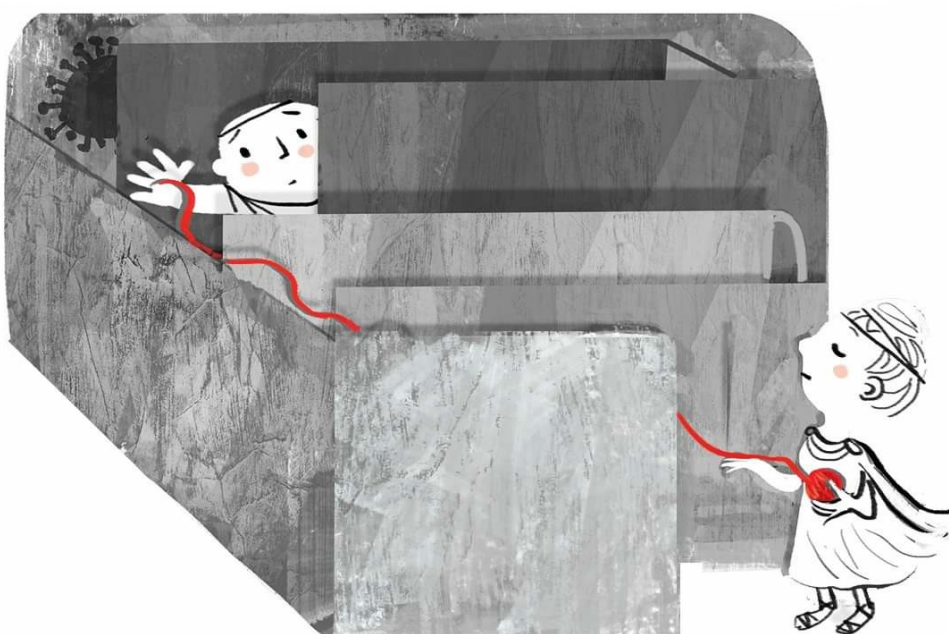


ΓΡΑΜΜΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

ΚΙΝΗΤΗ ΜΟΝΑΔΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΚΕΦΑΛΟΝΙΑΣ - ΖΑΚΥΝΘΟΥ - ΙΘΑΚΗΣ



Όταν τα χάνεις, μην χάνεσαι...

Πιάσε το νήμα !!!

Ακόμη και οι ήρωες χρειάζονται βοήθεια...

Τηλέφωνα επικοινωνίας:

Κλιμάκιο Κεφαλονιάς: 2671024437, 6936759272 – 3

Κλιμάκιο Ζακύνθου: 2695022855, 6936759268

Κλιμάκιο Ιθάκης: 6936994595

«Οι δυστυχίες, στην πραγματικότητα, είναι μια κοινή υπόθεση, αλλά δύσκολα τις πιστεύει κανείς όταν του πέσουν στο κεφάλι. Υπήρξαν στον κόσμο τόσες πανούκλες όσοι και οι πόλεμοι. Και παρόλα αυτά οι πανούκλες και οι πόλεμοι πάντα βρίσκουν τους ανθρώπους το ίδιο απροετοίμαστους.» Όσα γράφει ο Αλμπέρ Καμύ στο βιβλίο του η Πανούκλα το 1947 ήταν μεν αλληγορικά, αλλά, όπως φαίνεται, επίκαιρα.

Η αιφνίδια εισβολή της πανδημίας του κορωνοϊού άλλαξε την καθημερινότητά μας. Πράγματα που θεωρούσαμε δεδομένα ξαφνικά τροποποιούνται ή και απαγορεύονται. Η απολύτως αναγκαία παραμονή στο σπίτι, το αίσθημα απειλής της υγείας από έναν «αόρατο» εχθρό έχουν πυροδοτήσει ευρύτερη ανασφάλεια, άγχος, θυμό ή και φόβο που συχνά μας φαίνονται μη διαχειρίσιμα.

Μέρα με τη μέρα, η επιδημία του φόβου γίνεται εξίσου επικίνδυνη με την επιδημία του νέου κορωνοϊού. «Ακόμα και οι λέξεις που χρησιμοποιούμε τις τελευταίες εβδομάδες φέρουν ένα βαρύ ψυχολογικό φορτίο, που μετακυλιέται σε όποιον τις διαβάσει ή τις ακούσει

Ο νέος κορωνοϊός με τη ραγδαία εξάπλωσή του δεν απειλεί μόνο τη σωματική μας υγεία αλλά και την ψυχική. Προκαλεί έντονα συναισθήματα φόβου, πανικού, απελπισίας απόγνωσης και σαν αποτέλεσμα σωματικά συμπτώματα που είναι εξίσου βασανιστικά: αυπνία, υπέρταση.

Οι άνθρωποι που ήδη πάσχουν από ψυχικές διαταραχές κινδυνεύουν να παρουσιάσουν σοβαρές υποτροπές: ασθενείς που υποφέρουν από ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή επιτείνουν τα συμπτώματά τους, άλλοι παρουσιάζουν ανεξέλεγκτες υποχονδριακές ανησυχίες, έντονες φοβικές αντιδράσεις, επιδείνωση της προϋπάρχουσας κατάθλιψης, αυπνία, ακόμη και εμπειρίες ψευδο-ψευδαισθήσεων (βίωμα βρώμας, αλλαγής δέρματος κ.ο.κ.) με αποτέλεσμα τη μείωση της κοινωνικής λειτουργικότητας και την απορρύθμιση της ήδη ευάλωτης ψυχικής τους κατάστασης.

Ωστόσο, πέρα από αυτά τα κλινικά φαινόμενα, όπως τονίζει ο κ. Στέλιος Στυλιανίδης Ψυχίατρος και μας βρίσκει απόλυτα σύμφωνους, μία σειρά από ευρύτερα κοινωνικά φαινόμενα ενδέχεται να επηρεάσουν σοβαρά τη δημόσια ψυχική υγεία. *Η έλλειψη ψυχραιμίας μπορεί να διολισθήσει σε στιγματισμό του πιθανού φορέα, να επιτείνει το έλλειμμα εμπιστοσύνης απέναντι στους ιατρικούς και πολιτειακούς θεσμούς, να ενισχύσει θεωρίες συνωμοσίας σε σχέση με την πρόκληση της επιδημίας, να στοχοποιήσει πρόσφυγες και μετανάστες.*

Είναι πολύ φυσιολογικό και ανθρώπινο να φοβόμαστε !

Σε περίπτωση επίμονου φόβου ή ανεξέλεγκτου άγχους είναι επιβεβλημένο να ζητήσουμε βοήθεια από αξιόπιστο ειδικό ψυχικής υγείας.

Ωστόσο το στοίχημα υπό τις παρούσες συνθήκες, είναι να φοβόμαστε “καλύτερα”, δίχως ο φόβος αυτός να μετατρέπεται σε πανικό ή να μεταμφιέζεται σε μια ανεύθυνη άρνηση.

Για να φοβόμαστε όμως “καλύτερα” θα πρέπει ο καθένας μας, μέσα στις συνθήκες αναγκαστικής απομόνωσης, να βρει το δικό του νήμα σύνδεσης με την ανθρώπινη κατανόηση και συμπάρασταση.

Ο καθένας μας να αναζητήσει το δικό του μίτο της Αριάδνης, που θα του δίνει τη σιγουριά πως υπάρχει διέξοδος από το Λαβύρινθο του μοναχικού του τρόμου. Όπως ο Θησέας που κλήθηκε να αναμετρηθεί με τον Μινώταυρο, έτσι και ο καθένας μας καλείται να αντιμετωπίσει έναν τρομαχτικό εχθρό (τον νέο ιό) που ελάχιστα γνωρίζει.

Και το τέρας της άγνωστης απειλής, κρύβεται μέσα στις δαιδαλώδεις εμμονές και ανησυχίες, στις αποπροσανατολιστικές και ψευδείς ειδήσεις, στην πρωτόγνωρη απώλεια της πυξίδας που δημιουργεί η αποσύνδεση των υποστηρικτικών μας σχέσεων.

Για να νικήσουμε το Μινώταυρο, αλλά και για να βγούμε το συντομότερο έξω από τον Λαβύρινθο, χρειάζεται να κρατάμε σφιχτά στα χέρια μας ένα νήμα σύνδεσης που θα μας διαβεβαιώνει πως συνεχίζει να υπάρχει ο συνάνθρωπος, ο ήλιος το χαμόγελο και το μέλλον...

Όταν τα χάνεις, μην χάνεσαι...

Πιάσε το νήμα !!!

Ακόμη και οι ήρωες χρειάζονται βοήθεια...

Η τηλεφωνική μας γραμμή είναι ένα τέτοιο νήμα σύνδεσης. Διότι μας όπως μας διδάσκει ο μύθος ακόμη και ο ήρωας χρειάζεται βοήθεια....

Όλο αυτό το διάστημα το προσωπικό της Κινητής Μονάδας Ψυχικής Υγείας θα δέχεται τηλεφωνικά τα αιτήματά σας για ψυχολογική υποστήριξη, ημέρες και ώρες λειτουργίας της ΚΜΨΥ (Δευτέρα – Παρασκευή 08:30 με 14:30 και Δευτέρα, Τετάρτη και Πέμπτη απόγευμα 18:00 με 20:00).