

# ΠΕΡΙΠΛΑΝΗΣΗ

Τεύχος 4<sup>ο</sup> • ΜΑΪΟΣ 2021

## ΑΦΙΕΡΩΜΑ

**COVID-19  
ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ  
ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ**

## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ

Η καραντίνα μέσα από  
το φακό μας.

## ΓΡΑΨΑΜΕ ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ

«Η ιστορία του Μπάμπη»

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ

Ποίηση

Ζωγραφική

## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Δύο ένοικοι Ξενώνα μας μιλούν για τα μέτρα  
αποτροπής της έκθεσης στον κορονοϊό

## ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟ

«Κορονοϊός»

«Σχόλιο με σχέδιο»

## ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΆΡΘΡΟ

“Σώμα, οριοθετημένος  
χώρος και αυτοφροντίδα”



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΗΠΕΙΡΟΥ  
SOCIETY FOR THE PROMOTION OF MENTAL HEALTH IN EPIRUS  
ΓΡΑΦΕΙΑ: Θ. ΠΑΣΧΙΔΗ 54, ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ - 45445 ΙΩΑΝΝΙΝΑ  
ΤΗΛ. 26510 33532 • FAX 2651033852 • e-mail: info@epropsi.gr

ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ "ΣΚΥΤΑΛΗ"

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



Διανέμεται Δωρεάν

**Η Εταιρεία Προαγωγής Ψυχικής Υγείας Ηπείρου (Ε.ΠΡΟ.Ψ.Υ.Η.)** υλοποιεί προγράμματα Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης ψυχικά ασθενών και Υπηρεσίες Κοινωνικής Ψυχιατρικής στην περιοχή της Ηπείρου από το 1991. Βρίσκεται υπό την εποπτεία και χρηματοδότηση του Υπουργείου Υγείας, και λειτουργεί τις παρακάτω Μονάδες και Υπηρεσίες :

- ❑ Ξενώνας «Στα Γιάννενα»
- ❑ Ξενώνας «Αμπελόκηποι»
- ❑ Οικοτροφείο «Αστερισμός»
- ❑ Προστατευόμενο Διαμέρισμα I & II
- ❑ Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη»
- ❑ Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας Ιωαννίνων-Θεσπρωτίας

Το **Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη»** προσφέρει υπηρεσίες Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης σε ενήλικα άτομα με ψυχικές διαταραχές του Νομού Ιωαννίνων. Οι δράσεις και το πρόγραμμά του οργανώνονται με βάση τους εξής στόχους:

- Την παραμονή στην Κοινότητα
- Την πρόληψη των υποτροπών
- Την αποτροπή της κοινωνικής απομόνωσης και περιθωριοποίησης
- Την προάσπιση των δικαιωμάτων όσων λαμβάνουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας
- Την εργασιακή επανένταξη
- Την ευαισθητοποίηση της κοινότητας για την καταπολέμηση του στίγματος
- Την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης
- Την εμφύσηση της ελπίδας για το μέλλον στα άτομα με ψυχικές διαταραχές.

Το Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη» απαρτίζεται από Πολυκλαδική Θεραπευτική Ομάδα διαφόρων ειδικοτήτων, και η λειτουργία του είναι καθημερινή, Δευτέρα έως και Παρασκευή, από τις 08:00 έως και τις 16:00.

Παράλληλα με το Κέντρο Ημέρας λειτουργεί και η **Κοινωνική Λέσχη «Σταθμός»**, η οποία στοχεύει να αξιοποιήσουν τα μέλη δημιουργικά το χρόνο τους, να αναπτύξουν ενδιαφέροντα και να αποκτήσουν κοινωνικές δεξιότητες.



**ΞΕΝΩΝΑΣ  
«ΣΤΑ ΓΙΑΝΝΕΝΑ»**  
Π. ΜΕΛΛΑ 10



**ΞΕΝΩΝΑΣ  
«ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ»**  
Θ.ΠΑΣΧΙΔΗ 78



**ΟΙΚΟΤΡΟΦΕΙΟ  
«ΑΣΤΕΡΙΣΜΟΣ»**  
ΚΑΤΩ ΝΕΟΧΩΡΟΠΟΥΛΟ



**ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ  
«ΣΚΥΤΑΛΗ»**  
Γ. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ 38

## Αγαπητοί μας αναγνώστες,

Το τέταρτο τεύχος της «Περιπλάνησης» έχει ιδιαίτερη βαρύτητα για εμάς: αποτελεί ένα τεύχος που οργανώθηκε και συντάχθηκε εν μέσω καραντίνας για τον COVID-19.

Για τα μέλη που συμμετείχαν στη σύνταξη του περιοδικού, πρακτικά αυτό σήμαινε ότι κλήθηκαν να βρουν νέους τρόπους επικοινωνίας μεταξύ τους: την ηλεκτρονική αλληλογραφία, τις διαδικτυακές ομάδες, την τηλεφωνική συνεργασία. Ακόμη σήμαινε πως ο καθένας και η καθεμία χρειάστηκε να σκεφτεί και να δημιουργήσει, σε μια περίοδο που τόσο η σκέψη όσο και η δράση έμοιαζαν να βρίσκονται σε αναμονή. Αλλά περισσότερο από όλα, το παρόν τεύχος της «Περιπλάνησης» καθρεφτίζει την ανάγκη που νιώσαμε στη διάρκεια του έτους που περάσαμε, να διατηρήσουμε τους δεσμούς μεταξύ μας και με το «έξω» όσο πιο ζωντανούς γινόταν.

Δεδομένων των παραπάνω, η επιλογή της θεματικής φαινόταν αυτονόητη: να σκεφτούμε, να κρίνουμε και να δημιουργήσουμε αυτά που λέξεις όπως καραντίνα και COVID-19 μας εμπνέουν. Για άλλους αυτό σήμαινε φωτογραφίες με άδεια τοπία και για άλλους η ζωγραφιά ενός λουλουδιού. Άλλοι προβληματίστηκαν γύρω από την κοινωνική πραγματικότητα όπως τη βίωσαν, και άλλοι τοποθετήθηκαν απέναντι στα μέτρα που εφαρμόστηκαν στο χώρο της ψυχικής υγείας. Ο COVID-19 δεν λείπει από την ιστορία που γράψαμε όλοι μαζί, και επηρεάζει τον τρόπο που βιώνουμε το σώμα μας. Και μας ενέπνευσε να δούμε ταινίες που μας κρατούν σε εγρήγορση....

Αλλά ό,τι αντίκτυπο και να είχε για τον καθένα και την καθεμία η τρέχουσα συγκυρία, το σίγουρο ήταν ότι καταφέραμε, με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, να την περάσουμε μαζί. Και το τέταρτο τεύχος της «Περιπλάνησης» φιλοδοξεί τελικά να δώσει μια ιδέα αυτής της εμπειρίας.

Καλή ανάγνωση!

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

**ΣΕΛ. 2.** Η Ε.ΠΡΟ.Ψ.Υ.Η. και το Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη».

**ΣΕΛ. 3.** Λίγα λόγια το παρόν τεύχος.

**ΣΕΛ. 4.** Η καραντίνα μέσα από τον φακό μας.

**ΣΕΛ. 9.** «Σώμα, οριοθετημένος χώρος και Αυτοφροντίδα».

**ΣΕΛ. 12.** Δημιουργίες της καραντίνας.

**ΣΕΛ. 13.** «Κορονοϊός».

**ΣΕΛ. 14.** «Σχόλιο με σχέδιο».

**ΣΕΛ. 15.** Συνέντευξη: Δύο ένοικοι Ξενώνα μας μιλούν για τα μέτρα αποτροπής της έκθεσης στον κορονοϊό.

**ΣΕΛ. 16.** «Η ιστορία του Μπάμπη»

**ΣΕΛ. 19.** Προτάσεις ταινιών.

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

Βασιλική Λάππα-Πρόεδρος

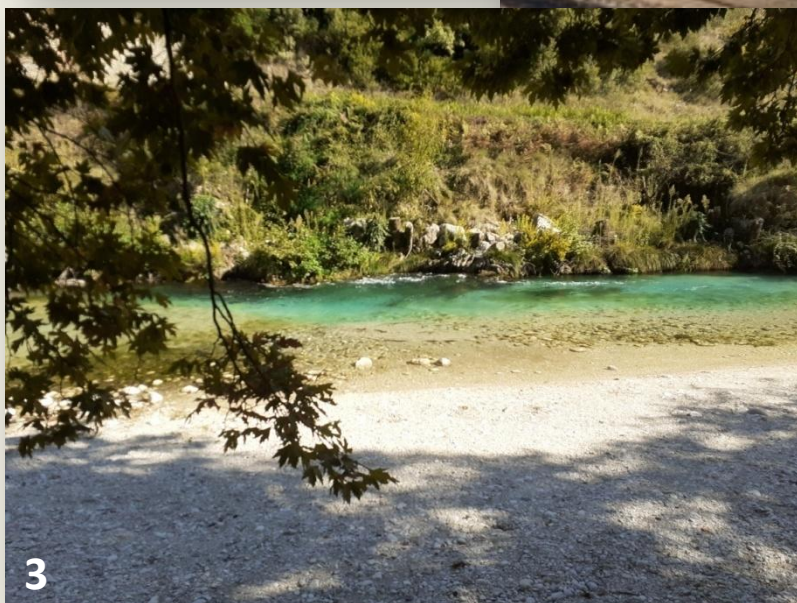
Βάιος Περιτογιάννης-Αντιπρόεδρος

Θωμάς Υφαντής-Γενικός Γραμματέας

Μαρίνα Μπάη- Ταμίας

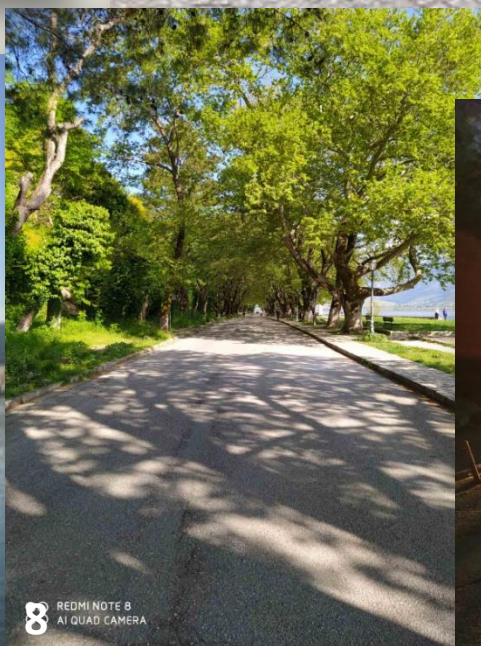
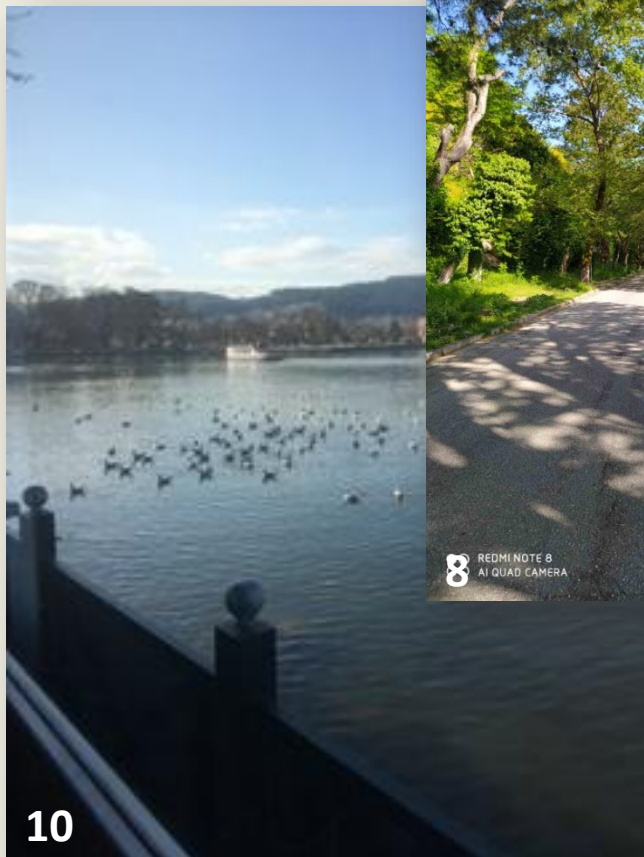
Κων/νος Κώτσης-Ειδικό Μέλος

## Η καραντίνα μέσα από το φακό μας.



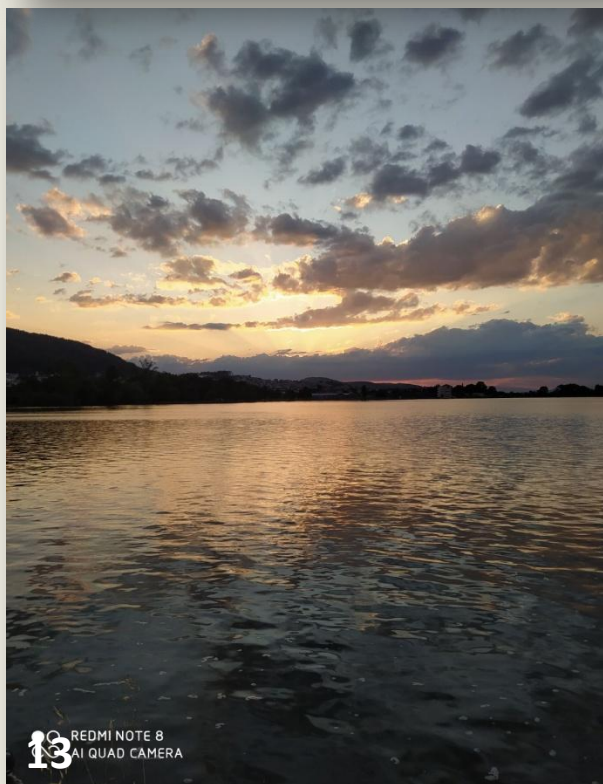
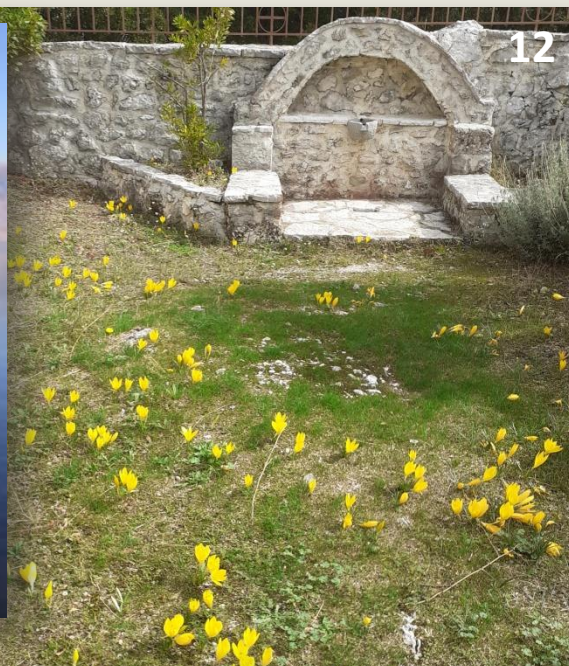
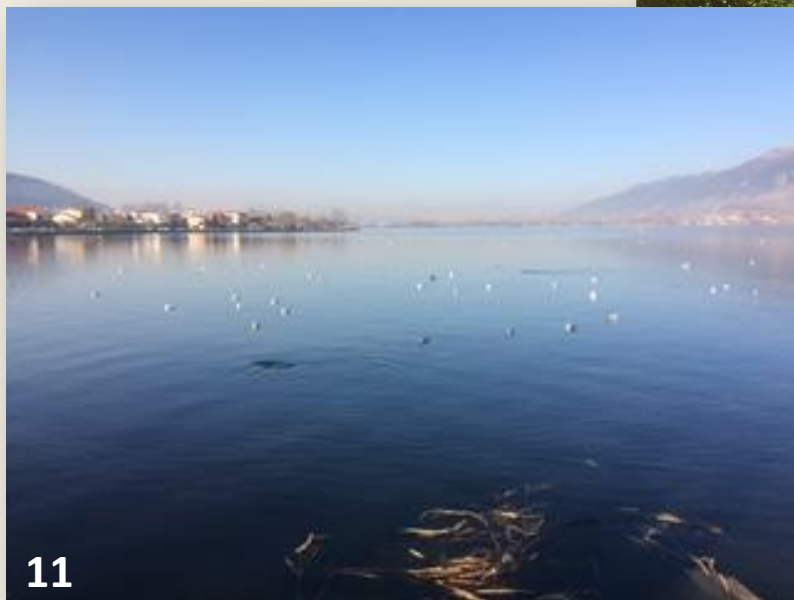
1, 3, 4: Ά.  
2, 5: Δημήτρης Μπαμπασίκας

## Η καραντίνα μέσα από το φακό μας.



6, 8, 9, 10: Μ.  
7: Δημήτρης Μπαμπασίκας

## Η καραντίνα μέσα από το φακό μας.



11,13: Μ.

12: Ά.

14: Δημήτρης Μπαμπασίκας

Η καραντίνα μέσα από το φακό μας.



15



16



19



18



17

15,16,17,18,19: Δημήτρης Μπαμπασιόκας

## Η καραντίνα μέσα από το φακό μας.



20: Ά.  
21: Θ.  
22: Μ.



## ΣΩΜΑ, ΟΡΙΟΘΕΤΗΜΕΝΟΣ ΧΩΡΟΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ

Της Δώρας Μπαρέκα\*

Τον τελευταίο χρόνο η ζωή μας περιστρέφεται γύρω από μια συνεχή ανησυχία και αβεβαιότητα που επηρεάζει την καθημερινότητα μας σε πολλαπλά επίπεδα. Για τους περισσότερους από εμάς έχουν αλλάξει πολύ τα "δεδομένα" στους σημαντικότερους τομείς της ζωής όπως η σωματική και ψυχική υγεία, η οικονομική και η κοινωνική ζωή. Υπάρχουν ήδη πολλά άρθρα σχετικά με τις επιπτώσεις της πανδημίας στους διάφορους τομείς της ζωής, παρόλα αυτά δεν υπάρχουν αρκετές πληροφορίες σχετικά με τις επιπτώσεις της πανδημίας στο ανθρώπινο σώμα. Σύμφωνα με τις αρχές της χοροθεραπείας, το σώμα καθρεφτίζει την προσωπική ιστορία, την προσωπικότητα και τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου. Συνεπώς, κάθε κίνηση μας εκφράζει όχι μόνο τις εγγεγραμμένες ατομικές και συλλογικές μνήμες και εμπειρίες, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούμε σε αυτές (<https://gadt.gr/dance-therapy/>).

Πώς αντιδρούν τα σώματα μας σε περιόδους έντονης ανησυχίας και άγχους;

Η ανησυχία και το άγχος δεν είναι κάτι που απλά υπάρχει στο μυαλό μας. Τα συμπτώματα τους εκφράζονται και με φυσικό τρόπο στα σώματα μας με μια ή και περισσότερες από τις παρακάτω μορφές:

- μυϊκή ένταση ή μυϊκούς πόνους και πόνους,
- ανησυχία και αδυναμία χαλάρωσης,
- δυσκολία συγκέντρωσης,
- δυσκολία στον ύπνο,
- αίσθημα εύκολης κόπωσης (Whalley & Kaur, 2020).

Τα παραπάνω είναι κάποια από τα φυσικά συμπτώματα που ίσως έχουμε νιώσει οι περισσότεροι από εμάς σε περιόδους μεγάλων αλλαγών που συνδέονται με υψηλά επίπεδα ανησυχίας και άγχους.

Πώς αντέδρασαν και συνεχίζουν να αντιδρούν τα σώματα μας σε ένα πιθανό συλλογικό τραύμα που έχει προκληθεί λόγω του Covid-19;

Ερχόμενη σε κάποιου είδους επαφή με διάφορους ανθρώπους έχω ξεχωρίσει δυο ερωτήσεις που απασχολούν πολύ συχνά τους περισσότερους από εμάς από την αρχή της πανδημίας έως σήμερα:

- Πόσα πράγματα μπορώ να κάνω μέσα σε έναν οριοθετημένο κλειστό χώρο;
- Πότε θα τελειώσει όλο αυτό που ζούμε;

Ο χώρος και ο χρόνος έχουν επηρεαστεί σε μεγάλο βαθμό το σώμα μας, καθώς είμαστε υποχρεωμένοι να βρισκόμαστε ή να καθόμαστε σε περιορισμένο χώρο για πολύ χρόνο. Τα "απομονωμένα" μας σώματα έρχονται συνεχώς σε επαφή με τοξικά μηνύματα και εικόνες και πιθανότατα βιώνουν ένα συλλογικό τραύμα, που έχει προκληθεί λόγω του Covid-19, χωρίς να υπάρχει κάποια προοπτική για το πότε θα ολοκληρωθεί αυτός ο κύκλος.

Η Monica Re μέσα από το άρθρο της αποτυπώνει πολύ καθαρά τις επιπτώσεις που έχει προκαλέσει το lockdown στο σώμα μας. Πιο συγκεκριμένα, υποστηρίζει ότι «Τα όρια χώρου ερμηνεύονται ως μικροί ορίζοντες με περιορισμένη προοπτική και μειωμένη ικανότητα αντίληψης της απόστασης, κάτι που επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την ποιότητα ζωής μας καθώς και την λειτουργία της όρασης μας. Το σώμα μας προσαρμόζεται σε ακινητοποιημένη θέση και πλήξη, πέφτοντας σε κατάσταση υποκινησίας. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα σταδιακά να εμφανίζονται ψυχοφυσικές διαταραχές, που επηρεάζουν όλες τις αισθήσεις, να αυξάνονται οι βλάβες στα καρδιαγγειακά και πνευμονικά συστήματα, να προκαλούνται αλλαγές που σχετίζονται με τον διαβήτη, την παχυσαρκία και τον ίλιγγο. Σε ένα "φυσιολογικό σώμα" ενισχύονται οι διαταραχές της διάθεσης: το άγχος, η κατάθλιψη, η μοναξιά, η υπερ-διέγερση, η απόλυτη παθητικότητα και οι κρίσεις πανικού. Η έλλειψη ελεύθερης κυκλοφορίας, οι μειωμένες κοινωνικές σχέσεις και οι ανυπαρξία οποιασδήποτε μελλοντικής προοπτικής γίνονται τα συμπτώματα μιας ατέλειωτης "αλυσίδας πόνου".» (Re, 2021).

Πέρα από τις ψυχοφυσικές επιπτώσεις που έχουν προκληθεί λόγω του Covid-19, θεωρώ πως οι περισσότεροι από εμάς δοκιμάζουμε τον τελευταίο χρόνο την ανθεκτικότητα μας και την ευκολία ή τη δυσκολία με την οποία προσαρμοζόμαστε στις μεγάλες αλλαγές. Πως μπορούμε όμως να ενισχύσουμε την ανθεκτικότητά μας;

Η ψυχολογική βοήθεια ή εξειδικευμένη θεραπευτική παρέμβαση από ειδικούς του χώρου της ψυχικής υγείας είναι αδιαμφισβήτητα καθοριστικής σημασίας σε τέτοιες περιόδους και είναι θετικό το γεγονός ότι στη χώρα μας αυτή την περίοδο υπάρχουν αρκετοί δημόσιοι και ιδιωτικοί φορείς που παρέχουν δωρεάν ή με χαμηλό αντίτιμο τις υπηρεσίες τους σε όσους τις χρειάζονται. Ταυτόχρονα όμως, θα ήταν πολύ βοηθητικό αν και εμείς οι ίδιοι/ες κάνουμε κάποιες ενέργειες για να ενισχύσουμε την ανθεκτικότητά μας και την προσαρμοστικότητά μας.

Κάποιες μικρές συμβουλές σε σχέση με το πως μπορούμε να πετύχουμε μικρές αλλαγές στην καθημερινότητάς μας μπορούν να είναι:

- Η διαμόρφωση μιας ρουτίνας, η οποία θα μας βοηθήσει να οργανώσουμε καλύτερα το χρόνο μας. Η οριοθέτηση του ωραρίου εργασίας μας, ο καθορισμός συγκεκριμένου ωραρίου για τα γεύματα μας, για την ώρα επικοινωνίας με φίλους, για την ώρα που θα κάνουμε κάποια φυσική δραστηριότητα, για την ώρα που θα παίξουμε τα παιδιά μας, για την ώρα που θα διαβάσουμε κ.α.
- Τα συχνά διαλείμματα μακριά από οθόνες -κινητό, υπολογιστή, τηλεόραση- όπου μπορούμε να κάνουμε τις δραστηριότητες που μας ευχαριστούν. Να διαβάσουμε κάποιο βιβλίο, να ακούσουμε μουσική, να χορέψουμε, να μαγειρέψουμε το αγαπημένο μας φαγητό, να καθίσουμε χωρίς να κάνουμε τίποτα κ.α.
- Η διατήρηση της επικοινωνίας με σημαντικά πρόσωπα και με ανθρώπους που νιώθουμε ότι μας καταλαβαίνουν.
- Η φροντίδα του φαγητού μας. Να τρώμε όσο πιο υγιεινά μπορούμε, να πίνουμε αρκετά ροφήματα, να τρώμε περισσότερα φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ξηρούς καρπούς κ.α. (Calala, 2020).
- Η ένταξη της φυσικής άσκησης -περπάτημα, τρέξιμο, χορός, yoga ή οτιδήποτε άλλο μας ευχαριστεί- στην καθημερινότητα μας. Η φυσική άσκηση μπορεί να προσφέρει πολλαπλά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική μας υγεία καθώς μας βοηθά να ενεργοποιηθούμε, να μειώσουμε τα επίπεδα του άγχους, να εκτονωθούμε, να χαλαρώσουμε, να βρούμε μια ισορροπία και να συνδεθούμε με τον εαυτό μας.

Εφαρμόζοντας κάποια ή και όλα τα παραπάνω μπορούμε να κάνουμε ένα σπουδαίο δώρο στον εαυτό μας, δίνοντας του ένα μερίδιο της φροντίδας που χρειάζεται. Η αυτοφροντίδα είναι πολύ σημαντική καθώς έχουμε την ευκαιρία να δώσουμε τον απαραίτητο χρόνο και χώρο στον εαυτό μας, να είμαστε λιγότερο αυστηροί με τον εαυτό μας, να τον επιβραβεύουμε ακόμα και για απλά πράγματα και να του υπενθυμίζουμε ότι κάθε μέρα είναι διαφορετική. Η παραπάνω στάση μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο και να έχει ένα θετικό αντίκτυπο στην καθημερινότητα μας και να μας δώσει μια αίσθηση ικανοποίησης, ευχαρίστησης και σύνδεσης με τον εαυτό μας αλλά και με τους άλλους, χωρίς φυσικά αυτό από μόνο του να μπορεί να αντικαταστήσει την βοήθεια κάποιου ειδικού στην περίπτωση που νιώθουμε ότι αυτό είναι απαραίτητο ■

*\* Κοινωνική Επιστήμονας (BSc), Χοροθεραπεύτρια (MA)*

# ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ

Τι εποχή αυτή  
Να είσαι κλεισμένος σπίτι  
Να βλέπεις από το παράθυρο  
Πώς οργιάζει η φύση

Χωρίστηκαν οι άνθρωποι  
Σε δυο κατηγορίες  
Σ' αυτούς που αρρωστήσανε  
Και σ' αυτούς που ζουν με φόβο

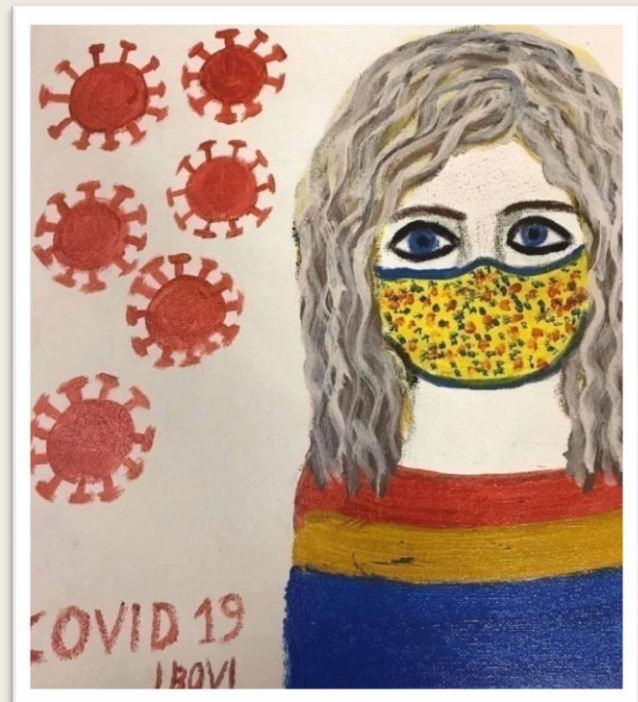
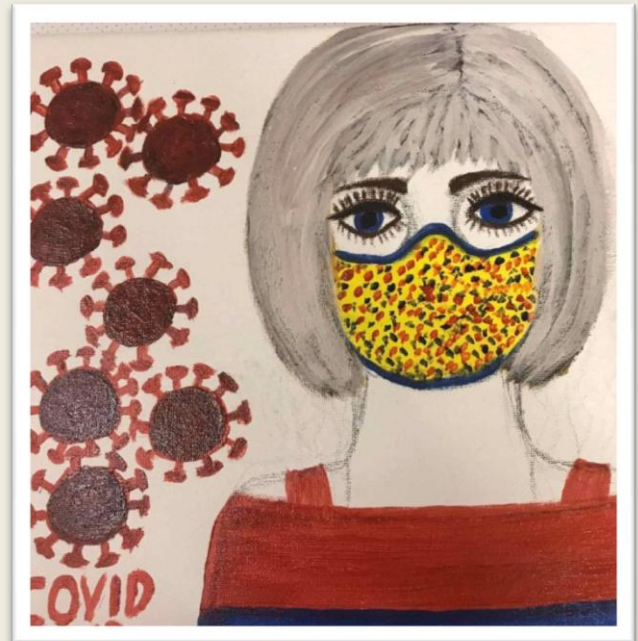
Τρέχουνε οι άνθρωποι  
Σαν να'ναι ρομποτάκια  
Κι εγώ κοιτάω έκπληκτος  
Με γουρλωμένα μάτια

Τι είναι αυτή η κατάσταση  
Μας έχει στιγματίσει  
Μήπως φταίμε εμείς  
Και μας εκδικείται η φύση;

Το 2020 ήταν μαύρα χάλια  
Μας έκανε τη ζωή χίλια δυο κομμάτια

Βαρέθηκα τους πολιτικούς  
Που λεν συχνά τα ίδια  
Θα θελα να μπω μες στη βουλή  
Να ρίξω μια κροτίδα ■

*Γιάννης Χουλιαράς*



«Δυο πορτρέτα για τον COVID-19»  
*Υβόννη Μπόσνιακ*

## «Κορονοϊός» Του Γιάννη Χουλιαρά

Φόβος ή πραγματικότητα; Θα έλεγα και τα δυο. Ο άνθρωπος είναι υπαίτιος γι' αυτόν. Όταν καταστρέφεις τη φύση, τότε κι αυτή εκδικείται.

Ο κορονοϊός είναι σε έξαρση. Παγκόσμιο φαινόμενο που έχει "διαλύσει" τη ζωή του ανθρώπου. Οι ανθρώπινες σχέσεις, όπως μια αγκαλιά, οι χαιρετισμοί με τα χέρια, έχουν καταργηθεί. Ο άνθρωπος πλέον ζει με το φόβο. Υπάρχουν οι ασυμπτωματικοί και οι ευπαθείς ομάδες. Ο κάθε άνθρωπος νομίζει ότι ευθύνεται γι' αυτό και κλείνεται σπίτι. Πλέον βγαίνει από αυτό για να πάρει λίγο αέρα. Το σημαντικότερο είναι ότι πρέπει να φοράει μάσκα και να χρησιμοποιεί αντισηπτικά. Κυκλοφορούμε στους δρόμους υπό το φόβο της Αστυνομίας.

Αλλά όλα αυτά πρέπει να γίνουν για το γενικότερο καλό, ώστε να εξαλειφθεί το φαινόμενο και ο άνθρωπος να έρθει κοντά στους φίλους του.

Το οικονομικό χάρατσι έχει γίνει τρόπος ζωής. Οι άνθρωποι πρέπει να έχουν πάντα μαζί τους ταυτότητα ή χαρτιά που αποδεικνύουν ότι δεν είναι εξωγήινοι.

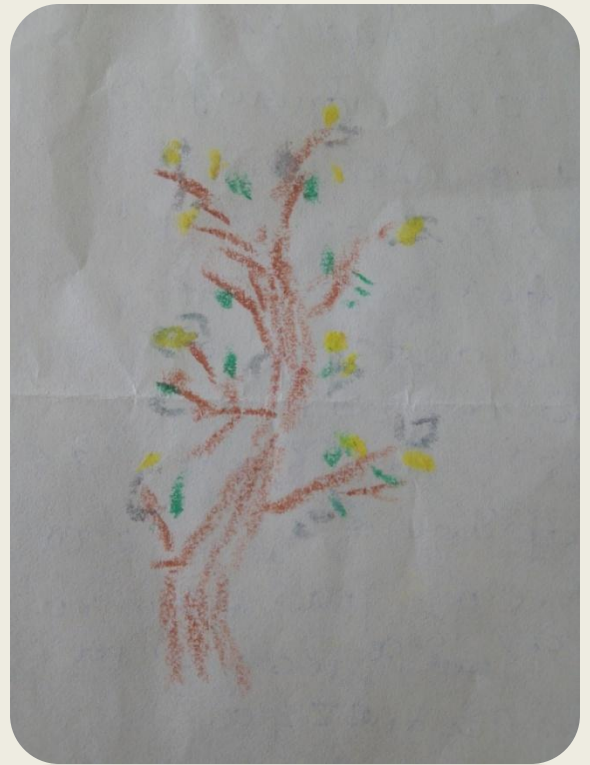
Παρόλ'αυτά, το θέμα είναι ότι πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι η υγεία είναι πάνω απ'όλα. Οι νεκροί είναι πάρα πολλοί και χιλιάδες νοσηλεύονται βαριά σε νοσοκομεία. Οι νοσοκόμοι και γενικότερα οι επιστήμονες παλεύουν για τη ζωή τους, για να σώσουν ανθρώπους. Πρέπει να βρεθούν τα εμβόλια ώστε να εξαλείφει το φαινόμενο.

Το μόνο θετικό είναι ότι ο άνθρωπος κοιτάει την οικογένειά του κι αυτό κάπως ελαφρύνει την κατάσταση. Επίσης επικοινωνούν μέσω υπολογιστών και ανταλλάσσουν απόψεις. Η τεχνολογία είναι ένα κομμάτι το οποίο ενώνει τους ανθρώπους. Βέβαια η από κοντά επαφή είναι καλύτερη, αλλά πλέον ο άνθρωπος φοβάται τον εαυτό του και τους άλλους.

Το οικονομικό σύστημα καταρρέει. Τα μαγαζιά έχουν κλείσει και οι μαγαζάτορες βλέπουν τις επιχειρήσεις τους να κλείνουν. Ο κορονοϊός είναι μια από τις μεγαλύτερες πανδημίες που έχει ζήσει ο άνθρωπος. Σιγά-σιγά θα πληρώνουμε και τον αέρα, αφού ο κορονοϊός μεταδίδεται με φτέρνισμα και γενικότερα όταν βρισκόμαστε κοντά. Ο άνθρωπος πρέπει να αντιληφθεί ότι με τις μάσκες προφυλάσσουμε εμάς αλλά και τους άλλους ■

## «Σχόλιο με σχέδιο»

Ήρθε ο Απρίλης του 2021, πλησιάζει Πάσχα και το καλοκαίρι. Ελπίζουμε να εμβολιαστούμε όλοι κι αυτός ο κορονοϊός -ο αόρατος εχθρός- να εξαλειφθεί. Να' ρθουμε όλοι στα κανονικά μας και να βρούμε την ίδια ισορροπία. Όπως παλιότερα.



Γιώργος Νικολάου

Λόγω των μέτρων για την προστασία από τον COVID-19, και σύμφωνα με τις σχετικές κατευθύνσεις του Υπουργείου Υγείας, Το Κέντρο Ημέρας "Σκυτάλη" προσφέρει τη δυνατότητα διεξαγωγής διαδικτυακών ομάδων και συνεδριών, δια ζώσης ολιγομελών ομάδων, καθώς και δια ζώσης ατομικών συνεδριών.

Πληροφορίες στο **2651071818**, από Δευτέρα έως και Παρασκευή, ώρες 08:00-16:00.

Τον Νοέμβριο του 2020, Η Διεύθυνση Ψυχικής Υγείας του Υπουργείου Υγείας επικαιροποίησε τα μέτρα πρόληψης για την προστασία της υγείας και την αντιμετώπιση των κρουσμάτων ασθενών με κορονοϊό στις Μονάδες Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης, προτείνοντας η όποια έξοδος των ενοίκων από τους Ξενώνες να γίνεται με συνοδεία προσωπικού.

Δυο ένοικοι Ξενώνα δέχτηκαν να μας μιλήσουν διαδικτυακά για το πώς νιώθουν σε σχέση με αυτήν την πρακτική.

**Όταν θέλετε να βγείτε έξω, πώς γίνεται;**

**Βάσω:**

Για να βγούμε έξω, στέλνουν τα κορίτσια μήνυμα. Δεν την έχουμε στερηθεί την έξοδο, πηγαίνουμε όπου θέλουμε. Τα κορίτσια κάνουν ό,τι μπορούν, μας πηγαίνουν έξω όποτε μπορούν, δεν έχουμε παράπονο.

**Γιώργος:**

Βγαίνουμε, ναι, στέλνουν μήνυμα και μας πηγαίνουν έξω με συνοδεία.

*Το Υπουργείο Υγείας προτείνει τη συνοδεία με το σκεπτικό της αποτροπής έκθεσης στον κορονοϊό λόγω πλημμελούς τήρησης των κανόνων υγιεινής, ειδικά από ένοικους χαμηλής λειτουργικότητας. Τί άποψη έχετε γι' αυτό;*

**Βάσω:**

Εμένα δεν μου αρέσει...σαν να είμαστε μικρά παιδιά...Νιώθω πείσμα, σαν να μην είμαι ελεύθερη. Αισθάνομαι σαν μικρό παιδί, είναι σαν προσβολή, ότι κάτι σου συμβαίνει, σαν να μην είσαι σε θέση να κάνεις μερικά πράγματα.

**Γιώργος:**

Η κατάσταση έχει φέρει την κυβέρνηση σε ένα μίνι αδιέξοδο. Είναι καταπιεστικό, αλλά και αναγκαιότητα γιατί είναι νόμος του κράτους. Δεν μπορούμε να κάνουμε αλλιώς, ο νόμος είναι νόμος. Νιώθεις σαν υποδεέστερος άνθρωπος...Δεν ξέρω αν έχουμε δικαίωμα γνώμης.

**Όλοι μας βρισκόμαστε σε καραντίνα και για να βγούμε έξω, στέλνουμε μήνυμα. Εσείς ως ένοικοι Ξενώνα, βγαίνετε έξω με συνοδεία προσωπικού. Πώς σας φαίνεται αυτός ο διαχωρισμός;**

**Βάσω:**

Σαν [να είναι] άλλος ο ρόλος σου, κι εγώ να είμαι άλλο...Εγώ είμαι ένοικος, ενώ εσύ, ο κόσμος έξω, δεν είναι. Αλλά θέλω να μάθω να κυκλοφορώ μόνη μου. Δεν το θεωρώ δίκαιο, αλλά και τί μπορούμε να κάνουμε, είναι νόμος. Στην αρχή δεν μου άρεσε καθόλου, αλλά μετά σκέφτηκα ότι η συνοδεία είναι κάτι αντίστοιχο του μηνύματος κι έτσι δεν μου κακοφαινόταν.

**Γιώργος:**

Συμφωνώ ότι δεν μπορώ να βγω έξω μόνος μου. Είναι στέρηση ελευθερίας, αλλά είναι για την προστασία όλων ■

*\* Πραγματοποίηση συνέντευξης: Αγγελική Νίνου*

## «Η Ιστορία του Μπάμπη» \*

Τον Μάρτιο του 2020 γεννήθηκε ο Μπάμπης.

Γεννήθηκε σε μια βάρκα και ήταν πρόσφυγας από τη Συρία.

Μεγάλωσε σε ένα κέντρο υποδοχής προσφύγων στην Αθήνα.



Ήταν ένα εύθυμος και υγιέστατος μπέμπης, πολύ παιχνιδιάρης, που έπινε όλο το γάλα του. Και κουνούσε τις πατουσίτσες και τα χεράκια του. Το προσωπάκι του ήταν σαν λουκουμάκι. Παίζανε μαζί του οι γονείς του και του τραγουδούσαν το «μια ωραία πεταλούδα». Αλλά αυτό από αντίδραση, πετούσε το μπουκάλι το γάλα.



Οι γονείς του τον πήγαιναν βόλτα, αλλά επειδή ήταν εν μέσω της πανδημίας του κορονοϊού, τον έβγαζαν σε ένα πάρκο για να μην έχει συνωστισμό.

Τον Μάρτιο του 2021, ο Μπάμπης έγινε ενός έτους. Περπατούσε, έπαιζε μπάλα κτλ.

Μεγαλώνοντας όμως αντιδρούσε και δάγκωνε.

Η αντίδραση αυτή προκλήθηκε από το γεγονός ότι όταν έγινε ενός έτους, το κλωτσούσαν τα άλλα παιδιά, σαν να ήταν μπάλα.



Αργότερα έγινε το εξής στο σχολείο: Ο Μπάμπης έβηχε και τα υπόλοιπα παιδιά θεωρούσαν ότι είχε κορονοϊό. Εκείνος έκανε τεστ που βγήκε αρνητικό, αλλά επειδή συνέχισε να βήχει, κανείς δεν τον πίστευε.





Τελικά έκανε και δεύτερο τεστ, βγήκε κι αυτό αρνητικό, εμβολιάστηκε, σταμάτησε να βήχει κιόλας, κι έτσι όλοι τον πίστεψαν.

Ο Μπάμπης ξεπέρασε το bullying που έζησε μικρός και στο σχολείο, με τη βοήθεια των αδερφών του. Είχε πέντε αδέρφια.

Μεγάλωσε κι άλλο, πέρασαν τα χρόνια. Ήταν πολύ καλός στο σχολείο, τα έπαιρνε τα γράμματα και προόδευε παντού. Αργότερα έδωσε εξετάσεις για το Πανεπιστήμιο. Στο Πανεπιστήμιο, σπούδασε γιατρός μικροβιολόγος, γιατί ήθελε να βοηθάει. Ο Μπάμπης είχε περάσει πολλά επειδή ήταν πρόσφυγας, κι έτσι προσπαθούσε πάντα να προσφέρει.

Έκανε μια σχέση και αργότερα, διορίστηκε σε Νοσοκομείο.

Όμως αυτό που δεν ήξερε ο κόσμος ήταν ότι είχε ψυχολογικά προβλήματα και κυρίως κατάθλιψη.

Και ότι το είχε ρίξει στο ποτό.

Ο Μπάμπης παντρεύτηκε κι έκανε δυο παιδιά.



Αλλά έγινε αλκοολικός.  
Κάποιες φορές δεν μπορούσε να περπατήσει από το πολύ αλκοόλ.

Φαίνεται πως ο Μπάμπης είχε κάποια στενοχώρια που τον έκανε να έχει κατάθλιψη και να πίνει. Άλλοι λέγανε πως είχε κάποιο ατύχημα παλιότερα ή ότι έχασε κάποιο από τα παιδιά του. Και άλλοι λέγανε πως ο Μπάμπης δεν πίστευε πια στον εαυτό του.



Ο Μπάμπης τελικά πήγε σε ψυχίατρο. Κι εκείνος μια μέρα του είπε: «Μπάμπη δεν σε παίρνει πια! Πρέπει να το κόψεις!». Τελικά ο Μπάμπης το έκοψε, γιατί ήθελε να συνεχίσει να ασκεί το επάγγελμά του. Βέβαια, το ότι πήγε σε ψυχίατρο δεν σήμαινε ότι δεν εργαζόταν. Αντίθετα τον βοήθησε να συνεχίσει.

Έτσι ο Μπάμπης, με τη βοήθεια του γιατρού του, και χάρη στην πίστη που έδειχνε στον εαυτό του, στην αγάπη του για το επάγγελμά του και στην υποστήριξη που έλαβε από τα εγγόνια του –γιατί στο μεταξύ απέκτησε κι εγγόνια-, κατάφερε να ξεπεράσει τον αλκοολισμό του και την κατάθλιψη.

Κι έζησαν ο Μπάμπης, η οικογένειά του και τα εγγόνια του καλά!  
-και ο ψυχίατρος καλύτερα!-



*\* Κείμενο: Άγγελος, Βάσω, Βίκυ, Γιάννης, Γιώργος, Χρήστος, Γιώργος  
Φωτογραφίες: Βίκυ, Γιάννης, Γιώργος, Αγγελική*

Η καραντίνα είναι μια καλή ευκαιρία για ταινίες και ποπ-κορν!  
Ο Θ. μας προτείνει τις εξής ταινίες:

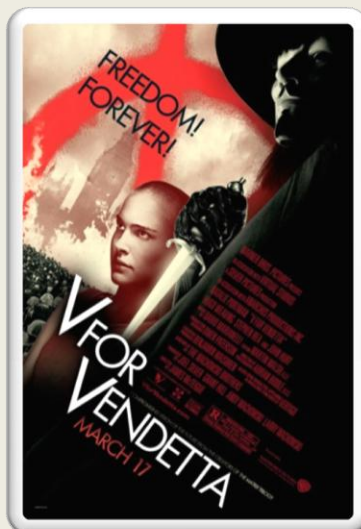
## Περιπέτειες επιστημονικής φαντασίας:

- Equilibrium (2002)
- Escape from New York (1981)
- Godzilla King of the Monsters (2019)
- Hardcore Henry (2015)



## Θρίλερ (ψυχολογικό, πολιτικό κτλ):

- Altered states (1980)
- An American werewolf in London (1981)
- Death Machine (1994)
- Event Horizon (1997)
- Leviathan (1989)
- Night of the Creeps (1986)
- The Relic (1997)
- The Thing (1982)
- V for Vendetta (2006)



## Κωμωδία:

- L'ora legale (2016)

## Πολεμικές τέχνες:

- Ninja Assassin (2009)



**Καλή διασκέδαση!**

# Δίκτυο Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Ηπείρου

## ΝΟΜΟΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

### ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ Ψυχιατρικό Τμήμα

- Τακτικό-Εξωτερικό Ιατρείο	26510 99215
- Μονάδα Βραχείας Νοσηλείας	26510 99666
- Μονάδα Οξέων Περιστατικών	26510 99309
- Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης στην Ψύχωση	26510 99844/711
- Μονάδα Συμβουλευτικής – Διασυνδετικής Ψυχιατρικής	26510 99669
- Έκτακτο Ιατρείο Εφημερίας (Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών)	26510 99669
Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ιωαννίνων	26510 74227/26510 38919 26510 66477
Κέντρο Προεπαγγελματικής Κατάρτισης & Ξενώνας	26510 72291/ 26510 28483 26510 66477
Κοινωνικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων	26510 67388 www.uhi.gr

### ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ «Γ. ΧΑΤΖΗΚΩΣΤΑ» ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ

- Τακτικό-Εξωτερικό Ιατρείο	26510 66477 www.gni_hatzikosta.gr
- Διασυνδετική Ψυχιατρική	
Ξενώνας Ψυχαργός Β' Ιωαννίνων «Χαραυγή»	26510 35261 26510 66477 www.gni_hatzikosta.gr
Προστατευόμενα Διαμερίσματα Α' & Β'	www.gni_hatzikosta.gr

# Δίκτυο Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Ηπείρου

<b>ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΗΠΕΙΡΟΥ</b>	
Ξενώνας «Στα Γιάννενα»	26510 30545 www.epropsi.gr
Ξενώνας «Αμπελόκηποι»	26510 73677 www.epropsi.gr
Οικοτροφείο «Αστερισμός»	26510 85866 www.epropsi.gr
Προστατευόμενα Διαμερίσματα Α' & Β'	26510 33532 www.epropsi.gr
Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη»	26510 71818 www.epropsi.gr
Κινητή Μονάδα Ιωαννίνων-Θεσπρωτίας -Κλιμάκιο Α' (ΚΥ Κόνιτσας Βουτσará, Πραμάντων, Παραμυθιάς) -Κλιμάκιο Β' (ΚΥ Δελβινακίου, Δερβίζιανων, Μετσόβου, Μαργαριτίου)	www.epropsi.gr 6936 539501 6936 53 9502
Υπηρεσία Ολοκληρωμένης Κοινωνικής Φροντίδας	26510 33532 6983234240 www.epropsi.gr
<b>TACT HELLAS (Training And Consultation Today in Hellas)</b>	
Οικοτροφείο «Νέα Αρχή»	26510 68977 www.tacthellas.org
<b>Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Έρευνας και Παρέμβασης (Ε.Ψ.Ε.Π.)</b>	
Οικοτροφείο «Νόστος»	26550 29320 www.epsep.gr
Οικοτροφείο «ΑΙΟΛΟΣ»	26830 23950 www.epsep.gr
<b>ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΥΤΙΣΤΙΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ / Ε.Ε.Π.Α.Α.</b>	
Στέγη Αυτιστικών Ατόμων «ΕΛΕΝΗ ΓΥΡΑ»	26580 23497/ 26580 23598
ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ «ΣΧΕΔΙΑ»	26510 25595

# Δίκτυο Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Ηπείρου

ΚΕΔΔΥ- ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΦΟΡΟΔΙΑΓΝΩΣΗΣ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΕΙΔΙΚΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	26510 75387
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ (Σ.Κ.Ε.Π.Ι)	26510 06600
ΚΕΝΤΡΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ (ΚΕ.ΘΕ.Α.) Συμβουλευτικό Κέντρο	26510 64077 / 26510 64059  www.kethea-exodos.gr
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	26510 77449 www.womensos.gr
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ & ΦΙΛΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ-ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ	6932 731872
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ	6932 731872
<b>ΝΟΜΟΣ ΑΡΤΑΣ</b>	
<b>ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΡΤΑΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ</b>	
Ψυχιατρικό Εξωτερικό Ιατρείο, Γ.Ν. ΑΡΤΑΣ	26810 24814
Ξενώνας Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης «ΜΕΛΙΣΣΑΝΘΙΑ»	26810 24566
<b>ΝΟΜΟΣ ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ</b>	
<b>ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΦΙΛΙΑΤΩΝ</b>	
Ξενώνας «ΕΝ ΟΙΚΩ»	26640 23761
<b>ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑΣ</b>	
Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ηγουμενίτσας	26650 28874
<b>ΝΟΜΟΣ ΠΡΕΒΕΖΑΣ</b>	
<b>ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΡΕΒΕΖΑΣ</b>	
Εξωτερικά Ιατρεία	26823 61378
Ξενώνας «ΕΣΤΙΑ»	26820 60251