

Παρουσίαση Λευκώματος Π. Σακελλαρόπουλος



Σελ. 7

Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας



Σελ. 6

7ο Φεστιβάλ Ψυχικής Υγείας



Σελ. 6

6ο Forum Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος «Μια Εμπνευσμένη Συνάντηση για το Ζήτημα της Βίας»



Σελ. 2

Ολομέλεια Δομών Φθιώτιδας & Φωκίδας



Σελ. 3

Κουδούνια Φιλίας Best Buddies Greece



Σελ. 7

4ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου



Σελ. 9

7ο Τουρνουά Μπάσκετ



Σελ. 9



Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το 6ο Forum Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος, που έλαβε χώρα στο Πάντειο Πανεπιστήμιο και συγκέντρωσε επαγγελματίες, ακαδημαϊκούς και το ευρύ κοινό σε έναν εποικοδομητικό διάλογο με επίκεντρο το καίριο ερώτημα «Γιατί Βία?».

1η Ημέρα: Επιστημονική Προσέγγιση στη Βία

Η Α' ενότητα περιλάμβανε θεματικές ομιλίες που εμβάθυναν στην ιστορική πορεία της βίας στην Ελλάδα στον 20ο αιώνα, την ψυχοδυναμική της και την επίδρασή της στην ψυχική υγεία των εφήβων, προσφέροντας πολύτιμες γνώσεις και προβληματισμούς για τη φύση και τις αιτίες της βίας.

2η Ημέρα: Δημιουργικότητα και Συλλογικότητα ως Ασπίδα

Η δεύτερη ημέρα, με θέμα «Μπορούν η δημιουργικότητα, η συλλογικότητα και η αλληλεγγύη να αποτελέσουν ασπίδα?», εστίασε στην ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών και στη δύναμη

6ο Forum Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος «Μια Εμπνευσμένη Συνάντηση για το Ζήτημα της Βίας»



της τέχνης και του παιχνιδιού. Σε μια ατμόσφαιρα γεμάτη έμπνευση, μαθητές παρουσίασαν πηχρά μηνύματα και καινοτόμες προτάσεις, ενώ γονείς και εκπαιδευτικοί μοιράστηκαν τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες που συναντούν καθημερινά στο εκπαιδευτικό και στο οικογενειακό πλαίσιο. Η ανταλλαγή εμπειριών και απόψεων κατά τη διάρκεια του Forum ανέδειξε τη σημασία της συλλογικότητας, της αλληλεγγύης και της δημιουργικότητας ως ισχυρών «ασπίδων» απέναντι στις κοινωνικές προκλήσεις και τη βία.

Το Forum έκλεισε με τη δέσμευση για συνέχιση του έργου και των δρά-



σεων της ΕΚΨ Π. Σακελλαρόπουλος με σκοπό τη στοχευμένη παρέμβαση, όπου απαιτείται και κυρίως για τη διασύνδεση μεταξύ κράτους, φορέων, ακαδημαϊκών, πολιτικών, οικογένειας και σχολείων για σημαντικά κοινωνικά ζητήματα όπως η βία.



Η ανάγκη του ογκολογικού ασθενούς για ψυχολογική στήριξη

Ο καρκίνος αποτελεί κομβικό σημείο στη ζωή ενός ανθρώπου καθώς τα πράγματα στη ζωή του αλλάζουν ριζικά. Αλλάζει η σχέση του με το σώμα του, η υγεία του μπαίνει σε πρώτο πλάνο, η φροντίδα του εαυτού του αποκτά προτεραιότητα. Η ιεράρχηση των αναγκών του αναδιαμορφώνεται, η έννοια του χρόνου αποκτά διαφορετικό νόημα ενώ η σχέση του με τα αγαπημένα του πρόσωπα επαναπροσδιορίζεται. Προεξάρχον ζήτημα είναι βέβαια η διατήρηση της καλής του υγείας πράγμα που τον αναγκάζει να είναι σε μια διαρκή αυτοπαρατήρηση των σωματικών του εκδηλώσεων και σε μια ιδιαίτερα αυξημένη εγρήγορση ως προς τον άμεσο εντοπισμό τυχόν ενοχλήσεων που θα μπορούσαν να σηματοδοτήσουν την επανεμφάνιση της νόσου.

Ο καρκίνος αποτελεί μια πάθηση που φαίνεται να συνεπιφέρει, με την προτροπή του ιατρικού και συγγενικού περιβάλλοντος του ασθενή, μια σειρά από συνέπειες, προεξάρχουσα των οποίων είναι εκείνη που καλεί τον ασθενή ή και απαιτεί απ' αυτόν να μπει σταθερά σε μια ημι-παρανοϊκή, ημι-υποχονδριακή θέση, καλώντας τον να είναι ιδιαίτερα προσεχτικός και παρατηρητικός απέναντι σε κάθε σωματική μεταβολή, αίσθηση ή αλλοίωση. Είναι μια ασθένεια η οποία σε πολλές περιπτώσεις έχει τον χαρακτήρα χρόνιας νόσου πράγμα που σημαίνει ότι ο ασθενής έχει ανάγκη μια διαρκή στήριξη μέσω μιας μακρόχρονης ψυχοθεραπευτικής ανοικτού τέλους. Η θεαματική πρόοδος των οργανικών θεραπειών και φαρμάκων έχει βελτιώσει το προσδόκιμο ζωής, καταφέρνει να ελέγξει αρκετούς τύπους της νόσου ενώ παράλληλα έχει εξαλείψει άλλους. Σε κάθε όμως περίπτωση η επαναληψιμότητα των ιατρικών εξετάσεων ασχέτως της συχνότητάς τους και η εγκαθίδρυση του τραυματικού βιώματος στην προσωπική ιστορία του ασθενούς δημιουργούν ένα πλέγμα αναπόφευκτης εμπλοκής και αναγκαστικής ευθυγράμμισης της ζωής του με τη πρόβλεψη του καρκίνου.

Λόγω των πρωτόγνωρων συνθηκών που εισάγει η ασθένεια όσο και λόγω του χαρακτήρα χρονιότητας που έχει, επιβάλλει μια ταυτόχρονη ψυχοθεραπευτική αντιμετώπιση σε παραλληλία με την συστηματική παρακολούθηση τυχόν οργανι-

κού προβλήματος μέσω απεικονιστικών εξετάσεων και κλινικών πράξεων. Ολοένα και περισσότεροι ασθενείς απευθύνονται ή αναζητούν εξειδικευμένη βοήθεια προκειμένου είτε οι ίδιοι είτε οι οικείοι τους να καταφέρουν να διαχειριστούν μια απειλητική ασθένεια που συχνά και σχεδόν πάντα τουλάχιστον στο όχι μακρινό παρελθόν ήταν συνυφασμένη με τον θάνατο.

Το να αναζητήσει κάποιος έναν ειδικό με ένα σαφές διατυπωμένο αίτημα (όπως του ότι έχει καρκίνο) τον απενοχοποιεί από την δύσκολη παραδοχή ότι δεν μπορεί να τα καταφέρει μόνος του και τον διευκολύνει να μιλήσει για τον εαυτό του έτοιμος να αποκαλύψει αδυναμίες του αλλά και να δεχτεί να μπει σε μια παθητική θεραπευτική θέση. Καθώς μια σωματική νόσος τον οδηγεί σε μια εξειδικευμένη μονάδα ψυχοογκολογίας και τον εισάγει εύκολα σε μια ψυχοθεραπευτική πορεία που φαινομενικός στόχος είναι η διαχείριση της ασθένειας, θα λέγαμε ότι ουσιαστικά του δίνει την ευκαιρία για μια ανασκόπηση και αναδιοργάνωση του συνόλου της ψυχικής του πραγματικότητας.

Η ανάγκη του ογκολογικού ασθενούς για ψυχολογική στήριξη είναι ζητούμενο και κατά τις διαγνωστικές δοκιμασίες και κατά τους θεραπευτικούς χειρισμούς... είναι ζητούμενο και μετά την θεραπεία στην περίοδο ύφεσης της νόσου, αλλά και στο τελικό στάδιο των αρρώστων που εξελίσσονται αρνητικά. Η ψυχολογική στήριξη σε ασθενείς με καρκίνο είναι επιβεβλημένη λόγω της σοβαρότητας της νόσου που έχει άμεση σχέση με τον θάνατο και της χρονιότητας που την χαρακτηρίζει. Λόγω των ιδιαιτεροτήτων που έχει η θεραπευτική προσέγγιση απαιτείται προσοχή και εγρήγορση από τη μεριά του επαγγελματία ψυχικής υγείας και υψηλής κατάρτισης εκπαιδευση προκειμένου να ανταπεξέλθει στις εναλλασσόμενες απαιτήσεις των ασθενών.

Απαντώντας σε όλα τα παραπάνω ζητήματα η κλινική εμπειρία του Κέντρου ημέρας για την ψυχολογική βοήθεια ασθενών με καρκίνο (ΚΗΨΥΑΚ) έχει καταδείξει την ψυχαναλυτική προσέγγιση στην ψυχοθεραπεία ογκολογικών ασθενών ως την τεχνική που μέσω των απαραίτητων τροποποιήσεων συναντά με εύστοχο τρόπο τις ιδιαιτερότητες των ανθρώπων που προσέρχονται για θεραπεία.

Νίκος Κεράνης
Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπευτής
Συνεργάτης ΚΗΨΥΑΚ

Ολομέλεια Δομών Φθιώτιδας & Φωκίδας

Η φετινή Ολομέλεια των Δομών Φωκίδας - Φθιώτιδας πραγματοποιήθηκε την Τρίτη, 19 Νοεμβρίου στο Πνευματικό Κέντρο Άμφισσας.



Ο τίτλος μας φέτος ήταν «**Χτίζοντας Κοινότητες Συμπερίληψης: Το έργο μας και η σύνδεσή μας με την τοπική κοινότητα**», το οποίο αποτελεί τον πυρήνα της φιλοσοφίας μας. Η συμπερίληψη δεν είναι απλώς μια λέξη είναι μια στάση ζωής που διαπερνά κάθε δράση μας. Είναι η προσπάθειά μας να σπάσουμε τα εμπόδια, να δημιουργήσουμε δεσμούς και να στηρίξουμε ο ένας τον άλλον. Μέσα από το έργο μας, οι δομές μας έχουν γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της τοπικής κοινότητας, και η κοινότητα με τη σειρά της πηγή έμπνευσης και στήριξης για εμάς. Η φετινή ολομέλεια μας έδωσε την δυνατότητα να μοιραστούμε στιγμές, εμπειρίες, σκέψεις και συναισθήματα αλλά και την ευκαιρία να συν-δημιουργήσουμε για το μέλλον με αφοσίωση και ενθουσιασμό.



Η κανονική και η συναισθηματική στατιστική (Λήψη αποφάσεων και Λήψη απολαύσεων)

Η ζωή είναι επίλυση προβλημάτων. Η εργαλειοθήκη του καθενός περιλαμβάνει συντεταγμένες μεθόδους, ορθού λόγου αλλά και συναισθηματικές αποκρίσεις που κάποτε, όπως θα εξηγηθεί πιο κάτω, ταχύτητα και αποτελεσματικότητα στο παιχνίδι της επιβίωσης. Χονδρικά, σε καταστάσεις όπου απαιτούνται άμεσες λύσεις, επιστρατεύονται αυτά τα γρήγορα αντανακλαστικά που συνήθως καλούμε συναισθήματα. Όταν υπάρχει η πολυτέλεια του χρόνου, συνήθως παρεμβαίνουν συνθετότερα αντανακλαστικά που καλούμε σκέψεις.

Η εξελικτική πορεία των θηλαστικών πορεύτηκε στους αιώνες με τον προφανή τρόπο: πρώτα η επιβίωση και μετά οι συνθετότερες ανάγκες. Όσο η ασφάλεια μεγαλώνει, τόσο περισσεύει χρόνος και πόροι για να αναδυθούν νέες ανάγκες αλλά και νέες δεξιότητες. Είναι συναρπαστικό, το πώς αυτός ο διαρκής διάλογος του εγκεφάλου με τον περιβάλλοντα κόσμο απορροφά πολυπλοκότητα και γεννά βιοποικιλότητα. Μελετήθηκαν ασβόι του αστικού περιβάλλοντος σε σχέση με ξαδέρφια τους από την επαρχία και διαπιστώθηκε μια συντριπτική υπεροχή των πρώτων στην επίλυση προβλημάτων: το πρόβλημα ήταν σαφές: πώς να ανοίξεις έναν κάδο σκουπιδιών γεμάτο φαγητά αλλά κλεισμένο με λάστιχο. Όλοι σχεδόν οι αστοί ασβόι (sic), έλυσαν το πρόβλημα σε σχέση με ένα μικρό ποσοστό των ξαδέρφων τους από το χωριό. Θα έχετε παρατηρήσει εξάλλου το πώς οι σκύλοι των πόλεων περνούν τους δρόμους προσέχοντας τα φανάρια.

Στα απλούστερα περιβάλλοντα, η ρώμη, η ταχύτητα, η σωματική επιβολή έχουν προτεραιότητα. Εκεί, το εξελικτικό πλεονέκτημα είναι συνδεδεμένο με την ορμονική υπεροχή. Όσο το περιβάλλον γίνεται πολυπλοκότερο (συνήθως και ασφαλέστερο από άμεσους κινδύνους), το πλεονέκτημα περνά στον εκπρόσωπο του είδους που έχει τεχνικές που στηρίζονται σε ορθολογικές αρχές. Ποια είναι η μεθοδολογική βάση του ορθού λόγου; Είναι ο συνεπής μαθηματικός λογισμός, θα λεγε ο ένας (Πλατωνιστής). Πρώτα συλλαμβάνουμε τη γενική ιδέα ενός φαινομένου με το νου κι από κει απορρέουν όλες οι απαντήσεις (παραγωγή). Ένσταση, λέει ο Αριστοτελικός: για να συλλάβουμε τη γενική ιδέα, έχει προηγηθεί ασυναίσθητα, μια συλλογή πολλών διαπιστώσεων/ παρατηρήσεων που 'δημιουργούν' μέσα μας μια γενική αίσθηση (επαγωγή). Γενική ιδέα δεν είναι ένα διασηπτικό νοητικό φαινόμενο: είναι ένα στατιστικό φαινόμενο, θα λέγαμε με σύγχρονη ορολογία. Πιο απλά, έχοντας δει μερικές πάπιες, σχηματίζεται εντός μου η 'ιδέα' της πάπιας. Το ίδιο και με τους πολιτικούς, που συχνά ωστόσο συγκρούονται με τα συμπαθή πτηνά επειδή κάνουν την πάπια καλύτερα από ότι η ίδια η πάπια (ιδίως μετά τις εκλογές, η διάκριση των δυο ειδών είναι αδύνατη).

Πέρα από την ορνιθολογία όμως, κινείται σοβαρότεροι σκοταδισμοί που έχουν ως κοινή βάση, το θεμελιώδες ελάττωμα του ανθρώπινου εγκεφάλου: λόγω του περιορισμού του χρόνου, για να εξασφαλιστεί οικονομία πόρων κι ενέργειας, 'βιάζεται' να βγάλει συμπεράσματα, ακόμη κι αν τα διαθέσιμα δεδομένα είναι ανεπαρκή. Αλλιώς ειπωμένο, με λιγοστές παρατηρήσεις (κυρίως προσωπικού

χαρακτήρα) ο άνθρωπος προβαίνει σε Υπεργενίκευση των συμπερασμών του, χωρίς να αναμένει, όπως είναι σωστό, την επικύρωση ή ακόμα καλύτερα, τη διάψευση των γενικεύσεων του, που συνήθως καλούνται πεποιθήσεις. Επειδή η διάψευση των πεποιθήσεων ενός ανθρώπου είναι ένα φαινόμενο συναισθηματικά οδυνηρό, το σύνθετο είναι να προσκολλάται πεισματικά στις πεποιθήσεις του παρά στην (στατιστική) αλήθεια. Έτσι λοιπόν, εισάγω την έννοια της συναισθηματικής στατιστικής κατ' αντιδιαστολή της τυπικής (κανονικής)στατιστικής. Την ανωτέρω διάκριση θεωρώ κεφαλαιώδη και συνοπτική. Εξηγεί πλήθος φαινομένων, ένα μεγάλο κομμάτι της ανθρώπινης συμπεριφοράς και μας γλυτώνει (ή θα πρεπε να μας γλυτώνει) από χάσιμο χρόνου στις διαπροσωπικές σχέσεις οποιουδήποτε χαρακτήρα (επαγγελματικές, ερωτικές, φιλικές-ενδεικτικές).

Υπάρχει βέβαια, το παλιό ρητό: υπάρχουν μικρά ψεύδη, μεγάλα ψεύδη και η Στατιστική. Και υπάρχουν και οι διάφοροι εκπρόσωποι διαφόρων ιδιότυπων μηχανισμών που 'στριμώχνουν' τη στατιστική καταπώς τους βολεύει. Και μετά ήρθε η Google, βεβαίως. Με μια γρήγορη αναζήτηση πια, κανείς δε μπορεί να κοροϊδέψει κανέναν. Ή πιο σωστά, λιγοστεύουν οι περιπτώσεις όπου οι αγύρτες μπορούν να συνεχίζουν το έργο τους ανεμπόδιστα. Η μαθηματοποίηση και η ποσοτικοποίηση των φαινομένων είναι προς την κατεύθυνση του εκδημοκρατισμού της αλήθειας. Η αλήθεια δεν είναι διαθέσιμη σε λίγους και αρκεί το Ίντερνετ για να έχεις μια φθηνή πρόσβαση σε αυτήν. Δε χρειάζεται Μεσοσίες - διαμεσολαβητές. Απλώνεις το χέρι και πληκτρολογείς. Κι αυτό είναι ένα σίβαρό μέσο στη Λήψη αποφάσεων - τι στα αλήθεια συμβαίνει στον κόσμο, πέρα από τις προσωπικές γνώμες.

Είναι μια εσχατολογική φαντασίωση ή μήπως τα Μεγάλα Δεδομένα (big Data) και η Τεχνητή Νοημοσύνη, θα δομήσουν έναν κόσμο μεγαλύτερης ασφάλειας και αποτελεσματικότητας; Το να λαμβάνεται μίαν απόφαση από έναν αλγόριθμο είναι ασφαλές; Και ποια είναι η ρυθμιστική αρχή που θα εξασφαλίσει ότι δε θα παραγκωνιστεί η ανθρώπινη ελευθερία και δημιουργικότητα; Ίσως η απάντηση βρίσκεται μέσα σε έναν από τους πιο πυκνούς στίχους της σύγχρονης Φιλοσοφίας: *Για κείνα που δεν μπορούμε να μιλάμε, καλύτερα να σιωπούμε* (Ludwig Wittgenstein-Tractatus Logico Philosophicus). Όταν ρωτήθηκε αν εννοούσε κάποια εγγενή αδυναμία της Γλώσσας να εκφράσει κάποιον Κόσμο, απάντησε ότι 'όχι, δε με ενδιέφερε αυτό-απλώς εκείνα που δε μπορούμε να αποδώσουμε με το Λόγο, είναι εκείνα που είναι ακριβώς σημαντικά (πχ οι Τέχνες).'

Δε χρειάζεται φόβος λοιπόν. Η μη γραμμική συμπεριφορά των ανθρώπινων συναισθημάτων εξασφαλίζει επαρκή πολυπλοκότητα και έλλειψη πρόβλεψης. Ένας ατέλειωτος ορμηγός πληροφοριών από το παρελθόν που ανασυνδυάζονται με απρόβλεπτο τρόπο εξηγεί την εγγενή και τελεσίδικη (μαθηματικά) αδυναμία της ακύρωσης αυτού του θαύματος που κρύβεται επιμελώς στις αύλακες και τις έλικες των εγκεφάλων μας: του θαύματος των ανθρώπινων συναισθημάτων. Αρκεί να απελευθερωθούν στον αληθινό τους ρόλο κι από δήθεν σύμβουλοι αποφάσεων να γίνουν οικοδόμοι στους κόσμους της απόλαυσης. Έτσι, ελπίζουμε οι μηχανές να αποφασίζουν με βάση τη στατιστική κι εμείς να επιδοθούμε στον κόσμο των πνευματικών απολαύσεων, έχοντας απαντήσει με οριστικό τρόπο στο άγχος της επιβίωσης.

Αθανάσιος Βούτσινος
Ψυχίατρος - Ψυχοθεραπευτής



Δομή Αττικής

ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΔΟΜΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ ΤΗΣ ΕΚΨ Π. ΣΑΚΕΛΛΑΡΟΠΟΥΛΟΣ

Η Δομή Αττικής, μέσα από μια απαιτητική και ταυτόχρονα δημιουργική χρονιά, κατάφερε να διοργανώσει, συνδιοργανώσει και να συμμετάσχει σε πλήθος δραστηριοτήτων, με κοινό στόχο την ολιστική κάλυψη των αναγκών και επιθυμιών των ωφελούμενων.

Ενδεικτικά, οι σημαντικότερες δράσεις της περιλαμβάνουν:

Η ομάδα μπάσκετ "BULLS" που απαρτίζεται από μέλη όλων των δομών του Φορέα, κατέκτησε την **3η θέση** ανάμεσα σε 30 ομάδες άλλων φορέων. Παράλληλα, η ομάδα Μπάσκετ των εργαζομένων κατέκτησε την **8η θέση** στο **7ο Πανελλήνιο Τουρνουά Μπάσκετ "Mental Hoops"**.



Η ομάδα ποδοσφαίρου διακρίθηκε στην **4η θέση** ανάμεσα σε 18 ομάδες στο **4ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου** που διοργανώνει η ΕΔΡΑ.



Τρεις μεγάλες γιορτές πραγματοποιήθηκαν με τη συμμετοχή μελών, φίλων, συγγενών και εργαζομένων: αποκριάτικη, καλοκαιρινή και χριστουγεννιάτικη, σε ένα ιδιαίτερα ευχάριστο κλίμα.

Συνεργασία με τον οργανισμό "Odyssea" για την εκπαίδευση Η/Υ, παρέχοντας στα μέλη μας πολύτιμες γνώσεις και δεξιότητες.

Δημιουργία κοσμημάτων στο εργαστήριο Upcycling σε συνεργασία με τον οργανισμό **ΣΧΕΔΙΑ**, ενισχύοντας τη δημιουργικότητα και την προσωπική έκφραση των μελών.

Σεμινάριο μουσικοθεραπείας παρακολούθησαν μέλη και εργαζόμενοι, με την καθοδήγηση του φορέα **ΕΠΑΨΥ**, εμβαθύνοντας σε νέες προσεγγίσεις για την ψυχική υποστήριξη.

Συμμετοχή στο 6ο Forum Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος με τίτλο «Γιατί Βία; Μπορούν η δημιουργικότητα, η συλλογικότητα και η αλληλεγγύη να αποτελέσουν μια ασπίδα;», το οποίο συνδιοργανώθηκε με το Τμήμα Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου Κοινωνικών



και Πολιτικών Επιστημών. Παράλληλα, η ομάδα των σχολείων Αττικής συνέδεσε τις σχολικές μονάδες με το Forum, ενισχύοντας τη συμμετοχή μαθητών και εκπαιδευτικών.

Η Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων Π.Ε. Πειραιά διοργάνωσε βιωματικές δράσεις «Παιδότοποι» και εργαστήριο δημιουργικής έκφρασης "Graffiti" για εφήβους, προσφέροντας αξιόλογες ευκαιρίες για την έκφραση των νέων.



Το Οικοτροφείο "Φοίβος" διοργάνωσε μια **Open house εκδήλωση** στον κήπο του, με ζωντανή μουσική, μεζέδες και πολύ κέφι, κατά τη διάρκεια της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Ψυχικής Υγείας.

Συμμετοχή στην καμπάνια «ΜΙΛΑ...It's OK!» που υλοποιήθηκε από την ΕΠΑΨΥ με τη δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος, προάγοντας την ενημέρωση για την ψυχική υγεία.



Περίπατος για την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας: Το Ελληνικό Κέντρο Διαπολιτισμικής Ψυχιατρικής «Κωστής Μπάλλας» διοργάνωσε τον περίπατο ευαισθητοποίησης στο κέντρο της Αθήνας, με συμμετοχή θεραπευτών και μελών των ΜΨΑ.



Συμμετοχή στον περίπατο φιλίας που διοργάνωσε ο φορέας **Best Buddies** στο κέντρο της Αθήνας, ενισχύοντας τις σχέσεις φιλίας και αλληλεγγύης.



Εργαστήρια στο «4ο Φεστιβάλ Ψ», το οποίο συνδιοργανώνεται από διάφορους φορείς ψυχικής υγείας και συντονίζεται κάθε χρόνο από την ΠΕΨΑΕΕ.

Οι παραπάνω δράσεις αναδεικνύουν τη δυναμική και τη συνεχιζόμενη προσπάθεια της Δομής Αττικής να προσφέρει ποιοτικές και πολυδιάστατες υπηρεσίες στους ωφελούμενους, προάγοντας την ψυχική υγεία και την κοινωνική ένταξη μέσω της δημιουργικότητας, της αλληλεγγύης και της συνεργασίας.



Δομή Θράκης

Για τα μέλη της Δομής Θράκης η περσινή χρονιά ήταν γεμάτη από ομαδικές δραστηριότητες, συμμετοχή σε ποικίλες δράσεις, εθελοντικές πρωτοβουλίες, γιορτές και συναντήσεις στη Λέσχη Ενδυνάμωσης.



Ομάδα «Καφενείο Διαλόγου»
στον πρωινό της καφέ



Η ομάδα Μαγειρικής επιμελήθηκε το μενού
στην Χριστουγεννιάτικη Γιορτή της Δομής



Η ομάδα ανάπτυξης κοινωνικών δραστηριοτή-
των DUB-IN στην πρώτη της συνάντηση



Η ομάδα Κεραμικής επί τω έργω



Η ομάδα Ενδυνάμωσης συζητά



Η ομάδα Εικαστικών καλλιτεχνεί ένα κλαδί
από άνθη...ποπ κορν.

Όσον αφορά τις καλοκαιρινές δραστηριότητες, εβδομαδιαία ήταν η ομάδα της θάλασσας, σε διαφορετικές παραλίες της περιοχής, σε συνδυασμό με καφέ ή/και φαγητό. Εβδομαδιαία ήταν επίσης, η ομάδα «Καφενείο διαλόγου», καθώς επίσης οργανώθηκαν δράσεις όπως, ο εθελοντικός καθαρισμός παραλιακής ακτής της πόλης. Μέλη του Τομέα Προγραμμάτων/Δράσεων Ασθενών της Δομής συμμετείχαν στο Street Food Party στο Λιμάνι της Αλεξανδρούπολης, σε μία μεγάλη συναυλία γνωστού συγκροτήματος, στην καλοκαιρινή γιορτή του Οικοτροφείου Α' «Ευκάλυπτος», στο workshop της Εταιρίας Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π.Σακελλαρόπουλος «Το Καράβι της ψυχικής υγείας» σε συνεργασία με τον Δήμο Αλεξανδρούπολης στα πλαίσια της Ναυτικής Εβδομάδας, όπου σχεδιάστηκαν σε καμβάρδες εικαστικές δημιουργίες με ηχηρά μηνύματα. Πραγματοποιήθηκαν επίσης, έξοδοι στην παραλιακή οδό της Αλεξανδρούπολης για περπάτημα.



Εθελοντική δράση καθαρισμού
παραλιακής Ακτής



Street Food Festival



Γιορτή στο Οικοτροφείο Α' «Ευκάλυπτος»



Ομάδα θάλασσας



Έξοδος για πίτσα

Μετά τη λήξη των καλοκαιρινών δραστηριοτήτων, πραγματοποιήθηκε μία πρωτότυπη εκδήλωση στη Λέσχη Ενδυνάμωσης, με εκθέσεις από τις δημιουργίες των μελών από τις ομάδες Μαγειρικής, Κεραμικής, Κεντήματος/Πλεξίματος και Εικαστικών. Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν τα μέλη, τόσο από τις ΜΨΑ, όσο και από την κοινότητα, που συμμετείχαν στις ομαδικές δραστηριότητες. Επιπλέον, παρευρέθηκαν και οι συντονιστές των ομάδων, αλλά και όλοι οι εξωτερικοί συνεργάτες που συντόνισαν ομάδες μελών.



Έκθεση Εικαστικών & Κεραμικών έργων



Η Δομή της Θράκης, και πιο συγκεκριμένα η ομάδα Εικαστικών, έλαβε τιμητική διάκριση για το έργο «Πουλιά Origami» στην 3η Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, στην Θεσσαλονίκη. Πιο συγκεκριμένα, την Πέμπτη 7 Νοεμβρίου, δημιουργοί που συμμετέχουν σε εργαστήρια εικαστικών της Εταιρίας Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π.Σακελλαρόπουλος παρουσίασαν δείγματα της δουλειάς τους σε ανοιχτή καλλιτεχνική έκθεση που φιλοξενήθηκε στον χώρο. Το ομαδικό έργο «Πουλιά Origami», δημιουργία καλλιτεχνών που συμμετέχουν στην ομάδα εικαστικών της Δομής Θράκης, ξεχώρισε στη διαδικασία ψηφοφορίας του κοινού, αποσπώντας τιμητική διάκριση. Αυτή η αναγνώριση εκφράζει το κοινό όραμα για ενδυνάμωση και έκφραση μέσα από τις τέχνες!

Το έργο «Πουλιά Origami» πίσω στη βάση του, μαζί με τα τιμητικά βραβεία



Το έργο «Πουλιά Origami»
κατά τη διάρκεια της έκθεσης



Μέλη της ομάδας Εικαστικών που συμμετείχαν
στην δημιουργία του έργου «Πουλιά Origami»
βραβεύονται στην Ολομέλεια της Δομής

**Για τον Τομέα Προγραμμάτων/Δράσεων
Ασθενών της Δομής Θράκης,
Κορίνα Γκουσιδίου**



7ο Φεστιβάλ Ψυχικής Υγείας ...με άρωμα Χριστουγέννων!

Την διεξαγωγή του 7ου Φεστιβάλ Ψυχικής Υγείας με θέμα «Ψυχική υγεία... με άρωμα Χριστουγέννων» συνδιοργάνωσε, ο Δήμος Λαμιέων με τους φορείς ΕΠΑΨΥ (Εταιρία Περιφερειακής Ανάπτυξης και Ψυχικής Υγείας), ΕΚΨ Π. Σακελλαρόπουλος (Εταιρία Κοινωνικής

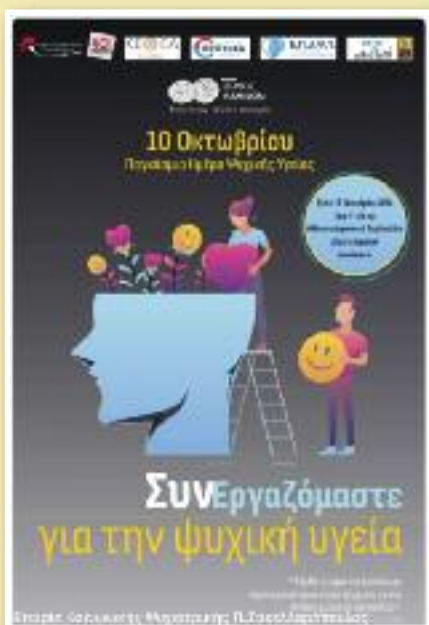
Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος), Κοι.Σ.Π.Ε. «Ανεμώνη» (Κοινωνικός Συνεταιρισμός Περιορισμένης Ευθύνης «Ανεμώνη»), ΠΕΨΥΚΚΑ (Πρότυπη Εταιρία Ψυχικής Υγείας και Κοινωνικής Αρωγής), ΑΠΟΣΤΟΛΗ και ΚΕΘΕΑ ΕΞΟΔΟΣ (Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων), με σκοπό να δημιουργήσουν ζεστή χριστουγεννιάτικη ατμόσφαιρα με συμπερίληψη και ενσυναίσθηση.

Το φεστιβάλ πραγματοποιήθηκε την **Παρασκευή 13 Δεκεμβρίου 2024**, από τις 19:00 έως τις 22:00, στα Στενά της Λαμίας, επί της οδού Ανδρούτσου.

Μαζί δημιουργούμε τη μαγεία των Χριστουγέννων και ενισχύουμε την ψυχική μας υγεία!



Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας



Την Τρίτη 15 Οκτωβρίου, στο πλαίσιο της **Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας**, η Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Δομή Φθιώτιδας, η ΕΠΑΨΥ, το ΚΕΘΕΑ "ΕΞΟΔΟΣ", η ΠΕΨΥΚΚΑ και η ΑΠΟΣΤΟΛΗ, σε συνεργασία με τον Δήμο Λαμιέων, εγκαινίασαν την καμπάνια «Συν-Εργαζόμαστε για την Ψυχική Υγεία» στην αίθουσα του δημοτικού συμβουλίου «Λάμπρου Παπαδήμα».

Η φετινή θεματική του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) - "It's Time to Prioritize Mental Health in the Workplace" ή «Είναι ώρα να δώσουμε προτεραιότητα στην ψυχική υγεία στον εργασιακό χώρο» - αναδεικνύει τη σημασία της ψυχικής υγείας για τους εργαζομένους και την επιτυχία των οργανισμών.

Μεγάλη ήταν η προσέλευση επαγγελματιών από τον χώρο των Ψυχοκοινωνικών Υπηρεσιών, και οι συζητήσεις επικεντρώθηκαν:

• **Στη δημιουργία υποστηρικτικών και αποδοτικών εργασιακών χώρων**

- Στις αιτίες της επαγγελματικής εξουθένωσης (burn out) και στο δικαίωμα της «αποσύνδεσης» από την εργασία
- Στην προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας, μέσω έγκαιρων παρεμβάσεων και καλλιέργειας κουλτούρας υποστήριξης
- Η ψυχική ευημερία στον χώρο εργασίας είναι σημαντική για όλους μας. Ας συν-εργαστούμε για να το επιτύχουμε!



Παρουσίαση του Λευκώματος “Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος” στη Λαμία

Το Λεύκωμα, πρωτοβουλία της Οικουμενικής Σχολής Ελεύθερου Λόγου των Πενταγίων Δωρίδας και συγγραφή της δημοσιογράφου Δρ. Άννας Σταφιδά, παρουσιάζει τη ζωή και το έργο ενός από τους πιο επιδραστικούς υπερασπιστές των δικαιωμάτων των ψυχικά ευάλωτων πολιτών στην Ελλάδα, τον Παναγιώτη Σακελλαρόπουλο.

Το Λεύκωμα αποτυπώνει τη ζωή και το έργο του Παναγιώτη Σακελλαρόπουλου, ενός από τους πιο επιδραστικούς υπερασπιστές των δικαιωμάτων των ψυχικά ευάλωτων πολιτών στην Ελλάδα που άφησε βαθιά και διαρκή κληρονομιά στην ψυχική υγεία.

Η εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στις κατά τόπους Δομές προσέφερε την ευκαιρία να ξανασυνδεθούμε, νέοι και παλιοί συνεργάτες, να θυμηθούμε και να μοιραστούμε τις σημαντικές στιγμές αυτής της πορείας. Συνεχίζουμε, όλοι μαζί, να συνδημιουργούμε τις απαραίτητες υπηρεσίες για τις τοπικές κοινωνίες και κοινότητες και τιμούμε τον άνθρωπο που αφιέρωσε τη ζωή του στη φροντίδα για τον συνάνθρωπο.



Κουδούνια Φιλίας Best Buddies Greece

Την **Τετάρτη 29 Μαΐου 2024** πολύχρωμα Κουδούνια Φιλίας γέμισαν για 7η χρονιά με χρώματα την πόλη μας. Τα Κουδούνια Φιλίας τα δημιούργησαν τα μέλη της **Εταιρίας Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π.Σακελλαρόπουλος Δομή Φθιτύπιδας** και οι **εθελοντές** μας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα **Φιλαράκια Ελλάδας – Best Buddies Greece**. Φέτος, εμείς και τα Φιλαράκια επισκεφθήκαμε τις γειτονιές της πόλης μας για να διαδώσουμε το μήνυμα: **«Φιλία και Εθελοντισμός σε μια πιο συμπεριληπτική κοινωνία. Η αναπηρία δεν είναι πάντα ορατή, μη με περιθωριοποιείς»**.



Δομή Φωκίδας

Το 2024, η **Δομή Φωκίδας** υλοποίησε πλούσιες **δράσεις Αγωγής Κοινότητας**, προωθώντας την κοινωνική συνοχή, την αποδοχή της διαφορετικότητας, την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση και την ψυχική ανθεκτικότητα. Με εργαλείο το SWOT και την Έρευνα Δράσης, οι συνεργάτες σχεδίασαν δράσεις βασισμένες στις ανάγκες της τοπικής κοινωνίας, οργανώνοντας ομάδες εργασίας και συνδιοργανώνοντας εκδηλώσεις με φορείς και συλλόγους.

Σημαντικά αποτελέσματα καταγράφηκαν μέσω δράσεων όπως:

Δράσεις κατά της βίας: «Σπάσε τη σιωπή» κατά της βίας των γυναικών (11/3/24), «Οχι πια φοβισμένα διαλείμματα» για τον σχολικό εκφοβισμό (16/3/24).

Προαγωγή της ψυχικής υγείας: Συμμετοχή στον 4ο Ηνίοχο Δρόμο (12/10/24),

Εκδήλωση παρουσίασης Λευκώματος Π. Σακελλαρόπουλου : πρόσφερε την ευκαιρία να γνωρίσουμε το έργο του Παναγιώτη Σακελλαρόπουλου και την πολύτιμη παρακαταθήκη του στην Κοινωνική Ψυχιατρική στην Ελλάδα, τιμώντας την προσφορά του στην ψυχική υγεία. (29/11/2024).



Λεύκωμα ΣΑΚΕΛ, 29.11.2024

Η **περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση** ενισχύθηκε με δράσεις ανακύκλωσης, καθαρισμό της παραλίας Ιτέας και εκπαίδευση στην περμακουλτούρα.



Καθαρισμός Παραλίας, Ιτέα 16.4.24

Η συμμετοχή ενοίκων σε πανελλήνιους αγώνες **προώθησε τη συμπερίληψη**.



Ηνίοχος δρόμος, ΠΗΨΥ 12.10.2024

Η Χριστουγεννιάτικη Γιορτή ΜΨΑ, **ενίσχυσε τους δεσμούς** και έθεσε τις βάσεις για νέες προκλήσεις, επιβεβαιώνοντας τη δύναμη της κοινότητας, της συλλογικότητας και της αλληλεγγύης.

Δράσεις Αγωγής Κοινότητας 2024-δομή Φωκίδας:

- **Δράσεις που αφορούν στα σχολεία:** 103 δράσεις
- **Δρώμενα Τέχνης- Πολιτισμού και Αθλητισμού:** 34 δράσεις
- **Δράσεις Προάσπισης Δικαιωμάτων και Ατόμων με ψυχοκοινωνικά Προβλήματα:** 7 δράσεις
- **Συνεργασία με φορείς το τόπου - δικτύωση:** 110 δράσεις
- **Σύνολο:** 254 δράσεις



Παιδότοπος - Εργαστήρι για παιδιά, Γαλαξίδι



Παιδότοπος 2024, Δεσφίνα



Παγκόσμια Ημέρα Αναπηρίας Γυμνάσιο Ιτέας Όλοι Μαζί όλοι Ίσοι, 17.12.24



με το μήνυμα «Συν-Εργαζόμαστε για την Ψυχική Υγεία»

Αποδοχή της διαφορετικότητας: Διαδραστική δράση «Όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι» (17/12/24)

Το παιχνίδι ως εργαλείο πρόληψης: «Παιχνιδομηχανή» στην Άμφισσα (19/5/24, & 6/10/24) και Πρόγραμμα παιδοτόπων Ιούλιος – Αύγουστος, εργαστήρια εμπνευσμένα από το έργο της Γιαγιάς Κουσάμα, ενισχύοντας τη σύνδεση τέχνης και συναισθημάτων.



Παιχνιδομηχανή - Δράση αναβίωσης παραδοσιακών παιχνιδιών 2024



4ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου για την Ψυχική Υγεία

Με μεγάλη επιτυχία και ενθουσιασμό, η ομάδα Ποδοσφαίρου της ΕΚΨ Π. Σακελλαρόπουλος (δομή Απτικής, Φωκίδας, Φθιώτιδας) συμμετείχε και φέτος για 4η χρονιά στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου για την Ψυχική Υγεία που διοργάνωσε από κοινού η Κ.Σ.Δ.Ε.Ο. «ΕΔΡΑ» με την Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία (Ε.Π.Ο) από τις 16 ως τις 18 Σεπτεμβρίου 2024 στο Δημοτικό γήπεδο Βούλας.

Με ενθουσιασμό και ανυπομονησία για το τελικό αποτέλεσμα τα μέλη μας έπαιξαν τέσσερις αγώνες. Εκτυλίχθηκαν συγκινητικές στιγμές, με την αδρεναλίνη να 'ανεβαίνει' και τα συναισθήματα να εναλλάσσονται μεταξύ αγωνίας, ανησυχίας, χαράς και ικανοποίησης!

Οι παίκτες μας αποφασισμένοι για τη νίκη έπαιξαν σκληρά, με πειθαρχία και δύναμη κατέκτησαν με μεγάλη επιτυχία την 4^η θέση ανάμεσα στις 12 ομάδες που έλαβαν μέρος.

Το πρωτάθλημα αυτό, που έχει ως βασικό στόχο ένα ποδόσφαιρο χωρίς κοινωνικές διακρίσεις και αποκλεισμούς, ανάδειξε τα οφέλη της δραστηριοποίησης και κοινωνικοποίησης των ατόμων με ψυχοκοινωνικά προβλήματα, τη σημασία της άθλησης και της φυσικής άσκησης για την ψυχική υγεία, ενώ παράλληλα ενίσχυσε την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού για θέματα ψυχικής υγείας και την καταπολέμηση του στίγματος.

Μαζί με τη συμμετοχή των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας, αναδεικνύουμε την αξία του αθλητισμού ως εργαλείο ψυχικής ευεξίας και συμπερίληψης.

Άννα Μαρία Ψειμάδα



7ο Τουρνουά Μπάσκετ

Με μεγάλη επιτυχία και ενθουσιασμό η BULLS ομάδα Μπάσκετ της ΕΚΨ Π. Σακελλαρόπουλος (δομή Απτικής, Φωκίδας, Φθιώτιδας) συμμετείχε στο 7^ο Πανελλήνιο Τουρνουά Μπάσκετ "Mental Hoops" που διοργάνωσε η Ε.Π.Α.Ψ.Υ. (Κέντρο Ημέρας Franco Basaglia) στις 15/12/2024 στο κλειστό Γήπεδο Χολαργού Antonis Tritsis.

Με ενθουσιασμό και ανυπομονησία για το τελικό αποτέλεσμα τα μέλη μας έπαιξαν τρεις αγώνες. Εκτυλίχθηκαν συγκινητικές στιγμές με την αδρεναλίνη να 'ανεβαίνει' και τα συναισθήματα να εναλλάσσονται μεταξύ αγωνίας, ανησυχίας, χαράς και ικανοποίησης!

Οι παίκτες μας αποφασισμένοι για τη νίκη, έπαιξαν με πειθαρχία και δύναμη, κατέκτησαν με μεγάλη επιτυχία την 3^η θέση ανάμεσα σε 30 φορείς Ψυχικής Υγείας από όλη την Ελλάδα που συμμετείχαν.

Επίσης στο παρκέ αγωνίστηκε σκληρά και η ομάδα των εργαζομένων κατακτώντας την 8^η θέση στις 18 ομάδες του έλαβαν μέρος. Κάθε βήμα στο παρκέ, κάθε παιχνίδι έχει ως βασικό στόχο έναν αγώνα χωρίς κοινωνικές διακρίσεις και αποκλεισμούς, αναδεικνύοντας τα οφέλη της δραστηριοποίησης και κοινωνικοποίησης των ατόμων με ψυχοκοινωνικά προβλήματα.

Μαζί με τη συμμετοχή των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας, αναδεικνύουμε την αξία του αθλητισμού ως εργαλείο ψυχικής ευεξίας και συμπερίληψης.

Άννα Μαρία Ψειμάδα



Στιχμές 2024



Τα μέλη μας γράφουν...

Δεν μπορείς να κρυφτείς

Κόσμοι ολόκληροι πίσω απ τα μάτια σου
Ξετυλίζονται στις ίριδες κι αλλάζουν το βλέμμα σου
Έχεις δει θάλασσες κι ωκεανούς
Έχεις δει μακρινές πολιτείες
Ήρεμα κάθεται και με κοιτάς
Δεν σ' αρέσει να λες ιστορίες

Να μιλάς με το βλέμμα σου
Δεν μπορείς να κρυφτείς
Είδες πολλά και σωμαίνεις
Δεν ξέρεις τίποτα σαν να μου λες
Πνευματικά αργοπεθαίνεις

Και μου δείχνει το βλέμμα σου ο νους πως ταξιδεύει
Και μαθαίνω πολλά κι ανασταίνομαι πάλι

Τα όνειρά μου

Περίορισε τις απαιτήσεις σου
Να δαμάσεις τις ορέξεις σου
Και τα ως εκεί που φτάνει το πάπλωμα
Έτσι μου λέγαν κάποτε όλοι
Και εγώ έκανα πάντα τα ανάποδα

Το πάπλωμα τράβαγα για να το μακρύνω
Μήπως χωρέσουν τα όνειρά μου
Κι αυτό κάνω ακόμα και χωρίς να το θέλω
Συμμαχεί κι ο νους συμμαχεί και η καρδιά μου

Με το συμπάθειο οποίος μπορεί
Ας με συγχωρήσει δεν βλέπω κανένα
Μ αγάπη πληρώνω τις συγχωρέσεις.
Κι όλα είναι ως τώρα καλά πληρωμένα

Κάλλη Κρασσά

Φωτογραφία ένας όμορφος κόσμος!

Είναι γνωστό ότι υπάρχουν χώροι στους οποίους δεν μπορεί να γίνει φωτογράφιση γιατί υπάρχουν πολλά φυσικά εμπόδια .

Το σύστημα αυτόματης φωτογράφισης δίνει λύση σε αυτό το πρόβλημα. Το αυτόματο σύστημα φωτογράφισης αποτελείται από φωτογραφικές μηχανές που διαθέτουν motion detection ώστε να ανιχνεύουν την κίνηση και στην συνέχεια αυτομάτως ενεργοποιούνται και φωτογραφίζουν, στην συνέχεια οι κάμερες κάνουν αποστολή των λήψεων σε κεντρικό υπολογιστή, για να γίνει η επιλογή από τους ενδιαφερόμενους και να ακολουθήσει η εκτύπωση των φωτογραφιών.

Σπούδασα την φωτογραφία για δυο χρόνια. Πιο πολύ μου αρέσει να φωτογραφίζω τοπία. Η πιο ωραία φωτογραφία που έχω βγάλει είναι ένας σταθμός τρένων.

Αλέξανδρος Λαϊνάς

Μίλα και εσύ!

Μίλα και εσύ
έχεις φωνή και δύναμη μαζί.
Δεν είσαι μόνος
σε ένα κόσμο που πληγώνει.
Είναι πόσοι φορείς
που σε αυτούς μπορείς να
απευθυνθείς.
Δεν είναι ντροπή
όταν έχεις αυτούς μαζί.
Μαζί σε όλα
είσαι νικητής προχώρα.
Μην φοβάσαι
είσαι μοναδικός, να το θυμά-
σαι.
Μίλα
και τα δικαιώματά σου ζητά.
Να μην ξεχνάς
κάθε εμπόδιο να πηδάς.
Και βήμα βήμα
ψηλά θα πας!

Μαρίνα

Οι μοιραίοι του Κώστα Βάρναλη

Οι Μεσ στην υπόγεια την ταβέρνα,
μες σε καπνούς και σε βρισιές
(απάνω στρίγκλιζε η λατέρνα)
όλ' η παρέα πίναμ' εμμές·
εφές, σαν όλα τα βραδάκια,
να πάνε κάτω τα φαρμάκια
Σφιγγόταν ένας πλάι στον άλλο
και κάπου εφτυούσε καταγής.
Ω! πόσο βάσανο μεγάλο
το βάσανο είναι της ζωής!
Όσο κι ο νους να τυραννιέται,
άσπρην ημέρα δε θυμίζεται.
- Φταίει το ζαβό το ριζικό μας!
- Φταίει ο Θεός που μας μισεί!
- Φταίει το κεφάλι το κακό μας!
- Φταίει πρώτ' απ' όλα το κρασί!
Ποιος φταίει; ποιος φταίει;
Κανένα στόμα
δεν το 'βρε και δεν το 'πε ακόμα.
Έτσι στη σκοτεινή ταβέρνα
πίνουμε πάντα μας σκυφτοί.
Σαν τα σκουλήκια, κάθε φτέρνα,
όπου μας εύρει, μας πατεί.
Δειλοί, μοιραίοι κι άβουλοι αντάμα,
προσμένουμε, ίσως, κάποιο θάμα!

Μπέσσυ Αλεξοπούλου
Ο Βάρναλης είναι ο ποιητής
που μου αρέσει πιο πολύ!

ΛΟΓΙΚΗ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΚΑΙ ΒΟΥΛΗΣΗ

Πολλοί λένε ότι η νόηση και το συναίσθημα του ανθρώπου αποτελούν δύο διαφορετικές λειτουργίες του ψυχισμού του. Ίσως μάλιστα αυτές να είναι και εντελώς αντίθετες μεταξύ τους, συμπληρώνουν. Δηλαδή όπου κυριαρχεί η μία να μην υπάρχει χώρος για την άλλη.

Δεν σκοπεύω να ανταπαθώ σ' αυτή την άποψη, ούτε να βρω επιχειρήματα που θα την αντικρούσουν. Θέλω μόνο να στρέψω την προσοχή μας προς μια άλλη τρίτη λειτουργία του ανθρώπινου ψυχισμού.

Υπάρχει η γνωστή φράση που σχεδόν όλοι θά 'χουμε ακούσει: "Η καρδιά μου μου λέει να κάνω αυτό αλλά το μυαλό μου με σπρώχνει να κάνω κάτι άλλο...". Σε περιπτώσεις σαν κι αυτή ο άνθρωπος βρίσκεται μπροστά σε ένα δίλημμα που δεν μπορεί διαφορετικά να λυθεί παρά μόνον αν τεθεί σε κίνηση η τρίτη λειτουργία του ανθρώπου και η οποία είναι το βουλητικό κομμάτι του. Με την βούληση ο άνθρωπος περνά ενεργά στη δράση και επιλέγει το ένα από τα δύο σκέλη του διλήμματος του ώστε αυτό να επιλυθεί. Όσο πιο ισχυρό είναι το δίλημμα, τόσο πιο δύσκολη και η τελική απόφαση.

Έχοντας, λοιπόν, στον νου μου τα παραπάνω θα αποτολμήσω να πω ότι και η ίδια η ψυχική ασθένεια είναι η έκφραση ενός διλήμματος που δεν επιλύθηκε ποτέ. Ο ασθενής ανέβαλλε πάντα την τελική απόφαση για "αύριο" ώσπου η λογική, το συναίσθημα και η βούληση κατέρρευσαν και υπεισέλθαν το ένα στον χώρο του άλλου χωρίς πλέον να είναι ευδιάκριτα τα πλαίσια των τριών λειτουργιών. Από την στιγμή που ο άνθρωπος αναγνωρίζει ότι υπάρχει πρόβλημα και δεχτεί να πάρει φαρμακευτική αγωγή, να κάνει ψυχοθεραπεία, να κοινωνικοποιηθεί και γενικά να φροντίσει τον εαυτό του οι τρεις ψυχικές λειτουργίες σταδιακά επανέρχονται ως ένα σημείο στη θέση τους και ο άνθρωπος γίνεται λειτουργικός. Το ανεπίλυτο δίλημμα ίσως να μην βρει ποτέ την οριστική λύση του αλλά τουλάχιστον ο ασθενής θα έχει ποιοτική ζωή που θα χαίρεται να την ζει. Παλινδρομήσεις και υποτροπές θα υπάρξουν όμως η συνεργασία με τους θεραπευτές είναι το κλειδί για να συνεχίσει να ωριμάζει και να εξελίσσεται ο άνθρωπος ώσπου τελικά να γίνει ανεξάρτητος και να ζήσει μόνος του στην κοινότητα.

Κλείνοντας, θα πω ότι μάλλον υπεραπλούστευσα το θέμα των τριών κύριων λειτουργιών του ψυχισμού του ανθρώπου. Παρ' όλα αυτά θέλησα να μοιραστώ μαζί σας κάποιες σκέψεις μου γι' αυτό το ζήτημα που με ενδιαφέρει πάρα πολύ και μου γεννά πολλά ερωτήματα.

Θεωνάς Χαρατσής

«Η προστασία του περιβάλλοντος»

Καθαρό περιβάλλον σημαίνει ζωή.

Πρέπει να διατηρούμε καθαρό το περιβάλλον, δηλαδή να μην πετάμε τα χαρτάκια και τα σκουπίδια στους εξωτερικούς χώρους του περιβάλλοντος, αλλά να τα πετάμε στους ειδικούς κάδους ανακύκλωσης.

Τα διάφορα εργοστάσια θα πρέπει να βάζουν ειδικά φίλτρα στις καμινάδες τους, ώστε να μην μολύνουν το περιβάλλον με διοξείδιο του άνθρακα.

Να διατηρούμε καθαρές τις θάλασσες και τις ακτές και να μην πετάμε σκουπίδια και πλαστικά, γιατί αυτά καταστρέφουν το οικοσύστημα της θάλασσας και δεν θα υπάρχουν ψάρια.

Επίσης, τα αυτοκίνητα θα πρέπει να έχουν ειδικούς καταλύτες, ώστε να μην βγάζουν καυσαέρια βλαβερά προς το περιβάλλον.

Όσα σπίτια έχουν τζάκια θα πρέπει να καίνε ειδικά ξύλα και όχι συλλέγει ο καθένας μας από το χωράφι μας ή οποιαδήποτε άλλο υπαίθριο χώρο.

Εάν κάνουμε όλα αυτά θα διατηρούμε καθαρό το περιβάλλον και θα αναπνέουμε καλύτερα και θα έχουμε καλύτερη υγεία.

Καθαρό περιβάλλον σημαίνει καλύτερη ποιότητα ζωής (υγεία).

Αλεξάνδρα Βασιλοπούλου

Εθελοντισμός: Η συμβολή του στην δημόσια υγεία

Εθελοντισμός. Μια λέξη. Αρκετές εκφάνσεις. Πολλά συναισθήματα. Αποτελεί στην ουσία του το έναυσμα για να ξεκινήσει κανείς να προσφέρει ανιδιοτελώς την πρόθεση του, την ενέργεια του και τις γνώσεις του δίκως την προαγωγή οποιουδήποτε ανταλλάγματος για την επίτευξη κάποιου επωφελούς και συνήθως ευγενούς σκοπού. Αυτό ενέχει εξ αρχής θετικό πρόσημο και σκέψη, μας ωθεί σε ωφέλιμες ενέργειες οι οποίες εσωκλείουν τα καλύτερα "θέλω" μας, αποτελώντας θεμέλιο λίθο στην διαμόρφωση της προσωπικότητας αλλά και στην ανάπτυξη της ψυχικής μας υγείας. Πέραν αυτών, υπάρχουν εθελοντικές πρωτοβουλίες, απλές, γρήγορες αλλά πάνω από όλα σημαντικές, οι οποίες έχουν άμεσα ιατρικό αποτέλεσμα σε αυτόνομα άτομα αφενός, και μακροπρόθεσμες συλλογικές επιπτώσεις στην δημόσια υγεία αφετέρου.

- Εθελοντική Αιμοδοσία: Αποτελεί δίκως άλλο την επιτομή όλων των μορφών του εθελοντισμού, καθώς κάθε υγιής άνθρωπος μπορεί να προσφέρει αίμα εθελοντικά 3-4 φορές ετησίως, βοηθώντας 3 συνανθρώπους μας την κάθε φορά. Η ευεργετικές επιπτώσεις και για τον ίδιο τον δότη είναι πλέον ιατρικές αποδεδειγμένες και αδιαμφισβήτητες. Η πιο σημαντική αλλά και η λιγότερο γνωστή είναι η αποβολή των περιττών ποσοστών σιδήρου από τον οργανισμό, όπου η αυξημένη συγκέντρωση του είναι πιο επικίνδυνη από την έλλειψη του. Από τεχνοκρατικές απόψεις, η Πρόεδρος του Ε.ΚΕ.Α. Χάρης Ματσούκα προσφάτως ανέλυσε την τρέχουσα κατάσταση του συστήματος συλλογής και διανομής του προσφερόμενου αίματος στην χώρα μας. Θα σταθούμε στα εξής: Ακόμα και σήμερα εισάγουμε αίμα από την Ελβετία για την επίσημη κάλυψη των αναγκών μας με ετήσιο κόστος γύρω στα 6-7 εκατομμύρια ευρώ, ενώ θα μπορούσαμε να είμαστε αυτάρκεις αν το 3% του συνολικού πληθυσμού μας προσέφερε τουλάχιστον 2 φορές το χρόνο συστηματικά εθελοντικά αίμα. Το παράδοξο είναι πως ενώ υπάρχουν αρκετοί εθελοντές αιμοδότες, υπάρχει αδυναμία καταγραφής, συντονισμού και διανομής τους μιας και δεν υπάρχει οργανωμένο Εθνικό Σύστημα Αιμοδοσίας με κεντρικό σχεδιασμό. Οι συνολικές ετήσιες ανάγκες στην χώρα μας, δεδομένου του μεγάλου ποσοστού μεταγγιζόμενων από Μεσογειακή Αναιμία αλλά και του αυξημένου αριθμού τροχαίων ατυχημάτων αγγίζουν τις 600.000 μονάδες. Στα πλαίσια αυτού του Ε.ΚΕ.Α. ξεκίνησε το Ενιαίο Πληροφοριακό Σύστημα του Ενιαίου Μητρώου Αιμοδοτών με πολύ θετικά πρώτα βήματα χρησιμοποιώντας το Εθνικό Δίκτυο Έρευνας και Τεχνολογίας. Μέσω αυτού ο εθελοντής έχει πλέον ένα προσωπικό, εξοπλισμένο εργαλείο που τον καθοδηγεί και ευαισθητοποιεί ταυτόχρονα. Τέλος σημειώνουμε πως η αυτάρκεια σε εθελοντικά προσφερόμενο αίμα αποτελεί χαρακτηριστικό ποιοτικό δείκτη ενός σύγχρονου και υγιούς Ευρωπαϊκού Συστήματος Υγείας.

- Δωρεά Μυελού των Οστών: Τα τελευταία χρόνια γίνεται μια μεγάλη προσπάθεια από το ΚΕΔΜΟΠ -Κέντρο Εννημέρωσης και Προσέλευσης Εθελοντών Δοτών Μυελού των Οστών Πανεπιστημίου Πατρών να ενημερώσει για την δωρεά μοσχεύματος μυελού των οστών, την σημασία εξεύρεσης νέων εθελοντών δοτών και την διαδικασία του να γίνει κάποιος ο πιθανός δότης, καθιστώντας τον την μοναδική ελπίδα για κάποιον ασθενή με λευχαιμία (και παρόμοιες αιματολογικές ασθένειες) να θεραπευθεί οριστικά. Η διαδικασία είναι η εξής: Συμπληρώνοντας το ειδικό έντυπο συγκατάθεσης, ο υπεύθυνος συνεργάτης προσέλευσης λαμβάνει με ειδική μηχανή δείγμα στοματικού επιχρίσματος (σάλιου) από τον υποψήφιο δότη και ύστερα αποστέλλεται στα εργαστήρια του ΚΕΔΜΟΠ όπου και καταγράφεται ο ιστικός του τύπος πραγματοποιώντας ειδική εξέταση ιστοσυμβατότητας - HLA τυποποίησης. Τέλος εγγράφεται στην Εθνική (ΕΟΜ) και Παγκόσμια δεξαμενή (BMDW) δοτών μυελού των οστών. Αν διαπιστωθεί συμβατότητα δότη- ασθενούς, τότε ο εθελοντής καλείται να δώσει μόσχευμα μέσω αιμοληψίας και όχι μέσω παρακέντησης των οστών της λεκάνης όπως γινόταν παλαιότερα.

- Δωρεά αιμοπεταλίων: Μέσω της αιμοπεταλιαφαίρεσης ο δότης προσφέρει ένα μόνο συστατικό του αίματος, σε αντίθεση με το ολικό αίμα της αιμοδοσίας που κατόπιν διαχωρίζεται στα επιμέρους συστατικά του (ερυθρά αιμοσφαίρια, λευκά αιμοσφαίρια, πλάσμα και αιμοπετάλια). Τα αιμοπετάλια μεταγγίζονται σε ειδικές ομάδες ασθενών όπως παιδιά και ενήλικες που πάσχουν από νοσήματα όπως η μεσογειακή αναιμία και η λευχαιμία. Τα αιμοπετάλια που συλλέγονται έχουν μικρή διάρκεια ζωής - μόλις 5 ημέρες, για αυτό και μπορούν να συλλέγονται συχνότερα, κάθε 20 ημέρες περίπου.

- Δωρεά Οργάνων: Η σπουδαία αποστολή του Εθνικού Οργανισμού Μεταμοσχεύσεων (Ε.Ο.Μ.) είναι να προωθήσει την ιδέα της δωρεάς οργάνων από εγκεφαλικά νεκρούς δότες. Το ισχύον νομικό πλαίσιο είναι το υπ'Αριθμ. Απ. Γ2γ/ΓΠ/76110/18 "Καθορισμός και εξειδίκευση του τρόπου και των τεχνικών λεπτομερειών σχετικά με την εκδήλωση θετικής ή αρνητικής δήλωσης κάθε εν ζώι ατόμου ως προς την προσφορά οργάνων του για μεταμόσχευση", το οποίο και αντικατέστησε την μέχρι πρότινος εικαζόμενη συναίνεση, η οποία προέβλεπε πως αν κάποιος ΔΕΝ είχε δηλώσει ρητά την άρνησή του να δωρίσει τα όργανά του όσο ήταν εν ζωή, τότε είναι εν δυνάμει δότης οργάνων πάντοτε κατόπιν συγκατάθεσης της οικογένειάς του. Το «ΜΗΤΡΩΟ ΔΩΡΗΤΩΝ» που είχε δημιουργηθεί σύμφωνα με τις διατάξεις του ν. 2737/1999 παύει να υφίσταται. Οι εθελοντές θα πρέπει να δηλώσουν εκ νέου μέσω του κλειδαριθμού τους στην πύλη TaxisNet την ρητή συγκατάθεση

ή την άρνηση τους στην δωρεά οργάνων, εγγραφόμενοι σε ενιαίο ηλεκτρονικό μητρώο «ΕΘΝΙΚΟ ΜΗΤΡΩΟ ΔΩΡΗΤΩΝ» είτε στο «ΜΗΤΡΩΟ ΑΡΝΗΤΩΝ» αντίστοιχα.

- Δωρεά Ομφαλοπλακουντακού Αίματος: Στην Ακαδημία Αθηνών λειτουργεί η Δημόσια Τράπεζα Ομφαλοπλακουντακού Αίματος, που σκοπό έχει να συλλέγει κατά την διάρκεια του τοκετού το αίμα που υπάρχει στον ομφάλιο λώρο. Το αίμα αυτό, αν και ελάχιστο (125ml περίπου) περιέχει σε μεγάλη ποσότητα αρχέγονα αιμοποιητικά κύτταρα (μυελός των οστών) που μπορούν να θεραπεύσουν παιδία με λευχαιμία αρκεί πάντοτε να υπάρχει ιστοσυμβατότητα. Μια όμορφη φράση που διέπει αυτή την σπουδαία διαδικασία είναι πως «είναι υπέροχο να χαρίζεις ζωή σε άλλον την ίδια ώρα που έρχεσαι εσύ σε αυτήν» καθώς ουσιαστικά το ίδιο το νεογνό είναι ο δωρητής.

- Τράπεζα Μητρικού Γάλακτος: Το νοσοκομείο Έλενας Βενιζέλου διαθέτει τράπεζα μητρικού γάλακτος στην οποία μπορούν να προσέλθουν εθελόντριες των οποίων το γάλα αφού συλλεχθεί, επεξεργάζεται και παστεριώνεται με σκοπό να χρησιμοποιηθεί κυρίως σε περιπτώσεις πρόωρα γεννημένων νεογνών, συμβάλλοντας καθοριστικά στην πορεία των πρώτων ημερών τους στη ζωή.

Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να τονίσουμε πως σε ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο κοινωνικό περιβάλλον, θεωρείται επιβεβλημένη ανάγκη των συλλογικών φορέων να χρησιμοποιούν μεθόδους ενημέρωσης μέσω εργαλείων όπως marketing, μέσω κοινωνικής δικτύωσης με σκοπό την προσέλκυση των νέων εθελοντών. Σε αυτό καταλυτικό ρόλο καλείται να διαδραματίσει το εκπαιδευτικό μας σύστημα, από την πρωτοβάθμια εκπαίδευση μέσω ευαισθητοποίησης- ενημέρωσης για θέματα αιμοδοσίας. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την συνεργασία των τοπικών Συλλόγων Εθελοντών Αιμοδοτών και μέσω εξειδικευμένων- διαπιστευμένων εγχειριδίων που έχει εκδώσει η Πανελλήνια Ομοσπονδία Συλλόγων Εθελοντών Αιμοδοτών σε συνεργασία με το Εθνικό Κέντρο Αιμοδοσίας. Παράλληλα, από τη σκοπιά των Μ.Μ.Ε. είναι σημαντικό η αιμοδοσία να μεταδίδεται με πιο εύπεπτο και παρεμβατικό τρόπο, αποσυνδέοντας την προβολή της αναγκαιότητας της τονίζοντας αρνητικές φύσεις εικόνες, όπως ατυχήματα και φράσεις όπως "αίμα στην ασφάλτο", οι οποίες έχουν αποδειχθεί πως λειτουργούν αποτρεπτικά στη συνείδηση του υποψήφιου εθελοντή. Τέλος, οι εκπαιδευτικές και κοινωνικές δομές θα πρέπει να πρωτοστατούν στην ανάπτυξη εθελοντικής κουλτούρας γενικότερα συμβάλλοντας σε διάφορες κοινωφελείς δράσεις, όπως π.χ. περιβαλλοντικής αγωγής και επιπροσθέτως ενθαρρύνοντας την εθελοντική προσφορά σε δομές απεξάρτησης- στήριξης και επανένταξης.

Είναι αναμφισβήτητο γεγονός πως η οικονομική κρίση ταλανίζει την χώρα μας την τελευταία δεκαετία με αποτέλεσμα την έντονη σώρευση αρνητικών συνεπειών και συναισθημάτων. Θα πρέπει όμως να περιορίζουμε όσο μπορούμε την κρίση αυτή σε καθαρά οικονομική και όχι σε κοινωνική. Ο εθελοντισμός, σε όλες του τις εκφάνσεις είναι μία υγιής διεξόδος μέσω του οποίου ισχυροποιείται η αλληλεγγύη και η συνοχή μεταξύ των πολιτών και των κοινωνικών ομάδων, που τόσο την έχουμε ανάγκη σήμερα. Γιατί ο εθελοντισμός δεν είναι απλά μια στιγμιαία πράξη. Είναι αξία. Είναι συνήθεια. Είναι τρόπος ζωής.

**Αραβαντινός Δημήτριος,
Νοσηλεύτης Δομής Φωκίδας της ΕΚΨ Π. Σακελλαρόπουλος
Μέλος του Δ.Σ. του Σ.Ε.Α. & Δ.Ο.Σ. Αμφισσας
"Οι Άγιοι Ανάργυροι" - Μέλος Π.Ο.Σ.Ε.Α.**

Μια Σημαντική Διάκριση για την ΕΚΨ Π. Σακελλαρόπουλος στα Bravo Sustainability Dialogue & Awards 2024!

Είμαστε υπερήφανοι που η πρωτοβουλία μας «Σβήνουμε το Στίγμα. Στο Λόγο μας» αναγνωρίστηκε στον Πυλώνα της ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ, στη θεματική Communication for Good, ως πρότυπο δράσης με υψηλό κοινωνικό αντίκτυπο! Το έργο υλοποιήθηκε από τον Ιούνιο 2020 έως τον Μάιο 2022 στο πλαίσιο του προγράμματος Active citizens fund/EEA Grants (διαχειριστές επιχορήγησης Ίδρυμα Μποδοσάκη και SolidarityNow), με φορέα υλοποίησης την Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος και εταίρους το Ίδρυμα Θεμιστοκλή & Δημήτρη Τσάτσου - Κέντρο Ευρωπαϊκού Συνταγματικού Δικαίου και την Εταιρία Μέριμνας και Αποκατάστασης Ατόμων με Ψυχοκοινωνικά Προβλήματα. Με δράσεις ευαισθητοποίησης, εκπαίδευσης επαγγελματιών ΜΜΕ, συνηγορίας, και κινητοποίησης της κοινωνίας των πολιτών, συμβάλαμε στην ενίσχυση της κουλτούρας μιας συμπεριληπτικής κοινωνίας για όλους.

Η βράβευση αυτή αποτελεί για εμάς μια αναγνώριση των προσπαθειών μας, ενισχύοντας το όραμά μας για μια κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς, όπου όλοι έχουν ίσες ευκαιρίες πρόσβασης και συμμετοχής.

Ευχαριστούμε όλους όσοι στήριξαν και συνεχίζουν να στηρίζουν αυτό το έργο.

Μάθετε περισσότερα για το έργο «Σβήνουμε το Στίγμα. Στο Λόγο μας» στον ιστοτόπό μας: www.ekpse.gr.



Επιμέλεια φύλλου:

- Αλεξοπούλου Βασιλική • Λαϊνός Αλέξανδρος
- Μητραντζιά Ντορέτα • Μπέκιου Σταυρούλα

