

## Προσωπικές ιστορίες

«...Τις ευκαιρίες που δίνει αυτό που αποκαλείται "φυσιολογική ζωή" στους άλλους, τις στερούνται τα άτομα που έχουν ψυχική νόσο. Η ψυχική νόσος μπορεί να σου πάρει τα πάντα και να σου προσφέρει μόνο αφανισμό ως αντάλλαγμα. Αποδέχθηκα από την αρχή τη διάγνωση της ψυχικής ασθένειας. Αυτό που αρνούμαι να δεχτώ είναι η ετικέτα και οι φόβοι παρανοήσεων που συνδέονται με αυτήν. Είναι ντροπή να αισθάνομαι ότι οφείλω να ξεκαθαρίζω ότι είμαι καλό άτομο και ποτέ δεν έβλαψα κανέναν ηθελημένα. Όπως και άλλα άτομα με ψυχικές παθήσεις, είμαι νοήμων, άνθρωπος που νοιάζεται, που αγαπά, δημιουργικός και προσπαθώ να είμαι ένας καλός άνθρωπος που λαχταρά μια καλή ζωή με ίση μεταχείριση, γεμάτη από όλες τις ευκαιρίες που δικαιούται κάθε ευπρεπής και αξιοπρεπής άνθρωπος...»

**Ασθενής**

«Επισκέπτομαι συχνά το χωριό μου, σπάνια όμως πηγαίνω στο καφενείο της πλατείας γιατί εκεί μαζεύονται όλοι οι συγχωριανοί μου και όταν με βλέπουν, λένε "Να ο τρελός". Ακόμα όμως και τις ελάχιστες φορές που πηγαίνω, δεν κάθομαι μέσα μαζί τους, αλλά απ' έξω μόνος μου...»

**Ασθενής, που σήμερα εργάζεται ως κλητήρας σε μία υπηρεσία, υποστηριζόμενος από ένα πρόγραμμα αποκατάστασης ψυχικά ασθενών. Ζει με συγκάτοικο σε προστατευμένο διαμέρισμα**

«...Εδώ, σε αυτό το περιβάλλον που σήμερα εργαζόμαστε, με την αποδοχή και τη συμπαράσταση που έχουμε, νιώθουμε άνθρωποι. Δεν έχουμε πλέον φόβο για τον έξω κόσμο, έχουμε μεγάλη βοήθεια και στήριξη. Εδώ δεν μας βλέπουν σαν ασθενείς, μπορούμε να ζήσουμε ως άνθρωποι, πολύ καλύτερα απ' ό,τι στο σπίτι μας. Μάθαμε να συνεργαζόμαστε, να βοηθάει ο ένας τον άλλο... Εγώ είχα ξεχάσει τι αξίζει η... Μαρίνα! Με βοήθησαν να πιστέψω ότι αξίζει να συνεχίσω. Είναι καλό να συνεχιστεί αυτό που γίνεται σε όλη την Ελλάδα γιατί αξίζει...»

**Μαρίνα, πρώην τρόφιμος ψυχιατρείου, η οποία πλέον ζει και εργάζεται στην κοινότητα**

«...Κάθε πρωί σηκώνομαι και πάω στη δουλειά μου, όπως πολλοί άλλοι άνθρωποι. Είμαι σχολικός τροχονόμος και νιώθω πολύ περήφανος γι' αυτό, καθώς με επέλεξαν και με εμπιστεύθηκαν για τη θέση αυτή οι ίδιοι οι γονείς του σχολείου. Βλέπετε, ξέρουν ότι θα προσέχω τα παιδιά τους σαν να είναι δικά μου...»

**Σπύρος, πρώην τρόφιμος ψυχιατρείου, ο οποίος πλέον ζει και εργάζεται στην κοινότητα**

## Γνωρίζετε ότι...

- \* σε κάθε δεδομένη χρονική στιγμή περίπου **1 στους 4 ανθρώπους** υποφέρει από κάποια ψυχική διαταραχή.
- \* σύμφωνα με τους ψυχιάτρους, κανείς αναισθητος άνθρωπος δεν παθαίνει ψυχικές ασθένειες. Εκείνοι που σκέφτονται πολύ, είναι που υποφέρουν.
- \* έρευνες έχουν δείξει ότι 20% των πασχόντων από σχιζοφρένεια μετά την πρώτη εμφάνιση της νόσου επανέρχονται πλήρως χωρίς κανένα κατάλοιπο της νόσου.
- \* μόλις το **3% των ατόμων** που έχουν κάνει παραβατικές ενέργειες αντιμετωπίζει ψυχιατρικά προβλήματα.
- \* Σύμφωνα με μία πανελλαδική έρευνα, που πραγματοποιήθηκε από το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής, ένας στους δύο ερωτηθέντες δεν θα ήθελε να εργάζεται με έναν άνθρωπο που έχει κάποια ψυχική ασθένεια. Εσύ, ποιος από τους δύο ερωτηθέντες θα ήθελες να είσαι;



**ΨΥΧΙΚΗ  
ΥΓΕΙΑ**  
ΣΤΗΡΙΞΕ  
ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ

[www.ygeia-pronoia.gr](http://www.ygeia-pronoia.gr)



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



ΕΛΛΑΔΑ  
2008  
Αθήνα 2004  
Αθήνα 2008



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΥΓΕΙΑ-ΠΡΟΝΟΙΑ  
2000-2008

Έργο Ζωής

# Ψυχική Υγεία

**Η** ψυχική νόσος δεν κάνει διακρίσεις. Εκτιμάται ότι ένα στα τέσσερα άτομα θα έχει την εμπειρία της ψυχικής ασθένειας κάποια στιγμή της ζωής του. Οι ψυχικές διαταραχές προσβάλλουν τους πάντες, ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας, τόπου διαμονής, οικονομικού και κοινωνικού ή μορφωτικού επιπέδου, επηρεάζουν οικονομικά τις κοινωνίες και την ποιότητα ζωής των ασθενών και των οικογενειών τους.

Την ίδια στιγμή, η ψυχική ασθένεια περιβάλλεται από το φόβο, τη σιωπή, το αίσθημα ενοχής και την ντροπή του πάσχοντα ή/και των οικείων του, και ο ασθενής υποφέρει διπλά, λόγω του στιγματισμού και του κοινωνικού αποκλεισμού που συνοδεύουν τη νόσο. Παράλληλα, οι πρώην ασθενείς δυσκολεύονται να επανενταχθούν στην κοινωνία, να εξασφαλίσουν σπίτι, να βρουν εργασία ικανή να τους συντηρήσει ή να διάγουν φυσιολογική κοινωνική ζωή.

\* Η ψυχική ασθένεια περιβάλλεται από το φόβο, τη σιωπή, το αίσθημα ενοχής και την ντροπή του πάσχοντα ή/και των οικείων του, και ο ασθενής υποφέρει.

\* Κάθε τοπική κοινωνία, στους κόλπους της οποίας λειτουργεί ένας ξενώνας ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης πρέπει να αισθάνεται περήφανη, γιατί συμβάλλει με τη φιλόξενη στάση της στην ομαλή κοινωνική επανένταξη ατόμων με ιδιαιτερότητες, ατόμων που θα μπορούσαν να είναι συγγενείς ή φίλοι τους.

# ...δικαίωμα στη ζωή

Η ψυχιατρική μεταρρύθμιση, που εφαρμόζεται στη χώρα μας με τη συνδρομή της Ε.Ε., δίνει έμφαση στην ανάπτυξη κοινοτικών υπηρεσιών ψυχικής υγείας, στην κοινωνική ένταξη και επανένταξη, καθώς και στην επαγγελματική επανένταξη των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας στην αγορά εργασίας.

Στο πλαίσιο αυτής της μεταρρύθμισης, αναγνωρίζεται το δικαίωμα του ψυχικά αρρώστου να λαμβάνει την περίθαλψη του μέσα στην κοινότητα χωρίς να απομακρύνεται από το κοινωνικό του περιβάλλον και φυσικά η στάση της κοινότητας παίζει σημαντικό ρόλο.

Ένα σημαντικό κομμάτι της ψυχιατρικής μεταρρύθμισης είναι το κλείσιμο των ασύλων και η φιλοξενία των αρρώστων σε σύγχρονες δομές. **Με αυτό τον τρόπο, το άτομο με ψυχικές και νοητικές ιδιαιτερότητες δεν απομονώνεται, δεν περιορίζεται, αλλά μετέχει ισότιμα, στο μέτρο των δυνατοτήτων του, σε όλες τις δραστηριότητες της κοινωνικής ζωής.** Η αποασυλοποίηση ορίζεται ως μια δυναμική διαδικασία μέσω της οποίας τα άτομα με ψυχικές ιδιαιτερότητες θα κερδίσουν το δικαίωμα της ισότιμης μεταχείρισης και όχι ως η απλή μετάβασή τους από ένα χώρο σε έναν άλλο.

Πολύτιμη βοήθεια στην προσπάθεια αυτή μπορεί να προσφέρει η κοινωνία, που διαθέτει τη μοναδική ικανότητα να μπορεί να αναζωογονεί και τα πιο αδύναμα μέλη της και να τα καθιστά ενεργά μέσα από μηχανισμούς κοινωνικής αλληλεγγύης. Όταν η κοινωνία ενδιαφέρεται και έχει θετική στάση, ο άνθρωπος είναι λιγότερο ευάλωτος στην ψυχική νόσο και αν αρρωστήσει, η πιθανότητα θεραπείας και μη αποξένωσης είναι υψηλή. Κάθε τοπική κοινωνία (πόλη, χωριό, γειτονιά), στους κόλπους της οποίας λειτουργεί ένας ξενώνας ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης ή ένα κέντρο ημέρας για ψυχικά πάσχοντες πρέπει να αισθάνεται περήφανη, γιατί συμβάλλει με τη φιλόξενη στάση της στην ομαλή κοινωνική ένταξη ατόμων με ιδιαίτερες ανάγκες, ατόμων που θα μπορούσαν να είναι συγγενείς ή φίλοι τους.

\* **Σήμερα, λειτουργούν σε όλη τη χώρα πάνω από 400 στεγαστικές μονάδες αποασυλοποίησης, μέσα σε πόλεις και χωριά. Η πρόοδος που έχουν σημειώσει αυτοί οι άνθρωποι είναι εμφανής ακόμα και για κάποιον μη ειδικό.**

## Τα 5 επιτεύγματα της Ψυχιατρικής Μεταρρύθμισης



- 1\*** Ολοκληρώθηκε η άρση των ασυλικών τμημάτων, κλείσιμο και μετασχηματισμός, σε 5 Ψυχιατρικά Νοσοκομεία (ΨΝ Πέτρας Ολύμπου, Θεραπευτήριο ΨΠ Κρήτης, ΨΝ Κέρκυρας, Παιδοψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής και ΨΝ Τρίπολης), όπου διαβιούσαν μόνιμα χιλιάδες χρόνια ιδρυματοποιημένοι ασθενείς. Οι ασθενείς αυτοί φιλοξενούνται σε εκατοντάδες σύγχρονες δομές (οικοτροφεία, ξενώνες, προστατευμένα διαμερίσματα) στην κοινότητα.
- 2\*** Βελτιώθηκε αισθητά η πρόσβαση του πληθυσμού σε υπηρεσίες πρόληψης και πρωτοβάθμιας ή δευτεροβάθμιας αντιμετώπισης της ψυχικής ασθένειας, η οποία πρόκειται να βελτιωθεί περαιτέρω καλύπτοντας το 20% του πληθυσμού. Ήδη έχει ξεκινήσει η λειτουργία 70 δομών παροχής φροντίδας ψυχικής υγείας στην κοινότητα (ξενώνες βραχείας νοσηλείας, ξενώνες εφήβων, ψυχιατρικά και παιδοψυχιατρικά τμήματα νοσοκομείων, κέντρα ψυχικής υγείας, κέντρα ημέρας, κέντρα Alzheimer, ιατροπαιδαγωγικά κέντρα, κινητές μονάδες, δομές για απιστικά άτομα, και δομές για κατ' οίκον φροντίδα).
- 3\*** Μέσω των αποκεντρωμένων υπηρεσιών αυτών, έχει αποστιγματιστεί τόσο η παροχή της υπηρεσίας ψυχικής υγείας όσο και η αντιμετώπιση της ψυχικής ασθένειας, ενώ προλαμβάνεται σημαντικά η χρονιοποίηση νέων περιστατικών.
- 4\*** Στις νέες δομές που θεσπίστηκαν από το πρόγραμμα δημιουργήθηκαν περισσότερες από 3.000 νέες θέσεις εργασίας. Το σύνολο των εργαζομένων που στελεχώνουν τις παραπάνω δομές έχει καταρτιστεί σε προγράμματα που χρηματοδότησε το ΕΠ, για την απόκτηση ειδικών δεξιοτήτων, στάσεων και συμπεριφορών για την υλοποίηση της ψυχιατρικής μεταρρύθμισης.
- 5\*** Έχουν δημιουργηθεί και χρηματοδοτούνται δεκάδες Κοινωνικές Συνεταιριστικές Επιχειρήσεις (ΚΟΙ.Σ.Π.Ε.) σε όλη την Ελλάδα, στις οποίες απασχολούνται δεκάδες πρώην ασυλικοί ασθενείς, ενισχύοντας με τον τρόπο αυτό τόσο την κοινωνικοποίηση όσο και το εισόδημά τους, ενώ αίρεται σταδιακά η αντίσταση της εργοδοσίας απέναντι στην απασχόληση ψυχικά ασθενών.