

# Η Δύναμη της Ψυχής μας

ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΚΑΙ ΦΙΛΩΝ



ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ  
ΒΟΡΕΙΟ-ΑΝΑΤΟΛ. ΑΤΤΙΚΗΣ

Εξάμηνη Εφημερίδα **Η Δύναμη της Ψυχής μας** Αρ. Φύλλου 17 Νοέμβρης 2023 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
- Ανοιχτές Ομάδες Διαλόγου
- Χορωδία ΣΟΦΨΥ ΒΑ

### Σελίδα 2:

#### Γνωριμία με τα μέλη μας

- 10 Οκτ 2023 - Κείμενο Συλλόγων

### Σελίδα 3:

- Συζήτηση της ΕΠΑΨΥ

### Σελίδα 4:

#### Εκδηλώσεις του ΣΟΦΨΥ ΒΑ

- Καλοκαιρινή Εκδήλ. ΣΟΦΨΥ ΒΑ
- Κατασκηνώσεις Αγίου Ανδρέα
- Επίσκ. στο μουσείο Φ. Ιστορίας
- Επίσκ. στο Ολυμπιακό Μουσείο
- Μουσ. βραδιά στο Murtillo Cafe
- Τροποποίηση Καταστατικού

## Ιδιοκτησία Διεύθυνση:

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

## Συντακτική Ομάδα:

- Κατσαρού Νίνα
- Λιτσάκη Υρώ
- Μυλωνάκη Γεωργία
- Ρασιά Δήμητρα
- 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 250 μέλη, είναι Σύλλογος μικτός με Ασθενείς, Συγγενείς, Φίλους, και Επαγγελματίες-Εθελοντές Ψυχικής Υγείας.

### Δράσεις του Συλλόγου:

- Ομάδες Ψυχοεκπαίδευσης Μελών
- Ενημερώσεις Δικαιωμάτων Οικογενειών
- Συμμετοχή στην ΠΟΣΟΨΥ και στην ΕΣΑμεΑ
- Συνεργασία με το Δήμο Αμαρουσίου και όμορους δήμους

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

## Ανοιχτές Ομάδες Διαλόγου

Οι Ανοιχτές Ομάδες Διαλόγου-Ενδυνάμωσης μελών του ΣΟΦΨΥ ΒΑ, λειτουργούν ξανά κάθε 15 μέρες, Τρίτη 15:30 – 17:00.

Οι Ομάδες γίνονται στο Χώρο Συνάντησης στο Μαρούσι, δίπλα στο Β' ΚΑΠΗ στην Πλατεία Εργατικών Πολυκατοικιών.

Από την ΕΠΑΨΥ μας υποστηρίζουν οι επαγγελματίες Κότσανης Σωτήρης συντονιστής, η Κωσταντίνα Θανάση Ψυχολόγος και η Ευγενία Αθανασοπούλου Κοινωνική Λειτουργός.

## Χορωδία ΣΟΦΨΥ ΒΑ

Την Πέμπτη 9/11/23 στις 6μμ, ξαναεκίνησαν οι συναντήσεις των μελών μας στη Χορωδία. Το ΔΣ θα ενημερώνει τα μέλη για τις συναντήσεις της Χορωδίας.

Τη διεύθυνση της χορωδίας έχει αναλάβει η κα Γεωργία Δεληγιαννοπούλου από τις "Αλληλέγγυες Νότες". Η Χορωδία, είναι ψυχοθεραπευτική, ελάτε να γραφτείτε.

## Πρόγραμμα Συναντήσεων

31/10/23	Ομάδα φροντιστών
14/11/23	Ανοιχτή ομάδα μελών
28/11/23	Ομάδα φροντιστών
12/12/23	Ανοιχτή ομάδα μελών
09/01/24	Ομάδα φροντιστών
23/01/24	Ανοιχτή ομάδα μελών
06/02/24	Ομάδα φροντιστών
20/02/24	Ανοιχτή ομάδα μελών
05/03/24	Ομάδα φροντιστών
19/03/24	Ανοιχτή ομάδα μελών
02/04/24	Ομάδα φροντιστών
16/04/24	Ανοιχτή ομάδα μελών
14/05/24	Ομάδα φροντιστών
28/05/24	Ανοιχτή ομάδα μελών
11/06/24	Ομάδα φροντιστών
25/06/24	Κλείσιμο ομάδας

## 10 Οκτωβρίου 2023 - Κείμενο Συλλόγων Ψυχικής Υγείας Αττικής, ΣΟΦΨΥ ΒΑ, ΣΟΨΥ Κορυδαλλού, Αυτοεκπροσώπησης, ΠΕΣΟΨΥ Βύρωνα

Εξ' αφορμής της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας, ως Σύλλογοι οικογενειών και φίλων ατόμων με ψυχιατρική εμπειρία στην Αττική, συντάξαμε από κοινού ένα κείμενο αιτημάτων και μελλοντικών ενεργειών που κρίνουμε ως άμεσα και έμμεσα εμπλεκόμενοι ότι θα προάγει την ισότιμη διαβίωση των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Πολλά από τα παρακάτω αιτήματα είναι ήδη θεσμοθετημένα αλλά μη εμπράκτως εφαρμοσμένα, εντείνοντας το στίγμα γύρω από τα ζητήματα ψυχικής υγείας. Και τη φειντή χρονιά λοιπόν, **είμαστε ακόμα εδώ να τονίζουμε και να διεκδικούμε τα αυτονόητα, την κοινωνική συμπερίληψη.**

### ΙΑΤΡΟ-ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ:

Στα πλαίσια της κοινοτικής ψυχιατρικής, πολλά ακόμη πρέπει να σχεδιαστούν και να εφαρμοστούν στην πατρίδα μας. Με την αποασυλοποίηση μειώθηκαν οι ημέρες νοσηλείας αλλά το 90% των ψυχικά ασθενών, που πηγαίνει άραγε μετά τις αλλεπάλληλες νοσηλείες; Στην οικογένεια η οποία από αγάπη και ευθύνη -αλλά αβοήθητη- καλείται να φροντίσει το καταβεβλημένο παιδί της.

Α. Παρακολούθηση της συνεχούς πορείας της ψυχικής νόσου με επισκέψεις και κατ' οίκον όπου είναι ανάγκη: φαρμακευτική αγωγή και αντιμετώπιση υποτροπών στο βαθμό που να αποτρέπεται η ακούσια νοσηλεία ή να μετατρέπεται σε εκούσια (ψυχίατρος, νοσηλεύτρια).  
Β. Απαγόρευση καθηλώσεων -χημικών και μηχανικών- καθώς κατ' αυτόν τον τρόπο απανθρωπίζονται οι συνθήκες διαβίωσης των ατόμων με ψυχιατρική εμπειρία. Βασικό αίτιο της προαναφερθείσας πράξης, αποτελούν τα υποστελεχωμένα νοσοκομεία. Επομένως, η πρόσληψη επαγγελματιών (ψυχιάτρων, ψυχολόγων, κοινωνικών λειτουργών κλπ) και η ένταξη των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας σε κοινοτικά προγράμματα εναλλακτικών θεραπειών όπως η μουσικοθεραπεία, το ψυχοδράμα, η εργοθεραπεία, η άθληση κτλ, θα αποτελούσαν καίριους παράγοντες αποφυγής όξυνσης των υποτροπών και θα συνέβαλαν στη διατήρηση μιας καλής ψυχολογίας τους.  
Γ. Υποστήριξη με κάθε μέσο των κοινωνικών σχέσεων του ψυχικά ασθενούς με οικογένεια, συγγενείς, φίλους και εγγύτερο κοινωνικό περιβάλλον.

Δ. Ουσιαστική προσβασιμότητα των ατόμων με ψυχιατρική εμπειρία στην απασχόληση, ενημέρωση, αξιολόγηση της μορφής απασχόλησης σύμφωνα με τις δυνατότητες του ασθενούς και συνεχή υποστήριξη του στο εργασιακό περιβάλλον. Υποστήριξη πρόσβασης στην εργασία και των φροντιστών όπου είναι ανάγκη (σύμβουλο διαβίωσης / κοινωνικό λειτουργό)

Ε. Ενημέρωση, εκπαίδευση και ψυχοκοινωνική υποστήριξη των οικογενειών που φροντίζουν τους ψυχικά ασθενείς για την σωστή αντιμετώπιση των συνεπειών της ψυχικής νόσου. Επίσης να υπάρξει επιδότηση των οικογενειακών φροντιστών στην κατ' οίκον νοσηλεία με την απασχόληση στη φροντίδα του ψυχικά ασθενή, που μειώνει τις δαπάνες των δημοσίων δομών.

### ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ:

Α. Πλήρη αποσύνδεση των επιδομάτων αναπηρίας από μισθούς και συντάξεις εξ' ίδιας εργασίας ή συντάξεις θανόντα γονέα. Τα επιδόματα παραχωρούνται για τις ανάγκες της νόσου και ποτέ δεν θεωρούνται σε όλη την Ευρώπη, ως επαρκές ποσό για να καλύψει τις βιοποριστικές ανάγκες των ληπτών. Στην πατρίδα μας δυστυχώς έτσι έχουν καταντήσει για τους περισσότερους ψυχικά ασθενείς.

Β. Πλήρη αποσύνδεση του χρόνου έναρξης της αναπηρίας δικαιωμάτων ψυχικά ασθενών όπως σύνταξη θανόντα γονέα κλπ.

Γ. Δυνατότητα επιλογής σε ότι συμφέρει τον ασθενή, μεταξύ της σύνταξης από θανόντα γονέα ή σύνταξη από δική του εργασία.

Δ. Πλήρες ποσό από Εθνική σύνταξη μετά από απασχόληση 5 ετών σε όποιον φορέα, συμπεριλαμβανομένου και του χρόνου εξαγοράς.

Ε. Υπηρεσίες οικιακού βοηθού ανεξαρτήτου εισοδήματος «Βοήθεια στο σπίτι», όπου και να ζει ο ψυχικά ασθενής μόνος ή την οικογένειά του με ποσοστό αναπηρίας 50% και άνω.

Ζ. Μηδενική συμμετοχή στα φάρμακα και εφαρμογή του μειωμένου ωραρίου (7ωρο) για τους εργαζόμενους ψυχικά ασθενείς.

Η. Επαναφορά της ρύθμισης του άρθρου 18 του ν. 4172/2013, που προέβλεπε μείωση φόρου από ιατρικές δαπάνες τόσο για τους λήπτες όσο και για τις οικογένειές τους όπως και δωρεάν νοσηλεία για τους ανασφάλιστους ασθενείς.

Θ. Ευνοϊκή αντιμετώπιση των προσλήψεων για τα άτομα με ψυχιατρική εμπειρία με τον νόμο 2643.

Ι. Με τη καινούρια πραγματικότητα των επιτροπών του ΚΕΠΑ έγινε δυσκολότερη η πιστοποίηση της αναπηρίας, με αποτέλεσμα πολλά άτομα που λάμβαναν το επίδομα αναπηρίας στο παρελθόν να μην το λαμβάνουν πια. Αυτό σε συνδυασμό με τη παρακράτηση των συντάξεων και των επιδομάτων από τις στεγαστικές δομές έχει αμβλύνει κατά πολύ τη ποιότητα της ζωής τους αφού -με τον έναν ή τον άλλο τρόπο- στερούνται ακόμη και του μοναδικού εισοδήματος που λαμβάνουν.

Κ. Αύξηση του επιδόματος αναπηρίας στα 500€/μήνα για την αξιοπρεπή διαβίωση των ληπτών δεδομένου του πληθωρισμού.

### ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΔΟΧΗ-ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ:

Αποτελεί γεγονός ότι στην χώρα μας η εκπαίδευση γύρω από τα ζητήματα ψυχικής υγείας είναι ελάχιστη έως μηδενική, με αποτέλεσμα να αυξάνεται ο αριθμός ακούσιων νοσηλειών αφού οι πολίτες δεν έχουν ουδέποτε εκπαιδευτεί να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα και όταν εμφανίζονται, οι ίδιοι και ο περίγυρός τους τα αντιμετωπίζουν με τέτοιο τρόπο, που δεν καταφέρνουν να ενταχθούν εύκολα στο κοινωνικό περιβάλλον λόγω του στίγματος αλλά και του φόβου από τις πρότερες εμπειρίες τους.

Α. Θεσμοθέτηση ψυχοεκπαίδευσης στα σχολεία από επαγγελματίες Ψυχικής Υγείας.

Β. Να πραγματοποιηθεί η πρόσληψη ψυχολόγων και κοινωνικών λειτουργών σε όλες τις σχολικές βαθμίδες.

Γ. Εξάλειψη του στιγματιστικού λόγου από τα ΜΜΕ καθώς επηρεάζεται ο ψυχισμός των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας αλλά και εκπαίδευση των λοιπών πολιτών για τις ισχύουσες ορολογίες των ζητημάτων ψυχικής υγείας (από το σχολείο, διαφημιστικές καμπάνιες).

Δ. Αποσύνδεση των συγγενών εγκλημάτων με τη ψυχική νόσο. Έχει μάλιστα ερευνητικά αποδειχθεί ότι το ποσοστό εγκληματικότητας από τους ψυχιατρικά ωφελούμενους είναι ίσο ή και μικρότερο διαχρονικά με τον κοινό πληθυσμό.

Ε. Εκπαίδευση της αστυνομίας σχετικά με την ορθή αντιμετώπιση ενός ατόμου που βρίσκεται σε κρίση όταν αυτή συμμετέχει στη μεταφορά του στα ψυχιατρικά νοσοκομεία. Η βιαιότητα και οι απάνθρωπες συμπεριφορές κατά τη μεταφορά στιγματίζει εσαεί τόσο το ίδιο το άτομο όσο και τον οικογενειακό του περίγυρο.

Ζ. Εφαρμογή του νόμου 4461(ΦΕΚ 38, Τεύχ. Α, 28-03-17), Αρθ. 7 για τον ορισμό μελών των Τομεακών Επιτροπών Ελέγχου Προστασίας των Δικαιωμάτων των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας σε κάθε Περιφερειακή Διοίκηση Τομέων Ψυχικής Υγείας, η οποία θα έχει άμεση διασύνδεση με την Ειδική Επιτροπή Ελέγχου Προστασίας των δικαιωμάτων των ατόμων με ψυχικές διαταραχές.

# Συζήτηση της ΕΠΑΨΥ για την Οικογένεια, τους εφήβους και την ψύχωση.

## “Ψυχική Υγεία και Οικογένεια” της Μυλωνάκη Γεωργίας

**Πρόγραμμα ομιλιών**

**18:00-18:05** Πρακτικό του εκδήλου κ. Γεωργία Κόνια, Αναπτυξιακή Παθολόγος, Καθηγήτρια Ψυχολογίας, Διευθύντρια Κέντρου Ψυχικής Υγείας Κέντρου Ψυχικής Υγείας Κέντρου Ψυχικής Υγείας Κέντρου Ψυχικής Υγείας

**18:05-18:15** κ. Αλεξάνδρα Κωνσταντίνου, Ψυχολόγος, Γραφείο Ψυχικής Υγείας, Κέντρο Ψυχικής Υγείας Κέντρου Ψυχικής Υγείας Κέντρου Ψυχικής Υγείας

**18:15-18:30** Σύνοψη παρουσίαση της ΕΠΑΨΥ, κ. Βίβη Ψυχολόγος, Διευθύντρια Ψυχολογικού Κέντρου, Κέντρο Ψυχικής Υγείας Κέντρου Ψυχικής Υγείας Κέντρου Ψυχικής Υγείας

**18:30-18:55** "Οικογένεια και Πάθος", κ.α. Τελεμάχος Κωνσταντίνου, Ψυχολόγος

**18:55-19:10** "Ψυχική Υγεία και Οικογένεια", Μυλωνάκη Γεωργία, Μέλος του ΣΕΠΨΥ Ε.Α.Ψ.Υ. και του ΣΕΠΨΥ "Αναστασιάνης"

**19:10-19:25** "Παράδειγμα από το πεδίο στο οποίο η οικογένεια είναι ο πυλώνας της ψυχικής υγείας ενός ατόμου με ψύχωση", κ.α. Τελεμάχος Κωνσταντίνου, Ψυχολόγος

**19:25-19:40** Διάλειμμα

**19:40-20:05** "Το σύστημα στην κρίση και στην ανασφάλεια", κ.α. Τελεμάχος Κωνσταντίνου, Ψυχολόγος

**20:05-20:30** "Ψυχική Υγεία και Οικογένεια: Η περίπτωση της οικογένειας με μέλος με ψύχωση", κ.α. Τελεμάχος Κωνσταντίνου, Ψυχολόγος

**20:30-21:00** Επίλογος

Ο πρώτος πυρήνας που αντιμετωπίζει το πρόβλημα ενός μέλους που κινδυνεύει η ψυχική του υγεία είναι η **οικογένεια**. Δεν το αντιλαμβάνεται απαραίτητα πρώτη, αλλά καλείται να ζήσει με αυτό και να το αντιμετωπίσει. Είναι γεγονός ότι συνήθως τα πρόδρομα συμπτώματα μιας ψυχικής νόσου εμφανίζονται στην εφηβεία, αλλά μπορεί να περάσουν αρκετά χρόνια μέχρι να εκκολληθεί το πρόβλημα. Δυστυχώς στην ελληνική κοινωνία δεν εκπαιδεύομαστε γύρω από τα ζητήματα ψυχικής υγείας και οι γονείς συχνά δεν μπορούν να αντιληφθούν από την αρχή το πρόβλημα, πόσο μάλλον να το αντιμετωπίσουν. Ωστόσο, ακόμη κι όταν καταλάβουν

ότι κάτι δεν πάει καλά, συχνά το αποδίδουν στα προβλήματα της εφηβείας, αρνούνται να δεχτούν ότι το παιδί τους έχει ψυχολογικό ή ακόμη «χειρότερα» ψυχιατρικό πρόβλημα, φοβούνται να στιγματιστούν ή να προστρέξουν σε ειδικούς και έχουν συνήθως πλήρη άγνοια σχετικά με το ποιες είναι οι δομές που μπορούν να τους βοηθήσουν. **Το πρώτο βήμα είναι η αποδοχή του προβλήματος και συσκόλησής της αντιμετώπισής του.** Υπάρχουν γονείς που λένε «δεν έχει τίποτα, θα το περάσει» ή «εμείς δεν πάμε σε ψυχολογούς», ή «θα τα καταφέρει χωρίς τα φάρμακα». Αυτό λειτουργεί ανασταλτικά στην αποδοχή του προβλήματος τόσο από την οικογένεια, όσο και από το πάσχον μέλος της. Αν οι γονείς δεν αποδέχονται την ύπαρξη του προβλήματος, πώς θα το αποδεχτεί το παιδί; Αν οι ίδιοι δεν γίνουν μέρος της λύσης, πώς θα ωθήσουν το παιδί τους να κατανοήσει το πρόβλημα και να αναλάβει τις ευθύνες που του αναλογούν για την επίλυσή του; Όταν το πρόβλημα γίνει αντιληπτό και αποδεκτό, ένα από τα πρώτα ερωτήματα που αναδύονται είναι το «γιατί σ' εμάς» και το πρώτο συναίσθημα που κυριεύει την οικογένεια είναι η ενοχή. Έγινε κάτι λάθος κατά τη γέννα; Συμπεριφέρθηκαν οι γονείς με λάθος τρόπο; Μπορεί ένα διαζύγιο να κόστισε την ψυχική υγεία του παιδιού; Και δεν υπάρχει κανείς να τους καθησυχάσει. Είναι γνωστή η θέση ότι όταν ένα μέλος ασθενεί αυτό σημαίνει ότι το περιβάλλον του είναι προβληματικό. Ναι, αλλά ποιο περιβάλλον και για ποιο λόγο; Βρίσκεται πάντα στην οικογένεια η ρίζα του προβλήματος; Ζούμε σε μια υγιή κοινωνία που φροντίζει τα μέλη της; Αν κάποιος έχει μια ειδική οικογενειακή ζωή δεν κινδυνεύει να ασθενήσει ψυχικά; Οι **οικονομικές δυσκολίες**, η εργασιακή ανασφάλεια, η αβεβαιότητα για το μέλλον αποτελούν πλέον μια κανονικότητα. Πόσοι γονείς μπορούν να σηκώσουν αυτό το βάρος; Πόσα παιδιά μένουν ανεπιτηρέαστα, χωρίς να έχουν εξοπλιστεί ακόμη με τις κατάλληλες άμυνες του ενήλικα. Φυσικά και υπάρχουν και δυσλειτουργικές οικογένειες και το μέλος που ασθενεί είναι το σύμπτωμα μιας συνολικής παθογένειας. Αλλά αυτές οι οικογένειες συνήθως είναι γνωστές στη γειτονιά, τα προβλήματα γίνονται αντιληπτά στο σχολείο και στον ευρύτερο κοινωνικό κύκλο τους. Και, **Ποιες δομές μπορούν να παρέμβουν;** Πόσους ψυχολόγους έχουν τα σχολεία; Πόσους κοινωνικούς λειτουργούς οι Δήμοι; Η οικογένεια και σε αυτή την περίπτωση είναι συνήθως μόνη της. Μέχρι να συμβεί κάτι τραγικό και να παρέμβει εισαγγελέας. Αλλά ας πάμε στις οικογένειες που δεν είναι δυσλειτουργικές και βλέπουν το πρόβλημα. Το πρώτο βήμα είναι να πάνε οι ίδιοι οι γονείς σε έναν ειδικό και να περιγράψουν τη συμπεριφορά του παιδιού τους που τους φαίνεται ιδιαίτερη και ανησυχητική. **Ο ειδικός ίσως να μπορέσει να σχηματίσει εικόνα και να δώσει κάποιες συμβουλές.** Αν αυτό γίνει κατορθωτό, επειδή πολλοί έφηβοι αρνούνται να πάνε στον ειδικό, ξεκινάει το ταξίδι της διάγνωσης, της φαρμακευτικής αγωγής και της ψυχοεκπαίδευσης - ψυχοθεραπείας. Ωστόσο, αν το πάσχον μέλος δεν είναι συνεργάσιμο και το πρόβλημα διαιωνίζεται και διογκώνεται, αν από τα πρόδρομα συμπτώματα η ασθένεια προχωρήσει στην εκδήλωση πιο πολύπλοκων συμπτωμάτων όπως ψυχωσικά επεισόδια, τότε η οικογένεια καλείται να πάρει πιο δύσκολες αποφάσεις. Δυστυχώς στην Ελλάδα δεν υπάρχει δημόσιος φορέας που να αναλαμβάνει την επίσκεψη στο σπίτι του ασθενή όταν είναι σε κρίση και η μόνη λύση που απομένει είναι η προσφυγή στην αστυνομία, ώστε να δοθεί εισαγγελική εντολή προκειμένου να οδηγηθεί ο πάσχοντας στο νοσοκομείο ακούσια. **Η διαδικασία της ακούσιας νοσηλείας είναι τόσο ψυχοφόρα για τον ασθενή και την οικογένειά του, που πολλοί γονείς μεταθέτουν την απόφαση μέχρι το πρόβλημα να φτάσει στο απροχώρητο, κάνοντας την κατάσταση χειρότερη.** Η ακούσια εξακολουθεί να γίνεται από την αστυνομία, η οποία δεν είναι κατάλληλη εκπαιδευμένη, ο ασθενής μπορεί να φορέσει χειροπέδες και μεταφέρεται ωσάν να ήταν εγκληματίας στα κρατητήρια μέχρις ότου βρεθεί αστυνομικό όχημα και πλήρωμα που θα τον μεταφέρει στο νοσοκομείο. Η οικογένεια στιγματίζεται στη γειτονιά και υποφέρει από τον τρόπο μεταχείρισης του πάσχοντος μέλους. Δεν είναι λίγες οι φορές που έχει ασκηθεί δυσανάλογη **αστυνομική βία** και μεγάλη καθυστέρηση προσαγωγής στο νοσοκομείο με πολύωρη παραμονή του αρρώστου σε άθλιες συνθήκες. Όταν γίνει η εισαγωγή στο νοσοκομείο, ο ασθενής μπορεί να αντιμετωπίσει μηχανικές καθηλώσεις, δέσιμο στο κρεβάτι όταν είναι διεγερτικός, ή **πολυφαρμακία**, συνταγογράφηση πολλών και βαριών φαρμάκων. Η εισαγωγή μπορεί να είναι αναγκαία, αλλά οι συνθήκες μπορεί να είναι προβληματικές. Ευτυχώς δεν ισχύει αυτό σε όλες τις περιπτώσεις. Οι περισσότεροι γιατροί και νοσηλευτές σε υποστελεχωμένα νοσοκομεία προσπαθούν για το καλύτερο. Ωστόσο, η διαδικασία της ακούσιας είναι συχνά, πολύ συχνά, λόγος να διαταραχθούν ισόβια οι σχέσεις του ασθενή με την οικογένειά του. Πρόκειται για τόσο τραυματική εμπειρία που σπάνια συγχωρείται και επανέρχεται για χρόνια ως «κατηγορώ» και διαρρηγγύνει και τις καλύτερες σχέσεις. Επίσης, οι τύψεις και οι ενοχές μπορεί να κατατρώνε την οικογένεια που υπέβαλε το άρρωστο μέλος της σε αυτή τη διαδικασία, όσο αναγκαία και αν ήταν σε μια δεδομένη στιγμή. Σε αυτή την περίπτωση πρέπει να εξηγηθεί ο λόγος της αναγκαιότητας και να διαχωριστεί η ευθύνη της οικογένειας από τον λανθασμένο τρόπο που η πολιτεία ασκεί τις υποχρεώσεις της. **Τελειώνει το πρόβλημα με τη νοσηλεία; Όχι βέβαια.** Εδώ ξεκινάει ένα ταξίδι τόσο για το πάσχον μέλος, όσο και για την οικογένειά του να γνωρίσουν την ασθένεια και τις ιδιαιτερότητές της, να αποδεχτούν την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή - και μπορεί να περάσει καιρός μέχρι αυτή να βρεθεί- και να μπουν όλοι μαζί σε μια διαδικασία ψυχοεκπαίδευσης. Εδώ θα πρέπει να εξάρουμε το ρόλο που παίζουν οι **Σύλλογοι Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία**, οι οποίοι με τακτικά σεμινάρια ψυχοεκπαίδευσης προσπαθούν να εφοδιάσουν τα μέλη τους με τα κατάλληλα εργαλεία ώστε να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα, να κατανοήσουν το πάσχον μέλος, να συνομιλήσουν μαζί του, να ερμηνεύσουν τις συμπεριφορές του, να το βοηθήσουν να ορθοποδήσει χωρίς να γίνουν υπερπροστατευτικοί και να δώσουν σε όλους το κουράγιο, αλλά και τη βιωμένη εμπειρία, ότι τα πράγματα μπορούν να πάνε καλά. Όταν πάσχει το μέλος, πάσχει το όλον. Η οικογένεια δονείται από τα επεισόδια κατάθλιψης, μανίας ή ψύχωσης, καλείται να αναλάβει το βαρύ φορτίο του φροντιστή και έχει ανάγκη και η ίδια από στήριξη. Δεν είναι σπάνιο φαινόμενο και οι ίδιοι οι γονείς ή άλλα μέλη της οικογένειας που έχουν επωμιστεί το βάρος της ασθένειας να προσφεύγουν στους ειδικούς προκειμένου να βοηθηθούν να παίξουν **σωστά το ρόλο του φροντιστή, αλλά και να κρατήσουν τις δικές τους ισορροπίες**, οι οποίες βάλονται. Αυτή η υπηρεσία θα έπρεπε να προσφέρεται δωρεάν και απλόχερα από την πολιτεία και να μην αναγκάζονται οι οικογένειες να βάζουν βαθιά το χέρι στην τσέπη προκειμένου να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν στο ρόλο τους, ο οποίος σημειωτέον, αν «παιχτεί» καλά ελαφραίνει το βάρος των δημόσιων δομών, με την αποφυγή των εισαγωγών και τη δέσμευση κλινών και προσωπικού. Μέχρι να εισακουστούν αυτά τα αιτήματα και να γίνουν πράξη, ως οικογένειες **οφείλουμε να συσπειρωθούμε στους κατά τόπους Συλλόγους ΣΟΨΥ / ΣΟΨΨΥ / Ληπτών, προκειμένου να παλέψουμε από κοινού για τα δικαιώματά μας.** Όχι μόνο για να βοηθηθούμε οι ίδιοι, αλλά και για να προσφέρουμε βοήθεια σε άλλους. Όσο πιο μαζικοί είναι οι σύλλογοί μας, τόσο καλύτερες υπηρεσίες προσφέρουν και τόσο πιο δυνατά ακούγεται η διεκδικητική φωνή μας.

# Εκδηλώσεις του ΣΟΦΨΥ ΒΑ Αττικής

## Καλοκαιρινή Εκδήλωση Χορωδίας Ιούνιος 2023



Στην αποχαιρετιστήρια εκδήλωση της Χορωδίας ενόψει καλοκαιριού, παραβρέθηκαν πολλά μέλη του ΣΟΦΨΥ ΒΑ.

Η μαέστρος Κα Δεληγιαννοπούλου με την Κα Μπογδανοπούλου από τις "Αλληλέγγυες Νότες" μαζί με τη Χορωδία, μας διασκέδασαν με τα τραγουδία τους.

Ο Γιάννης απήγγειλε ένα δικό του ποίημα. Η Φιλίτσα και ο Ιωσήφ, όπως και πολλά άλλα μέλη του Συλλόγου, σηκώθηκαν και χόρεψαν.

## Κατασκηνώσεις Αγίου Ανδρέα Αύγουστος 2023



Όπως κάθε καλοκαίρι έτσι και φέτος, πολλά μέλη του ΣΟΦΨΥ ΒΑ έκαναν δωρεάν διακοπές στις κατασκηνώσεις του Αγίου Ανδρέα, που ευγενικά μας παραχώρησε ο Δήμος Αθηναίων.

Στο καθημερινό πρόγραμμα ήταν το μπάνιο, όχι μόνο στη θάλασσα αλλά και όσοι ήθελαν και στην όμορφη πισίνα.

Η διαμονή μας ήταν σε κλιματιζόμενο θάλαμο και το φαγητό καλό. Τα μέλη μας συμμετείχαν σε πολλές από τις πολιτιστικές εκδηλώσεις των κατασκηνώσεων.

## Επίσκεψη στο μουσείο Φυσικής Ιστορίας Γουλανδρή



Το Σάββατο 14/10/23 πολλά μέλη του ΣΟΦΨΥ ΒΑ περιηγήθηκαν στο μουσείο Φυσικής Ιστορίας Γουλανδρή στην Κηφισιά.

Τη διοργάνωση της επίσκεψης είχε το μέλος του Συλλόγου μας Κα Δήμητρα Ρασιά.

Αφού θαύμασαν τα εκθέματα, γιόρτασαν τα γενέθλια της Βιβιάνας στο καφέ του μουσείου.



## Επίσκεψη στο Ολυμπιακό μουσείο της Αθήνας



Το Σάββατο 21/10/23 πολλά μέλη του ΣΟΦΨΥ ΒΑ ξεναγήθηκαν το Ολυμπιακό Μουσείο της Αθήνας, με διοργάνωση της Κας Δήμητρας Ρασιά.

Στο μουσείο γίνεται μια αναδρομή στην ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων. Το Ολυμπιακό Ιδεώδες γεννήθηκε στην Αρχαία Ολυμπία, αναβίωσε στην Αθήνα τον 1896 και ξαναγύρισε στην Ελλάδα το 2004.



## Μουσική βραδιά στο Myrtillo cafe



Το Myrtillo αποτελεί μία Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση με στόχο την ένταξη ευπαθών ομάδων στην αγορά εργασίας.

Την Παρασκευή 3 Νοεμβρίου, με διοργάνωση της Κας Δήμητρας Ρασιά, πολλά μέλη του ΣΟΦΨΥ ΒΑ παραβρέθηκαν στο Myrtillo Cafe στην παρουσίαση τραγουδιών της Κάτω Ιταλίας από το συγκρότημα Encardia.

## Τροποποίηση Καταστατικού του ΣΟΦΨΥ ΒΑ

Συνεχίζονται από τη Δικηγόρο Μάγδα Αντωνοπούλου οι ενέργειες στο Πρωτοδικείο κλπ για την υλοποίηση της τροποποίησης του Καταστατικού που ενέκρινε η ΓΣ των μελών του Συλλόγου στις 4/7/21.

Το νέο Καταστατικό θα είναι έτοιμο στο τέλος του 2023 – Το ΔΣ του Συλλόγου