

· ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ ·

# Έτσι ξαιφνικά

σαν καταγίδα  
του μισού!



Αφιερώνω σε αδέρφια, φίλους, συμφοιτητές  
νεαρών στόμων που εκδηλώνουν ψυχική διαταραχή.

**Diane Froggatt**

Δευτερεύουσα Σχολικός της Παιδαγωγικής Αδελφότητας  
για τη Σχισμοφρένεια και συναφείς διαταραχές (IMFSAD), εδρά Καναδάς  
και μητέρα στόμου που πάσχει από σχισμοφρένεια.

# αφήστε τα πράγματά μου ήσυχια!

- "Αφήστε τα πράγματά μου ήσυχια! Μην μπαίνετε στο δωμάτιό μου!"

Αυτός ήταν ο χαιρετισμός που πήρε η Ιωάννα από τον αδελφό της Θωμά μόλις πέρασε την πόρτα του σπιτιού της. Δεν πρόλαβε να αφήσει τα βιβλία της όταν, αυτός ξανόρκισε να φωνάζει: "Με κατασκοπεύεις!".

Η Ιωάννα δεν ήξερε τι να κάνει ή τι να πει. Στεκόταν εκεί με το στόμα ανοικτό. Το ξέσπασμα του Θωμά την μπερδέψαε εντελώς. Ο αδελφός της ήταν πέντε χρόνια μεγαλύτερος και μέχρι τώρα περνούσαν πάντοτε καλά μαζί. Τώρα όμως ήταν συνεχώς αξυθυμικός, θυμωμένος ή το λιγότερο καταρούφης. Αναρωτιόταν τι του είχε κάνει ώστε να είναι τόσο πολύ θυμωμένος μαζί της. Πήγε στο δωμάτιό του για κάτι. Δεν μπορούσε να θυμηθεί. Αλλά σίγουρα δεν τον κατασκοπεύει. Αυτό ήταν περσιτό να το αναφέρει. Παίρνοντας τα βιβλία της γύρισε και βγήκε έξω. Θα πήγαινε στον Πέτρο να μελετήσουν μαζί. Ανέφερε στον Πέτρο τι είχε συμβεί. Αυτός σκέφτηκε ότι έφταιγε το πολύ διάβασμα και η σκληρή προετοιμασία του Θωμά για το πτυχίο του. Ίσως αυτό έφταιγε για την κακή του διάθεση.

Όταν η Ιωάννα επέστρεψε στο σπίτι ήταν νευριασμένη με τη σκέψη ότι ο Θωμάς ήταν ακόμη θυμωμένος μαζί της, αλλά αυτός ήταν κλεισμένος στο δωμάτιό του. Δεν κατέβηκε να δειπνήσει, παρόλο που η μητέρα τον φώναξε αρκετές φορές. Παρέμεινε στο δωμάτιό του.

Την επόμενη μέρα δεν πήγε στη σχολή του και έμεινε πάλι κλεισμένος στο δωμάτιό του. Τέτοια περιστατικά συνέβαιναν συχνά τελευταία και όλοι στο σπίτι ήμαστε φοβισμένοι και αγήσυχoi.

**"Παράτα με!  
Συνωμοτείτε όλοι  
εναντίον μου!"**

Κάποια στιγμή ήρθε ο φίλος του ο Γιάννης για να του φέρει τις σημειώσεις από τα μαθήματα. Ανέβηκε στο δωμάτιό του και ο Θωμάς άρχισε να του φωνάζει:

- Παράτα με! Συνωμοτείτε όλοι εναντίον μου!

Ο Γιάννης κατέβηκε στενοχωρημένος και προβληματισμένος. Ο Θωμάς ήταν ο αγαπημένος φίλος του και μέχρι τώρα δεν του είχε φερθεί ποτέ έτσι. Δεν μπορούσε να εξηγήσει τον περίεργο και χωρίς λόγο θυμό του Θωμά.

Όταν αργότερα η μητέρα πήγε στο δωμάτιό του, τον βρήκε να κοιμάται κουλουριασμένος, τυλιγμένος σε μια

κουβέρτα. Το δωμάτιο ήταν γεμάτο τσαλακωμένα χαρτιά. Στην αρχή σκέφτηκε ότι όλα αυτά ήταν χαρτιά κάποιας σχολικής εργασίας. Όταν όμως άρχισε να τα μαζεύει και να τα διαβάζει, είδε ότι δεν ήταν ένας συνηθισμένος τρόπος γραφής. Δεν έβγαине κανένα νόημα. Ήταν πλέον πεπεισμένη ότι κάτι δεν πήγαινε καλά.

Το ίδιο βράδυ η Ιωάννα ξύπνησε από περιεργούς θορυβούς. Ήταν ο Θωμάς που τριγύριζε στο σπίτι ψιθυρίζοντας στον εαυτό του. Έμεινε στο κρεβάτι της, αν και αυτό την εκνεύριζε. Το πρωί άκουσε το Θωμά να ήσει στη μητέρα τους ότι διάφοροι άνθρωποι του μιλούσαν όλο το βράδυ. Η μητέρα απέφυγε να μιλήσει στην Ιωάννα σχετικά μ' αυτό, αλλά τελικά η Ιωάννα της είπε:

- "Ξέρω ότι κάτι δεν πάει καλά με το Θωμά και όλα αυτά αποτελούν για μένα μυστήριο".

Δύο εβδομάδες αργότερα η μητέρα πήγε το Θωμά στον οικογενειακό τους γιατρό, διότι δεν μπορούσε να

**"Ξέρω ότι κάτι δεν πάει καλά..."**

κοιμηθεί το βράδυ και έδωσε να έχει παράξενες ιδέες για την οικογένειά του. Ο Θωμάς είπε στο γιατρό ότι οι σκέψεις του τον μέρδευαν και δεν τον άφηναν να κοιμηθεί. Ο γιατρός δεν ήταν σίγουρος αν ο Θωμάς ήταν αγχωμένος λόγω

των εξετάσεών του. Είπε πως έπρεπε να κοιμηθεί καλά το βράδυ και του πρότεινε να αθλείται περισσότερο ώστε να κουράζεται πραγματικά. Μερικές εβδομάδες αργότερα, ο οικογενειακός γιατρός πρότεινε στο Θωμά να δει έναν ειδικό (Ψυχίατροι για να πάρει μια θεραπευτική αγωγή για τις υπερδεδεμένες σκέψεις του. Ο Θωμάς θύμωσε και ντράπηκε που θα έπρεπε να εξηγήσει σε όλους τι του συμβαίνει. Παρόλα αυτά πήγε στον Ψυχίατρο και άρχισε να παίρνει τα φάρμακα που του συνέστησε για να τον βοηθήσει.

**...ντράπηκε που θα έπρεπε να εξηγήσει σε όλους τι του συμβαίνει.**

- "Έλα να ακούσουμε τα καινούρια CDs που μου έδωσε ο Γιάννης".

Ήταν ο Θωμάς που φώναζε την Ιωάννα απ' το δωμάτιό του, μόλις αυτή επέστρεψε από το σχολείο. Το δωμάτιο ήταν τακτοποιημένο, τα παράθυρα ανοιχτά και ο Θωμάς σιγοτραγουδούσε το σκοπό που έπαιζε στα στέρεο. Έδειχνε πολύ καλύτερα τις τελευταίες μέρες. Η Ιωάννα ήταν πολύ χαρούμενη που ο αδελφός της ξανάγινε ο παλιός του εαυτός. Όταν αργότερα πέρασε ο φίλος του ο Γιάννης για να τον δει, ο Θωμάς του είπε ότι δεν ένιωθε έτοιμος για προπόνηση αλλά του πρότεινε να μείνουν στο δωμάτιό του να κουβεντιάσουν και να ακούσουν μουσική.

Από αυτήν τη μικρή ιστορία καταλαβαίνουμε ότι ο Τιμ με τη βοήθεια του ψυχιάτρου και τη φαρμακευτική αγωγή έγινε καλύτερα. Συμβαίνει, άτομα της ηλικίας του Θωμά (έφηβοι ή εικοσάρηδες), τα οποία "ακούνε φωνές να τους μιλήσει" και έχουν "υπερδεδεμένες σκέψεις", να υποφέρουν από ψύχωση. Τότε χρειάζονται θεραπεία για να γίνουν καλύτερα. Όταν έχεις ψύχωση, σου είναι δύσκολο να διακρίνεις τη διαφορά ανάμεσα στην πραγματικότητα και τη φαντασία. Μερικές φορές ο φανταστικός κόσμος μοιάζει να καταλαμβάνει τις σκέψεις του ατόμου και να γίνεται ολοκληρωτικά πραγματικός. Για παράδειγμα, στην περίπτωση του Θωμά, αυτός πίστευε ότι η αδελφή του τον κατασκόπευε και ότι οι φίλοι του συνομωτούσαν εναντίον του.

Ο ειδικός που έβλεπε ο Θωμάς ήταν ένας ψυχίατρος (ειδικός σε ασθένειες που επιδρούν ο τον εγκέφαλο). Είναι πολύ σημαντικό οι άνθρωποι να πηγαίνουν στο γκατρό όταν έχουν συνηθέστες εμπειρίες όπως είχε ο Θωμάς, διότι έχει σημασία να παίρνουν θεραπεία όσο νωρίτερα γίνεται. Ο Θωμάς ένιωθε αμήχανα και πιθανόν ντροπισμένος για τα συμπτώματά του, αλλά η ψυχική ασθένεια δεν είναι ντροπή όπως και κάθε άλλη ασθένεια. Οι άνθρωποι δεν αισθάνονται ντροπή όταν έχουν διαβήτη ή αρθρίτιδα. Επομένως γιατί να ντρέπονται όταν πάσχουν από ψυχική ασθένεια;

Υπάρχουν μερικές ασθένειες εξαιτίας των οποίων οι άνθρωποι δυσκολεύονται να διακρίνουν τη διαφορά ανάμεσα στη φαντασία και την πραγματικότητα. Μερικές φορές ο

φανταστικός κόσμος φαντάζει τόσο πραγματικός που πιστεύουν ότι πρόκειται για τον πραγματικό κόσμο και δεν μπορούν να πειστούν για το αντίθετο. Κάποιες από αυτές τις ασθένειες είναι η σχιζοφρένεια και η διπολική διαταραχή (μανιοκατάθλιψη) που μπορούν να αντιμετωπιστούν, αλλά αρκετά συχνά οι άνθρωποι δεν πιστεύουν ότι αυτό μπορεί να συμβαίνει σε αυτούς. Φόβος, δυσπιστία και κάποιες φορές η ίδια η ασθένεια τους κάνει να πιστεύουν ότι όλα είναι σωστά.

**"η ψυχική ασθένεια δεν είναι ντροπή όπως και κάθε άλλη ασθένεια. Οι άνθρωποι δεν αισθάνονται ντροπή όταν έχουν διαβήτη ή αρθρίτιδα. Επομένως γιατί να ντρέπονται όταν πάσχουν από ψυχική ασθένεια;"**

Τα αδέρφια και οι φίλοι των ατόμων που εκδηλώνουν σχιζοφρένεια ή διπολική διαταραχή (μανιοκατάθλιψη), συχνά έχουν ενδοχές ότι κατά κάποιον τρόπο έκαναν κάτι που προκάλεσε την ασθένεια. Αλλά αυτό δεν είναι αλήθεια. Η σχιζοφρένεια και η διπολική διαταραχή (μανιοκατάθλιψη) είναι ασθένειες όπως όλες οι άλλες. Όπως δεν ξέρουμε γιατί



μερικοί άνθρωποι έχουν διαβήτη ή αρθρίτιδα, έτσι δεν ξέρουμε γιατί εκδηλώνουν ψυχικές διαταραχές. Όπως στην περίπτωση του διαβήτη και της αρθρίτιδας δε γνωρίζουμε τις αιτίες που τις προκαλούν αλλά έχουμε θεραπείες που βοηθούν στη μείωση των συμπτωμάτων, το ίδιο συμβαίνει και με τις ψυχικές διαταραχές. Έτσι, μην κατηγορείτε τον εαυτό σας.

Κάτι άλλο που συμβαίνει μερικές φορές είναι ότι η οικογένεια κρύβει την ύπαρξη της ασθένειας για να προστατεύσει τα νεότερα αδέρφια και τους φίλους. Αυτό δεν είναι καλή αντιμετώπιση γιατί δε βοηθά τους άλλους να καταλάβουν γιατί τα πράγματα άλλαξαν στο σπίτι, στην παρέα.

Τα σημάδια της ασθένειας ονομάζονται συμπτώματα. Παρακάτω αναφέρονται τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα κάποιου που πάσχει από ψυχική διαταραχή όπως είναι η σχιζοφρένεια και η διπολική διαταραχή (μανιοκατάθλιψη), αλλά θυμηθείτε ότι δεν παρουσιάζουν απαραίτητα όλοι οι ασθενείς τα ίδια συμπτώματα.

Τα άτομα αυτά ίσως να:

- Πιστεύουν παράξενα πράγματα που όμως δεν είναι αληθινά
- Νομίζουν ότι οι γονείς τους, τα αδέρφια και οι φίλοι τους συνωμοτούν εναντίον τους και προσπαθούν να τους βλάψουν
- Ακούνε περιεργούς ήχους ή φωνές, βλέπουν,

- γεύονται, οσφραίνονται ή αισθάνονται πράγματα που δεν υπάρχουν στην πραγματικότητα
- Δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν ή να πάρουν αποφάσεις
- Κλείνονται στον εαυτό τους και μιλούν μόνοι τους
- Αντιδρούν συναισθηματικά με απρόσφορο τρόπο (γελοίο με κάτι πολύ θλιβερό ή το αντίθετο)
- Πιστεύουν ότι είναι διάσημα πρόσωπα ή ότι έχουν μοναδικές, ξεχωριστές ικανότητες και προσόντα

Φαντάσου πώς θα ένιωθες αν ήσουν εσύ ο ασθενής. Σκέψου πώς θα συμπεριφερόσουν στους φίλους σου και στην οικογένειά σου. Έτσι, προσπάθησε να είσαι χρήσιμος, έχοντας όση περισσότερη κατανόηση μπορείς.

Σίγουρα, θα αισθάνεσαι απογοητευμένος ή θυμωμένος με τα γεγονότα που συμβαίνουν στην οικογένειά σου ή την οικογένεια του φίλου σου. Αν ο αδελφός σου ή η αδελφή σου, ο φίλος σου ή η φίλη σου έχουν κάποια ψυχική ασθένεια και σου φέρονται άποταμα, τότε προσπάθησε να μην εκλαμβάνεις τα επικριτικά σχόλιά τους ως προσωπική επίθεση. Θυμήσου ότι αυτή η συμπεριφορά οφείλεται στα συμπτώματα της ασθένειας και δεν αντιπροσωπεύει την πραγματική άποψη του ασθενούς.

**Οι ψυχικές διαταραχές σήμερα αντιμετωπίζονται αρκεί:**

- **Να αναγνωριστούν τα συμπτώματά τους**
- **Να ζητηθεί έγκαιρα βοήθεια από ειδικό ιατρό**
- **Να χορηγηθεί η κατάλληλη θεραπεία άμεσα**



Εκδόση: Ε.Ο.Φ.Υ.Π. - Αθήνα

Μεταφράση στην Ελληνική: Νομίου Κατερίνα

Επιστημονική επιμέλεια: Μαρίνα Οικονόμου - Αθήνα

ε. απ. Κοινωνικός Ψυχολόγος του Πανεπιστημίου Αθηνών

Με την εθνική κοπή της Κοινωνίας Νομίου - Διευκρίνου. Μεταφράστριας.



Special  
double issue  
to mark  
the  
50th  
anniversary  
of  
the  
journal

1000