

Η Δύναμη της Ψυχής μας



Εξάμηνη Εφημερίδα Η Δύναμη της Ψυχής μας Αρ. Φύλλου 13-Νοέμβρης 2021 Διανέμεται Δωρεάν

Η Ψυχική ασθένεια δεν είναι αθεράπευτη. Μπορεί να αντιμετωπιστεί !
Ας μην προχωράμε άλλο μόνοι μας. Ενωμένοι γινόμαστε πιο αποτελεσματικοί !

Περιεχόμενα:

Σελίδα 1:

- Ο Σύλλογος ΣΟΦΨΥ ΒΑ Αττικής
- Πρόσκληση προς τα μέλη . . .

Σελίδα 2:

Γνωριμία με τα μέλη μας

- Η Αγάπη κυλάει – Ποίημα . . .
- Συμβουλές Υγείας – από ιατρό . . .

Σελίδα 3:

Δικαιώματα των μελών

- Ο ρόλος των Δήμων στην . . .
- Να επιτραπεί το Επισκεπτήριο . . .
- Παναγιώτης Κατσές

Σελίδα 4:

Εκδηλώσεις του ΣΟΦΨΥ ΒΑ

- Εκδρομή στη Χαμολιά, Βραυρώνα, Αρτέμιδα
- Η Χορωδία ξαναρχίζει
- Το νέο ΔΣ του ΣΟΦΨΥ ΒΑ

Ιδιοκτησία Διεύθυνση:

ΣΟΦΨΥ ΒΑ Αττικής,
δίπλα στο Β'ΚΑΠΗ Εργατ.
Πολυκατ/ών, 15124 Μαρούσι
Τηλ: 6937398014
Email: sofpsiva@gmail.com
Site: www.sofpsiva.gr

Συντακτική Ομάδα:

- Κατσαρού Νίνα
- Σταυρόπουλος Μιχάλης
- Το ΔΣ του Συλλόγου

Επιμέλεια έκδοσης:

Σεισάκης Ευτύχης

Κάθε ενυπόγραφο άρθρο εκφράζει αποκλειστικά τον συντάκτη του.

Ο Σύλλογος ΣΟΦΨΥ ΒΑ Αττικής

Ιδρύθηκε το 2011, έχει 240 μέλη, είναι Σύλλογος μικτός με Συγγενείς, Φίλους, Ασθενείς και Επαγγελματίες - Εθελοντές Ψυχικής Υγείας.

Δράσεις του Συλλόγου:

- Ομάδα Ψυχοενδυνάμωσης Οικογενειών
- Ενημερώσεις Δικαιωμάτων των μελών
- Συμμετοχή στην ΠΟΣΟΨΥ και στην ΕΣΑμεΑ
- Συνεργασία με το Δήμο Αμαρουσίου και όμορους δήμους

Πραγματοποιούμε Εναλλακτικές κοινωνικές εκδηλώσεις όπως εκδρομές, χορωδία, εκπαιδευτικά σεμινάρια κλπ.

Πρόσκληση προς τα μέλη του ΣΟΦΨΥ ΒΑ Αττικής

Στις 10 Νοεμβρίου συναντήθηκαν η Πρόεδρος και η Γραμματέας του ΣΟΦΨΥ ΒΑ Αττικής με τον Κο Τζεφεράκο, Πρόεδρο του ΔΣ της ΕΠΑΨΥ, με κύριο αίτημα την υποστήριξη των μελών του Συλλόγου από την ΕΠΑΨΥ. Σε απάντηση η ΕΠΑΨΥ μας έστειλε το παρακάτω:

Αγαπητοί συνεργάτες καλημέρα,

σε συνέχεια της συνάντησής μας στις 10/11, θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι είμαστε διαθέσιμοι να οργανώσουμε τις δυο διαδικτυακές συναντήσεις σχετικά με την καταγραφή αναγκών για τα μέλη του ΣΟΦΨΥ ΒΑ Αττικής, λήπτες και φροντιστές, ως εξής:

Τετάρτη 1/12/21: 12.30-13.30 για λήπτες

Τετάρτη 1/12/21: 14.00-16.00 για φροντιστές

Το ΔΣ του Συλλόγου θα σας ενημερώσει σύντομα για τον τρόπο που θα συνδεθείτε στις διαδικτυακές συναντήσεις.

Το ΔΣ του ΣΟΦΨΥ ΒΑ Αττικής

Γνωριμία με τα μέλη μας

Η Αγάπη κυλάει – ποίημα της Βιβιάνας

Σε ένα ρυάκι η αγάπη κυλάει, τη βλέπει η μέρα και φεγγοβολάει, δυο μοίρες περνούνε εκεί κοντά και συζητάνε.

Ένα σύννεφο τους ακούει να λένε για χίλια καλά, το σύννεφο κατεβαίνει κάτω να δει, και λέει η αγάπη κυλάει κι' έχει ζωή.

Το βλέπει αμέσως ο ουρανός και χαίρεται τόσο, κι' αυτός για να του δείξει ότι είναι πιστός, αγκαλιάζει το σύννεφο με άπλετο φως.

Συμβουλές Υγείας – από Ιατρό Καρδιολόγο

Αγαπητοί μου φίλοι, επειδή τυγχάνω συνταξιούχος ιατρός, μου ζητήθηκε από το ΔΣ του Συλλόγου, να γράψω λίγα λόγια στην εφημερίδα του ΣΟΦΨΥ με τη μορφή ιατρικών παραινέσεων προς τους αναγνώστες της. Αποδέχθηκα την πρόσκληση ευχαρίστως γιατί μαζί με τη σύζυγό μου μοιραζόμαστε και απολαμβάνουμε τις ωραίες εκδρομές και τις άλλες εκδηλώσεις που οργανώνει ο Σύλλογος.

Δεν θέλω να σας κουράσω με ιατρικές ορολογίες γι' αυτό θα μπω κατευθείαν στο θέμα της Υγείας που είναι και το σπουδαιότερο στις μέρες μας, γιατί ενδιαφέρει όλους μας, με απλά λόγια.

Καταρχήν θα αναφερθώ στο Κάπνισμα που συνεχίζει να αποτελεί κοινωνική μάστιγα στη χώρα μας παρόλο που σε κάθε πακέτο υπάρχει σχετική προειδοποίηση του κινδύνου για κάθε καπνιστή!... Τις θλιβερές συνέπειες από την εξάρτηση στη ΝΙΚΟΤΙΝΗ και τη ΠΙΣΣΑ των τσιγάρων τις γνωρίζουμε όλοι. Καρκίνος του πνεύμονα, καρδιαγγειακά νοσήματα, ΧΑΠ κλπ.

Αμέσως μετά έρχεται το Άγχος που αποτελεί και αυτό, μάστιγα κοινωνική με αποτέλεσμα την υπερκατανάλωση τσιγάρων για κατευνασμό του και πάει λέγοντας, δηλαδή... φαύλος κύκλος! Η λύση γι' αυτό είναι το συστηματικό περπάτημα, μερικές ασκήσεις γυμναστικής καθημερινά, ο καθαρός αέρας στην εξοχή όπου και όποτε είναι δυνατόν βεβαίως, η μεσογειακή δίαιτα στο τραπέζι μας είναι τα απαραίτητα στοιχεία που οδηγούν σε μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Ξεχάστε τους ανελκυστήρες, προτιμήστε τη σκάλα! Πετάξτε τα σταχτοδοχεία από το τραπέζι σας! Σκεφθείτε, τουλάχιστον τις κατάλευκες κουρτίνες σας... Ενδεχομένως κάποιο αγχολυτικό (ηρεμιστικό) θα βοηθήσει να ξεπεράσετε το άγχος και τον εκνευρισμό, μέχρι την απεξάρτησή σας από τη νικοτίνη.

Τρίτον, η Παχυσαρκία που γρήγορα οδηγεί στο γνωστό Μεταβολικό Σύνδρομο δηλαδή υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, υπερλιπιδαιμία, και τέλος πρόωρο έμφραγμα της καρδιάς! Προσοχή ιδιαίτερα γιατί ο συνδυασμός ζάχαρο με υπέρταση και κάπνισμα είναι πάρα πολύ επικίνδυνος!.....

Τέταρτο και τελευταίο όμως όχι λιγότερο δραματικό πρόβλημα, είναι αυτό της Πανδημίας του covid19 που δυστυχώς παρουσιάζει και πάλι έξαρση, διότι υπάρχουν ακόμα άνθρωποι που αρνούνται να εμβολιαστούν. Έτσι ο ιός καταγράφει χιλιάδες κρούσματα καθημερινά με διασωληνωμένους και νεκρούς, οι περισσότεροι μη εμβολιασμένοι.

Οι νοσοκομειακοί γιατροί σηκώνουν τα χέρια ψηλά με απόγνωση, λόγω έλλειψης κλινών στις μονάδες τους. Ακούστε τους ειδικούς και εμβολιαστείτε!

Ήδη γίνεται λόγος για την τρίτη (αναμνηστική) δόση..... που θα ενισχύσει ακόμα περισσότερο την άμυνά μας ενάντια στην φοβερή αυτή πανδημία, ας μη χάσουμε την ευκαιρία! Ας χτίσουμε τον τοίχο ανοσίας για να ξαναβρούμε τις ζωές μας.

Σας ευχαριστώ για τη προσοχή σας, Μιχάλης Σταυρόπουλος

Δικαιώματα των μελών

Ο ρόλος των Δήμων στην ολοκληρωμένη φροντίδα ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας και των οικογενειών τους

Η Κα Γιαννετοπούλου πρόεδρος του ΠΕΣΟΨΥ Βύρωνα, στα τέλη Μαΐου μας κάλεσε να συμμετέχουμε στη συνάντηση με τον Αντιδήμαρχο υγείας του Δήμου Αθηναίων Κο Καλαμπόκα. Παραβρέθηκε η πρόεδρος του Συλλόγου μας στη συνάντηση και του παρέδωσαν την παρακάτω ΕΠΙΣΤΟΛΗ, που κοινοποιήθηκε και στην Υφυπουργό για θέματα ψυχικής υγείας κα Ράππη.

Οι γονείς αναλαμβάνουν πολλές υποχρεώσεις για το μέλος τους που νοσεί.

Χωρίς ενημέρωση και υποστήριξη, σηκώνουν το βαρύ φορτίο της πολύπλευρης κλινικής και κοινωνικής φροντίδας του, ιατρική, φαρμακευτική, εξόδων διαβίωσης, παροχών πρόνοιας, επανεξέτασης στα ΚΕΠΑ, ενίσχυση της λειτουργικότητας και απασχόλησης για αξιοπρεπή διαβίωση.

Κανένας δεν εξετάζει αν η οικογένεια είναι ικανή να κάνει όσα χρειάζονται.

Κανένας δεν βλέπει αν λυγίζει ψυχολογικά όλη η οικογένεια και αν υποτροπιάζει το μέλος της που νοσεί. Γιαυτό, το πρόγραμμα των Δήμων "Βοήθεια στο σπίτι", να συμπεριλάβει και τα άτομα με ψυχιατρική εμπειρία, ώστε να βοηθηθεί η οικογένεια για να αποφεύγονται οι υποτροπές.

Να υλοποιηθεί αυτό το πρόγραμμα, με επιστήμονες με γνώσεις και εμπειρία φροντίδας των ατόμων και των οικογενειών τους που τη χρειάζονται, όπως με επιτυχία εφαρμόζεται στη Γαλλία και στη Φιλανδία.

Όχι μόνον υποσχέσεις, θα επιμείνουμε τέτοια προγράμματα να εφαρμοστούν.

Νομοθετικές ρυθμίσεις για άτομα με ψυχιατρική εμπειρία

Στάλθηκε επίσης ΕΠΙΣΤΟΛΗ με προτάσεις νομοθετικής ρύθμισης για άτομα με ψυχιατρική εμπειρία στην Υφυπουργό για θέματα ψυχικής υγείας κα Ράππη, που κοινοποιήθηκε και στον Υφυπουργό Εργασίας Κο Τσακλόγλου.

Αναφέρουμε τις πιο σημαντικές:

Να λαμβάνουν το αναπηρικό επίδομα μαζί με την σύνταξη γονέα, σε κάθε περίπτωση και ανεξάρτητα από το χρόνο έναρξης της νόσου.

Ιδιαίτερη νομική μέριμνα απαιτείται στο δικαίωμα της σύνταξης του θανόντα γονέα, να την έχουν τα ψυχικά ανάπηρα τέκνα και η σύζυγος.

Να έχουν το δικαίωμα για πλήρη σύνταξη μετά από 15 έτη εργασίας, ανεξάρτητα από το χρόνο έναρξης της νόσου και να δικαιούνται και το αναπηρικό επίδομα.

Να επιτραπεί το Επισκεπτήριο και στα Ψυχιατρικά Νοσοκομεία

Στα μέσα Οκτωβρίου 2021, μετά από διαμαρτυρίες μελών μας για απαγόρευση επισκεπτηρίου στο ΨΝΑ Δρομοκαϊτείο, το ΔΣ του Συλλόγου έστειλε σχετική επιστολή στη 2^η ΔΥΠΕ, στους ΣΟΨΥ πανελλαδικά, στην ΠΟΣΟΨΥ και ΕΣΑμεΑ, με αποτέλεσμα να επιτραπεί το επισκεπτήριο στο Δρομοκαϊτείο από τα "κάγκελα"!



Παναγιώτης Κατσές

Στις 8 Οκτωβρίου 2021 έφυγε από τη ζωή ο Παναγιώτης Κατσές, μέλος του ΣΟΨΥ ΒΑ Αττικής με ψυχιατρική εμπειρία, πολύ αγαπητός σε όλους μας. Δεν άντεξε τον πρόσφατο χαμό της μάνας του Μαρίας.

Εκδηλώσεις του ΣΟΦΨΥ ΒΑ Αττικής

Εκδρομή στη Χαμολιά, Βραβρώνα, Αρτέμιδα



Το Σάββατο 23 Οκτωβρίου 2021 πραγματοποιήθηκε εκδρομή πολλών μελών του Συλλόγου στη Χαμολιά για πρωινό καφέ δίπλα στη θάλασσα.

Ακολούθησε επίσκεψη και ξενάγηση στο Μουσείο της Βραβρώνας και στο Ναό της Αρτέμιδας και μετά μεσημεριανό φαγητό σε παραλιακή ταβέρνα της Αρτέμιδας.



Η Χορωδία ξαναρχίζει

Τη Δευτέρα 22 Νοεμβρίου και ώρα 16:30, ξαναρχίζει η Χορωδία του Συλλόγου στο "Ιδιόμελο", Ελευθερίου Βενιζέλου 17, διακόσια μέτρα από το σταθμό ΗΣΑΠ Αμαρουσίου, Τηλ: 210 6817042.

Τη Χορωδία διευθύνει η Κα Γεωργία Δεληγιαννοπούλου από τις "Αλληλέγγυες Νότες".

Θα τηρούνται όλοι οι κανόνες προστασίας από τον covid 19.

Το νέο ΔΣ του ΣΟΦΨΥ ΒΑ Αττικής

Τέλος Ιουλίου συνεδρίασαν τα νεοεκλεγέντα μέλη του ΔΣ από τις αρχαιρεσίες της 4/7/21 και συγκροτήθηκαν σε σώμα ως εξής:

Πρόεδρος	Κατσαρού Ασημίνα
Αντιπρόεδρος	Βλαμάκη Ιουλία
Γεν. Γραμματέας	Λιτσάκη Αργυρώ
Ταμίας	Σεισάκης Ευτύχης
Αναπληρ. Ταμίας	Γυφτάκης Ιωάννης
Μέλη	Κοττά Καλλιρόη Γκιώκα Σταυρούλα