



ΤΙ ΙΣΧΥΕΙ ΚΑΙ ΤΙ ΟΧΙ; 19 ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ.

**ΣΒΗΝΟΥΜΕ
ΤΟ ΣΤΙΓΜΑ.
ΣΤΟ ΛΟΓΟ ΜΑΣ**

**ΚΑΜΠΑΝΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ
ΤΟΥ ΣΤΙΓΜΑΤΟΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΣΙΟ ΛΟΓΟ**

Η ψυχική υγεία, σε όλες τις εκφάνσεις της, είναι σύνηθες θέμα σε συζητήσεις, άρθρα και ρεπορτάζ των ΜΜΕ. Άραγε, ισχύουν όλα όσα τείνουν να επαναλαμβάνονται στις σχετικές δημοσιεύσεις ή μερικά από αυτά είναι αποτέλεσμα αναπαραγωγής μύθων και στερεοτύπων που εντείνουν το στίγμα ψυχικής υγείας;

Μύθος

#01 Ο ψυχικά ασθενής είναι ο «τρελός».

ΑΛΗΘΕΙΑ: Ο όρος «τρελός» είναι προσβλητικός και στιγματιστικός και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ως χαρακτηρισμός. Οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν κάποια ψυχική ασθένεια έχουν υποφέρει πολύ από την αναπαραγωγή αυτής της στιγματιστικής διατύπωσης.

Μύθος

#02 Τον ψυχίατρο επισκέπτονται οι βαριά «διαταραγμένοι» άνθρωποι και εκείνοι με σοβαρές ψυχικές παθήσεις.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Οποιοσδήποτε άνθρωπος μπορεί σε κάποια στιγμή της ζωής του να αντιμετωπίσει ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας και να χρειαστεί βοήθεια από ειδικό, ψυχολόγο ή ψυχίατρο.

Τέλος, ο όρος «διαταραγμένος» είναι ακραία στιγματιστικός και πρέπει να αποφεύγεται.

Μύθος

#03 Η φαρμακευτική αγωγή είναι μονόδρομος για την αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας.

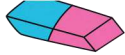
ΑΛΗΘΕΙΑ: Όπως και σε κάθε πρόβλημα υγείας, το θεραπευτικό σχήμα εξαρτάται από τη διάγνωση και από τον εξατομικευμένο θεραπευτικό σχεδιασμό. Ενδέχεται να χρειαστεί φαρμακευτική αγωγή, ή ψυχοθεραπευτική προσέγγιση ή άλλες ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις, ή συνδυασμός των παραπάνω.

Σε κάθε περίπτωση θα το κρίνει μόνο ο ειδικός.

Μύθος

#04 Οι άνθρωποι με σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας δεν έχουν την ικανότητα να εργαστούν.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Κάθε άνθρωπος με οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας μπορεί να εργαστεί και να συνεισφέρει στο κοινωνικό σύνολο με τις γνώσεις και τις δεξιότητές του, αρκεί να υπάρχουν



οι υποστηρικτικοί μηχανισμοί που θα του επιτρέψουν την ισότιμη πρόσβαση στην αγορά εργασίας.

Εδώ, αξίζει να σημειωθεί ότι είναι πολλαπλά τεκμηριωμένο το γεγονός πως ένα άτομο που αντιμετωπίζει πρόβλημα ψυχικής υγείας συχνά δυσκολεύεται να το μοιραστεί στο εργασιακό του/της περιβάλλον εξαιτίας του στίγματος.

Μύθος #05 Τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι σπάνια.



ΑΛΗΘΕΙΑ: Τα στατιστικά δεδομένα που αφορούν στην ψυχική υγεία δείχνουν πως 1 στους 4 ανθρώπους θα παρουσιάσει κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια ενός ημερολογιακού έτους. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας τα ψυχικά νοσήματα εμφανίζουν υψηλά ποσοστά σε ολόκληρο τον πλανήτη.

Ως εκ τούτου, η πρόληψη, η έγκαιρη παρέμβαση και η πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας και αποκατάστασης στην κοινότητα αναδεικνύονται σε παραμέτρους υψίστης σημασίας.


Συγκεκριμένα:



- Πάνω από 450 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως πάσχουν από ψυχικές διαταραχές.

- Οι ψυχικές διαταραχές σε ποσοστό 60% έχουν την απαρχή τους στην εφηβεία, όπου συνήθως δεν δίνεται η κατάλληλη προσοχή ή παρατηρείται άρνηση του προβλήματος. Έτσι, η νόσος και ο πάσχων πολίτης συχνά φτάνουν στην πόρτα του ειδικού όταν τα συμπτώματα έχουν επιδεινωθεί σε σημαντικό βαθμό, μετά από περίπου 10-15 χρόνια.

- 1 στους 10 ανθρώπους πάσχει από κατάθλιψη και 1 στους 5 θα βιώσει κατάθλιψη σε κάποια περίοδο της ζωής του.




- 1 στους 10 ανθρώπους θα εμφανίσει αγχώδη διαταραχή κάποια στιγμή στη ζωή του.

- Σοβαρές ψυχικές παθήσεις, όπως η σχιζοφρένεια, εμφανίζονται σε 1% του παγκόσμιου πληθυσμού. Σε παγκόσμιο επίπεδο η σχιζοφρένεια απαντά σε πάνω από 25 εκατομ. άτομα και είναι μια από τις 10 συχνότερες αιτίες αναπηρίας.

Μύθος #06 Η κατάθλιψη οφείλεται σε αδυναμία του χαρακτήρα και τα άτομα που έχουν κατάθλιψη θα μπορούσαν να γλιτώσουν από τα συμπτώματά τους, αν το επιθυμούσαν πραγματικά.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Η κατάθλιψη δεν σχετίζεται με ανικανότητα διαχείρισης



ή αδυναμία χαρακτήρα. Είναι κλινικά τεκμηριωμένο ότι σχετίζεται με βιολογικούς, με ψυχολογικούς /ψυχοκοινωνικούς και επιβαρυντικούς παράγοντες του περιβάλλοντος του ατόμου και τις περισσότερες φορές χρειάζεται βοήθεια από εξειδικευμένους επαγγελματίες για να αντιμετωπιστεί.

Μύθος #07 Τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας θα «έπρεπε» να παραμένουν σε ψυχιατρική νοσηλευτική δομή.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Η απόφαση νοσηλείας σε ψυχιατρική νοσηλευτική δομή αποτελεί «έσχατη λύση» και επιλέγεται με φειδώ και επιστημονική περίσκεψη μόνο όταν κρίνεται ως αναγκαία και για όσο διάστημα κρίνεται απαραίτητο.

Αντιστρόφως, είναι απολύτως αναγκαία η διασφάλιση άμεσης και έγκαιρης πρόσβασης σε κοινοτικές υπηρεσίες, όπως Κέντρα Ημέρας, Κινητές Μονάδες, Κέντρα Ψυχικής Υγείας, Μονάδες Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης κ.τ.λ

Μύθος #08 Τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας δεν ανακάμπτουν /αναρρώνουν ποτέ.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Με την κατάλληλη

φροντίδα και ενδυνάμωση, μέσα από μια ισότιμη θεραπευτική σχέση, τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας μπορούν και όντως καταφέρνουν να ανακάμπτουν. Αυτό δεν σημαίνει ότι σε όλες τις περιπτώσεις τα συμπτώματα εξαφανίζονται πλήρως, αλλά ότι σε κάθε περίπτωση το άτομο μπορεί να συνεχίσει τη ζωή του όπως επιλέγει, να διαχειρίζεται τα προβλήματά του, να εκφράζει το δυναμικό του και να έχει μια κοινωνική ζωή με νόημα για το ίδιο.

Μύθος #09 Η σωματική υγεία είναι εντελώς ξεχωριστή από την ψυχική υγεία.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Η σωματική και η ψυχική υγεία είναι άμεσα συνδεδεμένες και δεν θα έπρεπε να λογίζονται και να αντιμετωπίζονται ως δύο ασύνδετες έννοιες, καθώς η πορεία κάθε μίας έχει άμεση επίδραση στην εξέλιξη της άλλης. Για αυτό το λόγο πρέπει να φροντίζονται παράλληλα.

Μύθος #10 Ο ίδιος ο πάσχων «φταίει» για τα προβλήματα ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζει.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Είναι σαφές και τεκμηριωμένο ότι οι άνθρωποι με προβλήματα ψυχικής υγείας δεν ευθύνονται για την πρόκλησή και εμφάνισή τους. Τραυματικά γεγονότα,



ψυχοπιεστικές καταστάσεις, δυσκολίες κατά την παιδική ηλικία, βιολογικοί παράγοντες, συνήθως συνδυασμοί των ανωτέρω, είναι κάποιοι από τους συνήθεις λόγους εμφάνισης προβλημάτων ψυχικής υγείας. Είναι σημαντικό οι άνθρωποι να υποστηριχθούν ώστε σταδιακά να μπορέσουν να έχουν επίγνωση για τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές που σχετίζονται με τα προβλήματα ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν και να αναλάβουν την ευθύνη της θεραπείας τους.

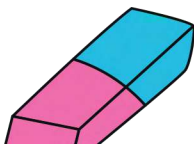


Μύθος #11 Τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι καθαρά βιολογικής ή γενετικής προέλευσης.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Σύμφωνα με τα ευρήματα των μέχρι σήμερα έγκυρων κλινικών ερευνών και του πλήθους σχετικών μελετών και δημοσιεύσεων της επιστημονικής κοινότητας, τα προβλήματα ψυχικής υγείας δεν οφείλονται αποκλειστικά και μόνο στα γονίδια, στην κληρονομικότητα ή σε βιολογικές παραμέτρους.



Βιολογικοί, ψυχοκοινωνικοί, περιβαλλοντικοί, συντρέχοντες παράγοντες εμπλέκονται στην γένεση και εκδήλωσή τους.



Μύθος #12 Οι ψυχικές διαταραχές διατηρούνται καθ' όλη τη ζωή του ατόμου και δύσκολα αντιμετωπίζονται.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Υπάρχουν προβλήματα ψυχικής υγείας που δεν επιμένουν πέρα από ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Ακόμα όμως και τα σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας, τα οποία συχνά επιμένουν στη διάρκεια της ζωής του ατόμου, με τις σωστές θεραπευτικές παρεμβάσεις αντιμετωπίζονται και το άτομο μπορεί να έχει μια καλή και δημιουργική ζωή στην κοινότητα που επιλέγει να ζει.



Μύθος #13 Μπορώ να τα βγάλω πέρα μόνος/η μου με τα προβλήματα ψυχικής υγείας μου, και αν δεν μπορώ, είμαι ένας αδύναμος χαρακτήρας;

ΑΛΗΘΕΙΑ: Αρκετοί συνάνθρωποί μας επιχειρούν να αντιμετωπίσουν την εμφάνιση ενός προβλήματος ψυχικής υγείας, τουλάχιστον στα πρώιμα στάδια, με κοινωνικούς μηχανισμούς όπως η άσκηση, η παρέα με φίλους, η αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες ή ακόμα και η αύξηση/μείωση ρυθμών εργασίας. Ωστόσο, υπάρχουν πολλές περιπτώσεις που χρήζουν επιπλέον και εξειδικευμένης βοήθειας. Αυτό δεν σημαίνει ότι το συγκεκριμένο άτομο είναι αδύναμο. Αντιστρόφως, σηματοδοτεί τη συνειδητοποίηση των

αναγκών του και την υπεύθυνη στάση του να αναζητήσει και να δεχθεί την κατάλληλη θεραπεία και στήριξη.

Μύθος

#14 Αν εξομολογηθώ σε τρίτους τα ζητήματα ψυχικής υγείας μου θα απομακρυνθούν και θα στιγματιστώ.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Η εμφάνιση μιας ψυχικής ασθένειας σημαίνει απλώς τη διαπίστωση ενός προβλήματος, παρόμοιου με οποιαδήποτε αντίστοιχη ιατρική διάγνωση, το οποίο χρειάζεται θεραπεία.

Μήπως ένα μέλος της οικογένειας ή φίλος σας, θα σκεφτόταν υποτιμητικά για έναν άνθρωπο αν διαγνωσθεί με γρίπη ή κάποιας μορφής καρκίνο; Προφανώς και όχι! Για τους ίδιους ακριβώς λόγους δεν μπορεί να στιγματίζεται κάποιος για το γεγονός ότι εμφανίζει συμπτώματα κατάθλιψης ή άγχους ή άλλης ψυχικής διαταραχής, που μπορεί να συμβούν στον καθένα ανά πάσα στιγμή.

Μύθος

#15 Οι «ψυχικά ασθενείς» μπορούν να γίνουν «επικίνδυνοι».

ΑΛΗΘΕΙΑ: Ο πιο στιγματιστικός μύθος! Πλήθος ερευνών έχουν αποδείξει ότι το συντριπτικά μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων με κάποια ψυχική ασθένεια δεν έχει ασκήσει βία και δεν είναι

περισσότερο «επικίνδυνο» από τον γενικότερο πληθυσμό. Αντίθετα, ανάλογες έρευνες συγκλίνουν στο συμπέρασμα πως οι άνθρωποι με προβλήματα ψυχικής υγείας γίνονται συχνότερα θύματα βίας σε σχέση με το γενικό πληθυσμό.

Μύθος

#16 Οι ψυχικές διαταραχές είναι άλλης φύσης ασθένειες δεν είναι κανονικές ασθένειες, όπως είναι ο σακχαρώδης διαβήτης ή τα καρδιαγγειακά νοσήματα.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Για κάποιους ανθρώπους ο όρος «ψυχική» υποδηλώνει ότι η ασθένεια δεν είναι μια «γνήσια, κλασική» ιατρική κατάσταση, αλλά μάλλον ένα πρόβλημα που προκαλείται από τις δικές μας επιλογές ή πράξεις.

Οι ψυχικές διαταραχές είναι ασθένειες που χρήζουν θεραπευτικής αντιμετώπισης, όπως συμβαίνει και με τα προβλήματα σωματικής υγείας.

Μύθος

#17 Τα άτομα με ψυχικές διαταραχές παρουσιάζουν νοητική υστέρηση.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Είναι άλλο η ψυχική διαταραχή κ' άλλο η νοητική υστέρηση. Ωστόσο, η νοητική υστέρηση αποτελεί παράγοντα κινδύνου για την εκδήλωση ψυχικής ασθένειας και για αυτό χρειάζεται προσοχή και εγρήγορση για

έγκαιρη διάγνωση.

Μύθος #18 Η ψυχική ασθένεια είναι μια κατάσταση που προκαλείται από «δυνάμεις» μεγαλύτερες από εμάς.

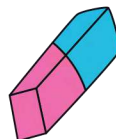
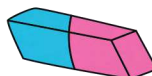
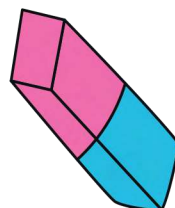
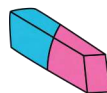
ΑΛΗΘΕΙΑ: Προς διάψευση των δοξασιών του παρελθόντος, η ψυχική ασθένεια ασφαλώς και δεν προκαλείται από «κακά πνεύματα» ή «μάγια», «κατάρες» και «κακό μάτι», δεν είναι σε καμία περίπτωση αποτέλεσμα «τιμωρίας», «κάρμα» κ.τ.λ. και δεν επηρεάζεται στο ελάχιστο από ζητήματα θρησκευτικής ή άλλης πίστης.

Οι ψυχικές ασθένειες σχετίζονται με βιολογικούς, ψυχολογικούς, περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Μύθος #19 Οι «ψυχικά ασθενείς» είναι απρόβλεπτοι και ακατανόητοι.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Μερικές φορές η συμπεριφορά των ανθρώπων με προβλήματα ψυχικής υγείας ίσως να μην είναι κατανοητή σε πρώτο, επιφανειακό επίπεδο.

Αν όμως οι πάσχοντες προσεγγιστούν με ενσυναίσθηση και γνώση, τότε οι πράξεις και η συμπεριφορά τους αποκτούν νόημα και γίνονται κατανοητές και προβλέψιμες.





Το έργο «Σβήνουμε το στίγμα. Στο λόγο μας» υλοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος Active citizens fund, με φορέα υλοποίησης την Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος και εταίρους το Ίδρυμα Θεμιστοκλή και Δημήτρη Τσάτσου - Κέντρο Ευρωπαϊκού Συνταγματικού Δικαίου και την Εταιρία Μέριμνας και Αποκατάστασης Ατόμων με Ψυχοκοινωνικά Προβλήματα. Το πρόγραμμα Active citizens fund, ύψους €12εκ., χρηματοδοτείται από την Ισλανδία, το Λιχτενστάιν και τη Νορβηγία και είναι μέρος του χρηματοδοτικού μηχανισμού του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου (EOX) περιόδου 2014 - 2021, γνωστού ως EEA Grants. Το πρόγραμμα στοχεύει στην ενδυνάμωση και την ενίσχυση της βιωσιμότητας της κοινωνίας των πολιτών και στην ανάδειξη του ρόλου της στην προαγωγή των δημοκρατικών διαδικασιών, στην ενίσχυση της συμμετοχής των πολιτών στα κοινά και στην προάσπιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Τη διαχείριση της επιχορήγησης του προγράμματος Active citizens fund για την Ελλάδα έχουν αναλάβει από κοινού το Ίδρυμα Μποδοσάκη και το SolidarityNow.

Περισσότερες πληροφορίες
www.activecitizensfund.gr



Διαχειριστής Επιχορήγησης:



Φορέας Υλοποίησης:



Εταίροι:



Δοϊράνης 181 και Φειδίου 18, Καλλιθέα | 210 9221739
| ekpsath@otenet.gr | facebook.com/ekpse | twitter.com/ekpse
| [svinoumetostigma.gr](mailto:info@svinoumetostigma.gr) | info@svinoumetostigma.gr
| facebook.com/svinoumetostigma | twitter.com/svinoumetostigm