουζένης (Αναπληρ. Καθηγητής Ψυχιατρικής, Ψυχοϊατροδικαστικής Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ), ο κ. Τσιρώνης Πρόεδρος Πρωτοδικών Αθηνών κ.ά.

Το ιατρικό κομμάτι των εισηγήσεων στηρίζουν έγκριτοι επιστήμονες ψυχικής υγείας, όπως ο Ψυχίατρος κ. Πλουμπίδης, ο κ. Τομαράς , ο κ. Μαρκέτος κ.ά.

Ιδιαίτερη βαρύτητα δόθηκε στην θεσμοθέτηση του ρόλου του <<φροντιστή>> και του <<συμβούλου διαβίωσης>>.

7) Στην τελευταία ενημέρωση για την τροποποίηση του νόμου που αφορά την απασχόληση των αμεα λόγω ψυχικών παθήσεων , αναφέρεται το εξής:

<<Το άρθρο αποτελεί την πλήρη αποδοχή του αιτήματος θεσμικής αλλαγής της ΠΟΣΟΨΥ, ΠΟκοιΣΠΕ και ΠΕΨΑΕΕ. Το έχει στηρίξει και η ΕΣΑμεΑ.>>

Στη διαμόρφωση του άρθρου συνέβαλλαν η νομικός κ. Μ. Μητροσύλη, ο κ. Δ. Πλουμπίδης (πρόεδρος Ελλ. Ψυχιατρικής Εταιρείας) καθώς και μια σειρά επιστημονικών εμπειρογνωμοσυνών που είχαν συντάξει διάφοροι νομικοί για λογαριασμό της ΠΟΣΟΨΥ.

Συνέχεια στη σελίδα 3

ΕΚΛΟΓΟΑΠΟΛΟΓΙΣΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΚΑΙ ΝΕΟ Δ.Σ. ΣΤΟΝ ΣΟΦΨΥ ΗΜΑΘΙΑΣ

Πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 10/5/2017 η Εκλογοαπολογιστική Γενική Συνέλευση του ΣΟΦΨΥ Ημαθίας στη Στέγη Δημιουργίας του Συλλόγου.

Σε μία πραγματικά μαζική Συνέλευση έγινε ο απολογισμός της τρίχρονης λειτουργίας του Συλλόγου από την ίδρυσή του και συζητήθηκαν θέματα που αφορούν τη λειτουργία του. Ο απολογισμός του απερχόμενου Δ.Σ., ο οικονομικός απολογισμός και η Εκθεση της Εξελεγκτικής Επιτροπής εγκρίθηκαν ομόφωνα από τη Συνέλευση και ακολούθησαν εκλογές για την ανάδειξη των νέων οργάνων και την εκπροσώπηση του Συλλόγου. Η νέα σύνθεση των οργάνων είναι:

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Πρόεδρος	Σαλιάγκας Γιώργος
Αντιπρόεδρος	Βερβέρη Ρούλα
Γ. Γραμματέας	Ντέντου Μαρία
Ταμίας	Βενετσανάκου Ελευθερία
Μέλος - Εφορος	Μιχαηλίδου Ευγενία

ΕΞΕΛΕΓΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

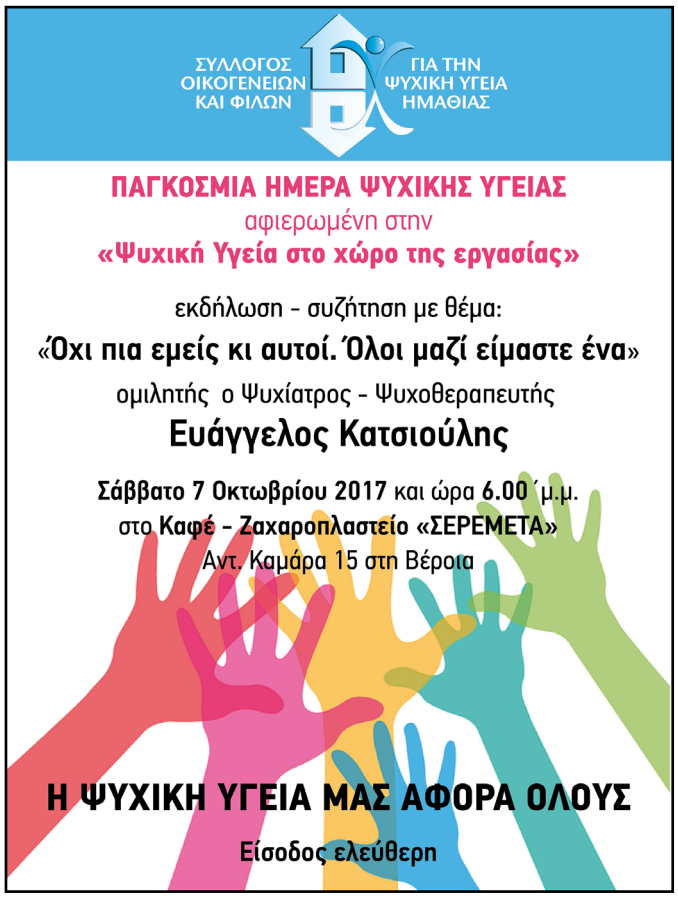
Βενετσανάκου Μένη
Καραστερίου Ανθούλα

ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΙ ΣΤΗΝ Π.Ο.Σ.Ο.Ψ.Υ.

Σαλιάγκας Γιώργος
Τελίδης Σπύρος

ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΣΤΗΝ ΕΣΑμεΑ

Σαλιάγκας Γιώργος



ΠΟΙΗΜΑΤΑ• ΠΟΙΗΜΑΤΑ• ΠΟΙΗΜΑΤΑ• ΠΟΙΗΜΑΤΑ•

Ποίημα 1ο

Στα δάση πάνω στα βουνά
Ψάχνω να βρω γαλήνη και μάρτυρας μου
Αληθινός μονάκριβη Σελήνη
Το φεγγαροφως μ οδηγεί
Στην δόξα να με φέρει
Καβάλα παν στον ουρανό
Καβάλα σ ένα αστέρι.
Ο δρόμος ειναι δύσκολος
Πολλά εμπόδια έχει
Μονάχα με την πίστη του
Τη δυστυχία αντεχει

Ποίημα 2ο

Στα δάση πάνω στα βουνά
Ψάχνω να βρω γαλήνη και μάρτυρας μου
Αληθινός μονάκριβη Σελήνη
Το φεγγαροφως μ οδηγεί
Στην δόξα να με φέρει
Καβάλα παν στον ουρανό
Καβάλα σ ένα αστέρι.
Ο δρόμος ειναι δύσκολος
Πολλά εμπόδια έχει
Μονάχα με την πίστη του
Τη δυστυχία αντεχει

Ποίημα 3ο

Ανέβα επάνω εσύ ψυχή
Και στα ουράνια έλα.
Τίποτα άλλο δεν ζητώ
Γέλα ψυχή μου γέλα.
Κυλά και πάλι η ζωή
Ζωή στην αγκαλιά
Γιατρεύει ο χρόνος την καρδιά

Ποίημα 4ο

Σαν πουλί στον άνεμο πετώ
Θέλω να φτάσω στο θεό
Είναι η ζωή μια ζωγραφιά
Κι ας μας πετάει στα σκοτεινά
Σαν ηλιαχτίδα του φωτός
Έλα κι ανέβασέ με
Δεν νοιάζομαι για τίποτα
Έλα κι ανέβασέ με

Ποίημα 5ο

Σαν το σκουπίδι γύριζα
Ανίκανος τα πόδια στήριζα
Καθώς κυλάς μες το χαμό
Πάει η ψυχή σου στο κενό
Πάρε ανάσα και πνοή
Σε περιμένει έξω η ζωή
Πάλεψε με κόψη μαχαιριού
Όχι άλλο στην άκρη του γκρεμού.

Ποίημα 6ο

Σχέδια χρώματα πολλά
Γεμίζει η ζωή όλο χαρά
Πάει ο πόνος πέρασε
Έκλεισε μάτι γέλασε
Μα θα ξανάρθει μια στιγμή
Να μαχαιρώσει την ψυχή
Ιππότης τότε θα σταθώ
Για να ξορκίσω το κακό
Δεν θα σ΄ αφήσω μόνη εκεί ψυχή
Θα είμαι δίπλα με πυγμή.

Ποιήμα 7ο

Είναι οι σκέψεις μου πολλές
Άπειρες είναι οι εναλλαγές
Τα πάνω κάτω έρχονται
Βάσανα που δεν λέγονται
Μα θα αντέξεις θα σταθείς
Δύναμη είναι της ψυχής
Και σαν τον πόνο θα νικάς
Θυμήσου να χαμογελάς
Είναι η ευτυχία δροσερή
Νόημα δίνει στην ζωή

Ποίημα 8ο

Έλα άγγελέ μου
Πάρε με ταξίδι μακρινό
Πλησίασέ με στο θεό
Λίγη ηρεμία δώσε
Τα σωθικά μου νοιώσε
Και εγώ θα είμαι ουρανός
Σαν ήλιος θα μια λαμπερός
Κι αν ένα αστέρι έπεσε
Έκανα την προσευχή μου
Η ηρεμία να έρθει στην ψυχή μου

Ποίημα 9ο

Άλλη μια νύχτα πέρασε
Ανάθεμα πως πέρασε
Να ταν οι μέρες λιγοστές
Λιγότερες κι οι μαχαιριές
Μα σαν ψηλό βουνό θα αντρωθώ
Στα δυο μου πόδια θα σταθώ
Θα μαι ένα κάστρο απόρθητο
Με θησαυρό αμύθητο
Να μου γεμίσεις το μυαλό
Έλα ευτυχία μου καλή
Να μου γεμίσεις την ψυχή
Έλα μυαλό έλα ψυχή
Η βάση είσαι στη ζωή
Κι αν κάποιοι σε ξεχνούν
Γρήγορα θα σε νοσταλγούν
Εγρήγορση να χεις και πυγμή
Παίζει παιχνίδια η ζωή

Ποίημα 10ο **ΤΖΟΛΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**

Έλα κορίτσι μου γλυκό

Γρίφοι παρατηρητικότητας

(Οι αστερίσκοι στο πλάι των επικεφαλίδων υποδεικνύουν τον βαθμό δυσκολίας του κάθε γρίφου)

Γρίφος 1 ''Η Γαλλική επανάσταση''(***)

Εγώ είμαι ένας υπηρέτης ενός πλούσιου ζευγαριού ευγενών (ανδρόγυνο) της Γαλλίας πριν ακριβώς ξεσπάσει η Γαλλική Επανάσταση. Είμαι κάθε μέρα μαζί τους και τους ξέρω καλά. Ακούστε μια ιστορία για αυτούς και θα σας εξηγήσω μετά τι θέλω: «Το ζευγάρι αυτών των ανθρώπων είχε ένα κόλλημα. Κάθε φορά που έβγαιναν βόλτα με την άμαξα και η άμαξα είχε τα άσπρα άλογα, η κυρία φόραγε τα μαύρα γάντια. Αντίστοιχα όταν ήταν ζεμένα τα μαύρα άλογα, η κυρία φόραγε τα άσπρα γάντια. Μια Κυριακή ξυπνάνε και θέλουν να πάνε στην Παναγία των Παρισίων να εκκλησιαστούν. Φτάνουνε στην εκκλησία κι έτσι όπως κατεβαίνουν από την άμαξα η κυρία βλέπει ότι είχε φορέσει τα άσπρα γάντια και η άμαξα είχε τα άσπρα

άλογα! Ψιλοεκνευρισμένη λέει του άντρα της:»Άντρα μου μπορείς να πας να μου φέρεις τα μαύρα γάντια από το σπίτι; Εγώ θα σε περιμένω μέσα στην εκκλησία. «Εντάξει», της λέει αυτός και φεύγει. Αυτή μπαίνει στην εκκλησία και πιάνει ένα στασίδι. Έτσι όπως καθόταν την παίρνει ο ύπνος και βλέπει στον ύπνο της ότι οι επαναστάτες έπιασαν τον άντρα της και τον σκότωσαν. Εκείνη την ώρα την ακουμπάει ένα χέρι και πεθαίνει από ανακοπή.» Σ'αυτή την ιστορία υπάρχει κάτι παράλογο, κάτι που δεν στέκει. Μπορείτε να το βρείτε;

(Απάντηση :Πως είναι δυνατόν να ξέρω τι όνειρο είδε αφού πέθανε πριν ξυπνήσει;)

Γρίφος 2''Ο κατάσκοπος''(***)

Ένας Αμερικάνος κατάσκοπος βρέθηκε κάποτε έξω από ένα Ρωσικό στρατόπεδο θέλοντας να αποσπάσει πληροφορίες για λογαριασμό της Αμερικής. Για να πετύχει όμως κάτι τέτοιο πρέπει πρώτα να καταφέρει μπει μέσα στο στρατόπεδο. Κρύφτηκε λοιπών κοντά στην είσοδο και περίμενε να δει τον τρόπο που μπαίνουν οι Ρώσοι στρατιωτικοί. Σε κάποια στιγμή φτάνει ένας Ρώσος στρατιώτης, τον σταματάει ο φύλακας και του λέει ''οκτώ'' αυτός απαντάει ''τέσσερα'' και μπαίνει μέσα ανενόχλητος. Το σημειώνει αυτό ο κατάσκοπος και συνεχίζει να περιμένει. Ύστερα από μερικά λεπτά φτάνει ένας άλλος στρατιώτης και ο φύλακας του λέει ''δώδεκα'' αυτός απαντάει ''έξι'' και μπαίνει και αυτός ανενόχλητος. Σίγουρος τότε ο κατάσκοπος για τον τρόπο που μπαίνουν στο στρατόπεδο, φοράει μία ρώσικη στολή και κατευθύνεται προς το στρατόπεδο. Τον σταματάει τότε ο φύλακας και του λέει ''τέσσερα'' αυτός απαντάει ''δυο'' και τότε ο φύλακας σηκώνει το όπλο του και τον σκοτώνει.

Τι δεν έκανε σωστά ο κατάσκοπος και είχε αυτή την κατάληξη;

(Απάντηση:Είναι απλό ο φύλακας ζητούσε από του στρατιώτες να του πουν πόσα γράμματα έχουν οι αριθμοί που τους έλεγε π.χ. το δώδεκα έχει έξι γράμματα και το έξι τρία γράμματα.)

Γρίφος 3''Ονόματα'' (*)

Η μητέρα της Άννας έχει άλλους τρεις γιους. Επειδή όμως έχει πάθος με τα χρήματα, τους έχει βαφτίσει ως εξής: Τον μεγάλο της γιο «Κατοσταρικάκη», τον μεσαίο «Δεκαρικάκη» και τον μικρό «Ταλιράκη». Πως έχει βαφτίσει την κόρη της;

(Απάντηση:Άννα)

Γρίφος 4''Παλαιά Διαθήκη'' (*)

Πόσα ζώα απ' το κάθε είδος πήρε μαζί του στην Κιβωτό ο Μωυσής;

(Απάντηση:Κανένα. Η Κιβωτός ήταν του Νώε.)

Μαθηματικοί γρίφοι

(Οι αστερίσκοι στο πλάι των επικεφαλίδων υποδεικνύουν τον βαθμό δυσκολίας του κάθε γρίφου)

Γρίφος 1 ''Τα τρία χωριά''(***)

Στο παρακάτω σχήμα τα σημεία Α,Β,Γ,Ο απεικονίζουν τέσσερα χωριά. Το χωριό Α απέχει από το χωριό Ο πέντε χιλιόμετρα, Το χωριό Β από το χωριό Ο επτά χιλιόμετρα και το χωριό Γ από το χωριό Ο δέκα χιλιόμετρα.

Ένα φορτηγό θέλει να πάει από το χωριό Α στο Β από το Β στο Γ και από το Γ πάλι στο Α.

Η βενζίνη όμως που έχει φτάνει για 44 χιλιόμετρα ακριβός.

Η ερώτηση είναι θα φτάσει η βενζίνη για να κάνει όλη αυτή την απόσταση;

(Απάντηση :Η απόσταση Α Ο Β είναι 5+7=12 χιλιόμετρα άρα η απόσταση Α Β είναι μικρότερη από 12 χιλιόμετρα, δηλαδή Α Β<12 (γιατί ως γνωστόν η ευθεία είναι συντομότερη από κάθε άλλη οδό).

Γρίφος 2''Τα πρόβατα''(***)

Ο καπετάν Γιάννης αισθάνεται το τέλος του. έχει 3 γιους στους οποίους θέλει και να μοιράσει, όπως αυτός πιστεύει δίκαια, την περιούσια του.

Η περιούσια του είναι μόνο 19 πρόβατα. Ούτε 18 ούτε 20, 19.

στον πρώτο του γιο ως και πρωτότοκος θέλει να αφήσει το 1/2 των πρόβατων.

Στον δεύτερο το 1/4 των πρόβατων. και στο τρίτο και τελευταίο το 1/5. Σε καμία περίπτωση δεν θέλει οι γιοι του

να χωρίσουν τα πρόβατα σε κομμάτια, σκοτώνοντας τα. Βλέπεις αγαπάει τα πρόβατα σαν παιδία του. Τι πρέπει οι γιοι του να κάνουν?

Η λύση αν και στηρίζεται σε στοιχειώδη μαθηματικά είναι πολλή όμορφη.

(Απάντηση:Ο πατέρας αγοράζει ακόμα ένα πρόβατο, οπότε τα πρόβατα γίνονται 20. Ο πρώτος γιος παίρνει το 1/2 , δηλαδή 10 πρόβατα.Ο δεύτερος γιος παίρνει το 1/4 , δηλαδή 5 πρόβατα. Ο τρίτος γιος παίρνει το 1/5 , δηλαδή 4 πρόβατα. μένει ακόμα ένα πρόβατο στο μαντρί , το οποίο ο γέρος ξανά πουλάει.)

Γρίφος 3''Οικογενειακά'' (**)

Ο Πέτρος και η Μαρία ζουν μαζί με τα 12 παιδιά τους. Κάποια από αυτά είναι από τον προηγούμενο γάμο του Πέτρου και κάποια από τον προηγούμενο γάμο της Μαρίας. Ο καθένας τους συνδέεται άμεσα με 9 από τα παιδιά αυτά. Πόσα παιδιά απέκτησαν μαζί;

(Απάντηση:Μαζί απέκτησαν 6 παιδιά. Τρία είχε ο Πέτρος από τον πρώτο γάμο του και τρία η Μαρία.)

Γρίφος 4''Ο τοξότης'' (*)

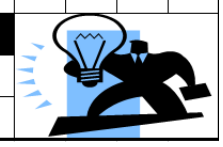
Ένας τοξότης έχει ένα τόξο και εξήντα βέλη. Αν ρίξει το πρώτο του βέλος στις 12:00 το μεσημέρι και συνεχίσει να ρίχνει ένα βέλος κάθε λεπτό, τι ώρα θα του τελειώσουν τα βέλη;

(Απάντηση:Στις 12:59.)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Γ	Ι	Ρ	Λ	Α	Ν	Τ	Α	■	Ε	Ν	Τ	Ι	Μ	Α
2	Κ	Λ	Α	Ι	Ν	■	Ρ	Ε	Α	Λ	Ι	Σ	Τ	Α	Ι
3	Ρ	Α	Φ	Τ	Ι	Κ	Α	■	Τ	Α	Λ	Α	Ι	Ν	Α
4	Α	Ρ	■	Β	Α	Ρ	Κ	Α	Κ	Ι	■	Κ	Ε	Ι	Ν
5	Ν	Η	Μ	Α	Τ	Α	■	Τ	Ι	Α	Ρ	Ε	Σ	■	Τ
6	Γ	■	Α	Κ	Ο	Σ	Μ	Ο	Ν	■	Α	Σ	■	Ο	Ε
7	Κ	Ε	Ρ	■	Ν	Ι	Ε	Φ	Σ	Κ	Ι	■	Τ	Σ	Ι
8	Ι	Ν	Κ	Α	■	Α	Λ	Ι	■	Α	Σ	Τ	Ε	Ι	Ο
9	Ν	Τ	Ο	Ρ	Α	■	Ι	Ο	Υ	Ρ	Α	Σ	Ι	Ο	Ν
10	Ι	Υ	■	Α	Β	Α	Σ	Ι	Μ	Α	■				
11	Ο	Π	Λ	Ι	Σ	Ι	Σ	■	Η	Β	Η				
12	Λ	Α	Γ	Ο	Π	Α	Ι	Γ	Ν	Ι	Ο				

ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΑ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1									■						
2						■									
3								■							
4			■								■				
5							■							■	
6		■								■			■		
7				■								■			
8					■				■						
9						■									
10			■								■				
11								■							
12															



ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1.διακοσμητικός ο ρόλος της-αξίζουν της εμπιστοσύνης μας (ουδ.)

2.Κέβιν…, αμερικανός ηθοποιός-βλέπουν την πραγματικότητα (καθ.)

3.αμοιβή για ράψιμο-δυστυχή, για τους προγόνους μας

4.αρχή…αρχής-υποκοριστικό μεταφορικού μέσου-πολίτης…(κλασσική ταινία του Όρσον Ουέλες)

5.πρώτη ύλη εριουργίας (πληθ.)-σύμβολα ειδικής εξουσίας

6.απρεπές, ανάρμοστο (καθ.)-μόριο προτροπής-εταιρικά αρχικά

7.Ντέμπορα της οθόνης-Αλέξανδρος…, ταινία του Αϊζενστάιν-άρθρο νησιωτών

8.αρχικά ινστιτούτου-αντηχεί στην Επίδαυρο-έργο του Κούντερα

9.γυναικείο χαϊδευτικό-γεωλογική περίοδος (καθ.)

10.ομόηχα φωνήεντα-χαρακτηρισμός επιχειρημάτων

11.προετοιμασία όπλου ή φωτογραφικής μηχανής (καθ.)-μάρκα αναψυκτικών

12.παιχνίδι με διφορούμενες λέξεις

ΚΑΘΕΤΑ

1.χαρακτηρισμός κινηματογραφικού έργου (ξ.λ.)

2.αστεία, φαιδρή-προϊόν…τυπογραφείου

3.απόχρωση του μπλε-νόμισμα, θύμα του ευρώ-ο αριθμός 33

4.ταινία του η <<νύχτα των στρατηγών>>-χαμηλό σε πυκνότητα

5.χαρακτηρισμός νοσήματος (καθ.)-σήμερα λέγεται πανεπιστήμιο Πειραιά (αρχικά)

6.προϊόντα ζύμωσης-ομηρική χώρα

7.αποβάλλεται με την τριβή-σμήνος εντόμων

8.εταιρικά αρχικά-αμιγείς

9.Κρις. …(γνωστός ηθοποιός)-είναι πολύ λεπτός (καθ.)

10.ευλογημένο δέντρο (καθ.)-ένα στην εικόνα μας

11.Σαμ της οθόνης-η κυρία Γκορμπατσόφ-συνδυασμός φωνηέντων

12.παγίδες για ζώα-αντικαθιστούν σφραγίδες

13.υδρόφιλα δέντρα-αρχικά σχολών

14.διπλό δηλώνει σπουδή-ταίρι… ιερού

15.τοποθεσία της Σαλαμίνας (καθ.)

1	Ω	Η	Ζ	Α	Β	Ξ	Σ	Η	Β	Λ	Κ	Σ	Θ	Ν	Π	Ο	Χ	Ω	Α
2	Φ	Ξ	Κ	Λ	Ω	Α	Ρ	Η	Γ	Η	Ζ	Π	Α	Γ	Σ	Τ	Ν	Φ	Ο
3	Λ	Ε	Α	Ν	Τ	Ε	Ρ	Κ	Ω	Κ	Σ	Ρ	Ν	Β	Α	Σ	Η	Λ	Μ
4	Ν	Σ	Π	Ο	Ρ	Ο	Υ	Λ	Ι	Α	Γ	Κ	Α	Σ	Φ	Σ	Κ	Ν	Υ
5	Α	Α	Τ	Σ	Ο	Ν	Μ	Υ	Η	Α	Μ	Ι	Ρ	Μ	Ι	Π	Β	Α	Η
6	Υ	Β	Τ	Τ	Σ	Τ	Α	Ρ	Ο	Β	Α	Σ	Υ	Ν	Λ	Α	Κ	Υ	Ν
7	Λ	Ε	Α	Ν	Τ	Ε	Ρ	Κ	Σ	Κ	Σ	Η	Ν	Β	Δ	Σ	Α	Λ	Μ
8	Β	Ν	Μ	Μ	Ρ	Ι	Η	Η	Τ	Ι	Μ	Ρ	Ι	Ρ	Η	Ο	Ρ	Β	Γ
9	Λ	Ε	Α	Ν	Ε	Υ	Γ	Ε	Ν	Ι	Α	Η	Ν	Β	Μ	Σ	Α	Λ	Μ
10	Ψ	Κ	Σ	Τ	Ν	Λ	Θ	Χ	Α	Ο	Ρ	Ρ	Δ	Π	Η	Δ	Β	Ψ	Α
11	Τ	Ρ	Ν	Ζ	Ε	Χ	Γ	Δ	Κ	Β	Α	Ι	Ε	Ω	Τ	Α	Α	Τ	Η
12	Λ	Ε	Α	Α	Τ	Ε	Ρ	Η	Ω	Κ	Σ	Η	Ν	Β	Ρ	Σ	Τ	Λ	Μ
13	Η	Η	Π	Χ	Γ	Κ	Ι	Μ	Π	Σ	Ο	Ν	Η	Ζ	Ο	Η	Ο	Η	Ξ
14	Λ	Ε	Α	Α	Τ	Ε	Ρ	Η	Ω	Κ	Σ	Ι	Τ	Β	Π	Σ	Υ	Λ	Μ
15	Ν	Ν	Ω	Ρ	Ν	Ο	Σ	Τ	Τ	Τ	Ι	Κ	Σ	Ε	Ο	Π	Ζ	Ν	Υ
16	Υ	Τ	Α	Ε	Ρ	Η	Κ	Ρ	Ο	Υ	Σ	Ο	Ζ	Σ	Υ	Τ	Α	Υ	Ν
17	Ν	Ν	Ω	Α	Ν	Ο	Σ	Η	Τ	Τ	Ι	Σ	Σ	Ζ	Λ	Π	Ζ	Ν	Υ
18	Ο	Κ	Ν	Τ	Τ	Η	Κ	Σ	Α	Ι	Μ	Η	Υ	Ω	Ο	Υ	Α	Ο	Λ
19	Π	Ω	Γ	Ε	Ω	Ρ	Γ	Ι	Ο	Υ	Ο	Ρ	Ρ	Ι	Υ	Μ	Ν	Π	Π
20	Σ	Σ	Σ	Κ	Γ	Γ	Ι	Σ	Κ	Μ	Ν	Ι	Γ	Η	Τ	Π	Υ	Σ	Ν
21	Χ	Υ	Τ	Ο	Ι	Κ	Ο	Ν	Ο	Μ	Ο	Π	Ο	Υ	Λ	Ο	Σ	Χ	Α
22	Χ	Υ	Υ	Η	Ω	Κ	Ε	Α	Σ	Α	Χ	Α	Α	Ι	Ο	Β	Ν	Χ	Α
23	Ο	Κ	Ν	Τ	Ρ	Η	Κ	Α	Τ	Ε	Ρ	Ι	Ν	Α	Η	Ο	Α	Ο	Λ
24	Π	Ω	Τ	Δ	Γ	Μ	Η	Τ	Ρ	Κ	Σ	Ρ	Δ	Ι	Ν	Υ	Ν	Π	Π
25	Χ	Υ	Ι	Ν	Ο	Κ	Ε	Α	Σ	Ο	Χ	Α	Ρ	Ι	Ν	Α	Ι	Χ	Α
26	Σ	Χ	Ν	Θ	Σ	Μ	Ο	Υ	Τ	Σ	Ι	Ν	Ε	Σ	Ζ	Ρ	Α	Σ	Σ
27	Λ	Ε	Ο	Α	Η	Δ	Ρ	Υ	Η	Β	Γ	Α	Α	Ν	Η	Σ	Η	Λ	Υ
28	Χ	Υ	Υ	Η	Σ	Κ	Ε	Α	Σ	Α	Χ	Α	Σ	Ι	Ο	Σ	Ν	Χ	Α
29	Λ	Ε	Τ	Α	Η	Δ	Ρ	Υ	Η	Β	Γ	Α	Σ	Ν	Η	Σ	Η	Λ	Υ

Βρείτε τα ονοματεπώνυμα των δέκα παρακάτω ονομάτων που δίνονται.

Ψάξτε οριζόντια, κάθετα και διαγώνια (από πάνω προς τα κάτω κι αντίστροφα).

Μερικά γράμματα μπορεί να είναι κοινά.

- **ΕΥΓΕΝΙΑ ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ**
- **ΜΕΛ ΓΚΙΜΠΣΟΝ**
- **ΜΑΡΑ ΖΑΧΑΡΕΑ**
- **ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΤΑΡΟΒΑΣ**
- **ΡΕΝΕ ΡΟΥΣΟ**
- **ΝΙΚΟΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ**
- **ΣΙΜΟΝ ΝΤΕ ΜΠΟΒΟΥΑΡ**
- **ΓΙΩΡΓΟΣ ΛΙΑΓΚΑΣ**
- **ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΑΡΑΒΑΤΟΥ**
- **ΑΝΔΡΕΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ**

10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2017 : ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

«Η Ψυχική Υγεία στο χώρο της εργασίας» Προαγωγή της ψυχικής υγείας στους χώρους εργασίας

Τι είναι η προαγωγή της ψυχικής υγείας;

Η προαγωγή της ψυχικής υγείας (ΠΨΥ) περιλαμβάνει όλες τις δράσεις που συμβάλλουν στην καλή ψυχική υγεία. Ο ορισμός αυτός οδηγεί στο ερώτημα:

Τι είναι η ψυχική υγεία; Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, η ψυχική υγεία είναι «μια κατάσταση ευημερίας» κατά την οποία ένα άτομο: «συνειδητοποιεί τις ικανότητές του/της, μπορεί να αντιμετωπίσει φυσιολογικές στρεσογόνες καταστάσεις της ζωής, μπορεί να εργάζεται με παραγωγικό τρόπο, και είναι ικανό/-ή να συμβάλλει στην κοινότητα όπου ανήκει».

Πρωταρχικός στόχος της ΠΨΥ είναι να επικεντρωθεί σε ότι διατηρεί και βελτιώνει την ψυχική μας ευημερία. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι μια ιδιαίτερα αποτελεσματική ΠΨΥ θα πρέπει να περιλαμβάνει έναν συνδυασμό τόσο της διαχείρισης των κινδύνων στην εργασία όσο και της προαγωγής της υγείας στην εργασία.

Παράγοντες προστασίας της καλής ψυχικής υγείας στην εργασία είναι οι εξής:

- κοινωνική στήριξη,
- το αίσθημα συμμετοχής και αναγνώρισης της αξίας της παρεχόμενης εργασίας,
- το να βρίσκει κανείς νόημα στην εργασία του,
- η δυνατότητα του εργαζομένου να αποφασίζει για το τι θα κάνει στη διάρκεια της εργασίας του,
- η δυνατότητα του εργαζομένου να οργανώνει την εργασία του σύμφωνα με τον δικό του ρυθμό.

Γιατί επενδύουμε στην προαγωγή της ψυχικής υγείας;

Σε πολλά κράτη μέλη της ΕΕ αυξάνονται φαινόμενα όπως η τάση των εργαζομένων να απουσιάζουν από την εργασία τους, να καθίστανται άνεργοι ύστερα από απώλεια της ικανότητάς τους για εργασία ή να υποβάλλουν αίτηση αναγνώρισης μακροχρόνιας αναπηρίας, λόγω εργασιακού άγχους και προβλημάτων ψυχικής υγείας. Συγκεκριμένα, εκτιμάται ότι η κατάθλιψη θα αποτελέσει σύντομα τη βασική αιτία των αναρρωτικών αδειών στην Ευρώπη. Εκτός από την απουσία από την εργασία, οι συνέπειες της κακής ψυχικής υγείας έχουν συνδεθεί με πολλές άλλες αρνητικές επιπτώσεις για τις επιχειρήσεις, όπως τα μειωμένα επίπεδα απόδοσης και παραγωγικότητας των εργαζομένων, η ελαχιστοποίηση των κινήτρων και η αποχώρηση μεγάλου αριθμού ειδικευμένων εργαζομένων από την επιχείρηση.

Οι ευρωπαίοι εργοδότες υποχρεούνται εκ του νόμου να διαχειρίζονται όλους τους τύπους κινδύνων για την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία, περιλαμβανομένων των κινδύνων για την ψυχική υγεία των εργαζομένων τους. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η καλή ΠΨΥ θα πρέπει να περιλαμβάνει και τις δύο πτυχές —τη διαχείριση των κινδύνων στην εργασία και την προαγωγή της υγείας στην εργασία. Υπάρχουν πολλά οφέλη για τις

επιχειρήσεις (όπως η βελτίωση της απόδοσης και της παραγωγικότητας) σε περίπτωση που αυτές επενδύσουν στην ψυχική υγεία και την ευημερία των εργαζομένων. Μπορεί επίσης να ενισχυθεί η φήμη μιας επιχείρησης.

Σε ολόκληρη την Ευρώπη απονέμονται πολυάριθμα βραβεία για τις εξαιρετικές επιδόσεις επιχειρήσεων στον τομέα της υγείας και της ασφάλειας στην εργασία, τα οποία μπορούν να ενισχύσουν περαιτέρω τη φήμη και το εταιρικό προφίλ της επιχείρησης τόσο σε εθνικό όσο και σε διεθνές επίπεδο.

Τι μπορεί να γίνει; Πρακτικές προσεγγίσεις

Αρκετοί είναι οι παράγοντες (επαγγελματικοί, κοινωνικοί, οικογενειακοί, προσωπικοί κ.λπ.) που μπορούν να επιδεινώσουν την ψυχική υγεία.

Το εργασιακό περιβάλλον και ο τρόπος με τον οποίο πραγματοποιείται η οργάνωση και η διαχείριση της εργασίας μπορεί να έχουν επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των εργαζομένων. Η εργασία μπορεί να αποβεί ευεργετική για την ψυχική υγεία, μέσω της ενίσχυσης του αισθήματος της κοινωνικής ένταξης, της θέσης και της ταυτότητας του εργαζομένου, καθώς και της ορθολογικής οργάνωσης του χρόνου του. Από την άλλη ωστόσο, έχει διαπιστωθεί ότι πολλοί ψυχοκοινωνικοί παράγοντες κινδύνου στους χώρους εργασίας αυξάνουν τον κίνδυνο του άγχους, της κατάθλιψης και της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Κατά την εφαρμογή των μέτρων για τη βελτίωση της ΠΨΥ στην εργασία επιλέγονται κατά κανόνα ποικίλες προσεγγίσεις:

- «κύκλοι υγείας» για τον εντοπισμό και τη συζήτηση των προβλημάτων και για την εξεύρεση λύσεων που βασίζονται στη συμμετοχή των εργαζομένων,
- θέσπιση πολιτικών για την ψυχική υγεία και συναφή θέματα όπως η βία και η παρενόχληση στο εργασιακό περιβάλλον ή η ενσωμάτωση θεμάτων ψυχικής υγείας στη γενική πολιτική για την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία εντός της επιχείρησης,
- παροχή κατάρτισης στα διοικητικά στελέχη της επιχείρησης, για τη διαχείριση του τρόπου με τον οποίο αναγνωρίζονται τα συμπτώματα άγχους στους εργαζομένους, καθώς και τρόπων ανεύρεσης σωστών λύσεων για τη μείωση του άγχους των εργαζομένων,
- διεξαγωγή έρευνας μεταξύ του προσωπικού, με τη χρήση ανώνυμων ερωτηματολογίων προκειμένου να προσδιοριστεί τι προκαλεί προβλήματα ή ανησυχία στους εργαζομένους κατά την εργασία τους,
- αξιολόγηση των μέτρων και των προγραμμάτων που έχουν εφαρμοστεί, βάσει διαδικασίας ανατροφοδότησης από τους εργαζομένους,
- δικτυακές πύλες για την ενημέρωση όλων των μελών του προσωπικού σχετικά με τα μέτρα και τα προγράμματα που εφαρμόζονται στους χώρους εργασίας με στόχο την ενίσχυση της ψυχικής ευημερίας,
- μαθήματα/κατάρτιση εργαζομένων σχετικά με τρόπους αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων,
- δωρεάν παροχή συμβουλών σχετικά με διάφορα και συχνά αντικρουόμενα θέματα που αφορούν την ιδιωτική ή την επαγγελματική ζωή του συνόλου των εργαζομένων (είναι δε προτιμότερο αυτό να πραγματοποιείται εντός του ωραρίου της καθημερινής εργασίας).

Όλα τα παραπάνω είναι εμφανές ότι πρέπει να προωθηθούν από την επίσημη πολιτεία και να αποτελέσουν θέματα και στόχους διεκδίκησης των συνδικαλιστικών και κοινωνικών κινημάτων. Γιατί και στο χώρο της εργασίας

Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ ΑΦΟΡΑ ΟΛΟΥΣ !

ΔΡΑΣΕΙΣ Π.Ο.Σ.Ο.Ψ.Υ

Πανελλήνια Ομοσπονδία Συλλόγων Οργανώσεων για την Ψυχική Υγεία

Π.Ο.Σ.Ο.Ψ.Υ.

Συνέχεια από την 1η σελίδα

Η αλλαγή αυτή αποτελεί σημαντικό βήμα στην κατάργηση των φραγμών και στην πρόσβαση των ψυχικά πασχόντων στην αγορά εργασίας.

ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ. ΔΡΑΣΕΙΣ

Ο στόχος μας είναι να κερδίσουμε περισσότερα, ώστε να βοηθηθούν οι λήπτες ψυχικής υγείας και οι οικογένειές τους.

Περισσότεροι Σύλλογοι Οικογενειών σε όλη την Ελλάδα.

Στα Ιωάννινα έχουμε το νέο Σύλλογο και σε λίγο θα είναι επίσημα μέλος της ΠΟΣΟΨΥ.

Στη Βάρη είναι έτοιμος ο νέος Σύλλογος , λίγες διαδικασίες υπολείπονται.

Είμαστε σε επαφή και συνεργασία με οικογένειες από Αίγινα , ώστε να έχουν και οι ίδιοι ένα δικό τους Σύλλογο.

Επίσης στόχος μας στο μέλλον είναι με χορηγία ή πρόγραμμα ΕΣΠΑ να γίνει ένα Γραφείο Συνηγορίας, ώστε οι λήπτες και οι οικογένειες να έχουν συνεχή ενημέρωση και συμβουλευτική δωρεάν και ίσως και νομική στήριξη με ελάχιστο κόστος.

Σακχαρώδης διαβήτης και αλλεργία που (δεν) παλεύεται..

1. Σακχαρώδης διαβήτης και αλλεργία: Υπάρχουν ή όχι κοινά χαρακτηριστικά;

Και οι δύο παθήσεις εμφανίζουν αυξημένη επίπτωση στον γενικό πληθυσμό στις ημέρες μας, με αποτέλεσμα η μεν πρώτη να χαρακτηρίζεται συχνά ως «σύγχρονη καλπάζουσα επιδημία» και η δεύτερη ως «η επιδημία του 20ου προς 21υ αιώνα».

Υπάρχει σαφής γενετική προδιάθεση για την εμφάνιση και του διαβήτη και τις αλλεργίας, όμως για την κλινική η της νόσου σημαντικός είναι ο ρόλος περιβαλλοντικών παραγόντων, ορισμένοι από τους οποίους είναι κοινοί και για τις δύο νόσους. Για παράδειγμα, η αλλαγή στις διατροφικές μας συνήθειες (εγκατάλειψη της Μεσογειακής διατροφής), η έλλειψη σωματικής άσκησης, η παχυσαρκία, το ορμονικό περιβάλλον της κύησης φαίνεται ότι συμβάλλουν στην ανάπτυξη και των δύο νοσημάτων, ενώ ο μητρικός θηλασμός έχει προστατευτική ει επίδραση . Τέλος, στην παθογένεια και των 2 νοσημάτων μετέχει το ανοσολογικό σύστημα σε υψηλό ποσοστό αφού:

1. οι πραγματικά αλλεργικές αντιδράσεις συνιστούν απόκλιση ή εκτροπή της φυσιολογικής απάντησης του αμυντικού μας συστήματος (του ανοσοποιητικού)
2. στον διαβήτη ανιχνεύονται αυτοαντισώματα σε υψηλό ποσοστό (από 60 – 80%),

τόσο στον τύπου 1 ή ινσουλινοεξαρτώμενο, όσο και στον όψιμο αυτοάνοσο διαβήτη των ενηλίκων.

Ομαδικότητα

Είναι δύσκολο να προσαρμοστείς σε καινούριο περιβάλλον .Εξαρτάται από την επιθυμία να γνωρίσεις καινούριες προσωπικότητες. Η σύμβαση , η συμφωνία που θέτεις στον εαυτό σου στο να μεταθέσεις και να γνωστοποιήσεις τα επιχειρήματά σου σχετικά με την ψυχική νόσο στους υπόλοιπους ανθρώπους που σχετίζονται λίγο πολύ με τον καθένα. Η παραδοχή μιας κατάστασης που είναι δυσάρεστη και αποτελεί πρόβλημα ψυχικής νόσου είναι κάτι που πρέπει να ταυτιστεί με την πορεία. Η αυτογνωσία ,η σύγκριση καταστάσεων των παλιών και των τωρινών είναι βοήθημα για την ομαλή εξέλιξη του χρόνου. Το να περιγράψει κανείς μια τέτοια κατάσταση αποτελεί και προϋποθέτει ειλικρίνεια ,παραδοχή και τόλμη. Είναι κάπως δύσκολο να συμβαδίσεις με ανθρώπους που έχει ο καθένας την δική του γνώμη για κάποια κατάσταση. Με τον χρόνο θα υπάρξει ομαλή συμφωνία στις απόψεις όλων και θα υπάρξει διαφωνία όμως με τόνους παραδοχής και ομαλότητας. Ο σύλλογος που ανήκουμε φροντίζει για την ομαλότητα της σκέψης. Βοηθά το άτομο να εξωτερικεύσει τα προβλήματα και τα συναισθήματά του , τις δυσκολίες και τα πιστεύω του. Βοηθά ,επίσης, στην επικοινωνία ,στην ανταλλαγή απόψεων , στο μάθημα που παίρνει κανείς από αυτές τις συγκεντρώσεις. Όλοι μαζί αποτελούμε μια ομάδα η οποία περιβάλλεται από εχεμύθεια εμπιστοσύνη και ελευθερία στην άποψη. Είναι μια προσπάθεια που αφορά όλους τους πάσχοντες και μη.

Αποστόλης

ΚΡΙΤΙΚΕΣ ΒΙΒΛΙΩΝ • ΚΡΙΤΙΚΕΣ ΒΙΒΛΙΩΝ • ΚΡΙΤΙΚΕΣ ΒΙΒΛΙΩΝ

Περιγραφή κριτική για βιβλίο λουνάτικα

Δεν είχα τίποτα άλλο στο μυαλό μου: να βρω έναν τρόπο να πεθάνω...

Διπολική διαταραχή, μια περιπέτεια του νου, γραμμένη με διαύγεια και ειρωνεία, από τη γυναίκα που είχε την τύχη να την ξεπεράσει και να τη διηγηθεί.

Η διπολική διαταραχή δεν είναι μια ασθένεια σαν τις άλλες. Το ίδιο πρόσωπο μια βρίσκεται στο απόγειο της ευφορίας και μια στο έσχατο σημείο της απελπισίας. Μια ασθένεια που προκαλεί πόνο και οδηγεί συχνά στην αυτοκτονία, συνυφασμένη όμως με την ίδια τη ζωή, τον έρωτα και τη δημιουργία.

Η βιωματική αφήγηση της συγγραφέως μας γαζώνει σαν ριπή όπλου, μας αφήνει άναυδους και ταυτόχρονα μας κάνει να συμπάσχουμε και να ταυτιζόμαστε μαζί της σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό, ανάλογα με το χαρακτήρα μας, την προσωπικότητά μας και την ψυχική μας κατάσταση.

Σπάνια εκ των έσω ενατένιση και περιγραφή μιας ψυχικής νόσου, που είναι αρκετά συχνή, αλλά δύσκολα αναγνωρίσιμη.

Ο ψυχίατρος Αθανάσιος Κουκόπουλος υποστηρίζει επιστημονικά το έργο, με αξιοθαύμαστα μεστό, ανθρώπινο και στιβαρό λόγο.

Η αφήγηση και η επιλόγηση του έργου αποτελούν μαζί την υποκειμενική αλλά και αντικειμενική προσέγγιση της διπολικής διαταραχής.

Περιγραφή – Κριτική για βιβλίο ΝΑΙ

Ο κόσμος της Μαργαρίτας Καραπάνου είναι εκρηκτικός. Χτισμένος με τα υλικά της ψυχασθένειας, βυθίζεται στον πυθμένα της ύπαρξης, χάνεται στη δίνη μιας κινούμενης άμμου από συναισθήματα, φόβους και ερωτικές φαντασιώσεις που αποδεικνύονται δυνατότερες από την οποιαδήποτε πραγματικότητα. Ομως ο κόσμος της Μαργαρίτας Καραπάνου δεν είναι απελπισμένος, αφού εκεί στην περιδίνηση της πτώσης του ανακαλύπτει την κατάφασή του, αυτό το «Ναι» που ακούγεται τόσο μαγικό, όσο η γραφή της βραβευμένης συγγραφέως.

Καταξιωμένη διεθνώς συγγραφέας η Μαργαρίτα Καραπάνου είναι γνωστή για την υφολογία της. Δυνατές εικόνες, ψυχογραφήματα, συγκρούσεις, έρωτας, πάθη...

Στο «Ναι» η υπόθεση είναι η εξιστόρηση -σαν από φύλλα ημερολογίου- το χρονικό της μανιοκατάθλιψης που πλήττει μια γυναίκα.

Η ηρωίδα είναι διάσημη συγγραφέας με βραβεύσεις από τη χώρα της και το εξωτερικό (στοιχεία που η ίδια η Καραπάνου διαθέτει). Πάσχει από μανιοκατάθλιψη και μπαινοβγαίνει σε κλινικές. Το οδοιπορικό της ασθένειάς της είναι αδυσώπητο. Προσπαθεί να ζήσει και αυτοματίζωνεται.

Μεταξύ ονείρου και πραγματικότητας βιώνει ερωτικές-σεξουαλικές σχέσεις αδιέξοδες. Δοκιμάζει την επίπλαστη και εφήμερη βοήθεια του καταναλωτισμού. Ανατρέχει στα βιβλία για να βρει τη λύση. Διαβάζει ό,τι πιο μελαγχολικό υπάρχει...

«Η αυτοκτονία είναι η πιο εφήμερη και έξοχη πράξη. Πας αλλού αμέσως...Γλυκιά ανυπαρξία... Θέλω να πάω. Τώρα... Αμέσως...»

Μέσα στην αυτοκαταστροφική της πορεία, συνοδοιπόρος ο Ice. Την ερωτεύεται και θέτει σκοπό του να τη βοηθήσει να απεγκλωβιστεί. Η κοινή πλέον διαδρομή τους είναι δραματική. Πρωταγωνιστές και οι δύο μιας τραγωδίας. Μεγάλη η οδύνη, αλλά και τεράστια η δύναμη της αγάπης. Ο Ice θα καταφέρει τελικά να περισώσει τον αυτοσεβασμό της ηρωίδας και να την βοηθήσει να ανανήψει. Μαζί του θα μπορέσει για πρώτη φορά να απελευθερώσει τον εαυτό της και να ζήσει τον πραγματικό έρωτα.«Κι έλεγα να διαβάσω λίγο Madame Bovary... Κι έλεγα... Τα βλέφαρά μου κλείνουν... Με δυσκολία, ξαπλώνομαι στο κρεβάτι... Δάκρυα κυλάνε στα μάγουλά μου «Ναι», ψιθυρίζω...» Η γλώσσα της Καραπάνου είναι σκληρή. Αποτυπώνει τον πόνο ζωντανά και πολλές φορές σοκάρει. Η αμεσότητά της, όμως, απογυμνώνει την πολυπλοκότητα της σκέψης. Ακροβατεί από την παράνοια στη λογική, από την εγκατάλειψη στη θέληση και τελικά καθαίρει.

Περιγραφή- Κριτική για βιβλίο ΕΝΑ ΑΝΗΣΥΧΟ ΜΥΑΛΟ

Στο «Ένα Ανήσυχο Μυαλό» η Jamison εξετάζει τη μανιοκατάθλιψη από τη σκοπιά και του θεραπευτή και του θεραπευόμενου, αποκαλύπτοντας και την τρομερή φρίκη και τη σκληρή γοητεία της που την έκανε πολλές φορές να αρνείται τη φαρμακευτική θεραπεία. Βγήκε από τη θύελλα ζωντανή κρατώντας την ανάμνηση που με αφάνταστη ειλικρίνεια, ζωντάνια και σοφία αποτύπωσε σε ένα μοναδικό βιβλίο, ένα από τα λίγα που έχουν τη δύναμη να αλλάζουν ζωές - ακόμη και να τις σώζουν

ΚΡΙΤΙΚΕΣ ΒΙΒΛΙΩΝ • ΚΡΙΤΙΚΕΣ ΒΙΒΛΙΩΝ • ΚΡΙΤΙΚΕΣ ΒΙΒΛΙΩΝ

ΕΝΑΣ ΥΠΕΡΟΧΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ

Η πορεία του Τζον Νας, ιδιοφυίας στα μαθηματικά, από την αρχή της καριέρας του και τη διαδικασία ανακάλυψης του εαυτού του που τον οδήγησε στη σχιζοφρένεια, ως και το θρίαμβο της θεραπείας και τη βράβευσή του με το βραβείο Νόμπελ. Αποτελεί μια πραγματική ιστορία ενός ανθρώπου που με δύναμη ψυχής κατόρθωσε να αντιμετωπίσει τα εμπόδια της σχιζοφρένειας. Αυτό που εκπέμπεται από την ιστορία αυτή είναι το αισιόδοξο μήνυμα πως οποιοσδήποτε άνθρωπος με σοβαρά προβλήματα υγείας, ξεπερνά τον εαυτό του, αποδέχεται την κατάστασή του και βγαίνει νικητής.

ΤΟ ΚΥΝΗΓΙ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Τη δεκαετία του ''80, ο Κρις Γκάρνερ, πωλητής ενισχυτών για ιατρική χρήση, μάταια προσπαθεί να συντηρήσει την οικογένειά του. Όταν η γυναίκα του τον εγκαταλείπει, χάνει τα πάντα -αυτοπεποίθηση, σπίτι, οικονομίες -, και με τον πεντάχρονο γιο του αρχίζει και πάλι από το μηδέν. Θα τα καταφέρει;

Άλλη μια ταινία που δεν αποφεύγει την απόλυτη υποταγή στην ιδέα του αμερικανικού ονείρου. Η επιλογή του μικρού του γιου στο ρόλο του κινηματογραφικού γιου του δημιούργησε για τον Γουίλ Σμιθ τις συνθήκες για μια συγκινητική ερμηνεία και υποψηφιότητα για Όσκαρ.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ • ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ • ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

Η πιο νόστιμη και απλή τάρτα με βερίκοκα

Οι συνταγές για τάρτες φρούτων συνήθως είναι γεμάτες κρέμες, γάλα και αυγά με αποτέλεσμα να χάνονται τα φρούτα. Αυτή εδώ είναι μια πολύ νόστιμη και πολύ απλή συνταγή για τάρτα με φρέσκα βερίκοκα χωρίς κρέμες και αυγά. Θα βάλουμε μόνο τη ζύμη, τη ζάχαρη και τα βερίκοκα.

Καταρχήν προθερμάνετε το φούρνο σας στους 180 βαθμούς. Βουτυρώνετε ένα ταψάκι και απλώνετε απαλά τη ζύμη σας μέσα. Με ένα πηρούνι κάντε τρυπούλες στη ζύμη, για να μη φουσκώσει.Οσο ετοιμάζετε τα βερίκοκα, βάλτε το ταψί στο ψυγείο.

ΧΟΙΡΙΝΟ ΡΟΛΟ ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ

Ας δούμε μια σχετικά απλή συνταγή για να φτιάξετε ρολό από χοιρινό ψαρονέφρι με γέμιση από δαμάσκηνα. Είναι πολύ νόστιμο και μαγειρεύεται σε μιάμιση ωρίτσα στην κατσαρόλα. Μην σας φοβίζει, θα έχετε ένα γλυκό-αλμυρό αποτέλεσμα.

Καταρχήν ανοίγετε τα φιλέτα ψαρονέφρι στα δύο με ένα κοφτερό μαχαίρι.

Τοποθετείτε ανάμεσα από πέντε δαμάσκηνα.

Κλείνετε το κάθε ψαρονέφρι και το δένετε με τον σπάγγο.

Σε μια βαθιά και καλή κατσαρόλα, λυώνετε σιγά σιγά 1 κουταλιά βούτυρο.

Βάζετε το ψαρονέφρι στην κατσαρόλα και το τσιγαρίζετε μέχρι να πάρει λίγο χρώμα.

ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ

ΥΛΙΚΑ

- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 2 φλιτζάνια σιμιγδάλι
- 2 φλιτζάνια ζάχαρη
- 4 φλιτζάνια νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

-Σε μια κατσαρόλα προσθέτω το λάδι και το σιμιγδάλι και το καβουρντίζω μέχρι να πάρει χρώμα (όχι πολύ σκούρο).

-Σε ένα κατσαρόλι βράζω το νερό με την ζάχαρη και αν θέλω προσθέτω ξύσμα πορτοκάλι, μέχρι να λιώσει η ζάχαρη.

-Όταν πάρει χρώμα το σιμιγδάλι ,ρίχνω με προσοχή το νερό και ανακατεύω μέχρι το σιρόπι να απορροφηθεί από το σιμιγδάλι.

-Βγάζω την κατσαρόλα από την φωτιά ,σκεπάζω με μια πετσέτα και αφήνω να σταθεί μέχρι να ρουφήξει τα υγρά.

-Τέλος βάζουμε σε φόρμα μεγάλη ή φορμάκια μικρά και σερβίρουμε.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ

ΔΙΠΟΛΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

Η διπολική διαταραχή (γνωστή και ως διπολική συναισθηματική διαταραχή, μανιοκαταθλιπτική διαταραχή ή απλώς μανιοκατάθλιψη), είναι μια ψυχική νόσος. Τα άτομα με διπολική διαταραχή βιώνουν επεισόδια ανεβασμένης ή ευερέθιστης διάθεσης γνωστά ως μανία εναλλασσόμενα με επεισόδια κατάθλιψης. Αυτά τα επεισόδια μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα στην ικανότητα του ανθρώπου να λειτουργήσει φυσιολογικά στην καθημερινότητα του. Σχεδόν το 4% των ανθρώπων παγκοσμίως έχουν διπολική διαταραχή, είναι το ίδιο συχνή σε άνδρες και γυναίκες και εμφανίζεται συνήθως σε νεαρή ηλικία. Η αιτία που προκαλεί την διαταραχή δεν είναι ξεκάθαρη αλλά οι γενετικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες θεωρείται πως παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της διαταραχής. Η θεραπεία περιλαμβάνει σταθεροποιητές διάθεσης όπως το λίθιο, αντιεπιλιπτικά φάρμακα καθώς και ψυχοθεραπεία.

Υπάρχουν γενικευμένα προβλήματα με κοινωνικό στίγμα, στερεότυπα καθώς και προκατάληψη ενάντια σε άτομα με διπολική διαταραχή, ωστόσο η διπολική διαταραχή έχει συνδεθεί και με την δημιουργικότητα και ακόμη και την ιδιοφυΐα, και πολλοί καλλιτέχνες, όπως ο ζωγράφος Βίνσεντ βαν Γκογκ, η ηθοποιός και συγγραφέας Κάρι Φίσερ και η συγγραφέας Βιρτζίνια Γουλφ, έπασχαν από αυτή.

Πηγή βικιπαιδεία

ΣΧΙΖΟΦΡΕΝΕΙΑ

Η σχιζοφρένεια (ορθότερα σχιζοφρενία, - σύνθετη λέξη από τις αρχαίες ελληνικές λέξεις «σχίζειν» (= διαχωρισμός) και «φρένα» (= λογική, μυαλό) αποτελεί νευροψυχιατρική νόσο που ανήκει στην ομάδα των ψυχώσεων που παρατηρείται κυρίως σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες. Τον όρο εισήγαγε ο Ελβετός ψυχολόγος Eugen Bleuler. Πρόκειται για μια ψυχική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από διαταραχές της αντίληψης της πραγματικότητας. Βέβαια έχει αποκλειστεί προηγουμένως οποιαδήποτε οργανική βλάβη του νευρικού συστήματος σε κάθε νέο ασθενή, πλην όμως όλες οι επιστημονικές εργασίες επί του αντικειμένου αφήνουν να εννοηθεί την ύπαρξη μιας λεπτής νευροφυσιολογικής και χημικής δυσλειτουργίας μάλλον άγνωστης μέχρι σήμερα. Μάλιστα με τον όρο σχιζοφρένεια καλύπτεται ένα σύνολο νόσων με διαφορετικούς μηχανισμούς. Για παράδειγμα υφίστανται τέτοιες χρόνιες ψυχώσεις που δεν μπορούν να χαρακτηριστούν ειδικότερα ούτε ως σχιζοφρένεια αλλά και ούτε ως χρόνια παραληρήματα.

Συνήθως τα άτομα με σχιζοφρένεια έχουν ακουστικές ψευδαισθήσεις, λιγότερο συχνά οπτικές ψευδαισθήσεις, παρανοϊκές ιδέες και αποδιοργανωμένη ομιλία και σκέψη («φυγή ιδεών»), γεγονός που τους δημιουργεί σοβαρά προβλήματα στην κοινωνική τους αλληλεπίδραση. Τα συμπτώματα της σχιζοφρένειας συνήθως εμφανίζονται κατά τη νεαρή ηλικία και επηρεάζουν περίπου 0,4%-0,6% του πληθυσμού.[1] Ακόμα, τα άτομα που πάσχουν από αυτή τη διαταραχή εμφανίζουν έντονη εσωστρέφεια και γενική αποδιοργάνωση του Εγώ. Η έναρξη των συμπτωμάτων συμβαίνει συνήθως στη νεαρή ενήλικη ζωή, με επιπολασμό ζωής της τάξης του 0,3-0,7%.[2] Η διάγνωση βασίζεται στην παρατηρούμενη αποκλίνουσα της φυσιολογικά αναμενόμενης συμπεριφορά και τις αναφερθείσες εμπειρίες του ασθενούς

Πηγή Βικιπαιδεία

Τα νεότερα δεδομένα στην αντιμετώπιση της Νόσου Πάρκινσον

200 χρόνια από την περιγραφή της νόσου Πάρκινσον το 1817 από τον James Parkinson, και η πρόοδος που έχει συντελεστεί από τότε έως σήμερα είναι τόσο σημαντική, που αισθανόμαστε βέβαιοι ότι βρισκόμαστε στο κατώφλι μιας νέας εποχής για την αντιμετώπιση της νόσου! Γράφει η Μαρία Σταμέλου Υπεύθυνη Τμήματος Πάρκινσον και Κινητικών Διαταραχών, ΥΓΕΙΑ Η νόσος Πάρκινσον είναι η συχνότερη νευροεκφυλιστική νόσος μετά την νόσο Alzheimer, και αφορά δεκάδες χιλιάδες ασθενείς και φροντιστές στην Ελλάδα, και εκατομμύρια ασθενείς παγκοσμίως. Η έρευνα των τελευταίων ετών εστίασε αρκετά στο πρόβλημα των επιπλοκών της θεραπείας. Νέες, βελτιωμένες μορφές, όπως για παράδειγμα ταμπλέτες βραδείας απελευθέρωσης Λεβοντόπα φαίνεται να μετριάζουν την έντασή των χρόνιων επιπλοκών είναι υπό κυκλοφορία και αναμένουμε να έρθουν και στη χώρα μας τα επόμενα χρόνια. Καινούργιες βελτιωμένες τεχνολογίες και για τον εντω βάθει εγκεφαλικό ερεθισμό αλλά και για τις αντλίες συνεχούς έκχυσης αναμένονται άμεσα. Ωστόσο, το μεγάλο ζητούμενο της έρευνας παραμένει η ανεύρεση μιας θεραπείας που θα σταματά την εξέλιξη της νόσου, ή θα την προλαμβάνει. Ο παθητικός ή ενεργός εμβολιασμός, τα αρχέγονα βλαστικά κύτταρα, αλλά και γονιδιακές θεραπείες τροποποίησης βρίσκονται αυτήν τη στιγμή υπό μελέτη και τα αποτελέσματα αναμένονται. Απαραίτητη προϋπόθεση για την ανεύρεση νέων θεραπειών είναι η ενημέρωση του κοινού, και η συμμετοχή ασθενών και συγγενών σε κλινικές μελέτες.

Πηγή: www.hygeia.gr

Επιλόχειος Κατάθλιψη

Πώς μπορούμε να την προλάβουμε Το 80% των γυναικών παρουσιάζει μια μικρή διαταραχή συμπεριφοράς μετά τον τοκετό, όμως για ένα ποσοστό 15% τα συμπτώματα αυτά είναι πιο σοβαρά και προδίδουν επιλόχειο κατάθλιψη. Ποιες είναι, όμως, οι αιτίες για την εμφάνισή της και ποιος είναι ο ορθός τρόπος για να την προλάβουμε και να την αντιμετωπίσουμε; Γράφει η Ευρυδίκη Κλειδή Ψυχολόγος Επιστημονική Συνεργάτις Μαιευτηρίου ΛΗΤΩ Η επιλόχειος κατάθλιψη είναι ένα είδος κλινικής κατάθλιψης που, σύμφωνα με επίσημα στοιχεία, επηρεάζει το 15% των γυναικών. Η επιλόχειος θλίψη είναι μια ήπιας μορφής διαταραχή της συμπεριφοράς, η οποία βιώνεται από το 80% των γυναικών μετά τον τοκετό. Τα συμπτώματα συνήθως διαρκούν λίγες ώρες ή μερικές μέρες και περιλαμβάνουν κλάμα, εκνευρισμό, υποχονδρίαση, υπνηλία, διαταραχές στη συγκέντρωση, απομόνωση και πονοκέφαλο και συνήθως υποχωρούν σύντομα. Τα συμπτώματα της επιλόχειου κατάθλιψης μπορούν να συμβούν σε διάστημα από 24 ώρες μέχρι 6 μήνες μετά τη γέννηση ενός παιδιού. Αυτά εμπεριέχουν: κακή διάθεση, συχνά κλάματα, έλλειψη ικανοποίησης και ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που κάποτε προσέφεραν ευχαρίστηση, προβλήματα στον ύπνο, μείωση ή αύξηση του βάρους, μείωση της ενεργητικότητας, υπερβολική ανησυχία ή άγχος, αισθήματα αναξιότητας ή ενοχής, δυσκολία συγκέντρωσης ή λήψης αποφάσεων, σκέψεις θανάτου ή αυτοκτονίας ή πρόκλησης βλάβης στο μωρό, μειωμένο ενδιαφέρον για σεξουαλικές επαφές, αισθήματα απόρριψης και σωματικά συμπτώματα όπως συχνοί πονοκέφαλοι, ταχυπαλμίες, ζαλάδες κ.ά.

Πηγή: www.hygeia.gr

10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2017 ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

«Η Ψυχική Υγεία στο χώρο της εργασίας» Η Διακήρυξη του Εδιμβούργου για την Προαγωγή της ψυχικής Υγείας και Ευεξίας στους χώρους Εργασίας

Η Διακήρυξη καλεί τους Ευρωπαίους Εργοδότες, Εργαζομένους, Εμπορικές Ενώσεις, Ενδιάμεσους Φορείς και Κυβερνήσεις να δώσουν μεγαλύτερη έμφαση στην προαγωγή της ψυχικής υγείας στους χώρους εργασίας και να εφαρμόσουν μέτρα για την προστασία και βελτίωση της ψυχικής υγείας και ευεξίας στην εργασία.

Ψυχική Υγεία και Ευεξία στους χώρους Εργασίας.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ορίζει την θετική ψυχική υγεία ως «μια κατάσταση ευεξίας όπου κάθε άτομο εκπληρώνει τους σκοπούς του, μπορεί να αντεπεξέλθει στις φυσιολογικές πιέσεις της ζωής, να εργαστεί παραγωγικά και με επιτυχία, και είναι ικανό να συνεισφέρει στην κοινωνία». Αυτός ο ορισμός είναι σε συμφωνία με το θέμα της «αξιοπρεπούς εργασίας» που έχει τεθεί από τη Διεθνή Οργάνωση Εργασίας σχετικά με τη ψυχική υγεία στους χώρους εργασίας. Η υγεία συμπεριλαμβάνει την ψυχική υγεία και η εργασία θεωρείται ένας καθοριστικός παράγοντας για την ψυχοσωματική υγεία γενικότερα. Το κόστος της κακής ψυχικής υγείας και ευεξίας είναι σημαντικό για τους εργοδότες και την κοινωνία:

• 25% των Ευρωπαίων πολιτών θα βιώσουν κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια της ζωής τους – είναι ένα ζήτημα που θα αγγίξει τις ζωές όλων μας άμεσα ή έμμεσα.

• Ο Π.Ο.Υ εκτιμά ότι μέχρι το 2020 η κατάθλιψη θα είναι η δεύτερη πιο σημαντική αιτία ανικανότητας. Ήταν ήδη η δεύτερη πιο σημαντική αιτία για ανικανότητα στις ηλικίες 15-44 ετών και για τα δύο φύλα.

• Ο απουσιασμός, η ανεργία και η μακράς διάρκειας ανικανότητα που προέρχεται από το εργασιακό στρες και τα προβλήματα ψυχικής υγείας έχουν ανοδική πορεία στην Ευρώπη . Γύρω στο 10% των μακροχρόνιων προβλημάτων υγείας οφείλονται σε ψυχικές και συναισθηματικές διαταραχές.

• Το κόστος των διαταραχών ψυχικής υγείας στην Ευρώπη εκτιμάται ότι θα είναι 240 δισεκατομμύρια ετησίως. Τα 136 δισεκατομμύρια οφείλονται σε χαμένη παραγωγικότητα λόγω των απουσιών από ασθένεια.

Τα αίτια της πτωχής ψυχικής υγείας και ευεξίας είναι πολύπλοκα και πολύπλευρα. Η εργασία και το εργασιακό περιβάλλον είναι μόνο ένα μέρος του προβλήματος αλλά ουσιαστικής σημασίας για την επίλυσή του. Η εργασία συνεισφέρει σημαντικά στη ψυχική υγεία και ευεξία παρέχοντας αυτοεκτίμηση, αίσθημα πληρότητας, ευκαιρίες για κοινωνική συναναστροφή και αποτελεί μια πηγή εισοδήματος.

Οι εργοδότες κερδίζουν από ανάλογα μέτρα λόγω της βελτιωμένης παραγωγικότητας, των μειωμένων απουσιών λόγω ασθένειας και της μειωμένης ροής προσωπικού.

Η βελτίωση επομένως, της ψυχικής υγείας και ευεξίας μπορεί να έχει μια άμεση επίπτωση στην παραγωγική αλυσίδα.

Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας στους χώρους Εργασίας

Η Διακήρυξη του Λουξεμβούργου για την Προαγωγή της Υγείας στους χώρους Εργασίας (ΠΥΕ) ορίζεται ως « η συντονισμένη προσπάθεια των εργοδοτών, των εργαζομένων και της κοινωνίας για την βελτίωση της υγείας και ευεξίας των ανθρώπων στην εργασία». Η ΠΥΕ «μπορεί να επιτευχθεί με την βελτίωση της οργάνωσης της εργασίας και του εργασιακού περιβάλλοντος, με την προώθηση της ενεργούς συμμετοχής και την ενθάρρυνση της προσωπικής εξέλιξης».

Η Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας στους χώρους Εργασίας είναι ένα αναπόσπαστο μέρος αυτών των προσπαθειών.

Από την ίδρυσή του το 1996, το Ευρωπαϊκό Δίκτυο για την Προαγωγή της Υγείας στους χώρους Εργασίας (ENWHP), είναι πρωτοπόρο στις προσπάθειες για την ΠΥΕ στην Ευρώπη. Υπάρχει μια ολοένα και αυξανόμενη βάση δεδομένων για τα πιο ενδεδειγμένα μέτρα, και το ENWHP προωθεί ενεργά τις κατάλληλες προσεγγίσεις για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας στην εργασία. Τέτοιες προσεγγίσεις που είναι αναγκαίο να ενσωματώνονται σε ένα

ολιστικό μοντέλο ΠΥΕ, περιλαμβάνουν:

1. Την ενθάρρυνση των εργοδοτών να παρέχουν ευκαιρίες για ουσιαστική και παραγωγική εργασία και ένα υποστηρικτικό περιβάλλον εργασίας για τους εργαζόμενους τους.

2. Την παροχή ευκαιριών για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων των εργαζομένων, την αυτοεκτίμηση και την κοινωνική αναγνώριση.

3. Την προώθηση της μεγαλύτερης συμμετοχής των εργαζομένων στη διαδικασία λήψης αποφάσεων.

4. Την αναγνώριση του σημαντικού ρόλου των διευθυντών στην υποστήριξη του προσωπικού

5. Τη δημιουργία ενός θετικού περιβάλλοντος εργασίας και τον ορισμό ξεκάθαρων ρόλων και προσδοκιών από την εργασία.

6. Τη μείωση των πηγών του στρες στο εργασιακό περιβάλλον, και την ανάπτυξη ανθεκτικότητας στο στρες με την προώθηση στρατηγικών διαχείρισης του στρες.

7. Την ενθάρρυνση μιας επιχειρησιακής κουλτούρας, της συμμετοχής, της ισότητας και της δικαιοσύνης και την καταπολέμηση του στιγματισμού και των διακρίσεων στο χώρο εργασίας.

8. Την υποστήριξη, την διατήρηση και την απασχόληση ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας.

9. Την ανάπτυξη και την εφαρμογή ισχυρών πολιτικών για τη ψυχική υγεία και ευεξία στην εργασία.

10. Την παρακολούθηση των συνεπειών αυτών των πολιτικών και παρεμβάσεων.

Υπογράφτηκε από τα μέλη του Ευρωπαϊκού Δικτύου για την Προαγωγή της Υγείας στους χώρους Εργασίας, τον Οκτώβριο του 2010

Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ ΑΦΟΡΑ ΟΛΟΥΣ!

ΑΠΟΨΕΙΣ • ΑΠΟΨΕΙΣ • ΑΠΟΨΕΙΣ • ΑΠΟΨΕΙΣ • ΑΠΟΨΕΙΣ • ΑΠΟΨΕΙΣ • ΑΠΟΨΕΙΣ

ΦΟΒΙΕΣ

Το να αντιμετωπίζεις φοβίες είναι φυσιολογικό. Όμως οι φοβίες στο συναίσθημα και στην σκέψη, δυσκολεύουν σε μεγάλο βαθμό τον άνθρωπο. Το να βρεις την οδό στη σκέψη για να αποφύγεις και να ξεπεράσεις τις φοβίες, αποτελεί ένα δύσκολο έργο.

Η εναρμόνιση απέναντι στις φοβίες είναι σχετικά ένα θέμα πολύπλευρο. Η αζήτητη σκέψη, η σκέψη που αφορά τους στόχους του μυαλού και ο διάλογος με τον εαυτό μας είναι μία κατάσταση φυσιολογική. Ο βαθμός είναι μεγάλος όμως για τα άτομα που χαρακτηρίζονται από διαταραχές ψυχικής υγείας. Για να ξεπεράσει κάποιος τις φοβίες πρέπει να βρει και τις αιτίες που το προκαλούν. Η δύναμη της ψυχής αποτελεί προσπάθεια και βοήθημα για τις <<σοβαρές>> φοβίες. Η σκέψη είναι τρεχούμενη και οδηγεί σε συμπεράσματα πολλές φορές σωστά ,πολλές φορές λανθασμένα. Ο κοινωνικός εναρμονισμός είναι μια δοκιμασία, οι φοβίες δεν αποτελούν ιδιαίτερη ψυχική κατάσταση και δεν ξεφεύγουν από την φυσιολογική μορφή της ζωής.

Οι προσδοκίες του συλλόγου

Οι προσδοκίες του συλλόγου είναι φανερές .Εμπιστοσύνη υπάρχει αρκετή. Εχεμύθεια υπάρχει πολύ. Με τον καιρό οι χαρακτήρες εξημερώνονται και γίνονται αποκαλυπτικοί. Μέσα από συζητήσεις γινόμαστε καλύτεροι και αποκτούμε εμπειρία. Προσδοκώ να μάθω κι άλλα θετικά για την συμπεριφορά μου απέναντι στην κοινωνία και την καλύτερη τοποθέτησή μου σε αυτή. Υπάρχει και θα υπάρχει πιστεύω θετική πλευρά και αποκαλύψεις. Ο καθένας να εξομολογείται το πώς νοιώθει και ποιες δυσκολίες αντιμετωπίζει. Για να υπάρχει ανταλλαγή απόψεων.

Αποστόλης

Πριν τρία χρόνια έγινε κάτι πολύ σημαντικό, έγινε ο σύλλογος δηλαδή ο σοφψυ στην Βέροια .Στην αρχή ήμασταν όλοι πολύ αγχωμένοι αλλά τώρα τα τρία τελευταία χρόνια είμαστε πολύ χαρούμενοι, τα παιδιά είναι όλα καταπληκτικά και δεθήκαμε πολύ. Ο σοφψυ είναι το δεύτερο σπίτι μου πια και νοιώθω πολύ χαρούμενη. Τώρα στον νέο χρόνο θέλω να είμαστε όλοι καλά να κάνουμε πολλές τρέλες και να γίνουμε όλοι μια μεγάλη οικογένεια.

Μαρίνα

Πραγματικά κάνοντας αναφορά στην προηγούμενη χρονιά τα πράγματα κύλησαν υπέροχα. Από την νέα χρονιά οι προσδοκίες είναι περισσότερες. Η σύσφιξη των σχέσεων και η επικοινωνία μεταξύ μας τόσο των ληπτών όσο και των ψυχολόγων είμαι σίγουρος ότι θα βελτιωθεί. Εξάλλου για όλα ο χρόνος βοηθάει μόνο θετικά στις λειτουργίες του συλλόγου. Η προσπάθεια όλων είναι περισσότερη με όρεξη μεράκι και πάντα αισιόδοξα.

Κωνσταντίνος

Η πρώτη μου επαφή με τον σύλλογο

Δεν ήξερα ακριβώς τι είναι ο σόφψυ ,ούτε γνώριζα τα παιδιά που βρίσκονταν εκεί. Μετά άρχισε να μου αρέσει ,δέθηκα με τα παιδιά ,αρχίσαμε να πηγαίνουμε για καφέ , βόλτες στον πεζόδρομο. Νοιώθω πολύ όμορφα ,μου αρέσει ο χαρακτήρας τους ,μου αρέσει όπως μου φέρονται. Μου αρέσει ο σύλλογος.

Μάγδα

Μια σκέψη για την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας

Η 10η Οκτωβρίου έχει οριστεί ως η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας. Αυτή η μέρα αποτελεί παρόμοια περίπτωση με τις υπόλοιπες μέρες που είναι αφιερωμένες σε διάφορες ασθένειες.

Έτσι λοιπόν τη μέρα αυτή, διεξάγονται ομιλίες και παρουσιάζονται αφιερώματα σε πολλά κοινωνικά δίκτυα, και όπως συμβαίνει και στις άλλες Παγκόσμιες Ημέρες , μετά τις 10 Οκτωβρίου το ενδιαφέρον της κοινής γνώμης για την ψυχική υγεία επανέρχεται 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, φοβόμαστε ως κοινωνία, πολύ περισσότερο, να παραδεχθούμε πως σημαντικά μέσα της θεραπευτικής διαδικασίας είναι τα φάρμακα, η ψυχιατρική και ψυχολογική παρακολούθηση και υποστήριξη.

Σχεδόν κάθε θεραπεία όμως λειτουργεί συνδυαστικά. Και αυτό είναι κάτι που πρέπει να συνειδητοποιήσουμε και να αποδεχτούμε. Διαφορετικά τα άτομα που χρειάζονται βοήθεια θα συνεχίσουν να διστάζουν να τη ζητήσουν, ενώ παράλληλα σαν κοινωνία θα μένουμε στάσιμοι. Γιατί με τη στάση μας αυτή, εξωθούμε τα άτομα με ψυχικά προβλήματα να κλείνονται 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 και 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/η, 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 και θα αναπτυχθεί κοιτώντας την πρόοδο που έχεις κάνει.

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.

Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ ΑΦΟΡΑ ΟΛΟΥΣ!

Γ.Σ.

ΥΠΟΚΡΙΣΙΑ

Η υποκρισία πολλές φορές απαιτεί αυτογνωσία. Για να υποκρίνεσαι σημαίνει ότι ξέρεις απόλυτα ποια είναι η αλήθεια που κρύβεις. Αυτό έχει σαν συνέπεια εθελοντικά να δείχνεις στον κόσμο λανθασμένο χαρακτήρα και η κοινωνία να σχηματίσει λάθος πρόσωπο και χαρακτήρα για το άτομο. Το να προσποιείσαι για να κερδίσεις θετική άποψη για το άτομό σου απέναντι στους άλλους είναι ψευδής συμπεριφορά. Το να είσαι όμως αληθινός ειλικρινής για το άτομό σου και για τους άλλους είναι ένα συναίσθημα σιγουριάς και αυτοπεποίθησης . Η αλήθεια δεν μπορεί να κρυφτεί για πολύ , κάποτε θα δηλώσεις τον αληθινό σου χαρακτήρα. Η συμπεριφορά και ο χαρακτήρας σου θα εκδηλωθούν μέσα στο χρόνο.

Αποστόλης

ΑΝΕΚΔΟΤΑ • ΑΝΕΚΔΟΤΑ • ΑΝΕΚΔΟΤΑ

Συζήτηση ο Τοτός με την μαμά του:

-Τοτέ πας να με φέρεις 5 γάλατα νουνού;

Πάει ο Τοτός και γυρνάει και του λέει η μαμά του:

-Γιατί έφερες μόνο ένα γάλα;

-Γιατί γάλατα υπάρχουν πολλά ,νουνού όμως ένα…

***

Δύο τρελοί κρέμονται από ένα δέντρο μηλιάς. Μετά πέφτει ο ένας:

-Τι έπαθες ,γλίστρησες;

Τον ρωτάει αυτός που είναι πάνω..

-Όχι ,ωρίμασα!! Του απαντά

***

Μία παρέα νεόπλουτων κάθεται σε ένα πανάκριβο μαγαζί . Κάποια στιγμή χτυπάει ένα κινητό . Το σηκώνει ένας .

- Ναι αγάπη μου ... Ναι με τα παιδιά ... ναι για φαγητό ... μέχρι τις 2 ... τι να το κάνεις το 50

το φόρεμα ;... α για το θέατρο ; ... πόσα ; 1 500 000 ; καλά . Τα λεφτά ξέρεις πού είναι ;...

Ωραία , αγόρασε το .

Μετά από λίγο χτυπάει ξανά το ίδιο κινητό . Το σηκώνει ο ίδιος .

- Ναι αγάπη μου ... Ναι με τα παιδιά ... ναι για φαγητό ... μέχρι τις 2 ... τι να την κάνεις την

10 τη γούνα ; ... για να πας στο Καναδά ... πόσο ; 5 000 000 ; καλά ... τα λεφτά ξέρεις που

είναι ; εντάξει λοιπόν παρ? την .

Μετά από λίγο ξαναχτυπάει το ίδιο τηλέφωνο και το σηκώνει ο ίδιος τύπος .

- Ναι αγάπη μου ... Ναι με τα παιδιά ... Ναι για φαγητό ... μέχρι τις 2 ... τι να το κάνεις το 6ο

αμάξι ; ... Α , να κάνεις φιγούρα στις φίλες ... Πόσα ; 12 000 000 ; καλά ... Πάρτο λοιπόν ,

ξέρεις πού είναι τα λεφτά . Γεια !

Αφήνει το τηλέφωνο.

- χμ .... χεχ ... ρε παιδιά ... ποιανού είναι το τηλέφωνο ;

***

Ένας τύπος με μηχανή , πάει να περάσει τα Μεξικανικά σύνορα με δύο σάκους να ισορροπούν στους ώμους του .

Φρουρός : " Τι έχεις στους σάκους ; "

Τύπος : " Αμμο ! "

Ο φρουρός τον κατεβάζει από τη μηχανή , ψάχνει τους σάκους ... γεμάτοι άμμο . Ο τύπος τα μαζεύει , ανεβαίνει στη μηχανή και φεύγει . Μετά από δύο εβδομάδες , πάλι τα ίδια ...

Φρουρός : " Τι έχεις εκεί ; "

Τύπος : " Αμμο ! "

Φρουρός : " Κατέβα να σε ψάξουμε ".

Τα ίδια ... τίποτα παρά άμμος και ο τύπος ανέβηκε στη μηχανή και έφυγε .

Κάθε δύο εβδομάδες , επί έξι μήνες , οι έρευνες συνεχίστηκαν . Τελικά , μια βδομάδα ο τύπος δε φάνηκε . Ωστόσο , τον πέτυχε ο φρουρός στο κέντρο της πόλης και του λέει :

" Κολλητέ , μας είχες τρελάνει . Ξέραμε ότι κάτι πέρναγες λαθραία πάνω - κάτω . Δε θα πω τίποτα σε κανέναν ... τι λαθραία περνούσες απ τα σύνορα ; "

Κι ο τύπος απαντά :

" Μοτοσικλέτες " .

ΓΙΑΤΙ ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΜΑΣΤΕ ΝΑ ΒΓΟΥΜΕ ΕΞΩ

Μπορεί καμιά φορά να μην έχω διάθεση, έτσι απλά.

Με επηρεάζει ο καιρός, για παράδειγμα αν βρέχει πολύ δεν μπορώ να μετακινηθώ εύκολα. Καμιά φορά βγαίνοντας αποκτάμε περισσότερη διάθεση.

Δυσκολεύομαι να βγω έξω γιατί δεν έχω φίλους ή δεν μπορώ να βρω φίλους που να έχουν κοινά ενδιαφέροντα με μένα. Κάποιες φορές που θέλουμε να βγούμε δεν βρίσκουμε κάποιον που να θέλει να βγει μαζί μας είτε λόγω της εργασίας του. Άλλες φορές ευθύνεται η όχι καλή διάθεσή μου λόγω του άσχημου καιρού.

Δυσκολεύομαι να βγω έξω:

• Όταν δεν μου έχει πάει καλά η προηγούμενη μέρα και φοβάμαι ότι το ίδιο θα συμβεί πάλι.

• Όταν δεν μου αρέσει η παρέα ή δεν έχω παρέα.

Δυσκολεύομαι όταν δεν υπάρχει συγκεκριμένος προορισμός.

Δηλαδή αιτία και σκοπός που να καλύπτουν και να αρμόζουν στις πραγματικές μου ανάγκες και επιθυμίες.

Επίσης συντρέχει ανασταλτικά η διαδικασία της αλλαγής του από μέσα-έξω, με φόβο για το τι θα συναντήσω και πως θα πρέπει να φερθώ.

Δηλαδή τι αντίκτυπο θα έχει η παρουσία μου και η συμπεριφορά μου.

• Φοβίες λ.χ κακός κόσμος (ιδιοτροπίες, ο ένας μου βρωμάει, ο άλλος μου ξινίζει).

• Αρνητική κριτική των άλλων εις βάρος μου.

• Με γεμίζουν άλλα πράγματα πιο πολύ όπως το διάβασμα και η μουσική

• Αποφεύγω χώρους λόγω της εις βάρους μου εκμετάλλευσης (τράκες τσιγάρων).

• Οι άλλοι με κοροϊδεύουν κάνοντας πλάκα

• Η κατάκριση των άλλων στην προσωπικότητα και τον χαρακτήρα μου

• Προκατάληψη των άλλων απέναντί μου.

Ο λόγος που μερικοί άνθρωποι δεν μπορούν να βγουν έξω είναι είτε σωματικός, είτε ψυχολογικός. Μερικοί άνθρωποι φοβούνται το έξω γιατί μπορούν να πληγωθούν εσωτερικά. Μπορεί πάλι ,οι άλλοι να τους κοροϊδεύουν ή να τους κρίνουν. Η κρίση των ανθρώπων μπορεί να είναι πάντα άσχημη .Αλλά δεν πρέπει να τους φοβίζει αν τους κρίνουν γιατί αυτό τους κάνει πιο δυνατούς.

ΑΠΟΨΕΙΣ • ΑΠΟΨΕΙΣ • ΑΠΟΨΕΙΣ • ΑΠΟΨΕΙΣ • ΑΠΟΨΕΙΣ • ΑΠΟΨΕΙΣ •

Η ΠΡΩΤΗ ΕΠΑΦΗ

Η πρώτη επαφή μου με τον σύλλογο ήταν διστακτική. Προσπαθούσα να βολιδοσκοπήσω τον χώρο και τους ανθρώπους που βρίσκονταν γύρω μου. Εκεί ήταν παρόντες ο πρόεδρος του ΣΟΦΨΥ κ. Σαλιάγκας , πλήθος ψυχολόγων κοινωνικών λειτουργών και γονείς . Την πρώτη μου φορά δεν είχα επαφή με κάποιον λήπτη του συλλόγου. Ήμουν μαζεμένος και είχα αγχωθεί , αφού βρισκόμουν σε ένα νέο χώρο. Η ψυχική μου νόσος πέρα από τα προβλήματα που μου δημιουργούσε με έκανε να είμαι κλειστός χαρακτήρας και να φοβάμαι πως αν ανέφερα την πάθησή μου θα ήμουν στιγματισμένος. Αργότερα μόνο αυτό δεν συνέβη. Βρέθηκα για καλή μου τύχη με άτομα σαν κι εμένα που υπέθεσα ότι θα με καταλάβαιναν. Κι αυτό έγινε πραγματικότητα. Γνώρισα άτομα που είχαν βιώσει τις ίδιες ή αντίστοιχες καταστάσεις με αυτές που βρέθηκα κι εγώ στο παρελθόν. Για πρώτη μου φορά μπορούσα να συζητήσω ανοιχτά τα προβλήματά μου, χωρίς να φοβάμαι τίποτα. Αυτό μου έδωσε δύναμη και με έκανε να πατήσω στα πόδια μου. Βέβαια εκτός των άλλων παιδιών που δεθήκαμε σαν παρέα γνώριμη από τα παλιά, υπήρχε η κατάλληλη υποστήριξη ανθρώπων επιστημόνων που μας έδιναν κουράγιο και βοήθεια για να προσπερνάμε καταστάσεις. Βρίσκομαι αισίως δύο μήνες ενεργός στον ΣΟΦΨΥ και είμαι πολύ χαρούμενος για αυτό που συνέβη στην ζωή μου. Κλείνοντας θα ήθελα να επισημάνω στους αναγνώστες μας ότι όλοι παράγοντες του ΣΟΦΨΥ θ είναι πρόθυμοι να δεχτούν κάθε νέο μέλος και το αγκαλιάσουν με αγάπη, όπως αυτό έγινε και με μένα..

Πρώτη φορά που άκουσα και έμαθα για τον σύλλογο αυτό, ήταν σχεδόν όταν δημιουργήθηκε για πρώτη φορά. Αν θυμάμαι καλά ήταν Οκτώβριος του 2015, όταν σε μία καφετέρια της πόλης μας που καθόμουν ήρθαν και μοίρασαν φυλλάδια . Εκείνη την ημέρα ήταν η παγκόσμια ημέρα ψυχικής υγείας. Αν και παρότι έμαθα για το σύλλογο εκείνη την ημέρα, η επαφή μου με αυτόν ήρθε τουλάχιστον ένα χρόνο μετά. Ήταν Νοέμβριος του 2016 όταν μετά από πολύ δισταγμό και αναποφασιστικότητα, βρήκα το θάρρος και χτύπησα το κουδούνι του συλλόγου. Το απόγευμα λοιπόν εκείνο μίλησα με μία ψυχολόγο του συλλόγου και μου πρότεινε να έρθω. Τις δύο πρώτες φορές μίλησα ξανά με την ίδια κοπέλα και αρκετά μετά γνώρισα και παιδιά του συλλόγου. Οι εντυπώσεις μου από τότε και σήμερα είναι πολύ καλές.

Όταν ήρθα για πρώτη φορά στο σύλλογο ήμουν αρκετά αγχωμένη ,δεν ήξερα τι θα συναντήσω και φοβόμουν τι θα έλεγε για μένα η κοινωνία, θα μου συμπεριφερόταν καλά ή θα με έδιωχνε επειδή είχα τα προβλήματά μου. Με τους μήνες όμως και τα χρόνια , η διάθεσή μου, το πρόβλημά μου έφυγε σιγά σιγά. Ήμουν χαρούμενη που έκανα καινούργιους φίλους και η ζωή μου καλυτέρεψε.

Πριν έρθω στο σύλλογο για πρώτη φορά είχα άγνοια του τι θα συναντήσω. Προέκυψε άγχος και περιέργεια καθώς και μία ανασφάλεια για την πρώτη επαφή με όλους. Η πρώτη εντύπωση (μόλις τέλειωσε η πρώτη συνεδρία), μου άφησε αρκετά καλές εντυπώσεις. Κατάλαβα επίσης ότι υπάρχουν άνθρωποι με κοινές ψυχικές νόσους και άνθρωποι με εξαιρετικό περιεχόμενο. Επίσης αντιλήφθηκα ότι όλοι είναι άτομα εμπιστοσύνης και εχέμυθοι .Η πρώτη μου επαφή ανέτρεψε όλα όσα φοβόμουν και πίστευα. Το κλίμα ήταν φιλικό και φιλόξενο.

ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

Στο σύλλογο ήρθα πρώτη φορά μέσω της μητέρας μου. Ήρθα κάποια στιγμή για βόλτα και η ψυχολόγος του συλλόγου πήρε την πρωτοβουλία να μου μιλήσει. Στην αρχή ήμουν ταραγμένος γιατί δεν κατάλαβα ακριβώς για ποιο λόγο ήθελε να μου μιλήσει χωρίς να της πω τίποτα. Μου έκανε την πρόταση αν θέλω να συμμετάσχω σε μια ομάδα εφημερίδας και η πρώτη εσωτερική σκέψη ήταν όχι, επειδή ήδη εκείνο τον καιρό επισκεπτόμουν μία ψυχολόγο. Μου είπε μετά αν θέλω να γνωρίσω τα παιδιά και μετά να αποφασίσω. Πήγα γνώρισα τα παιδιά και αισθάνθηκα μια ζεστασιά και μου άρεσε. Έτσι ξεκίνησα.

Η πρώτη μου φορά στο σύλλογο μου φάνηκε ωραία. Γνώρισα κόσμο ,έζησα καινούργιες εμπειρίες ,καινούργια πράγματα. Γνώρισα παιδιά, κόσμο και μου άρεσαν πολύ αυτά τα πράγματα που γίνονται στο σύλλογο.

Όταν ένας άνθρωπος δεν είναι μόνος του:

- Είναι ευχάριστος προς τους άλλους.
- Βλέπει τα πράγματα πιο αισιόδοξα.
- Τον βοηθάει να γίνει πιο κοινωνικός.
- Γίνεται πιο δραστήριος δηλαδή συμμετέχει σε πολλές δραστηριότητες.
- Μειώνεται η οργή και η μονοτονία.
- Βγαίνει έξω με θάρρος και αυτοπεποίθηση.
- Έχει τους φίλους και τους γύρω του να μιλήσει, να μοιραστεί το πρόβλημά του και να ακούσει τα δικά τους.
- Είναι ο ένας για τον άλλον.
- Έχει στήριγμα τους φίλους του.

ΠΑΥΛΟΣ

Όταν ακούω φωνές αισθάνομαι δυσφορία, άγχος ,ανασφάλεια, αγωνία, αβεβαιότητα ,αίσθημα ματαιοδοξίας για ότι συμβαίνει. Και ότι συμβαίνει ή ότι γίνεται, είναι σαν μία παρένθεση ,κάτι ημιτελές, ανολοκλήρωτο, <<μισό>> που έχει ξεφύγει από την ολότητα ,από το συνεχές και την αλληλουχία των γεγονότων… όμως το εγκλώβισα!!!

Έτσι προσπαθώ να είμαι πιο ολοκληρωμένος και ακέραιος σε ότι κάνω ή σκέφτομαι ή νοιώθω. Έτσι οι φωνές που ακούω φεύγουν.

ΙΟΡΔΑΝΗΣ

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΟΤΑΝ ΑΚΟΥΩ ΦΩΝΕΣ

Κατ αρχήν το κακό που κάνουν οι φωνές είναι ότι σε κατευθύνουν όπου αυτές θέλουν. Βέβαια πιστεύω ότι παίζει ρόλο και η ψυχική κατάσταση που βρίσκεται ο άνθρωπος, όπως βιώματα παλιότερων τραυματικών εμπειριών τις οποίες σκέφτεται. Αυτές οι εμπειρίες είναι η βάση. Είναι πραγματικά πολύ άσχημη εμπειρία.

ΜΙΧΑΛΗΣ

ΠΩΣ ΨΥΧΑΓΩΓΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΕΑΥΤΟΥΣ ΜΑΣ

Το πρωί κάνω κακάο και καφέ. Τα αναμειγνύω με γάλα και ζαχαρίνη, τα πίνω καπνίζοντας τσιγάρο και ακούγοντας τα πρωινά νέα στην τηλεόραση. Επειδή τα παραπάνω μου είναι βαρετά κάνω και χαλαρή γυμναστική για να βελτιώσω την διάθεσή μου. Δηλαδή ταυτόχρονα καφές, τσιγάρο και γυμναστική. Επίσης ακούω κάποια εκπομπή στην τηλεόραση με χρήσιμα και διασκεδαστικά στοιχεία. Το ίδιο επαναλαμβάνω και στο τέλος της ημέρας. Τέλος ο καλός ύπνος βοηθάει μια καλή μέρα.

ΙΟΡΔΑΝΗΣ

- Βγαίνω έξω και περπατάω χαλαρά.
- Ακούω μουσική για να χαλαρώσω και καμιά φορά να εκφραστώ.
- Επισκέπτομαι φίλους.
- Ψάχνω στο internet και ενημερώνομαι.
- Ανταλλάσω απόψεις με την οικογένειά μου.

ΠΑΥΛΟΣ

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΟΤΑΝ ΑΚΟΥΩ ΦΩΝΕΣ

Δεν είχα τέτοιο βίωμα ποτέ στη ζωή μου. Άκουγα όμως τους άλλους ασθενείς που λένε πως είναι ενοχλητικό, δύσκολα προσπελάσιμο και έχει βαρύ αποτέλεσμα για την ψυχολογία του ασθενούς. Μπορεί το άτομο πολλές φορές να δυσανασχετεί και να πιστεύει πως είναι αδύναμο χωρίς ελπίδα γιατρειάς. Οι φωνές πλέον είναι επακόλουθο κάποιου είδους σχιζοφρένειας και αποτελεί συχνό βίωμα στην εποχή μας.

ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΟΤΑΝ ΑΚΟΥΩ ΦΩΝΕΣ

Πώς είναι κάποιος να ακούει φωνές;

Είναι δύσκολο να περιγραφεί πώς μοιάζει κάποιος να ακούει φωνές, ειδικά σε όσους δεν είχαν στο παρελθόν μια παρόμοια εμπειρία. Ωστόσο, οι εμπειρίες αυτές δεν είναι και τόσο ιδιαίτερες, όπως γενικά θεωρείται. Πρώτα από όλα μπορεί να είναι το ίδιο σαν η φωνή να ακολουθεί τη φυσιολογική οδό μέσω του αυτιού. Βέβαια, σε αυτές τις περιπτώσεις, η φωνή δεν προέρχεται από μια εξωτερική πηγή. Κάθε ακουστική εμπειρία είναι δυνατό να παρουσιάζει σημαντική ποικιλία και να εμφανίζει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της. Είναι πιθανό να πιστεύετε ότι δεν είχατε ποτέ τέτοιες εμπειρίες, αλλά πόσο σίγουροι είστε; Δεν σας έχει τύχει ποτέ να νομίσετε ότι κάποιος σας φώναξε και τελικά να διαπιστώσατε ότι βρίσκεστε μόνοι στο δωμάτιο; Στην πραγματικότητα, σύμφωνα με σχετικές μελέτες, ειδικά για τα άτομα που πρόσφατα έχασαν κάποιον δικό τους είναι αρκετά συχνό φαινόμενο να πιστεύουν ότι άκουσαν τη φωνή του αγαπημένου τους προσώπου. Παράλληλα με τις φωνές που ακούγονται σαν να εισέρχονται από τα αυτιά υπάρχουν και αυτές που μοιάζουν σαν σκέψεις που εισβάλλουν στο μυαλό από μια πηγή έξω από το σώμα. Για αυτές πρέπει να γίνει μια σημαντική παρατήρηση. Δεν είναι ίδιες με τις ιδέες που είναι πιθανό να προκύψουν στο μυαλό κάποιου. Υπό φυσιολογικές συνθήκες τότε ο άνθρωπος μπορεί να αναγνωρίσει ότι αυτές οι ιδέες προέρχονται από τον ίδιο. Αντίθετα, οι ακουστικές ψευδαισθήσεις σε αυτές τις περιπτώσεις αναγνωρίζονται από το άτομο ως προερχόμενες από μια εξωτερική πηγή – σαν τηλεπάθεια. Ένα καλό παράδειγμα για να κατανοήσουμε κάπως αυτή την κατάσταση είναι η περίπτωση που κάποια στιγμή μας «κολλάει» ένα τραγούδι ή ένας ρυθμός και τον επαναλαμβάνουμε συνέχεια (παρόλο που συνειδητά αυτό μπορεί και να μας προκαλεί ενόχληση). Σε καμία στιγμή δεν αποφασίσαμε να τον σιγοτραγουδήσουμε και μπορεί να είναι αρκετά δύσκολο να σταματήσουμε να τον επαναλαμβάνουμε, εκτός και αν κάτι άλλο μας αποσπάσει την προσοχή. Φυσικά υπάρχουν διαφορές αυτής της κατάστασης σε σχέση με τις ακουστικές ψευδαισθήσεις. Για παράδειγμα οι φωνές περιλαμβάνουν λέξεις, οι λέξεις έχουν μια συνέχεια και είναι δυνατό να οδηγήσουν το άτομο στο να εμπλακεί σε μια συζήτηση με αυτές. Το άτομο δεν έχει την ευθύνη για το τι λένε οι φωνές και ούτε μπορεί να γνωρίζει τι πρόκειται να πουν παρακάτω. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους γίνονται αντιληπτές οι ακουστικές ψευδαισθήσεις. Όπως αναφέρθηκε οι φωνές μπορεί να ακούγονται από έξω ή μέσα στο κεφάλι. Μπορεί να είναι μια ή περισσότερες. Η φωνή είναι πιθανό να μιλάει στο άτομο ή για το άτομο. Επίσης, είναι δυνατό να είναι παρούσα σε όλη τη διάρκεια της ημέρας και να αποσπά το άτομο με αποτέλεσμα να μην του επιτρέπει να πραγματοποιήσει απλές πράξεις της καθημερινότητας. Ακόμα είναι πιθανό η φωνή να «τιμωρεί» το άτομο όταν δεν κάνει κάτι που αυτή θέλει.

Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι άσχημα ψυχολογικά αλλά το χειρότερο από όλα είναι να ακούς φωνές .Δημιουργούν τρόμο και φόβο και αποτελεί συναίσθημα απερίγραπτο. Φοβάσαι ότι θα σου συμβεί κάτι πολύ κακό, νομίζεις ότι θα κάνεις κακό στον εαυτό σου.

Στο τέλος όμως εσύ βγαίνεις νικητής με την βοήθεια του γιατρού, των φαρμάκων ή ακόμη με την βοήθεια φίλων και συγγενών.

Όταν ακούω φωνές αισθάνομαι δυσφορία, άγχος ,ανασφάλεια, αγωνία, αβεβαιότητα ,αίσθημα ματαιοδοξίας για ότι συμβαίνει. Και ότι συμβαίνει ή ότι γίνεται, είναι σαν μία παρένθεση ,κάτι ημιτελές, ανολοκλήρωτο, <<μισό>> που έχει ξεφύγει από την ολότητα ,από το συνεχές και την αλληλουχία των γεγονότων… όμως το εγκλώβισα!!!

Έτσι προσπαθώ να είμαι πιο ολοκληρωμένος και ακέραιος σε ότι κάνω ή σκέφτομαι ή νοιώθω. Έτσι οι φωνές που ακούω φεύγουν.

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

ΜΙΑ ΥΠΕΡΟΧΗ ΜΟΥΣΙΚΗ ΒΡΑΔΙΑ

Μια υπέροχη μουσική βραδιά απόλαυσαν οι φίλοι που ήταν μαζί μας την Παρασκευή 30/6 στην πισίνα του Ξεν. «ΑΙΓΕΣ ΜΕΛΑΘΡΟΝ».

Παρά την αφόρητη απογευματινή ζέστη, δρόσισε το βράδυ κι έτσι σε ένα πολύ όμορφο περιβάλλον γεύτηκαν τα πλούσια εδέσματα, τους καφέδες και τους χυμούς και φυσικά τα ξεχωριστά μελωδικά κομμάτια που ταίριασαν απόλυτα με το χώρο και τη διάθεση των καλεσμένων.

Ευχαριστούμε όλες και όλους που μας τίμησαν με την παρουσία τους.

Ευχαριστούμε:

- Τον Αντιδήμαρχο Βέροιας κ. Γιώργο Σοφιανίδη για την παρουσία του
- Τη Δ/νση και το προσωπικό του Ξενοδοχείου
- Τον ήχο «ΖΟΡΜΠΑΣ»
- Τους μουσικούς Κωστή Χαλάτση (κιθάρα – φωνή) και Κώστα Μποροδήμο (μπουζούκι – φωνή) που πάντα στηρίζουν εθελοντικά τις εκδηλώσεις μας.

Ο ΣΟΦΨΥ στα κούλουμα της Ραχιάς!

Στη Ραχιά, στην εκδήλωση που οργάνωσε ο Πολιτιστικός Σύλλογος για την Καθαρά Δευτέρα βρέθηκε ομάδα του ΣΟΦΨΥ Ημαθίας και διασκέδασε με τους κατοίκους του χωριού και τους πολυάριθμους επισκέπτες.

Αψογη η διοργάνωση με μουσική και χορό, φασολάδα, λαγάνα, ταραμά, χαλβά και άλλα.

Το Δ.Σ. του ΣΟΦΨΥ ευχαριστεί θερμά τον Πρόεδρο Θωμά Γριάτσανο και το Δ.Σ. του Πολιτιστικού Συλλόγου για τη θερμή φιλοξενία τους! Καλή Σαρακοστή σε όλους!

ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΤΟΥ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΤΗΣ ΕΠΑΨΥ ΣΤΟΝ ΣΟΦΨΥ ΗΜΑΘΙΑΣ

Τον ΣΟΦΨΥ Ημαθίας επισκέφθηκε την Τρίτη 20/6 ο Πρόεδρος της ΕΠΑΨΥ κ. Παναγιώτης Χονδρός, μετά από πρόσκληση του Συλλόγου.

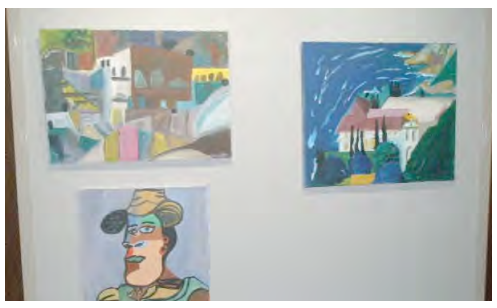
Η ΕΠΑΨΥ (Εταιρεία Περιφερειακής Ανάπτυξης & Ψυχικής Υγείας) είναι από τις μεγαλύτερες οργανώσεις της χώρας μας στον τομέα της ψυχικής υγείας, λειτουργεί εδώ και χρόνια 29 δομές ψυχικής υγείας (Οικοτροφεία, Κέντρα Ημέρας, Κινητές Μονάδες Ψυχικής Υγείας κ.ά.) σε πολλά μέρη της Ελλάδας, υλοποιεί προγράμματα, έρευνες και μελέτες στην ψυχική υγεία και πολλά άλλα.

Με πρόσκληση του Συλλόγου, ο Πρόεδρος της ΕΠΑΨΥ επισκέφθηκε τη Στέγη Δημιουργίας του ΣΟΦΨΥ Ημαθίας, είχε δίωρη συνάντηση με το Διοικητικό Συμβούλιο, στην οποία συζητήθηκαν θέματα οργάνωσης, λειτουργίας και δράσεων του Συλλόγου και συμφωνήθηκε η συνεργασία των δύο φορέων και η στήριξη της ΕΠΑΨΥ στις προσπάθειες του ΣΟΦΨΥ Ημαθίας.

Στη συνέχεια, σε συγκέντρωση των οικογενειών - φροντιστών (με μεγάλη συμμετοχή), ο Πρόεδρος της ΕΠΑΨΥ μίλησε για την ανάγκη, τις αρχές και τις διαδικασίες της αυτοβοήθειας και της αλληλεγγύης, σε μια εποχή μάλιστα με έντονα κοινωνικά και οικονομικά προβλήματα. Αναφέρθηκε στα προβλήματα της Ψυχικής Υγείας στη χώρας μας, την προκατάληψη και τον αγώνα για τον αποστιγματισμό της ψυχικής νόσου.

Ακολούθησε ουσιαστικός διάλογος με τους συμμετέχοντες, στον οποίο τονίστηκε η διάθεση αλλά και η αποφασιστηκότητα των οικογενειών - φροντιστών για συμμετοχή σε συλλογικές διαδικασίες του Συλλόγου και η συζήτηση ολοκληρώθηκε με την υπόσχεση του Προέδρου της ΕΠΑΨΥ κ. Χονδρού για τη συνεργασία με τον ΣΟΦΨΥ, την τεχνική υποστήριξη των δράσεών του και τη βοήθεια σε θέματα εκπαίδευσης συντονιστών ομάδων κ.λ.π

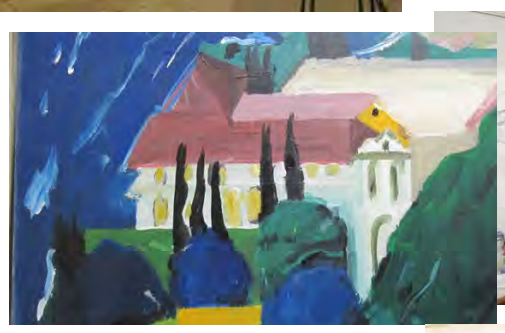
ΕΚΘΕΣΗ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΤΟΥ ΣΟΦΨΥ ΗΜΑΘΙΑΣ



Με στόχο πάντα την κοινωνικοποίηση και την ένταξη των ληπτών, ο ΣΟΦΨΥ συνεχίζει τον αγώνα του αυτήν τη φορά μέσα από την Τέχνη.

Στο Φουαγιέ της Στέγης Γραμμάτων και Τεχνών της Βέροιας πραγματοποιήθηκε η έκθεση των έργων 18 ληπτών, με τίτλο «Το φως των χρωμάτων», οι οποίοι μέσα από τη ζωγραφική εκφράστηκαν ελεύθερα, ανακαλύπτοντας πτυχές του εαυτού τους αλλά και ξαφνιάζοντας ευχάριστα τους θεατές της έκθεσης με τις συμμετοχές τους.

Έργα φτιαγμένα με μολύβι, με ακουαρέλες ή ακρυλικά, εκτίθενται με ποικίλη θεματολογία, με κάποιους από τους δημιουργούς τους να είναι εκεί και να θέλουν να μιλήσουν γι αυτά.



Σ' έναν από τους τοίχους ένα ζωγραφισμένο φίδι, «το φίδι των φόβων», κλείνει μέσα τους φόβους των ληπτών, που τους καταθέτουν ζωγραφίζοντας ή γράφοντας, αλλά και όσων θέλουν να καταγράψουν εκεί τους δικούς τους φόβους, όπως είναι ο φόβος του θανάτου, ή των καταστάσεων που δε μπορούμε να διαχειριστούμε στη ζωή. Φόβοι που μας διακατέχουν όλους φανερά ή κρυφά.

Παρόντες χθες το βράδυ στην έκθεση ο Πρόεδρος του ΣΟΦΨΥ Γιώργος Σαλιάγκας, η εικαστικός Ελπίδα Καλογερίδου, η Ψυχολόγος Κυβέλη Καλαϊτζή, η γκαλερίστα Βίκυ Παπατζίκου, και λήπτες. Είπαν στη Φαρέτρα:

Γιώργος Σαλιάγκας: *«Στηρίζουμε με κάθε τρόπο τη λειτουργία των ομάδων του ΣΟΦΨΥ. Η συγκεκριμένη έκθεση έχει σαν στόχο της από τη μια την ηθική επιβράβευση την παιδιών που συμμετέχουν κι από την άλλη να γνωρίσει ο κόσμος της Βέροιας τις δημιουργικές και καλλιτεχνικές τους ανησυχίες.*

Είναι μια μεγάλη προσπάθεια αυτή που κάνουμε παράλληλα με την έκδοση της εφημερίδας μας και την ομάδα κατασκευών.

Προσπαθούμε να στηρίξουμε τους ανθρώπους αυτούς, να τους κοινωνικοποιήσουμε, και προπαντός να πείσουμε την κοινωνία να τους κάνει αποδεκτούς, αποκηρύσσοντας το στίγμα και τα ταμπού.»

Ελπίδα Καλογερίδου: *«Προσφέρω ως εθελόντρια. Κάθε Δευτέρα κάνω ομάδα διδασκαλίας ζωγραφικής.*

Οι μαθητές μου ανταποκρίνονται και μάλιστα κάποιες φορές έχουν πιο γρήγορη εξέλιξη από κείνην που έχουν άτομα χωρίς ψυχικά προβλήματα. Ανταποκρίνονται άμεσα και με μεγάλη ευαισθησία.

Ξεκινήσαμε από το μολύβι και περάσαμε στο χρώμα και τον καμβά.

Το μήνυμα της έκθεσης αυτής είναι πως η Τέχνη βοηθά τα άτομα με ψυχικά προβλήματα και πρέπει να ωθούνται σ' αυτήν.»

Κυβέλη Καλαϊτζή: *«Δημιουργούμε ομάδες ψυχοεκπαίδευσης των ληπτών. Ο ρόλος μας είναι εμψυχωτικός, γιατί κάποιες φορές οι λήπτες φοβούνται το χρώμα, την έκθεση των έργων τους σε κοινή θέα αλλά και την έλλειψη επάρκειας που μπορεί να τα χαρακτηρίζει.*

Πολύ σημαντικό γι αυτούς είναι η αίσθηση της συνέχισης ενός έργου, της ολοκλήρωσης και της επιβράβευσής τους.»

Ο λήπτης **Αποστόλης**, με θαυμαστή αυτοπεποίθηση για τα έργα του, είπε για τη ζωγραφική και τη δύναμή της:

«Η ζωγραφική είναι καθρέφτης της ψυχής. Σου δίνει ένα αίσθημα ελευθερίας. Άλλωστε είναι υποκειμενική έκφραση, απεριόριστη και χωρίς κανόνες. Καθένας αποτυπώνει στον καμβά με βάση τα ερεθίσματά του. Η ομάδα μας της ζωγραφικής αποτελεί μια βοήθεια για να καταλάβουμε καλύτερα τον εαυτό μας.»

Βίκυ Παπατζίκου: *«Για άλλη μια φορά επιβεβαιώνεται η χρησιμότητα της Τέχνης. Η Γκαλερί μου είναι πάντα ανοιχτή σε κάθε προσπάθεια που γίνεται, ώστε να αναδειχτεί το καλό, είτε αυτή η προσπάθεια αφορά μεγάλες κοινωνίες είτε μικρές. Τα θερμά μου συγχαρητήρια σε κείνους που συνέλαβαν την ιδέα αυτής της έκθεσης και την πραγματοποίησαν.»*