

Εργαστήριο 1ο) Διαμορφώνοντας ένα σχέδιο επαγγελματικής αποκατάστασης **Επιμορφωτής: Μέντης Μανόλης – Κοιν. Λειτουργός, Msc στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας**

- Όλα σχεδόν -τα ατομικά σχέδια ζωής, οι σπουδές, η επαγγελματική αποκατάσταση, τα όνειρα για το μέλλον- διαδραματίζονται μέσα στο οικογενειακό πλαίσιο
- Ωστόσο, στην πορεία της ζωής του ατόμου σε κάποια κρίσιμη περίοδο (16-25 ετών) τότε που φυσιολογικά αναζητά να εντοπίσει την προσωπική και επαγγελματική του ταυτότητα είναι πιθανό κάποια ασθένεια, σωματική ή ψυχική, να κάνει τη ξαφνική εμφάνιση της
- Το διάστημα των πρώτων 6 μηνών είναι καθοριστικό, διότι αφ' ενός αφορά στην καθαρά ιατροκεντρική φάση της θεραπείας κατά την οποία θα τεθεί η σωστή διάγνωση που θα οδηγήσει στη χορήγηση της κατάλληλης θεραπευτικής αγωγής και αφ' ετέρου στην ψυχοθεραπευτική φάση που έχει στόχο το άτομο να ξαναβρεί την ισορροπία του
- Αφού όλα αυτά εδραιωθούν, το άτομο πρέπει να συνειδητοποιήσει την αναγκαιότητα της διαμόρφωσης ενός νέου σχεδίου ζωής που θα λαμβάνει πια υπόψη του και τα νέα δεδομένα
- Μια ψυχική ασθένεια μπορεί να αποτελεί και πλεονέκτημα για την επιλογή μιας άλλης ζωής
- Στο σημείο αυτό κυρίαρχο ρόλο θα παίξει η οικογένεια, η οποία πρέπει να ενημερωθεί για τη νόσο και τη θεραπεία της, να συνεργαστεί με τους ειδικούς και να υποστηριχτεί, αποφεύγοντας την άρνηση της νέας πραγματικότητας
- Η αποδοχή της ψυχικής νόσου αποτελεί το θεμέλιο λίθο της θεραπείας της ενώ η αποφυγή του αισθήματος αναπηρίας θα έρθει μέσα από την πίστη στον εαυτό και τις ικανότητες του
- Η πίστη, η γνώση και η αγάπη είναι στοιχεία καθοριστικά για τη συνεχή ενδυνάμωση μας
- Τόσο το οικογενειακό σύστημα όσο και ο λήπτης υπηρεσιών ψυχικής υγείας είναι απαραίτητο να εκπαιδευτεί, να μάθει, να πληροφορηθεί στα πλαίσια ενός ενεργητικού προσανατολισμού προς τη γνώση
- Η ψυχοκοινωνική αποκατάσταση προϋποθέτει τη σταθεροποίηση της ψυχικής νόσου και απαιτεί πάντα τη συνεργασία των ληπτών, των οικογενειών και των ειδικών
- Επιτυγχάνεται με την ανεύρεση εργασίας, στέγης, συντρόφου και σταθερού οικογενειακού και κοινωνικού περιβάλλοντος από τον λήπτη υπηρεσιών ψυχικής υγείας
- Οι δύο βασικές συνιστώσες της ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης είναι από τη μια, οι επιθυμίες του ατόμου («τι θέλω») και από την άλλη, οι ικανότητες του («τι μπορώ»)
- Η εργασία συμβάλλει σημαντικά στη νοηματοδότηση της ζωής μας και στην προσωπική μας εξέλιξη ενώ η συναναστροφή με άλλους ανθρώπους στη γνωριμία με τον εαυτό μας
- Ο λήπτης σε συνεργασία με κάποιον ειδικό, διεκδικώντας μια ισότιμη επανένταξη στην κοινωνία μέσω της εργασίας, θα πρέπει να εντοπίσει και να προσδιορίσει το κατάλληλο για εκείνον επαγγελματικό περιβάλλον, σύμφωνα πάντα με τα εφόδια που διαθέτει
- Η ανάληψη της ευθύνης από τον ίδιο τον λήπτη για την ανάπτυξη και την εξέλιξη του είναι καθοριστικής σημασίας και η απόκτηση εναισθησίας θα οδηγήσει στην ανεύρεση λύσεων
- Ο λήπτης πρέπει να αποφύγει την ακινητοποίηση του στις πενιχρές κρατικές επιδοτήσεις και να μην επαναπαυτεί ως παθητικό αποδέκτης μιας φτωχής κρατικής φιλανθρωπίας
- Η κριτική σκέψη θα οδηγήσει στη βελτίωση του εαυτού και την ανάπτυξη νέων ικανοτήτων
- Τα Τοπικά Σύμφωνα Απασχόλησης (ΤΟΠ.ΣΑ) διαχειρίζονται αναπτυξιακά προγράμματα με σκοπό την καταπολέμηση της ανεργίας σε επίπεδο περιφερειών. Οι λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας αποτελούν ειδική ομάδα στόχου τέτοιων προγραμμάτων
- Οι ΚΟΙΣΠΕ, οι Κοινωνικές Επιχειρήσεις, τα Εργαστήρια Προ-επαγγελματικής Κατάρτισης, τα εξειδικευμένα ΚΕΚ, ειδικά προγράμματα ΟΑΕΔ είναι πλαίσια αναζήτησης εργασίας
- Η δικτύωση που συνήθως θα προκύψει μέσα από την αυτοοργάνωση αφορά στην ανεύρεση, το μοίρασμα, τη μεταφορά και τη διάχυση πληροφοριών
- Η δημιουργία ενός βιογραφικού σημειώματος που θα παρουσιάζει τον εαυτό μας, τα προσόντα και τις δυνατότητες του με αποτελεσματικό και αντικειμενικά τεκμηριωμένο τρόπο είναι πλέον ένα απαραίτητο στοιχείο στη διαδικασία ανεύρεσης εργασίας
- Μια ακέραιη επαγγελματική συμπεριφορά και στάση εξαλείφει το κοινωνικό στίγμα στην εργασία
- Φορείς με νομικό πλαίσιο που μπορούν να συνδιαλέγονται με τα κέντρα λήψης αποφάσεων, όπως οι Σ.Ο.Ψ.Υ. αλλά και το τρίπτυχο λήπτης-οικογένεια-ειδικό έχουν τη δύναμη να ασκήσουν πιέσεις για μεγαλύτερη επαγγελματική κατάρτιση και αποκατάσταση των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας

Εργαστήριο 2ο) Εγώ και οι Άλλοι: Βρίσκοντας το σημείο ισορροπίας

Επιμορφώτρια: Γιαννακίδου Άννα-Μαρία, Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια, Εθελόντρια Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ.

- Η οικογένεια αποτελεί το κύριο υποστηρικτικό σύστημα και τη βασική πηγή φροντίδας για όλους
- Είναι ένα σύστημα που αποτελείται από μέλη που αλληλοεπηρεάζονται και υπόκεινται σε καθημερινή συναισθηματική αλληλεπίδραση μεταξύ τους (δυναμική της οικογένειας)
- Ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας επηρεάζει όχι μόνο το άτομο που το αντιμετωπίζει αλλά και αυτούς που ενδιαφέρονται γι' αυτό. Οι άνθρωποι που και η δική τους ζωή επηρεάζεται από την ψυχική ασθένεια κάποιου αγαπημένου τους αναφέρονται με τον όρο «φροντιστές»
- Είναι πλέον κοινά αποδεκτό ότι τα ενδοοικογενειακά προβλήματα δε μπορούν από μόνοι τους να προκαλέσουν κάποια σοβαρή ψυχική ασθένεια, κυρίως αν δεν προϋπάρχει η βιολογική αιτία
- Ωστόσο, ο ρόλος της οικογένειας ενός ψυχικά πάσχοντος ατόμου υπογραμμίζεται ως καθοριστικής σημασίας για την εξέλιξη και την πορεία του (καλή ή κακή πρόγνωση)
- Αναμφισβήτητα, το άτομο που αντιμετωπίζει μια σοβαρή ψυχική ασθένεια βιώνει Έντονες Εσωτερικές και Εξωτερικές Πιέσεις που τελικά αποδυναμώνουν το Εγώ του και αποδιοργανώνουν τόσο την εσωτερική όσο και την εξωτερική συμπεριφορά του
- Παράλληλα, πρέπει να δεχτούμε ότι και οι άνθρωποι οι οποίοι καλούνται να το φροντίσουν νιώθουν στο δικό τους πια Εγώ τις ίδιες ή παρόμοιες ισχυρές πιέσεις που τελικά δυσχεραίνουν το ρόλο τους ως το Βοηθητικό Εγώ του λήπτη με σκοπό την ενδυνάμωση και την ανάρρωση του
- Η αποδυνάμωση όλων των Εγώ που συγκροτούν μια οικογένεια θα δυσκολέψει ακόμα πιο πολύ την επικοινωνία μεταξύ των μελών της και οι σχέσεις θα γίνουν ακόμα πιο περίπλοκες
- Για να καταφέρει η οικογένεια να ανασυγκροτηθεί, επιβάλλεται αρχικά το κάθε μέλος της ξεχωριστά να διαχωρίσει τον Εαυτό του από τον Άλλον, να αναγνωρίσει τις δικές του ανάγκες και να επιχειρήσει μεμονωμένα την Ενδυνάμωση του Εγώ του, δίνοντας έστω και προσωρινά προτεραιότητα στη φροντίδα και την προστασία του εαυτού του
- Για να μπορέσει ο οποιοσδήποτε να διεκδικήσει υγιείς σχέσεις με τους άλλους σε δια-προσωπικό επίπεδο, θα πρέπει πρώτα να έχει εξασφαλίσει ένα δυνατό Εγώ σε προσωπικό επίπεδο
- Ακολουθώντας την ολιστική προσέγγιση, κάθε λήπτης υπηρεσιών ψυχικής υγείας πρέπει να αναζητήσει, με τη βοήθεια της οικογένειας και του γιατρού του, μια ολοκληρωμένη, συνδυαστική και εξατομικευμένη θεραπεία που θα καλύπτει όλες τις ανάγκες του
- Ο λήπτης υπηρεσιών ψυχικής υγείας αποτελεί πλέον ενεργό υποκείμενο της φροντίδας του και φτάνει στην πλήρη ανάρρωση του όταν αναλάβει ο ίδιος την προσωπική του ευθύνη και εμπλακεί ενεργά και υπεύθυνα στη διαχείριση και την εξέλιξη της θεραπευτικής διαδικασίας
- Φιλοσοφία της ψυχοεκπαίδευσης των ληπτών και των οικογενειών είναι το δικαίωμα της γνώσης και της ενημέρωσης της οικογένειας αλλά και η ορθή αξιοποίηση αυτής της γνώσης, με κύριο σκοπό την αρμονική συμβίωση του ψυχικά ασθενή με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας του
- Στα πλαίσια της προσωπικής ενδυνάμωσης, πρέπει να αποφεύγεται ο αρνητικός τρόπος σκέψης, δεδομένου ότι οι σκέψεις μας έχουν καταλυτική σημασία για ολόκληρη τη ζωή μας
- Χοντρικά, το Εγώ αποτελείται από τις επιθυμίες του (Θέλω) και τις υποχρεώσεις του (Πρέπει). Μόνο ο εντοπισμός, η ισορροπία και ο σωστός συνδυασμός αυτών των δύο εξασφαλίζουν ένα δυνατό Εγώ που μπορεί να λειτουργεί με διεκδικητικό τρόπο. Σε οποιαδήποτε άλλη περίπτωση, οδηγείται σε ακραίες, μη αποδοτικές συμπεριφορές (Παθητική: Πρέπει > Θέλω ή Επιθετική: Θέλω > Πρέπει) που θα φέρουν τελικά απώλειες σε διαφορετικά ίσως επίπεδα
- Η διαδικασία καθορισμού των Προσωπικών Θέλω και Πρέπει θα συμβάλλει και στην ανεύρεση των Ορίων του Εγώ, τα οποία προβάλλονται και προφυλάσσονται μόνο μέσα από την Ελεύθερη Έκφραση Σκέψεων και Συναισθημάτων που είναι η μοναδική γέφυρα επικοινωνίας του Εγώ με τον Άλλον αλλά και το μοναδικό εργαλείο εξυγίανσης των δυσλειτουργικών μέχρι τώρα σχέσεων
- Η Διεκδικητική Συμπεριφορά εξασφαλίζει και προϋποθέτει το σεβασμό τόσο στο Εαυτό όσο και στον Άλλον και διαθέτει αποδοτικές τεχνικές επικοινωνίας και λειτουργικού συμβιβασμού
- Ένα τέτοιο πλαίσιο θεραπείας και ενδυνάμωσης περιλαμβάνει όλα αυτά τα στοιχεία -τα ατομικά και τα συλλογικά- μιας οικογένειας που θα συν-κατασκευάσουν τελικά μια νέα στάση, ένα καινούριο σχέδιο ζωής και μια διαφορετική λειτουργία του οικογενειακού συστήματος, το οποίο θα είναι πια σε θέση όχι μόνο να συνυπάρχει αρμονικά με το ψυχικά άρρωστο μέλος της αλλά και να το θεωρήσει πρώην ψυχικά άρρωστο

Εργαστήριο 3ο) Εισαγωγή σε βασικές αρχές επικοινωνίας και διαπροσωπικών σχέσεων Επιμορφωτές: Μουζάς Οδυσσέας–Επικ. Καθ. Ψυχ/κης–Δ/ντης Παν/κης Κλινικής Γ.Ν.

Λάρισας

Τσιούρη Ιωάννα – Ψυχολόγος

- Η επικοινωνία αφορά στη μεταβίβαση μιας πληροφορίας (σκέψη, συναίσθημα, ιδέα) και έχει ως βασικές προϋποθέσεις την ύπαρξη ενός ομιλητή και ενός ακροατή οι οποίοι αλληλοεπηρεάζονται
- Τα βασικά είδη επικοινωνίας είναι κυρίως δύο: η γλωσσική και η εξω-γλωσσική (βλέμμα, σωματική γλώσσα, έκφραση του προσώπου, κινήσεις του κεφαλιού, χορός, φωνητικά φαινόμενα)
- Σύμφωνα με τη θεωρία του διπλού δεσμού, συχνά όταν επικοινωνούμε με τους άλλους στέλνουμε «διπλά», δηλαδή αντιφατικά, μηνύματα. Η θεωρία αυτή έχει γενικότερη χρησιμότητα στην κατανόηση των μορφών επικοινωνίας στην οικογένεια, ιδιαίτερα στη σχέση μητέρας-παιδιού. Σε αυτή την περίπτωση, το παιδί αδυνατεί να ερμηνεύσει τα «διπλά» μηνύματα και να κατανοήσει το διαχωρισμό μεταξύ τους. Έτσι, νιώθει ότι όποια απάντηση και να δώσει θα θεωρηθεί άκυρη
- Δεν υπάρχει κατάσταση μη επικοινωνίας. Σε όλες τις περιπτώσεις μεταφέρουμε κάποιο μήνυμα
- Το μήνυμα που στέλνει ο πομπός δεν είναι πάντα αυτό που προσλαμβάνει ο δέκτης
- Τα στοιχεία της σωστής επικοινωνίας είναι ο χρόνος που πρέπει να βρίσκεται στο «εδώ και τώρα», τα πρόσωπα που χρησιμοποιούνται που πρέπει να είναι το πρώτο και δεύτερο ενικό και ο τονισμός των λέξεων που πρέπει να συμβαδίζει με το μήνυμα που μεταφέρεται κάθε φορά
- Απαντώνται πολλά δίκτυα σχέσεων στην οικογένεια, όπως ευρεία, πυρηνική, μονογονεϊκή κτλ
- Η οικογένεια αποτελεί ένα σύστημα μέσα στο οποίο κάθε μέλος της αλληλεπιδρά με τα υπόλοιπα ενώ η δομή της μπορεί να αλλάζει μέσα στο χρόνο χωρίς να κινδυνεύει πάντα η ενότητα της
- Οι βασικές προϋποθέσεις ανάπτυξης διαπροσωπικών σχέσεων είναι η ύπαρξη κινήτρου, κοινών στάσεων και αντιλήψεων, κατάλληλου χώρου και χρόνου και μεταβιβαζόμενης πληροφορίας
- Οι σχέσεις συνήθως είναι συμπληρωματικές ή συναινετικές, αν και μπορεί να διαφοροποιούνται
- Οι λόγοι της τέλεσης ενός γάμου αλλάζουν και εξελίσσονται μέσα στο πέρασμα του χρόνου
- Οι κυρίαρχες φάσεις της οικογένειας είναι η ένωση του ζευγαριού, ο ερχομός του πρώτου παιδιού, η ένταξη του στο σχολείο, η ανεξαρτητοποίηση κάποιου παιδιού και τελικά όλων
- Σε κάθε φάση εξέλιξης της οικογένειας μπορεί να αναπτυχθεί ψυχοπαθολογία σε κάποιο μέλος της
- Θεμέλιος σκοπός της οικογένειας είναι η διαφοροποίηση και η ανεξαρτητοποίηση των μελών της
- Η εκτίμηση μιας οικογένειας προκύπτει από την μελέτη των εξελικτικών της φάσεων, της επικοινωνίας μεταξύ των μελών της, της συναισθηματικής της κατάστασης, της ατμόσφαιρας που επικρατεί στο σπίτι, της συνεκτικότητας της και της ιεραρχικής της δομής (υποσυστήματα, ρόλοι)
- Αποφεύγοντας τις έννοιες του σωστού και του λάθους, το ζητούμενο στην επικοινωνία μας με τους άλλους είναι η αποτελεσματικότητα της
- Τα τρία κυριότερα στοιχεία της αποτελεσματικής επικοινωνίας από την μεριά του ομιλητή είναι: α) η σταθερή βλεμματική επαφή, β) η σαφής διατύπωση του αιτήματος και γ) η λεκτικοποίηση του συναισθήματος, ενώ από την πλευρά του ακροατή είναι: α) και πάλι άμεση βλεμματική επαφή, β) η προσπάθεια κατανόησης του αιτήματος, και γ) η ανταπόκριση στο συναίσθημα του ομιλητή
- Σκοπός της αποτελεσματικής επικοινωνίας δεν είναι απαραίτητα η ικανοποίηση τους αιτήματος μας από τον ακροατή, αν και μια τέτοιου είδους επικοινωνία την καθιστά πολύ πιθανή
- Η λεκτική και μη λεκτική επιθετικότητα, η αποφυγή του βλέμματος, οι υψηλοί τόνοι φωνής, η μη εκδήλωση συναισθημάτων, η έλλειψη σεβασμού, οι αναφορές σε παλιότερες εμπειρίες, οι γενικεύσεις είναι πάντα στοιχεία μιας μη αποτελεσματικής επικοινωνίας
- Η συναισθηματική εκφραστικότητα πρέπει να περιλαμβάνει όλο το φάσμα όχι μόνο των θετικών αλλά και των αρνητικών συναισθημάτων, όπως για παράδειγμα του θυμού και συμβάλλει σημαντικά στη μη συσσώρευση των συναισθημάτων αυτών αλλά και στη διαχείρισή τους
- Στην περίπτωση της έκφρασης αρνητικών συναισθημάτων, α) η διατήρηση της κατάλληλης έκφρασης στο πρόσωπο, β) η ήρεμη και σταθερή έκφραση, αποφεύγοντας τις εντάσεις, γ) η επικέντρωση στη συμπεριφορά που έγινε αιτία της προσωπικής μας ενόχλησης στη συγκεκριμένη περίπτωση με σαφή τρόπο, δ) η λεκτική περιγραφή του συναισθήματός μας και ε) η πρόταση μιας εναλλακτικής λύσης από τη μεριά του ομιλητή και η α) η διατήρηση της βλεμματικής επαφής, β) η εμφανής λεκτική και μη λεκτική κατανόηση της ενόχλησης που προκάλεσαμε από τη μεριά του ακροατή είναι στοιχεία που θα καταλήξουν σε μια αποτελεσματική επικοινωνία
- Αν και ένα τέτοιο είδος επικοινωνίας δεν είναι δύσκολο στην επίτευξη του, ωστόσο δεν είναι συχνό
- Και για να γίνει, επιβάλλεται να απαγκιστρωθούμε από τις παλιές, μαθημένες μας συμπεριφορές

Εργαστήριο 4ο) Η ανάπτυξη ουσιαστικών σχέσεων με τους θεραπευτές και τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας, εργαλείο για την ανάρρωση και την ψυχοκοινωνική αποκατάσταση
Επιμορφωτής: Σωτηρίου Μιχάλης – Ψυχίατρος, Δ/ντης Ψυχ/κης Κλινικής ΓΝ Καβάλας

- Η σχέση ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας και θεραπευτών αποτελεί το βασικό εργαλείο για την καλύτερη ψυχοκοινωνική τους αποκατάσταση
- Η ενίσχυση του διαθέσιμου κοινωνικού κεφαλαίου αντανακλά τις θετικές επιπτώσεις στην υγεία και στην ψυχική υγεία μιας συγκεκριμένης κοινότητας - κοινωνίας
- Τα πέντε βασικά επίπεδα του κοινωνικού κεφαλαίου:
 - α) κοινοτική οργανωμένη ζωή π.χ. πολιτιστικοί σύλλογοι, σύλλογοι Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ., εθελοντικές μη κυβερνητικές οργανώσεις, συλλογικές ομάδες
 - β) εμπλοκή των πολιτών στις δημόσιες υποθέσεις π.χ. συμμετοχή σε δραστηριότητες της κοινότητας
 - γ) κοινοτικός εθελοντισμός
 - δ) έμμεση κοινωνικότητα (αποδοχή της διαφορετικότητας)
 - ε) κοινωνική εμπιστοσύνη
- Η χρήση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας εμφανίζεται να είναι μειωμένη
- Υπάρχει ανεπάρκεια στο σύστημα υγείας - ψυχικής υγείας και απαιτείται νέος σχεδιασμός πολιτικών κυρίως από μεριάς του επίσημου κράτους
- Σε περίοδο κρίσης τα ποσοστά ψυχιατρικής νοσηρότητας δεν αυξάνονται
- Ωστόσο, ένας λήπτης υπηρεσιών ψυχικής υγείας που έχει σταθεροποιήσει το πρόβλημα ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζει μπορεί να οδηγηθεί σε υποτροπή
- Τα προβλήματα ψυχικής υγείας υφίστανται σε μεγάλη μερίδα του πληθυσμού και η συνειδητοποίησή αυτού του γεγονότος θα οδηγήσει στη μείωση ή την απώλεια της αίσθησης μοναξιάς (παγκοσμιοποίηση του προβλήματος)
- Η εμφάνιση της ψυχικής νόσου είναι αποτέλεσμα πολύπλοκης αλληλεπίδρασης μεταξύ παθολογικών γονιδίων και περιβαλλοντικής επίδρασης
- Η ψυχοκοινωνική αποκατάσταση είναι δυνατόν να επιφέρει τον επαναπρογραμματισμό του εγκεφάλου (τροποποίηση των παθολογικών γονιδίων – αδρανοποίηση της νόσου)
- Η αναγνώριση και η αποδοχή της ψυχικής ασθένειας βοηθά στην ενδυνάμωση του οικογενειακού συστήματος και στην μετέπειτα αντιμετώπιση του ατομικού και οικογενειακού στίγματος
- Σύμφωνα με την ολιστική προσέγγιση, η ικανοποίηση όλων των αναγκών ενός λήπτη υπηρεσιών ψυχικής υγείας –ιατρικών, οικογενειακών, κοινωνικών και επαγγελματικών- οδηγεί στην ψυχοκοινωνική αποκατάσταση του
- Η ενημέρωση και η κατάλληλη εκπαίδευση του προσωπικού των υπηρεσιών ψυχικής υγείας συμβάλει στην αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση της ασθένειας
- Το άνοιγμα και η συνεργασία των υπηρεσιών ψυχικής υγείας, οικογένειας και κοινότητας αποτελεί το πλέον αποτελεσματικό εργαλείο αλλαγής και πλήρους αποθεραπείας ενός λήπτη υπηρεσιών ψυχικής υγείας