



Πανάχεια

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ



Οδηγός Δραστηριοτήτων

γυναικική διαταραχή

«Ψυχιατρική μεταρρύθμιση σημαίνει **αλλαγή** του Ψυχιατρικού τρόπου προσέγγισης, σκέψης, ψυχιατρικής πράξης και αντιμετώπισης-θεραπείας του κοινωνικού στίγματος»

Δρ. Αναστάσιος Πλατής

«Αν ήταν ο εγκέφαλός μας τόσο απλός, ώστε να μπορούσαμε να τον καταλαβαίνουμε, τότε θα ήμασταν και εμείς τόσο απλοί, που δεν θα μπορούσαμε να τον καταλάβουμε»

*Δρ. Emerson Pugh
(Καθηγητής Φυσικής)*

Επιμέλεια Εντύπου:

- Αναστάσιος Πλατής Ψυχίατρος - Επιστημονικά Υπεύθυνος
Πρόεδρος Εταιρείας «Πανάκεια»
- Κυπριώτη Αλεξία Ψυχολόγος - Υπεύθυνη Ξενώνα «Μελίτη» & «Αργολίδα»

Προσποιημένο Διαμέρισμα «Αργολίδα»

Η **Πανάκεια** ήταν ανθρωπόμορφη θεότητα της ελληνικής μυθολογίας, συνυφασμένη με την έννοια της θεραπείας επί πάσας νόσου. Φέρεται ως κόρη του Ασκληπιού και της Ηπιόνης αδελφή της θεάς Υγιείας.

Η **Υγιεία** είναι μια μορφή της Ελληνικής μυθολογίας. Αρχαία Ελληνική ιδεατή ανθρωπόμορφη - παρά τον Ασκληπιό - θεότητα στην έννοια της Υγείας. Ήταν κόρη του Ασκληπιού, και της Ηπιόνης και εκτός από θεά της Υγείας, ήταν θεότητα κάθε καθαρού πράγματος.

Η λέξη «**ψυχή**» (από το ρήμα «ψύχω», δηλ. «πνέω») κυριολεκτικά σημαίνει «πνοή», δηλαδή την ένδειξη της ζωής στο σώμα η οποία εκδηλώνεται μέσω της αναπνοής. Εντούτοις, από αρχαιωτάτων χρόνων ο όρος χρησιμοποιήθηκε για να δηλώσει πολύ περισσότερο, ιδίως όσον αφορά τις νοητικές λειτουργίες του ανθρώπου και τη μετά θάνατον ζωή, με ειδικά το τελευταίο να έχει κυριαρχήσει στη θρησκεία και τη φιλοσοφία. Ο συνηθέστερος όρος θέτει την ψυχή ως την άυλη ουσία του ανθρώπου η οποία αποτελεί την έδρα της προσωπικότητάς του, επιζεί μετά τον θάνατο του σώματος, όντας η ίδια αθάνατη.



Τόσο
απλά...
τόσο
κατανοητά!

Σαν μ'αρπάχτηκε η χαρά
Που χαιρόμουν μια φορά,
έτσι σε μιαν ώρα,
Μεσ αυτή τη χώρα
Όλα αλλάξαν τώρα

Γ. Βιζυηνός

Ναι, θα τον ρίξουμε μια μέρα ανάσκελα τον πόνο
Ακούστε αυτό το τρίξιμο της πόρτας
Ελάτε να βοηθήσουμε την πολιτεία
Που κοιλοπονάει τα μετάλλινα παιδιά της
Εγώ είμαι εγώ, εσύ και εγώ, είμαστε εμείς

Γ. Ρίτσος

Λίγο ακόμα θα ιδούμε
τις αμυγδαλιές ν'ανθίζουν
λίγο ακόμα θα ιδούμε
τα μάρμαρα να λάμπουν, να λάμπουν στον ήλιο
λίγο ακόμα να σπκωθούμε
λίγο ψηλότερα, λίγο ψηλότερα

Γ. Σεφέρης

Κι αν δεν είμαι το ιδεατό παιδί
Δεν το επέλεξα
Άκουσέ με
Γνώρισέ με
Αγάπησε τη διαφορά μου
Κι ίσως το ιδεατό παιδί να πάρει τη μορφή μου

Άγνωστος

Συνέπειες του στίγματος



Ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια για την επιτυχή αντιμετώπιση και διαχείριση της σχιζοφρένειας είναι το στίγμα που συνοδεύει αυτήν τη διαταραχή. Το στίγμα μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές διακρίσεις που επιδεινώνουν άσκοπα τα προβλήματα των ατόμων με σχιζοφρένεια. Τέτοιες διακρίσεις μειώνουν τον αριθμό των πόρων για την αντιμετώπιση της σχιζοφρένειας, τη διαθεσιμότητα χώρων στέγασης, τις ευκαιρίες για εργασία και κοινωνικές συναναστροφές, δημιουργώντας προβλήματα που στην συνέχεια αυξάνουν ακόμα περισσότερο το στίγμα που σχετίζεται με την ασθένεια. Το στίγμα που σχετίζεται με την σχιζοφρένεια, οδηγεί σε συχνές στρεβλές αναπαραστάσεις από τα ΜΜΕ, που με την σειρά τους βοηθούν στη διαιώνιση των αρνητικών στερεό-

τυπων.

στίγμα είναι...

Στίγμα είναι...

- ◆ Να μη μου μιλάς γιατί διαφέρω
- ◆ Να μη με πλησιάζεις για να μη σε κολλήσω
- ◆ Να μη μου δίνεις ευκαιρία να σε γνωρίσω
- ◆ Να με απορρίπτεις χωρίς καν να σου μιλήσω
- ◆ Να μη μου δίνεις δουλειά γιατί με φοβάσαι
- ◆ Να νιώθεις για μένα οίκτο, να με λυπάσαι
- ◆ Να νομίζεις ότι είμαι ανόητος
- ◆ Να νομίζεις ότι δεν καταλαβαίνω

Μύθοι και Αλήθειες...

Ο γενικός πληθυσμός αλλά ακόμα και οι επαγγελματίες υγείας έχουν την τάση να διατηρούν μια στερεότυπη εικόνα για όσους πάσχουν από σχιζοφρένεια. Αυτή η εικόνα συνήθως περιλαμβάνει κάποιες ή όλες από τις παρακάτω εσφαλμένες αντιλήψεις:

Μύθος Κανείς δεν γιαιτρεύεται από την σχιζοφρένεια.

Αλήθεια Με την κατάλληλη φροντίδα και τακτική παρακολούθηση έχουμε θετικά αποτελέσματα στην πορεία της νόσου.

Μύθος Τα άτομα με σχιζοφρένεια πρέπει να είναι κλεισμένα σε ψυχιατρεία.

Αλήθεια Τα άτομα αυτά πρέπει να νοσηλεύονται κυρίως όταν κυριαρχούν τα οξεία συμπτώματα της νόσου που δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν εκτός νοσοκομείου. Με το πέρας της φάσης αυτής μπορούν να εργαστούν, να συμμετέχουν κοινωνικά, να ζουν ανθρώπινα.

Μύθος Τα άτομα με σχιζοφρένεια είναι συνήθως βίαια και επικίνδυνα.

Αλήθεια Αποτελέσματα ερευνών έχουν δείξει πως τα άτομα με ψυχική διαταραχή σε συντριπτική πλειοψηφία δεν χρησιμοποιούν βία και δεν είναι περισσότερο επικίνδυνα από το γενικό πληθυσμό.

Και άλλοι μύθοι...

- Τα άτομα με σχιζοφρένεια είναι ράθυμα και αναξιόπιστα.
- Η σχιζοφρένεια είναι το αποτέλεσμα μιας εσκεμμένης αδυναμίας της βούλησης και του χαρακτήρα (το άτομο θα μπορούσε να το ξεπεράσει αν ήθελε).
- Οτιδήποτε λένε τα άτομα με σχιζοφρένεια είναι ανόητο.

Νευροφυσιολογία Εγκεφάλου

Διαταραχή των νευροδιαβιβαστών στην σχιζοφρένεια

Για να κατανοήσουμε καλύτερα πως λειτουργεί η νευροδιαβίβαση, φανταστείτε τον τρόπο με τον οποίο μεταδίδεται ο ήχος. Όταν μιλάμε σε κάποιον, τα κύματα εκπέμπονται από το στόμα σας, φθάνουν στο αυτί και μεταφράζονται σε ηλεκτρικές νευρικές ώσεις. Οι ώσεις αυτές μεταδίδονται στον εγκέφαλο, όπου οι λέξεις που ειπώθηκαν «ακούγονται» και γίνονται κατανοητές στο κέντρο της ακοής. Αυτός είναι ένας απλοποιημένος τρόπος για να φανταστείτε τη νευροδιαβίβαση.

Στη σχιζοφρένεια, η μετάδοση των ηλεκτρικών ώσεων διαταράσσεται στην περιοχή των συνδέσεων μεταξύ των νευρικών κυττάρων. Υπάρχουν πολλά επιστημονικά δεδομένα που αποδεικνύουν ότι κατά τη διάρκεια ενός σχιζοφρενικού επεισοδίου η συγκέντρωση της ντοπαμίνης σε ορισμένες περιοχές του εγκεφάλου είναι υπερβολικά υψηλή, ενώ σε κάποιες άλλες πολύ χαμηλή με αποτέλεσμα να μεταδίδεται λανθασμένα μεγάλος αριθμός

σημάτων. Το ίδιο ισχύει και για τη σεροτονίνη αλλά, για συντομία η αναφορά περιορίζεται στην ντοπαμίνη.

Η ντοπαμίνη διεκπεραιώνει αρκετά σημαντικούς ρόλους στον ανθρώπινο οργανισμό: συντονίζει τις κινητικές και ψυχικές λειτουργίες και εποπτεύει τη διήθηση και την αξιολόγηση, ιεραρχώντας τις πληροφορίες που λαμβάνει ο εγκέφαλος από το περιβάλλον. Στη σχιζοφρένεια, λόγω της λανθασμένης ποσότητας σημάτων, ο εγκέφαλος προσλαμβάνει συγχρόνως πολύ περισσότερα μηνύματα από το φυσιολογικό, με αποτέλεσμα να μην μπορεί να παρακολουθήσει και να ελέγξει αισθήματα και εντυπώσεις, και οδηγείται στα συμπτώματα της σχιζοφρένειας (ψευδαισθήσεις, παραληρητικές ιδέες, διαταραχή της σκέψης, κ.τ.λ.) Αυτή είναι η εξήγηση που δίνουν σήμερα οι επιστήμονες, αν και είναι σαφές ότι δεν έχουν αποσαφηνιστεί όλα τα ερωτήματα.

παράγοντες που επηρεάζουν

Παράγοντες
που μπορεί να
επηρεάσουν
την ψυχική
μας υγεία...

8



Γονίδια

Περίπου ένας στους δέκα ανθρώπους που πάσχουν από σχιζοφρένεια έχουν έναν γονέα με την ίδια πάθηση. Αν κανένας από τους γονείς δεν έχει σχιζοφρένεια τότε η πιθανότητα κάποιος να αναπτύξει σχιζοφρένεια είναι 1 προς 100.

Εγκεφαλική δυσμορφία

Καινούριες μέθοδοι που παράγουν εικόνες του εγκεφάλου μέσω μαγνητικής τομογραφίας δείχνουν πως οι άνθρωποι που πάσχουν από σχιζοφρένεια έχουν αραιωμένη εγκεφαλική ουσία σε σύγκριση με τους ανθρώπους που δεν πάσχουν. Αυτό δείχνει πως κάποια σημεία του εγκεφάλου δεν έχουν αναπτυχθεί πλήρως ή σωστά. Οι μετά θάνατον έρευνες ατόμων που πάσχουν από σχιζοφρένεια που έχουν αναφερθεί μέχρι τώρα έδειξαν ότι:

- Υπάρχει σοβαρή μείωση στο δικτυωτό σχηματισμό σε σχέση με το μέγεθος των κυττάρων.
- Ο φλοιός υφίσταται μείωση στον όγκο της

φαιάς ουσίας κατά βάση στο 10-13% των σχιζοφρενών.

→Ο θάλαμος εμφανίζει μείωση ιστού και κυττάρων.

→Το βάρος του εγκεφάλου στα άτομα με σχιζοφρένεια είναι μικρότερο κατά 5-8%.



όπως έκσταση, LSD, αμφεταμίνες και κάνναβη, φαίνεται ότι συμβάλλουν στην εμφάνιση της σχιζοφρένειας. Δεν είναι γνωστό αν μπορούν να ενεργοποιήσουν την εμφάνιση σχιζοφρένειας στο γενικό πληθυσμό, αλλά σε αυτούς που έχουν προδιάθεση είναι

αποδεδειγμένο πως συμβάλλει κατά ένα ουσιαστικό ποσοστό σε συνδυασμό με γονιδιακές προϋπάρχουσες συνθήκες.

Στρες

Το στρες συνήθως συμβαίνει λίγο πριν από κάθε επεισόδιο στη σχιζοφρένεια. Αυτό μπορεί να σχετίζεται με ένα αυτοκινητιστικό ατύχημα, πένθος ή μετακόμιση σπιτιού. Μπορεί να είναι μέρος καθημερινού προβλήματος, όπως δυσκολία στη δουλειά ή στις σπουδές. Το στρες δεν προκαλεί τη σχιζοφρένεια αλλά συνιστά καθοριστικό παράγοντα στο να την ενεργοποιήσει σε κάποιον ιδιαίτερα ευαίσθητο.

Ναρκωτικά & αλκοόλ

Πολλές φορές η χρήση ναρκωτικών

Οικογενειακά Προβλήματα

Κάποτε ήταν της μόδας να πιστεύουν πως η σχιζοφρένεια οφείλεται σε προβλήματα που προέρχονται μέσα από την οικογένεια. Δεν υπάρχουν ενδείξεις και αποτελέσματα να υποστηρίζουν αυτό. Παρόλα αυτά αν κάποιος ήδη πάσχει, οι εντάσεις μέσα στην οικογένεια επιβαρύνουν σημαντικά την ψυχική υγεία του ατόμου.



Τί είναι ο ξενώνας;

- ▲ «**Στέγη**» φιλοξενίας ψυχιατρικών ασθενών.
- ▲ Χρειάζονται διαρκή ιατροφαρμακευτική περίθαψη και νοσηλευτική φροντίδα.
- ▲ Χρρίζουν προετοιμασίας για να επανενταχθούν κοινωνικά.
- ▲ Ενδιάμεση δομή για μετάβαση σε προσαυτευμένα διαμερίσματα.

Ποιούς φιλοξενούμε;

- ▲ Χρόνιους ψυχιατρικούς ασθενείς (μέχρι 12).
- ▲ Άνδρες- Γυναίκες.
- ▲ Δωδεκανήσιους, για να βρίσκονται κοντά στις οικογένειές τους.
- ▲ Προέρχονται από μεγάλα Ψυχιατρικά Νοσοκομεία.
- ▲ Δυνατότητα επανακοινωνικοποίησης.

φωτογραφικό υλικό





αργολίδα

προστατευμένο διαμέρισμα

Τί είναι η «αργολίδα»;

12

- ▲ Στεγαστική δομή φιλοξενίας ψυχικά ασθενών.
- ▲ Τελευταία «δοκιμασία» πριν την απόλυτη επανένταξη.
- ▲ Ανεξάρτητη διαβίωση (μαγειρική, οικιακές εργασίες, αγορά απαραίτητων αγαθών κτλ).
- ▲ Περισσότερες ευθύνες και υποχρεώσεις.
- ▲ Διατηρείται διακριτικά ψυχιατρική-ψυχολογική-κοινωνική επίβλεψη στους ενοίκους.
- ▲ Προϋπόθεση η επαγγελματική αποκατάσταση.

Ποιούς φιλοξενούμε;

- ▲ Χρόνιους ψυχικά ασθενείς.
- ▲ Οι ασθενείς έχουν κλινική εικόνα και συμπτωματολογία που δεν παρακωλύει την λειτουργικότητά τους και δεν θέτει σε κίνδυνο τους ίδιους ή άλλους.
- ▲ Με δυνατότητα ανεξάρτητης διαβίωσης και αυτονομίας.
- ▲ Με δυνατότητα επίδειξης ικανοτήτων αυτοφροντίδας.
- ▲ Με δυνατότητα επικείμενης επανένταξής τους στο κοινωνικό σύνολο.

Προστατευμένο Διαμέρισμα «Αργολίδα»

φωτογραφικό υλικό



Πού στοχεύουμε;

- ▲ Ενεργό συμμετοχή σε κοινωνικές εκδηλώσεις.
- ▲ Ενδυνάμωση ατομικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων με στόχο τη λειτουργική αυτονομία.
- ▲ Ενίσχυση αλλαγών δυσλειτουργικών συμπεριφορών και συνηθειών.
- ▲ Συνεργασία με οικογενειακό περιβάλλον.
- ▲ Επαγγελματική αποκατάσταση.
- ▲ Διασφάλιση νομικών δικαιωμάτων ψυχικά πασχόντων σύμφωνα με την Π.Ο.Υ.

Δραστηριότητες

- ▲ Έκδοση περιοδικού «**η πορεία μας**».
- ▲ Ενημέρωση κοινού για ψυχιατρικά ζητήματα.
- ▲ Επιμόρφωση προσωπικού μέσω σεμιναρίων.

14

Ομάδες

- ▲ Ζωγραφικής, πηλού, κεριών, ψηφιδωτού, θεάτρου.
- ▲ Κηπουρικής.
- ▲ Μαγειρικής & Ζαχαροπλαστικής.
- ▲ Ομάδα επικαιρότητας.
- ▲ Ομάδα προβολής DVD.
- ▲ Ατομικές-ομαδικές συνεδρίες.
- ▲ Ομάδα γέλιου.
- ▲ Ομάδα κοινωνικών δεξιοτήτων.







Πανάκεια

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Γραφικές τέχνες ΠΑΠΑΣΤΕΡΠΟΥ



Στεφάνου Καζούλη 18 • Ρόδος, Τ.Κ. 85100

Τηλέφωνα Επικοινωνίας: Τηλ.: 2244023900

E-mail: panakeia_xenonas@yahoo.com

www.panakeia.org.gr