

ΠΕΡΙΠΛΑΝΗΣΗ

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ | ΤΕΥΧΟΣ 2^ο • ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΙΟΥΛΙΟΣ 2019



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΗΠΕΙΡΟΥ
SOCIETY FOR THE PROMOTION OF MENTAL HEALTH IN EPIRUS

ΓΡΑΦΕΙΑ: ΘΩΜΑ ΠΑΣΧΙΔΗ 54, ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ - 45445 ΙΩΑΝΝΙΝΑ
ΤΗΛ.: 26510 33532 • FAX: 26510 33852 • e-mail: epropsi@otenet.gr

ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ "ΣΚΥΤΑΛΗ"

Γ. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ 38 - 45444 ΙΩΑΝΝΙΝΑ
ΤΗΛ.: 26510 71818 • e-mail: info@skitali.gr



Αγαπητοί μας αναγνώστες,

Σας καλωσορίζουμε στο δεύτερο τεύχος της **‘Περιπλάνησης’**, και σας προσκαλούμε να ταξιδέψετε μαζί μας στην περιοχή της Ανατολής των Ιωαννίνων, να διαβάσετε τις σκέψεις μας μέσα από ποίηση και κείμενα, να βρείτε την εσωτερική σας γαλήνη μέσα από την μέθοδο του διαλογισμού, να μάθετε την τέχνη και την ιστορία του μακιγιάζ, μέσα από την οπτική των μελών του Κέντρου Ημέρας «Σκυτάλη» Ιωαννίνων και σας προσφέρουμε ένα ημερολόγιο να μετράτε τις ημέρες μέχρι να εκδοθεί το τρίτο μας τεύχος. Γενικότερα, ευελπιστούμε στην καλύτερη ενημέρωση, στην εξάλειψη του στίγματος, στην ευαισθητοποίηση των πολιτών, καθώς και στη διεύρυνση των γνώσεων σε θέματα που αφορούν την ψυχική υγεία.

Η Εταιρεία Προαγωγής Ψυχικής Υγείας Ηπείρου (Ε.ΠΡΟ.Ψ.Υ.Η.) λειτουργεί από το 1991, έχοντας αναλάβει την εκτέλεση ειδικών προγραμμάτων που χρηματοδοτούνται από το Υπουργείο Υγείας και τις Ευρωπαϊκές Κοινότητες. Η Ε.ΠΡΟ.Ψ.Υ.Η. λειτουργεί τις παρακάτω Μονάδες Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης και Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας στην περιοχή του Τομέα Ψυχικής Υγείας Ιωαννίνων – Θεσπρωτίας:

- Ξενώνας «ΣΤΑ ΓΙΑΝΝΕΝΑ»,
- Εργαστήρι Κηροπλαστικής «ΔΑΙΔΑΛΟΣ»
- Ξενώνας «ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ»
- Οικοτροφείο «ΑΣΤΕΡΙΣΜΟΣ»
- ΚΙΝΗΤΗ ΜΟΝΑΔΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ - ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ
- ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ «ΣΚΥΤΑΛΗ»
- Προστατευόμενο Διαμέρισμα Α
- Προστατευόμενο Διαμέρισμα Β

Ευχαριστούμε κάθε υποστηρικτή και φίλο, καθώς και τα ίδια τα μέλη που συμμετέχουν ενεργά στην υλοποίηση αυτής της προσπάθειας.

ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΗΣ Ε.ΠΡΟ.Ψ.Υ.Η.

Καπράντζιου Αδαμαντία – Πρόεδρος
Περιτογιάννης Βάϊος - Αντιπρόεδρος
Νίνου Αγγελική - Γενικός Γραμματέας
Νούση Πελαγία – Ταμίας
Μπάη Μαρίνα – Ειδικό Μέλος

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελ. 2	Συντακτική Ομάδα & Διοικητικό Συμβούλιο της Ε.ΠΡΟ.Ψ.Υ.Η.
Σελ. 3	Ημερολόγιο έτος 2019
Σελ. 4	Δομές της ΕΠΡΟΨΥΗ
Σελ. 5	Το Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη» Δραστηριότητες Κέντρου Ημέρας
Σελ. 6	Ψυχολογικός Πόνος
Σελ. 7	Οικονομική Κρίση & Ψυχική Υγεία
Σελ. 8	ΔΗΜΟΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ 1924 – 2019
Σελ. 9	ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΕ ΣΥΝΕΔΡΙΟ
Σελ. 10	ΠΟΙΗΜΑ: «Πώς να με καταλάβουν»
Σελ. 11	ΠΟΙΗΜΑ: «Κοντά σου»
Σελ. 12-13	Διαλογισμός
Σελ. 14	Το μακιγιάζ και η εφαρμογή του. Μια ιστορική ανασκόπηση
Σελ. 15	Ποιητική Συλλογή «ΦΤΕΡΟΥΓΙΣΜΑΤΑ»
Σελ. 16	Άλλες υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας

Ημερολόγιο έτους 2019

ΠΕΡΙΠΛΑΝΗΣΗ

NasoDuko

Ιανουάριος

Δε Τρ Τε Πε Πα Σα Κυ

1 2 3 4 5 6

7 8 9 10 11 12 13

14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27

28 29 30 31

Φεβρουάριος

Δε Τρ Τε Πε Πα Σα Κυ

1 2 3

4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28

Μάρτιος

Δε Τρ Τε Πε Πα Σα Κυ

4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 31

Απρίλιος

Δε Τρ Τε Πε Πα Σα Κυ

1 2 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

29 30 31

Μάιος

Δε Τρ Τε Πε Πα Σα Κυ

1 2 3 4 5

6 7 8 9 10 11 12

13 14 15 16 17 18 19

20 21 22 23 24 25 26

27 28 29 30 31

Ιούνιος

Δε Τρ Τε Πε Πα Σα Κυ

1 2

3 4 5 6 7 8 9

10 11 12 13 14 15 16

17 18 19 20 21 22 23

24 25 26 27 28 29 30

Ιούλιος

Δε Τρ Τε Πε Πα Σα Κυ

1 2 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

29 30 31

Αύγουστος

Δε Τρ Τε Πε Πα Σα Κυ

1 2 3 4

5 6 7 8 9 10 11

12 13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24 25

26 27 28 29 30 31

Σεπτέμβριος

Δε Τρ Τε Πε Πα Σα Κυ

1 2 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29

30

Οκτώβριος

Δε Τρ Τε Πε Πα Σα Κυ

1 2 3 4 5 6

7 8 9 10 11 12 13

14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27

28 29 30 31

Νοέμβριος

Δε Τρ Τε Πε Πα Σα Κυ

1 2 3

4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30

Δεκέμβριος

Δε Τρ Τε Πε Πα Σα Κυ

1 2 3 4 5 6 7 8

9 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29 30 31

Μεγάλες Εορτές του 2019:

1. Πρωτοχρονιά 1 Ιανουαρίου,

2. Θεοφάνεια 6 Ιανουαρίου,

3. Καθάρá Δεκέτsα 11 Μαρτίου,

4. Ευαγγελισμός της Θεοτόκου 25 Μαρτίου,

5. Μεγάλη Παρασκευή 26 Απριλίου,

6. Μεγάλο Σάββατο 27 Απριλίου,

7. Κυριακή του Πάσχα 28 Απριλίου,

8. Δεύτερα του Πάσχα 29 Απριλίου,

9. Εραντική Πρωτομαγιά 1 Μαΐου,

10. Πεντηκοστή 16 Ιουνίου,

11. Αγίου Πνεύματος 17 Ιουνίου,

12. Κοίμηση της Θεοτόκου 15 Αυγούστου,

13. Ημέρα του «ΟΧΙ» 28 Οκτωβρίου,

14. Χριστούγεννα 25 Δεκεμβρίου,

15. Συναξή της Θεοτόκου 26 Δεκεμβρίου

Μεγάλες Εορτές το 2019:

1. Πρωτοχρονιά 1 Ιανουαρίου,
2. Θεοφάνεια 6 Ιανουαρίου,
3. Καθέρα Δευτέρα 11 Μαρτίου,
4. Ευαγγελισμός της Θεοτόκου 26 Μαρτίου,
5. Μεγάλη Παρασκευή 26 Απριλίου,

6. Μεγάλο Σάββατο 27 Απριλίου,
7. Κυριακή του Πάσχα 28 Απριλίου,
8. Δευτέρα του Πάσχα 29 Απριλίου,
9. Ερπιακή Πρωτομηνιά 1 Μαΐου,
10. Πεντηκοστή 16 Ιουνίου,

11. Αγίου Πνεύματος 17 Ιουνίου,
12. Κοίμηση της Θεοτόκου 15 Αυγούστου,
13. Ημέρα του «ΟΧΙ» 28 Οκτωβρίου,
14. Χριστούγεννα 25 Δεκεμβρίου,
15. Συναγή της Θεοτόκου 26 Δεκεμβρίου



ΔΟΜΕΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΗΠΕΙΡΟΥ



ΞΕΝΩΝΑΣ «ΣΤΑ ΓΙΑΝΝΕΝΑ»

Π. ΜΕΛΑ 10, Ιωάννινα



ΞΕΝΩΝΑΣ «ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ»

Θ. ΠΑΣΧΙΔΗ 78



ΟΙΚΟΤΡΟΦΕΙΟ «ΑΣΤΕΡΙΣΜΟΣ»

Μάρκου Βαμβακάρη 15
Κάτω Νεοχωρόπουλο, Ιωάννινα



Το Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη» βρίσκεται στην Γ. Παπανδρέου 38 και λειτουργεί από τον Ιανουάριο του 2008. Είναι μια ανοιχτή κοινοτική μονάδα ψυχικής υγείας, που απευθύνεται σε ενήλικους κατοίκους του Νομού Ιωαννίνων και στις οικογένειες τους. Συγκεκριμένα, στόχος της λειτουργίας του είναι η παραμονή στην Κοινότητα των ατόμων που ωφελούνται των υπηρεσιών του, η πρόληψη των υποτροπών,

η αποτροπή της κοινωνικής απομόνωσης και περιθωριοποίησης, η προάσπιση των δικαιωμάτων όσων λαμβάνουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας, η υποστήριξη για εργασιακή επανένταξη και η ευαισθητοποίηση της κοινότητας για την καταπολέμηση του στίγματος. Η διεπιστημονική ομάδα του Κ.Η. συντονίζεται από την Επιστημονικά Υπεύθυνο και περιλαμβάνει έμπειρους επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Συγκεκριμένα, Ψυχολόγο, Κοινωνικό λειτουργό, Εργοθεραπευτή, Νοσηλεύτρια, Διοικητική υπάλληλο, Γυμνάστρια, Επισκέπτη υγείας Υπάλληλο γενικών καθηκόντων καθώς και εξωτερικούς συνεργάτες, οι οποίοι συνεργάζονται για να υποστηρίξουν ολιστικά ένα μεγάλο εύρος αναγκών. Το θεραπευτικό πρόγραμμα του Κ.Η. επιδιώκεται μέσω της ενεργοποίησης κατάλληλων παρεμβάσεων σε ατομικό και σε ομαδικό επίπεδο, όπως:

- Ψυχολογική υποστήριξη
- Συμβουλευτική υποστήριξη
- Εργοθεραπεία
- Κοινωνικο-θεραπευτικές ομάδες
- Βελτίωση Φυσικής Κατάστασης
- Ψυχαγωγικές δραστηριότητες
- Ψυχολογική και συμβουλευτική υποστήριξη των οικογενειών
- Κατ' οίκον επίσκεψη
- Μεταθεραπευτική Παρακολούθηση (follow up).
- Δράσεις παρέμβασης στην Κοινότητα

Παράλληλα με το Κέντρο Ημέρας λειτουργεί και η **Κοινωνική Λέσχη «Σταθμός»**, η οποία στοχεύει στη δημιουργική απασχόληση και αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου των μελών της, σε συνδυασμό με την ανάπτυξη ενδιαφερόντων, με σκοπό την απόκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων.



Κέντρο Ημέρας
«Σκυτάλη»



Μετά από κάποιες σκέψεις έβγαλα κάποια συμπεράσματα και θα ήθελα να τα μοιραστώ μαζί σας. Οι σκέψεις αυτές στρέφονται γύρω από το ψυχολογικό πρόβλημα που βίωσα σε σχέση με τον ψυχικό πόνο. Όλα ξεκίνησαν την περίοδο της πρώτης εξεταστικής του Πανεπιστημίου. Είχα τη διαίσθηση ότι τα πράγματα δεν θα πήγαιναν καλά και απέτυχα. Όμως την δεύτερη εξεταστική κατάφερα να περάσω τα μαθήματα. Η διαίσθηση μου βγήκε αληθινή όταν ξαφνικά άκουσα υποσυνείδητα φωνές που ήταν αισχρόλογα ερωτικής φύσης. Ταυτόχρονα ένιωθα άγχος και έντονο πόνο στο στομάχι. Υπήρχε αλήθεια κάποια κοπέλα που με απέρριπτε και κάποια άλλη γυναίκα που μου ταίριαζε. Εξαιτίας της δικής της συμπαράστασης κατάφερα να περάσω τα μαθήματα της δεύτερης εξεταστικής. Οι φωνές και το άγχος

συνεχίστηκαν και πήγα σε γιατρό. Ο γιατρός μίλησε για ψευδαισθήσεις και άγχος που σωματοποιείται. Οι ψευδαισθήσεις φύγανε όμως η φαρμακευτική αγωγή επηρέασε τη μνήμη μου. Τι συμπέρασμα έβγαλα μετά από καιρό είναι ότι δεν γίνεται κατανοητό το πρόβλημά μας ή γίνονται λάθη από εμάς που δεν καταλαβαίνουμε ή έχουμε επιδιώξεις είτε θέλουμε είτε δεν θέλουμε δεν τις δέχεται η κοινωνία, είτε δεν μπορούμε να πραγματοποιήσουμε. Ποιες ήταν οι απώτερες επιθυμίες που είχα πίσω από τις ψευδαισθήσεις και τον ψυχικό πόνο ήταν η εμπιστοσύνη που χάθηκε και έπρεπε να βρεθεί η ψυχραιμία και ένα αίνιγμα που μου τέθηκε τι από τα τρία διαλέγω: αγάπη, πίστη, ελπίδα. Εντούτοις διάλεξα αγάπη και πίστη.

ΓΝ

Η παγκόσμια οικονομική κρίση που πλήττει στις μέρες μας και την ελληνική κοινωνία αποτελεί έναν παράγοντα πολλαπλών ανατροπών με σημαντικές συνέπειες τόσο στο επίπεδο της συλλογικής λειτουργίας, όσο και στο ατομικό επίπεδο. Η προβληματική δομή και λειτουργία του ελληνικού κράτους εντείνει μάλιστα τις επιπτώσεις της κρίσης, φέρνοντας στην επιφάνεια τα συσσωρευμένα άλματα ζητήματα στα οποία η ελληνική κοινωνία αδυνατούσε εδώ και πάρα πολύ καιρό, να λάβει το κόστος των προτεινόμενων λύσεων (Γ. ΜΠΟΥΡΑΣ, Λ. ΛΥΚΟΥΡΑΣ).

Σε έρευνα του Ευρωβαρομέτρου το 2010, παρατηρήθηκε μεταξύ των Ελλήνων ερωτηθέντων **η μεγαλύτερη μείωση** (18 ποσοστιαίων μονάδων), αυτών που δήλωσαν ότι νιώθουν χαρούμενοι πάντα ή τον περισσότερο καιρό κατά τη διάρκεια του μήνα που προηγήθηκε της μελέτης, σε σύγκριση με το 2006 (2006: 61%, 2010: 43%). Επίσης, στην Ελλάδα υπήρξε και η μεγαλύτερη μείωση, με πτώση 12 ποσοστιαίων μονάδων, αυτών που δήλωσαν ότι ένιωθαν ήρεμα και γαλήνια πάντα ή τον περισσότερο καιρό κατά τη διάρκεια του προηγούμενου μήνα, καθώς το 2006 ήταν 58%, ενώ το 2010 46%.

Σύμφωνα με μελέτη βασισμένη σε δεδομένα δύο συγχρονικών ερευνών που έγιναν στην Ελλάδα το 2006 και το 2011 αντίστοιχα, αξιολογήθηκε η ύπαρξη καταθλιπτικής συμπτωματολογίας βάσει αυτό-αναφοράς (self-reported frequency of depressive symptoms-SRD) των συμμετεχόντων για τις τελευταίες 4 εβδομάδες πριν τη διεξαγωγή της έρευνας. Το ποσοστό των ανθρώπων που ένιωθαν λυπημένοι ή μελαγχολικοί τις προηγούμενες 4 εβδομάδες ήταν 19,8% και ήταν το ίδιο μεταξύ των δύο ερευνών το 2006 και 2011, κάτι που μπορεί να οφείλεται στο γεγονός πως οι επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης εμφανίζονται κάποια χρόνια αργότερα από την έναρξή της. Τα άτομα με υψηλότερο εισόδημα και υψηλότερο εκπαιδευτικό επίπεδο είχαν μειωμένη πιθανότητα να είναι λυπημένοι ή μελαγχολικοί πιο συχνά. Οι άνεργοι συμμετέχοντες σε σύγκριση με τους εργαζόμενους παρουσίασαν αυξημένη πιθανότητα να είναι λυπημένοι ή μελαγχολικοί πιο συχνά.

Το ίδιο βρέθηκε να ισχύει και για τις γυναίκες που συμμετείχαν στη μελέτη. Τα άτομα που δεν έπασχαν από κάποιο χρόνιο νόσημα σε σύγκριση με τους χρονίως πάσχοντες είχαν μειωμένη πιθανότητα να είναι λυπημένοι ή μελαγχολικοί πιο συχνά. Όσον αφορά στην οικογενειακή κατάσταση, οι άγαμοι συμμετέχοντες είχαν, επίσης, μικρότερη πιθανότητα να δηλώσουν καταθλιπτικά συμπτώματα σε σύγκριση με τους παντρεμένους, ενώ για τους χήρους/-ες και διαζευγμένους η πιθανότητα αυτή ήταν αυξημένη. Τέλος, τα άτομα ήταν πιο πιθανό να δηλώσουν πως ένιωθαν λυπημένοι ή μελαγχολικοί το 2011, κατά τη διάρκεια της οικονομικής κρίσης, σε σύγκριση με το 2006.

Μία διαχρονική έρευνα εξέτασε τη συσχέτιση της ανεργίας με την αυτό-αναφερόμενη υγεία και ψυχική υγεία από το 2008 έως το 2011. Τα ευρήματα της μελέτης υποδηλώνουν πως η ανεργία επιφέρει επιδείνωση της υγείας και της ψυχικής υγείας, κυρίως την περίοδο 2010-2013 κατά την οποία η ανεργία ήταν πολύ υψηλότερη σε σύγκριση με την περίοδο 2008-2009. Η υγεία και η ψυχική υγεία των γυναικών βρέθηκε να έχει υποστεί μεγαλύτερη επιδείνωση λόγω της ανεργίας σε σύγκριση με τους άνδρες, τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια της κρίσης. Διαφαίνεται λοιπόν πως οι ραγδαίες κοινωνικο-οικονομικές αλλαγές μπορούν να βλάψουν τη ψυχική υγεία εκτός κι αν βελτιωθούν μέσω κατάλληλων κοινωνικών πολιτικών. Η χρηματοδότηση, ωστόσο, για την ψυχική υγεία μειώνεται από το 2010.

Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε από το Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων σε 5.000 άτομα, 18-74 ετών, μέσω συνεντεύξεων (Ιούλιος 2009 – Ιανουάριος 2010), βρέθηκε πως τα άτομα που αντιμετώπιζαν αυξημένες οικονομικές δυσκολίες διέτρεχαν 3 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να παρουσιάσουν σοβαρή ψυχοπαθολογία. Οι εργαζόμενοι εμφάνιζαν τη χαμηλότερη συχνότητα σοβαρής ψυχοπαθολογίας, ενώ οι άνεργοι διέτρεχαν διπλάσιο κίνδυνο να την εμφανίσουν και ήταν 2,5 φορές πιο πιθανό να έχουν ιδέες αναξιοσύνης για τη ζωή (https://www.logiastarata.gr/2016/07/blog-post_23-24.html).

MZ



**ΜΝΗΜΕΙΟ ΓΕΝΟΚΤΟΝΙΑΣ
ΠΟΝΤΙΑΚΟΥ & ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΙΚΟΥ ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΥ**

Θα ήθελα να περιγράψω με λίγα λόγια τον τόπο που μεγάλωσα για να μοιραστώ μαζί σας την όμορφη ιστορία του. Σύμφωνα με τα λεγόμενα των κατοίκων ο Δήμος Ανατολής ιδρύθηκε από πρόσφυγες διωγμένους της Μ. Ασίας και του Πόντου που κατάγονταν από τις περιοχές της Κασταμονής, Ντούτσε, Σαφράμπολης, Μπάφρας, Τοκάτ, Πουλαντζάκ, Κερασούντας και Αττάλειας και έφτασαν στην περιοχή των Ιωαννίνων τον Φεβρουάριο του 1924. Αφού έφτασαν στον τόπο που τους παραχωρήθηκε για να μείνουν χτίστηκε το προσφυγικό χωριό της Ανατολής, καθώς και της Μπάφρας και Νεοκαισάρειας. Οι πρώτοι κάτοικοι ήταν λίγοι όμως στην Ανατολή αυξήθηκε ο πληθυσμός στις επόμενες δεκαετίες με αποτέλεσμα να δημιουργηθεί η Κοινότητα. Εκτός από τους απόγονους των Ποντίων και των Μικρασιατών προσφύγων, που αποτελούν και την πλειοψηφία, στην κωμόπολη εγκαταστάθηκαν κατά τη διάρκεια των δεκαετιών του 1950 και του 1960 εσωτερικοί μετανάστες από την περιοχή των Τζουμέρκων, οι οποίοι δημιούργησαν ιδιαίτερη συνοικία με την ονομασία Ραφτανίτικα. Οι διοικητικές αρχές του δήμου στις δεκαετίες 80' και 90' ήταν οι εξής: 1 δημαρχείο, 1 λύκειο, και 1 γήπεδο. Το 1997 ο δήμος με το νόμο του Καποδίστρια ενώθηκε με τα Ιωάννινα, όπου υπήρξαν σημαντικές αλλαγές. Οι κάτοικοι ανήλθαν σε αριθμό των 10.000. Το πρώην δημαρχείο λειτουργεί σήμερα σαν Κέντρο Εξυπηρέτησης Πολιτών, παράλληλα

λειτουργεί 1 Κέντρο Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων, 6 Νηπιαγωγεία, 4 Δημοτικά σχολεία, 2 Γυμνάσια, 1 Λύκειο, 1 Κέντρο Υγείας και 1 Τοπική Ομάδα Υγείας και 2 ΚΔΑΠ.

Σημείο αναφοράς της Ανατολής είναι ο ιερός ναός, του Αγίου Ιωάννη που τιμάται στην άποτομή της κεφαλής του Τιμίου Προδρόμου, 29 Αυγούστου και βρίσκεται τρία χιλιόμετρα στα νότια της πόλεως των Ιωαννίνων. Ο ναός είναι Βασιλικού ρυθμού (τρίκλιτη σέ σχήμα μακρουλό ορθογώνιο). Ο Δημήτριος Σαλαμάγκας στή μονογραφία του «Ο Άϊ – Γιάννης της Μπονίλας [1]» μας δίνει πολλές πληροφορίες για τό ναό. Η προσωνομία της Έκκλησίας «Μπονίλας» προήλθε από τόν οικισμό «Βονίλα». Υπάρχει λόφος προς τα Νοτιοδυτικά του ναού, πού φέρει τό τοπωνύμιο «Πονίλλα». Ο Ναός αναφέρεται ως Μοναστήρι που κατοικούνταν από Ιωαννίτες μοναχούς καί άνηγέρθη τό 1473. Το μοναστήρι λειτούργησε ως ξενώνας φιλοξενίας, ως εκκλησία και ως κελιά για τους ψυχικά ασθενείς και χρησιμοποιήθηκε κατά τους εθνικούς αγώνες απελευθέρωσης.

Μαζί με την μετεγκατάστασή τους οι άποικοι της Ανατολής μετέφεραν μαζί τους ήδη και έδιμα. Ένα από αυτά είναι το λαϊκό δρώμενο των «Μωμόγερων» που αναβιώνει η Αδελφότητα Ποντίων και Μικρασιατών Ηπείρου ανήμερα των Θεοφανείων σε συνεργασία με την δημοτική κοινότητα Ανατολής Ιωαννίνων. Η εκδήλωση ξεκινά στις 11 το πρωί από την Ανατολή και στις 4 το απόγευμα παρουσιάζεται θεατρικό και χορευτικό, που καταλήγει στην κεντρική πλατεία, όπου και ακολουθεί Ποντιακό γλέντι.

Με την παραπάνω ιστορική αναδρομή ελπίζουμε να σας μεταφέραμε στοιχεία και εικόνες της περιοχής της Ανατολής.

Σας καλωσορίζουμε να τα ζήσετε από κοντά.

ΒΛΕΤΣΑΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ
ΚΑΤΡΙΤΖΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

Ζώντας σε έναν Ξενώνα Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης με 16ωρη παρουσία προσωπικού: παρουσίαση στο Συνέδριο με τίτλο «Ψυχιατρική Μεταρρύθμιση. 20 χρόνια από το Ν. 2716/99».

Τι είδους προετοιμασία χρειάζεται ένας ένοικος του Ξενώνα «Αμπελόκηποι» όταν πρόκειται να διαμείνει για πρώτη φορά μόνος του το βράδυ; Ποια είναι η διασύνδεση των ενοίκων με τη θεραπευτική ομάδα κατά τις βραδυνές ώρες αν υπάρχει ανάγκη υποστήριξης; Τι αντύκτυπο έχει στους ένοικους το να έχουν τα κλειδιά του Ξενώνα και το να τον διαχειρίζονται οι ίδιοι το βράδυ;

Αυτά και άλλα αντίστοιχα ερωτήματα επιχείρησαν να απαντήσουν συνοπτικά η Αγγελική Νίνου, Ψυχολόγος, και η Ντανιέλα Ντούλια, ένοικος του Ξενώνα «Αμπελόκηποι» στο Συνέδριο που διοργανώθηκε από την Ομοσπονδία Φορέων Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης και Ψυχικής Υγείας «ΑΡΓΩ» στις 16 και 17 Μαΐου στην Αθήνα. Έχοντας ως τίτλο «Συλλογικότητα και ευθύνη σε μια δομή ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης με 16ωρη παρουσία προσωπικού», η παρουσίαση εστίαζε στον τρόπο λειτουργίας του Ξενώνα «Αμπελόκηποι» ο οποίος από το 2012 λειτουργεί με 16ωρη παρουσία προσωπικού, ενώ το βράδυ οι ένοικοι διαχειρίζονται αυτόνομα τον Ξενώνα.

Η παρουσίαση περιλάμβανε δυο μέρη, στο πρώτο εκ των οποίων η Αγγελική Νίνου εστίασε στις διαδικασίες και πρακτικές του Ξενώνα που προάγουν την αίσθηση της συλλογικότητας αλλά και την ανάληψη της ευθύνης, και επιτρέπουν κατ'επέκταση την προαγωγή μιας πιο αυτόνομης λειτουργίας των ενοίκων κατά τις νυχτερινές ώρες. Ταυτόχρονα αναλύθηκαν οι επιδράσεις της συγκεκριμένης πρακτικής στη συνολικότερη λειτουργικότητα των ενοίκων, αλλά και στον τρόπο που αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και τους άλλους.

Στο δεύτερο μέρος της παρουσίασης, η Ντανιέλα Ντούλια εστίασε στο βίωμα του να διαμένει ένας ένοικος σε δομή με 16ωρη παρουσία προσωπικού.



Μίλησε για τους φόβους του πρώτου καιρού, τις δυσκολίες, τις διαδικασίες που τη βοήθησαν να αποκτήσει σταδιακά την αίσθηση της ασφάλειας που χρειαζόταν. Μοιράστηκε ένα παραδείγμα πραγματικής αλληλεγγύης και λήψης πρωτοβουλιών μεταξύ των ενοίκων κατά τις νυχτερινές ώρες, εκτιμώντας πως «καλύτερα να δυσκολευτείς λίγο αλλά να πάρεις πέντε βάσεις και να τις χρησιμοποιήσεις αν χρειαστεί – αυτόνομα- παρά να είσαι πάντα σαν μικρό παιδί. Και νομίζω ότι κάπως έτσι νοιώθουμε όλοι στον Ξενώνα».

Η παρουσίαση αξιολογήθηκε από τους υπόλοιπους συνέδρους ως ιδιαίτερης σημασίας: οι πρακτικές του Ξενώνα «Αμπελόκηποι» προάγουν με αποφασιστικό τρόπο την έννοια της ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης και της αυτοδιαχείρισης της ασθένειας. Θετική υπήρξε και η ανατροφοδότηση από άλλους επωφελούμενους υπηρεσιών ψυχικής υγείας που συνεχάρηκαν την προσπάθεια και ιδιαίτερα αυτή της κ. Ντούλια.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την παρουσίαση, φωτογραφίες και βίντεο, είναι διαθέσιμα στον ιστότοπο της Εταιρείας Προαγωγής Ψυχικής Υγείας Ηπείρου: www.epropsi.gr.

Πώς να με καταλάβουν

Πώς να με καταλάβουν ...στον κόσμο τούτο ...
Σκέψεις μοιράζω, και αυτοί γελούνε ...
μεγάλωσες ...τι να διδάξω ...
Χάθηκες ...που να σε βρω ...
κερί που τρεμοσβήνει ...εικόνα χαμένη ...
ταραγμένες σκέψεις... σιωπή...
τι να εκφράσω ...πες μου ...
μεγάλωσες ...και δεν πιστεύεις ...
δεν φταις ...ευθύνη βαραίνει
αυτούς που διδάχτηκες ...
το κοινότυπο... μια ουτοπία ...
έπλαθες κόσμο ...μια φαντασία ...
και μετά ...η πληγή ...
δεν ήτανε όπως σου είχε απωθεί ...
χάθηκες στο δάσος...
στέκεις στο σταυροδρόμι ...
άψυχο βλέμμα ...χαμόγελο ψεύτικο ...
κοιτάς αλλά δεν πιστεύεις ...
χαμογελάς αλλά ΕΣΥ όχι ...
δάκρυα κυλούν σε κάθε σου σκέψη ...

NasoDuko

Δεν έχει χρώμα η σιωπή ούτε λέξεις να την ντύσουν χαράζει επάνω στις στιγμές. Μα και η ίδια δεν χαράζεται. Φορά φορέματα μες στην ψυχή αλλάζει, μεταστρέφεται, κοχλάζει. Με άλλο φόρεμα ετούτη τη στιγμή αισθάνομαι πως μέσα μου καλπάζει. Φόρεμα καμωμένο από πόνο μεγάλος καλλιτέχνης ο πόνος βουτάει τις μπογιές στα χρώματα της ψυχής σου και φτιάχνει κόσμους αλλόκοτους, δυσνόητους και μαύρους. Τα χρώματά του είναι μουντά νωχελικά σε ντύνει σαν το κατάμαυρο το πέπλο πίσω από την σελήνη. Φαντάζει όμορφη φανταχτερή γαλήνια και πανώρια αχ καλή μου μάγισσα των ουρανών αφέντρα ντύσε με τα φώτα σου, κατέβα στην ψυχή μου, δώσε μου τις χρυσαυγές θερμές σου τις ανταύγειες για να έμπουν μέσα στα τρίςβαθα μες της ψυχής τ'απόμερα λημέρια, για να γλυκάνει ο καημός που κέντησε η πίκρα, καθώς θα χάνομαι και γω μες στην ζεστή ματιά σου να γίνω ένα με τον ουρανό να κάψω την μαυρίλα να γίνω άστρο λαμπερό δίπλα σε εκατομμύρια να βρίσκομαι κοντά σου.

NasoDuko

Τι είναι ο Διαλογισμός

Ο βασικός ορισμός του διαλογισμού είναι ότι κάποιος εστιάζει τις σκέψεις του σε ένα πράγμα. Μπορεί να είναι ένα αντικείμενο, μια δραστηριότητα, η αναπνοή ή μια σκέψη που έχει κάποιος και, θεωρητικά, υποτίθεται ότι πρέπει να καθαρίσει το μυαλό του. Βοηθάει στο να επικεντρώνεται κάποιος, στην αναπνοή και να διώχνει μακριά τις αρνητικές σκέψεις. Το μυαλό καθημερινά σκέφτεται διάφορα πράγματα, όμως με τον διαλογισμό κάποιος μαθαίνει να το ελέγχει αυτό. Όταν ο νους περιπλανιέται, δεν θεωρείται αποτυχημένος ο διαλογισμός. Ο εγκέφαλός μας είναι σαν αλλοπρόσαλλο κουτάβι, εκτός ελέγχου. Το να το κατανοήσουμε αυτή τη λειτουργία και να το φέρουμε, πίσω στο αντικείμενο της εστίασης αυτό είναι ο διαλογισμός. Αν κάποιος μάθει να διαλογίζεται, θα γίνει πιο προσεκτικός σε ότι και αν θέλει να διεκπεραιώσει (<https://www.proionta-tis-fisis.com/tehnikes-dialogismou-gia-osous-den-mporoun-na-dialogistoun>).



Τι προσφέρει ο Διαλογισμός

Ο διαλογισμός έχει χρησιμοποιηθεί για εκατοντάδες χρόνια για όσους αναζητούν την εσωτερική ειρήνη, την φώτιση και ένα διάλειμμα από το στρες της καθημερινής ζωής. Ωφελεί το μυαλό, το σώμα και το πνεύμα κατά πολλούς τρόπους. Παρακάτω είναι οι 10 πιο σημαντικές θετικές επιδράσεις του διαλογισμού:

1. Θεωρείται ότι προωθεί την καρδιακή υγιεινή επιβραδύνοντας τους ρυθμούς της καρδιάς και τον ρυθμό της αναπνοής, καθώς και αυξάνουν την ροή του αίματος προς την καρδιά. Αυτή η δράση πιστεύεται ότι μειώνει την αρτηριακή πίεση, αυξάνει την ικανότητα για άσκηση και μειώνει το στρες. Όλα αυτά προάγουν την καρδιακή ευεξία.
2. Ο διαλογισμός μπορεί να βοηθήσει άτομα με χρόνιες ασθένειες να διαχειριστούν την πάθησή τους, μειώνοντας τα επίπεδα του άγχους, κάτι που είναι γνωστό ότι οδηγεί σε υγιέστερο μυαλό και σώμα.
3. Η άσκηση του μυαλού και του σώματος σε τακτική βάση μπορεί να συμβάλλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος τονώνοντας την ροή του αίματος, προκαλώντας χαλάρωση και βοηθώντας το σώμα να αποβάλει τις ελεύθερες ρίζες, οι οποίες είναι γνωστό ότι προκαλούν κυτταρικές βλάβες.
4. Πολλές μελέτες έχουν αποδείξει ότι ο διαλογισμός μειώνει την αντίδραση ενός ατόμου στον πόνο. Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για άτομα με χρόνιες ημικρανίες, ινομυαλγία ή άλλες παθήσεις στις οποίες υπάρχει έντονη δυσφορία.

5. Τα άτομα που διαλογίζονται σε τακτική βάση μπορεί να διαπιστώσουν ότι έχει βελτιωθεί ο αυτό-σεβασμός τους και έχουν μια θετικότερη άποψη για τη ζωή. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε μια σειρά φυσιολογικών παραγόντων, όπως τα αυξημένα επίπεδα σεροτονίνης, καθώς και μια πιο συγκεκριμένη εικόνα για τον εαυτό του που απορρέει από την ενδοσκόπηση.
6. Οι άνθρωποι με φόβους και φοβίες μπορεί να ευεργετηθούν από τον διαλογισμό, δεδομένου ότι η άσκηση μυαλού-σώματος βοηθάει τα άτομα να επιλύσουν τα εσωτερικά τους προβλήματα.
7. Ο διαλογισμός έχει πολλά οφέλη για τους καριερίστες, καθώς μπορεί να αυξήσει την δημιουργικότητα, να ενισχύσει την ικανότητα ενός ατόμου να συγκεντρωθεί και να βελτιώσει την μνήμη. Επιπλέον, τα αντιστρές οφέλη του έχουν βοηθήσει επιχειρηματίες να μειώσουν την ένταση στον χώρο εργασίας για πολλά χρόνια τώρα.
8. Οι άνθρωποι που διαλογίζονται μπορεί να γίνουν πιο συμπονετικά άτομα, καθώς με την ενδοσκόπηση υπάρχουν μεγάλες πιθανότητες να αυξηθεί η ενσυναίσθηση.
9. Ο διαλογισμός μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να εμβαθύνουν την πνευματική τους σύνδεση με το υψηλότερο τους «είναι» ή απλά να αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση για την πνευματική τους πλευρά. Σήμερα, δυστυχώς, πολλοί άνθρωποι δεν βλέπουν αυτή την πτυχή του εαυτού τους.
10. Ζώντας την στιγμή, βάζοντας στην άκρη τις ανησυχίες του παρελθόντος ή του μέλλοντος, είναι γνωστό ότι βοηθάει τους ανθρώπους να επιτύχουν μια πιο ολοκληρωμένη ύπαρξη. Η συγκέντρωση στο παρόν είναι αυτό που είναι ο διαλογισμός, έτσι οι άνθρωποι των οποίων τα μυαλά είναι συνεχώς απασχολημένα με ανησυχίες μπορεί να θέλουν να κάνουν μια δοκιμή (dailyarticle.gr/2012/01/16/ta-10-οφέλη-του-διαλογισμού).

Άσκηση Διαλογισμού

Συνολικά 15 λεπτά διαλογισμού κάθε μέρα για αρκετές εβδομάδες παράγει ανιχνεύσιμες, θετικές αλλαγές στον εγκέφαλο, καθώς και αντίστοιχες μειώσεις στο στρες, το άγχος και μια ενισχυμένη αίσθηση ευημερίας. Το μόνο που χρειάζεται, για την κάθε διαφορετική άσκηση διαλογισμού, είναι ένα **ήσυχο μέρος**, όπου δε θα ενοχλήσει κανείς. Πολλοί άνθρωποι διαλογίζονται με τα μάτια **κλειστά**. Άλλοι προτιμούν να έχουν τα μάτια τους ελαφρώς ανοιχτά, χωρίς να είναι εστιασμένα. Μπορούμε επίσης να συγκεντρωθούμε στη φλόγα ενός κεριού. Δεν έχει σημασία αν κάποιος είναι ξαπλωμένος ή αν κάθεται στο πάτωμα, σε μια καρέκλα, σε ένα μαξιλάρι ή σε έναν πάγκο αρκεί να είναι άνετα. Καθίστε ή ξαπλώστε σε μια άνετη θέση και αποφασίστε ένα σημείο συγκέντρωσης για το νου. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την ακόλουθη άσκηση/τύπο διαλογισμού.

Διαλογισμός πάνω στην αναπνοή: Ο πιο απλός ίσως, και, όμως ο πιο δυναμικός διαλογισμός είναι η παρατήρηση της αναπνοής. Απλά παρατηρήστε την αναπνοή καθώς περνάει μέσα κι έξω απ' τα ρουθούνια. Μέσα κι έξω — Μέσα κι έξω. Ο νους θα αναζητήσει, φυσικά, να στρέψει το βλέμμα-του κάπου αλλού για να διασκεδάσει. Θα ανακεφαλαιώσει παρελθόντα γεγονότα της ημέρας, προβλήματα που αντιμετωπίζει κάθε φορά, μελλοντικές αποφάσεις που πρέπει να πάρει, μνησικακίες για άτομα που νιώθει πως τον αδίκησαν. Ατέλειωτα είναι τα παιχνίδια που αρέσκεται να παίζει ο νους. Κάθε φορά που αντιλαμβάνεστε πως ο νους έχει ξεφύγει από το στόχο-του, που στην περίπτωση αυτή είναι η παρατήρηση της ροής της αναπνοής, μαλακά γυρίστε τον πίσω σ' αυτό το έργο. Να είσατε καλοί με τον εαυτό σας. Μην απογοητεύεστε όταν δεν τα καταφέρνετε. Με τον καιρό και με την εξάσκηση θ' αποκτήσετε σιγά-σιγά την ικανότητα να συγκεντρώνετε το νου σας τελείως πάνω στην αναπνοή. Αυτό θα γίνει πιο δύσκολο αν απογοητεύεστε όταν δεν το πετυχαίνετε. Παρακολουθήστε προσεχτικά την αναπνοή κι όταν νιώσετε το νου σας να αφαιρείται, φέρτε τον πάλι πίσω χωρίς σχόλια ή τύψεις. Απλά ξαναρχίστε. Η αναπνοή δε θα πρέπει να γίνεται ζορισμένα. Θα πρέπει να είναι μακρόχρονη και φυσική (<https://enallaktikidrasi.com>).

Μελίνα Σ.
Δέσποινα Σ.

Η ανάγκη του ανθρώπου για έκφραση και δημιουργία για να εναρμονίζεται με το περιβάλλον και τα εκάστοτε πρότυπα ομορφιάς σε κάθε εποχή όπως αυτά συνυφαίνονται με την κουλτούρα και τον πολιτισμό οδήγησε στην ανάπτυξη της τέχνης του μακιγιάζ. Το μακιγιάζ από τους αιώνες και σε κάθε εποχή και μέρος, σε κάθε λαό είχε κάτι το διαφορετικό να εκφράσει. Επιρεάστηκε από τις πεποιθήσεις των λαών και μολιάστηκε από τις εκάστοτε συνθήκες διαβίωσης και την τέχνη της εποχής. Παρακολουθώντας την εξέλιξη του ανθρώπου από τα αρχαία χρόνια έως σήμερα παρατηρούμε ότι πάντα ήθελε να φαίνεται όμορφος, νέος και διαφορετικός. "Ένας άλλος λόγος που οι άνθρωποι ανέπτυξαν την τέχνη του ψιμυθίου (μακιγιάζ) είναι ότι στις πρωτόγονες κοινωνίες η εφαρμογή του βοηθούσε στην προστασία των ανθρώπων από τα άγρια θηρία ή στην παραπλάνησή τους προκειμένου να πιάνουν πιο εύκολα θηράματα στο κυνήγι. Επιπρόσθετα εδώ να αναφέρουμε ότι στις διάφορες φυλές το μακιγιάζ αποτελούσε μέρος του τελετουργικού προσεγγίζοντας και εξευγενίζοντας τους θεούς.

Ένας άλλος λόγος που οι άνθρωποι μακιγιαριζόταν ήταν γιατί ήθελαν να ξεφύγουν από τη φθαρτή και ατελής ανθρώπινη μορφή για να προσεγγίσουν με αυτόν τον τρόπο το υπερφυσικό και το ανώτερο.

Παρακάτω λοιπόν να αναφέρω λίγα χαρακτηριστικά για το τι θεωρούνταν ωραίο στα αρχαία χρόνια των διαφόρων λαών. Στην Κίνα και την Ιαπωνία το μακιγιάζ αποτελούσε προνόμιο της υψηλής τάξης. Το δέρμα έπρεπε να ήταν λευκό τα μάτια μικρά και ανοδικά,

τα χείλη επίσης μικρά και στρογγυλά. Το μακιγιάζ αυτό ήθελε να συμβολίσει την καθαρότητα και την σεμνότητα της γυναίκας. Στην μεσοποταμία και την Ινδία το δέρμα είναι σκούρο. Τονιζόταν με μαύρη μπογιά τα μάτια, βαφόταν οι βλεφαρίδες και χρησιμοποιούσαν χέννα για το στολισμό του σώματος. Στην Αφρική και στην Αυστραλία ως πρότυπο (στους πρωτόγονους λαούς) και ως έννοια του ωραίου θεωρούνταν οι μεγάλες τρύπες στα αυτιά. χείλη και μάγουλα και φορούσαν πάντα σκουλαρίκια. Επίσης, και αυτοί όπως και οι προηγούμενοι στόλιζαν τα σώματά τους με περίτεχνα σχέδια χέννας. Ομοίως και στους ιθαγενείς της Αμερικής είχε και για αυτούς το ψιμύθιο θρησκευτικές προεκτάσεις.

Βλέπουμε λοιπόν πως η τέχνη του μακιγιάζ δεν γνωρίζει σύνορα ήθη και έθιμα, κουλτούρες και πολιτισμό αλλά ένα πανανθρώπινο φαινόμενο που συμβολίζει ανάλογα με την περίπτωση και κάτι το διαφορετικό επιδιώκει να εκφράσει.

Τέλος να αναφέρω πως η κάθε γυναίκα έχει τη δική της προσωπικότητα και ιδιοσυγκρασία είναι μοναδική και όμορφη για αυτό που βγάζει προς τα έξω, την ομορφιά δηλαδή που κρύβει στην ψυχή της και αυτό σίγουρα είναι ένα ισχυρό όπλο και πλεονέκτημα.

Σπηλιοπούλου Μαρία

ΣΤΗΣ ΓΗΣ ΤΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ

Αχνόφεξε ψιθυριστά του φεγγαριού η χλωμάδα
είδα στην όψη τ' ουρανού παντού την ομορφάδα
σαν έπεσε το λιγοστό το φως στης γης τα μονοπάτια
είδα σκιές που χάνονταν βουβές
και λούφαζαν τ' αγνάντια
άλλες ζητώντας τα όνειρο
και άλλες πως το 'χουν βρει
φτωχές που κάνετε τον πόνο όμηρο
φτωχές που ζείτε δίχως όρους τη ζωή.

Μια ελπίδα φως γεννιέται στην ψυχή
Και την άλλη πετιέται στου χρόνου τη δίνη
Το να ζεις είναι απλό μα η ζωή δεν σε αφήνει

ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΜΑ ΜΟΥ

Πικραμένη μου μητέρα
είμαι στη ζωή μ' ένα σκοπό
να μπορέσω να σου δώσω κάποια μέρα
όλον της καρδιάς τον θησαυρό
θέλω να γελούν τα δυο σου χείλη
και να διώξεις θέλω μακριά
κατάμαυρο που σου 'δωσαν μαντήλι
του θανάτου τα ασήκωτα δεσμά
άντεξες στις πλάτες σου μητέρα μια ζωή τα βάρη της
ορφάνιας και μεγάλωσες παιδιά χωρίς πατέρα με ένα
αίσθημα τιμής και περηφάνιας
και αν σου πουν οι άλλοι λόγια που πληγώνουν
έχε μάνα πίστη στην καρδιάς σου
οι κακοί να ξέρεις κάποια μέρα το πληρώνουν και
θα είμαστε εμείς πάντα κοντά σου.

ΑΠΟΓΝΩΣΗ

Πεθαίνω κάθε μέρα λίγο λίγο
Σε τούτη την απόμακρη γωνιά
Θα 'θελα να χα δύναμη να φύγω
Να φύγω και να πάω στο πουθενά

Κλεισμένη στου σπιτιού τη φυλακή
Φωνάζω μα κανείς δε μ' απαντάει
Τ' αδέρφια οι συγγενείς και οι γνωστοί
Κλοιός ασφυκτικός με πονάει
Το χθες τυραννικά με ακολουθάει
Το σήμερα σαν σφαίρα με τρυπά
Το αύριο αλήθεια που με πάει
Ρωτάω μα απάντηση καμιά

Οι άνθρωποι κοιτάζουν με ειρωνεία
Οι λέξεις είναι άγνωστες σαφώς
σου δείχνουν μια ψυχρή αδιαφορία
και λένε απλά πως είσαι ένας τρελός

ΜΝΗΜΕΙΑ ΑΛΛΩΝ ΚΑΙΡΩΝ

Μάζεψα τις σκέψεις στο περιγιάλι των ονείρων και
εκείνες έγιναν γλάροι λευκοί
Που φτερούγισαν στον άνεμο της ματαιοδοξίας και
χάθηκαν στο βάθος του ορίζοντα. Σήκωσα τα γυμνά
μου χέρια να δράξω λίγη πνοή μα βρέθηκα μετέωρη
ανάμεσα στο αβέβαιο επιστέγασμα του ουρανού και
στη σιγουριά της νιότης που μου δίνει ακόμη το
προβάδισμα να πατώ πάνω σε μία αιωρούμενη γη.
Κίνησα φτωχός περπατητής να αναζητήσω πάνω της
κάτι που θα μου έδινε την εντύπωση ότι δεν ήρθα
μάταια σε αυτόν τον κόσμο αλλά δεν βρήκα, παρά
μνημεία άλλων καιρών

Ευγενία Αχνούλα

ΝΟΜΟΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ

Ψυχιατρικό Τμήμα

- Τακτικό - Εξωτερικό Ιατρείο	Τηλ. επικοινωνίας: 26510 99215
- Μονάδα Βραχείας Νοσηλείας	Τηλ. επικοινωνίας: 26510 99666
- Μονάδα Οξέων Περιστατικών	Τηλ. επικοινωνίας: 26510 99309
- Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης στην Ψύχωση	Τηλ. επικοινωνίας: 26510 99844/711
- Μονάδα Συμβουλευτικής – Διασυνδετικής Ψυχιατρικής	Τηλ. επικοινωνίας: 26510 99669
- Έκτακτο Ιατρείο Εφημερίας (Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών)	

**Κοινοτικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας
Παιδιών και Εφήβων**

Διεύθυνση: 3^ο χλμ. Λ. Ιωαννίνων,
Τ.Κ. 45221 Ανατολή Ιωαννίνων
Τηλ. επικοινωνίας: 26510 67388
e-mail: ipkioanninon@yahoo.gr
Website: www.uhi.gr

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

«Γ. ΧΑΤΖΗΚΩΣΤΑ» ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ

- Τακτικό - Εξωτερικό Ιατρείο - Διασυνδετική Ψυχιατρική	Διεύθυνση: Λ. Μακρυγιάννη, Τ.Κ. 45001 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26510 66477 Website: www.gni_hatzikosta.gr
Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ιωαννίνων	Διεύθυνση: Α. Βαλαωρίτου 35, Τ.Κ. 45444 Ιωάννινα Τηλ. 2651074227 / 2651038919 Fax: 2651 035891 e-mail: hatzmhc@otenet.gr Website: www.gni_hatzikosta.gr
Κέντρο Προεπαγγελματικής Κατάρτισης & Ξενώνας	Διεύθυνση: Γ. Παπανδρέου & Ν. Μπελογιάννη, Τ.Κ. 45444 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26510 72291 / 26510 28483 Fax: 26510 70420 e-mail: kpkhatz@otenet.gr Website: www.gni_hatzikosta.gr
Ξενώνας Ψυχαργός Α' «ΨΥΧΑΡΓΩΣ»	Διεύθυνση: Γ. Παπανδρέου & Ν. Μπελογιάννη, Τ.Κ. 45444 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26510 72291 / 26510 28483 Fax: 26510 70420 e-mail: kpkhatz@otenet.gr Website: www.gni_hatzikosta.gr
Ξενώνας Ψυχαργός Β' Ιωαννίνων «Χαραυγή»	Διεύθυνση: Γ. Παπανδρέου 2, Τ.Κ. 45444 Ιωάννινα Τηλ επικοινωνίας: 26510 35261 Fax: 26510 35297

Προστατευόμενα Διαμερίσματα	Α' Διαμέρισμα: «Ίριδα» Διεύθυνση: Βηλαρά 45, Τ.Κ. 45444 Ιωάννινα Β' Διαμέρισμα: Διεύθυνση: Γ. Παπανδρέου & Ν. Μπελογιάννη, Τ.Κ. 45444 Τηλ. επικοινωνίας: 26150 72291 / 26150 28483 Fax: 26510 70420 e-mail: kpkhatz@otenet.gr Website: www.gni_hatzikosta.gr
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΗΠΕΙΡΟΥ Ξενώνας «Στα Γιάννινα»	Διεύθυνση: Π. Μελά 10, Τ.Κ. 45444 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26510 30545 Fax: 26510 30545 e-mail: xenonasstagiannena@gmail.com Website: www.epropsi.gr
Ξενώνας «Αμπελοκήπων»	Διεύθυνση: Θ. Πασχίδη 78 Τηλ. επικοινωνίας: 26510 73677 Fax 2651073677 e-mail: xenonas_ampelokipoi@yahoo.gr Website: www.epropsi.gr
Οικοτροφείο «Αστερισμός»	Διεύθυνση: Μάρκου Βαμβακάρη 15, Κάτω Νεοχωρόπουλο, Τ.Κ. 45500 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26510 85866 / Fax: 26510 85866 e-mail: oikotrofeioasterismos@gmail.com Website: www.epropsi.gr
Προστατευμένα διαμερίσματα:	Α' Διαμέρισμα: Διεύθυνση: Πουκεβίλ 9, Τ.Κ. 45333 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26150 33532 / 26150 28483 e-mail: epropsi@otenet.gr Website: www.epropsi.gr Β' Διαμέρισμα: Διεύθυνση: Βηλαρά 45, Τ.Κ. 45444 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26150 21265 e-mail: epropsi@otenet.gr Website: www.epropsi.g
Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη»	Διεύθυνση: Λεωφόρος Γ. Παπανδρέου 38, Τ.Κ. 45444 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26510 71818 e-mail: info@skitali.gr Website: www.epropsi.gr
Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας Ιωαννίνων – Θεσπρωτίας	Διεύθυνση: Θ. Πασχίδη 54, Αμπελόκηποι, Τ.Κ. 45444 Ιωάννινα
Α' ΚΛΙΜΑΚΙΟ Κέντρο Υγείας: Κόνιτσας, Βουτσαράς, Πραμάντων, Παραμυθιάς	Τηλ. επικοινωνίας: 6936539501
Β' ΚΛΙΜΑΚΙΟ Κέντρο Υγείας: Δελβινακίου, Δερβιζιάνων, Μετσόβου, Μαργαριτίου	Τηλ. επικοινωνίας: 6936539502 e-mail: epropsi@otenet.gr Website: www.epropsi.gr
Κεντρικά Γραφεία	Διεύθυνση: Θ. Πασχίδη 54, Αμπελόκηποι, Τ.Κ. 45500 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26510 33532 e-mail: epropsi@otenet.gr Website: www.epropsi.gr

Κηροπλαστέιο	Διεύθυνση: Σταδίου 11 ^Α , Τ.Κ. 45333 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26510 36227 Fax: 26510 36227 e-mail: epropsi@otenet.gr Website: www.eprospsi.gr
TACT HELLAS (Training And Consultation Today in Hellas)	
Οικοτροφείο «Νέα Αρχή»	Διεύθυνση: Λ. Σταύρου Νιάρχου Δουρούτη, Τ.Κ. 45221 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26510 68977 Fax: 26510 68977 e-mail: tacthellas@gmail.com Website: www.tacthellas.org
Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Έρευνας και Παρέμβασης (Ε.Ψ.Ε.Π.)	Έδρα Φορέα: Σικελιανού 2, Τ.Κ. 45221 Ιωάννινα Τηλ./ Fax: 26510 39820 e-mail: epsep_ioa@yahoo.gr Website: www.epsep.gr Twitter: www.twitter.com./epsep_amke
Οικοτροφείο «Νόστος»	Διεύθυνση: Αβέρωφ 41 ^Α , Τ.Κ. 41100 Κόνιτσα Τηλ. επικοινωνίας / Fax: 26550 29320 e-mail: nostosk@yahoo.gr Web: www.epsep.gr Twitter: www.twitter.com./epsep_amke
Οικοτροφείο «ΑΙΟΛΟΣ»	Διεύθυνση: Αμπελιά Αμμότοπου Δήμου Αρταίων, Τ.Θ. 201, Τ.Κ. 48200 Άρτα Τηλ. επικοινωνίας / Fax: 26830 23950 e-mail: aeolos_arta@yahoo.gr Website: www.epsep.gr Facebook: www.facebook.com/epsep.amke Twitter: www.twitter.com./epsep_amke
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΥΤΙΣΤΙΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ / Ε.Ε.Π.Α.Α. Στέγη Αυτιστικών Ατόμων «ΕΛΕΝΗ ΓΥΡΑ»	Διεύθυνση: Ζίτσα Ιωαννίνων, Τ.Κ. 44003 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 2658023497 / 2658023598 Fax: 26580 23498 e-mail: gspapz@otenet.gr Web: gspap@autismgreece.gr
ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ «ΣΧΕΔΙΑ»	Διεύθυνση: Παπαδοπούλου 11 – 3ος Όροφος, Τ.Κ. 45444 Ιωάννινα Τηλ.: 26510 25595 Fax: 26510 33649 e-mail: sxedia@otenet.gr
ΚΕΔΔΥ - ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΦΟΡΟΔΙΑΓΝΩΣΗΣ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΕΙΔΙΚΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	Διεύθυνση: Αμάλθειας 12, Καρδαμίτσια, Τ.Κ.45500 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26510 75387, 75387 e-mail: mail@kday.ioa.sch.gr
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ (Σ.Κ.Ε.Π.Ι)	Διεύθυνση: Λεωφόρος Σταύρου Νιάρχου 60, Τ.Κ. 45110 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26510 06600 Fax: 26510 06599 e-mail: skepi@cc.uoi.gr
ΚΕΝΤΡΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ (ΚΕ.ΘΕ.Α.) Συμβουλευτικό Κέντρο	Διεύθυνση: Αρχιεπισκόπου Μακαρίου 11, ΚΕΠΑΒΙ, Αίθουσα 127, Τ.Θ. 141, 45221 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26510 64077, 26510 64059 Fax: 26510 64971 e-mail: ioannina@kethea-exodos.gr Web: kethea-exodos.gr

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	Διεύθυνση: Μαρίκας Κοτοπούλη 68, Τ.Κ. 45 445 Ιωάννινα Τηλ επικοινωνίας: 26510 77449 Fax: 26510 77449 e-mail: ioannina@isotita.gr Web: www.womensos.gr
--	---

ΝΟΜΟΣ ΑΡΤΑΣ

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΡΤΑΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ Ψυχιατρικό Εξωτερικό Ιατρείο, Γ.Ν. ΑΡΤΑΣ	Διεύθυνση: Λόφος Περάνθης, Τ.Κ. 47100, Άρτα Τηλ επικοινωνίας: 26810 22222 Fax: 26810 24814 e-mail: gna@gnartas.gr
Ξενώνας Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης «ΜΕΛΙΣΣΑΝΘΙΑ»	Ζάρρα 2-4, Τ.Κ. 47100, Άρτα Τηλ. επικοινωνίας: 26810 24566 Fax: 26810212 06 e-mail: psycharg@hol.gr

ΝΟΜΟΣ ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΦΙΛΙΑΤΩΝ Ξενώνας «ΕΝ ΟΙΚΩ»	Διεύθυνση: Κύπρου 10, Τ.Κ. 46300, Φιλιάτες Θεσπρωτίας Τηλ. επικοινωνίας: 26640 23761, Fax: 2664022204 e-mail: vgiannakos@hotmail.com
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑΣ Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ηγουμενίτσας	Διεύθυνση: Δημοκρατίας 1, Λαδοχώριον, Τ.Κ. 46100, Ηγουμενίτσα Τηλ. επικοινωνίας: 26650 28874

ΝΟΜΟΣ ΠΡΕΒΕΖΑΣ

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΡΕΒΕΖΑΣ Εξωτερικά Ιατρεία	Διεύθυνση: Σελεύκειας 2, Τ.Κ. 48100 Πρέβεζα Τηλ επικοινωνίας: 26823 61378
Ξενώνας «Εστία»	Διεύθυνση: Σπηλιάδου 13, Τ.Κ. 44810 Πρέβεζα Τηλ. επικοινωνίας: 26820 60251

ΤΟΠΙΚΟΙ ΦΟΡΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ & ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΝΟΙΑ

ΔΟΜΕΣ Ο.Κ.Π.Α.Π.Α.	Διεύθυνση: Αβέρωφ 6, Τηλ. Επικοινωνίας: 26510 54265, Fax: 26510 54267 e-mail: okpara@okpara.gr Web: www.okpara.gr
ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ	Διεύθυνση: Αβέρωφ 6, 3ος όροφος, Τηλ. Επικοινωνίας: 26510 54401 Fax: 26510 54402

ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ & ΦΙΛΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ & ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ	Διεύθυνση: Μακαρίου 11, ΚΕΠΑΒΙ 1ος όροφος, αιθ.218, Ιωάννινα Τηλ επικοινωνίας: 6932731872 e-mail: sofpsyioanninon@gmail.com
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ	Διεύθυνση: Μακαρίου 11, ΚΕΠΑΒΙ, 1ος όροφος, αιθ.218, Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 6932731872 e-mail: sofpsyioanninon@gmail.com



ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΕ ΚΑΙ ΕΣΥ ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΗΣ Ε.ΠΡΟ.Ψ.Υ.Η.

Βοήθησε και εσύ το σκοπό μας, γίνε **εθελοντής** με τη δική σου Συμμετοχή.

Ο εθελοντισμός είναι μια προσφορά στον άλλο, που αναδεικνύει την αλληλεγγύη και τον σεβασμό.

Προσφέροντας ο ένας στον άλλο, δημιουργούμε έναν καλύτερο κόσμο.



«Το κοινωνικό στίγμα είναι μια κοινωνική κατασκευή, είναι η αντανάκλαση του ίδιου του πολιτισμού μιας κοινωνίας κι όχι ιδιότητα των ατόμων»

Goffman, 1963

Ευχαριστούμε την παρακάτω εθελόντρια που συνέβαλλε στη δημιουργία της δεύτερης «Περιπλάνησης»:
κα Παπαλάμπρου Ντόβρου

Περιμένουμε τις εντυπώσεις σας, τις παρατηρήσεις σας και τα άρθρα σας για το επόμενο τεύχος
στην ηλεκτρονική διεύθυνση: info@skitali.gr

www.epropsi.gr • τηλ. επικοινωνίας: 26510 33532, 71818