

ΠΕΡΙΠΛΑΝΗΣΗ

Τεύχος 6^ο • ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2021

ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ

«Τις εμπειρίες μας τις
χαρίζουμε και τις
ανταλλάσσουμε»

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ

Στιγμιότυπα από τις
περιπλανήσεις μας
Χριστουγεννιάτικο Εργαστήρι

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ ΤΟΥ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟΥ

Κατασκευές

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝΙΣΟΤΗΤΕΣ

«Υπάρχει κάτι σάπιο στο βασίλειο της Δημοκρατίας»
«Παλεύουμε δίχως αύριο κι όμως τα καταφέρνουμε»
Ένα δρώμενο για την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας

ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΚΑΙ ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ

«Άνθρωπος και τεχνολογία»
«Τηλε-ιατρική, τηλε-εκπαίδευση, τηλε-εργασία
σε συνθήκες πανδημίας»
«Τηλε-εκπαίδευση και Πανεπιστήμιο»

ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ

«Φαρμακευτικά φυτά»



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

Αγαητοί μας αναγνώστες/-στρες,

Το έκτο τεύχος της «Περιπλάνησης» προέκυψε κυρίως χάρη στην ιδέα ορισμένων μελών της συντακτικής ομάδας να προσκληθούν μέλη και άλλων Κέντρων Ημέρας της Ελλάδας και να συμβάλλουν στο τεύχος.

Η ιδέα δεν είναι τυχαία: οι διαδικτυακές συναντήσεις της ομάδας την προγενέστερη περίοδο μας απέδειξαν πως η απόσταση μπορεί να γίνει μικρότερη, χάρη στην τεχνολογία. Η δε ολοένα αυξανόμενη ανάγκη για έκφραση επί των κοινωνικών –και όχι μόνο- θεμάτων, ανέδειξε περαιτέρω ανάγκες: δικτύωσης, ανταλλαγής απόψεων και εμπειριών, ενίσχυσης του αισθήματος συλλογικότητας.

Η απόφαση να προσκληθούν μέλη και άλλων Κέντρων Ημέρας συνέπεσε με το θέμα της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας για το 2021: το ζήτημα της πρόσβασης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας σε έναν κόσμο ανισοτήτων αποτέλεσε αφορμή για να εκφραστούν μέλη από τα Ιωάννινα, την Πάτρα και τη Δράμα, να μοιραστούν μαζί μας τις δικές τους –συγκλονιστικές- προσωπικές μαρτυρίες, να εκθέσουν τους προβληματισμούς τους, να ζωγραφίσουν, να μας στείλουν τις κατασκευές τους, να τραγουδήσουν την ελπίδα.

Καλή ανάγνωση!



Κατασκευή:
Πελαγία, Σπύρος

Ξενώνας
«Αμπελόκηποι»

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

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

ΣΕΛ. 3. Λίγα λόγια για το παρόν τεύχος.

ΣΕΛ. 4. «Τις εμπειρίες μας τις χαρίζουμε και τις ανταλλάσσουμε...».

ΣΕΛ. 6. Στιγμιότυπα από τις περιπλανήσεις μας.

ΣΕΛ. 7. Χριστουγεννιάτικο Εργαστήρι.

ΣΕΛ. 8. «Υπάρχει κάτι σάπιο στο βασίλειο της Δημοκρατίας».

ΣΕΛ. 9. «Παλεύουμε διχως αύριο κι όμως τα καταφέρνουμε».

ΣΕΛ. 10. Ένα δρώμενο για την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας .

ΣΕΛ. 11. «Άνθρωπος και Τεχνολογία».

ΣΕΛ. 12. «Τηλε-ιατρική, τηλε-εκπαίδευση, τηλε -εργασία σε συνθήκες πανδημίας».

ΣΕΛ.13. «τηλε-εκπαίδευση και Πανεπιστήμιο».

ΣΕΛ.14. «Δημιουργίες του Φθινοπώρου».

ΣΕΛ.16. «Φαρμακευτικά φυτά: τσουκνίδα, αλόη, χαμομήλι».

Εξώφυλλο: «Ψυχική Υγεία και ανισότητες»,
Μελίνα Σιάνου

Για άρθρα, σχόλια ή διευκρινίσεις,
επικοινωνήστε :
Αγγελική Νίνου,
2651071818
skytali2020@gmail.com

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

ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ

**ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΚΛΕΙΔΙ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΑΣ.....
ΤΙΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΜΑΣ ΤΙΣ ΧΑΡΙΖΟΥΜΕ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΝΤΑΛΛΑΣΣΟΥΜΕ.....**

Δεκέμβριος 2021

Ήρθε επιτέλους ο καιρός που ήθελα να γράψω όλες αυτές τις εικόνες και καταστάσεις που ζήσαμε και συνεχίζουμε να ζούμε ακόμη, στη δύσκολη αυτή περίοδο της πανδημίας...

Το κύμα της πανδημίας που ξεκίνησε στη χώρα μας από το Φεβρουάριο του 2020 και συνεχίζεται ακόμη, έφερε **μεγάλες αλλαγές** στην καθημερινότητά μας. Ξαφνικά, μας επισκέφθηκε ένας **ιός** και όλα άλλαξαν. Το λεξιλόγιό μας αποτελείται από τις λέξεις: **πανδημία, ιός, καραντίνα, κρούσματα, θετικός, αρνητικός, τεστ, μάσκες, εμβόλια, lock down και πολλά άλλα**. Καθημερινά ενημερωνόμαστε από την τηλεόραση. Η προσωπική επαφή με άλλους ανθρώπους είναι πολύ περιορισμένη. Οι μετακινήσεις μας είναι συγκεκριμένες είτε με έγγραφα είτε με "sms". Όλα αυτά βέβαια, μας γέμισαν περισσότερο φόβου, άγχους και αγωνίας.

Η κατάσταση αυτή, θα θέλαμε να ξεπεραστεί. Ωστόσο, επιβάλλεται να είμαστε αισιόδοξοι απέναντι στις δυσκολίες.

Όλο το διάστημα που δε βγαίναμε έξω, περνούσα την ώρα μου διαβάζοντας βιβλία και κάνοντας ηλεκτρονικές επισκέψεις, με το "tablet" μου, σε αρχαιολογικούς χώρους. Βέβαια, ανακάλυψα και άλλα μου ταλέντα, όπως να φτιάχνω ζύμη για πίτσα ή να στολίζω τα κουλουράκια μου. Επίσης, άκουγα μουσική που με χαλάρωνε και με ψυχαγωγούσε.

Θυμάμαι ότι μιλούσα στο τηλέφωνο με συγγενείς ή φίλους με σκοπό να ακούω τα αγαπημένα μου πρόσωπα. Παίζαμε με την οικογένειά μου επιτραπέζια παιχνίδια και κάναμε διάφορες κατασκευές. Φυσικά όποτε μπορούσα, έβγαινα για περπάτημα, το οποίο ήταν διέξοδος.

Και μ'αυτά και μ'αυτά, φτάσαμε στην όμορφη περίοδο των εορτών των Χριστουγέννων. Θα θέλαμε από την καρδιά μας να σας ευχηθούμε:

ΥΓΕΙΑ σε όλο τον κόσμο!

ΑΓΑΠΗ στις καρδιές μας!

ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ στη σκέψη μας!

ΥΠΟΜΟΝΗ στη ζωή μας!

Και να σας αφιερώσουμε τα δικά μας χριστουγεννιάτικα και λίγο από κορωνοϊό κάλαντα:



**ΤΡΙΓΩΝΑ ΚΑΛΑΝΤΑ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΧΩΡΙΟ
ΗΡΘΑΝ ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΚΑΙ Ο ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ!
ΜΕΣ ΣΤΗ ΣΙΓΑΛΙΑ ΠΑΕΙ Η ΑΓΚΑΛΙΑ ΠΑΝΕ ΤΑ ΦΙΛΙΑ
ΘΕΛΟΥΝ ΟΛΟΙ ΜΑΣΚΕΣ ΝΑ ΠΑΝΕ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ.
ΔΥΣΚΟΛΟ ΚΙ ΑΥΤΟ... ΟΜΩΣ ΕΦΙΚΤΟ....
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΩΚΑΙ ΑΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΒΟΥΝΟ!!
ΤΡΙΓΩΝΑ ΚΑΛΑΝΤΑ ΚΕΦΙ ΚΑΙ ΧΑΡΑ!!
ΠΡΟΣΕΞΤΕ ΟΛΟΙ ΤΩΡΑ ΓΙΑ ΝΑ ΎΧΟΥΜΕ ΜΕΤΑ!!**

ΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ!

Ομάδα Εφημερίδας του Κέντρου Ημέρας «Πολυδεύκης» της ΕΨΥΚΑ.

Τα μέλη και συντελεστές των άρθρων: Δημήτρης Ζ, Γιώργος Κ, Ειρήνη Μ, Ελένη Ε, Μαρία Κ, Γιώργος Π, Αριστείδης Τ, Χρυσούλα Π, Μόδεστος Τ.

“ΚΑΝΕΙΣ ΜΟΝΟΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟΝ COVID-19”

Το Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη» της Εταιρείας Προαγωγής Ψυχικής Υγείας Ηπείρου (Ε.ΠΡΟ.Ψ.Υ.Η.) υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας και συντονισμό της Ομοσπονδίας Φορέων Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης και Ψυχικής Υγείας «ΑΡΓΩ» προσφέρει **δωρεάν, ανώνυμα και εμπιστευτικά** υπηρεσίες για τις ψυχοκοινωνικές συνέπειες του COVID-19.



Το πρόγραμμα στοχεύει στην παροχή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης και την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας του πληθυσμού, ώστε τα άτομα να διαχειριστούν καλύτερα τις επιβαρύνσεις που επιφέρει η πανδημία στην καθημερινότητά τους. Ταυτόχρονα, αποβλέπει στη διαχείριση της επαγγελματικής εξουθένωσης και στην ψυχοεκπαίδευση σε Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας του υγειονομικού προσωπικού.

Πότε αναζητεί κάποιος βοήθεια; Όταν αισθάνεται θλίψη, πίεση και άγχος που δεν μπορεί να τα διαχειριστεί μόνος. Όταν έχει διαταραγμένο ύπνο ή εμφανίζει αυξημένη/μειωμένη όρεξη. Όταν αισθάνεται μοναξιά, φόβο ή ανασφάλεια. Όταν δεν μπορεί να μοιραστεί με φίλους και συγγενείς ότι νοσεί, επειδή φοβάται μήπως τον απορρίψουν.

Η υποστήριξη παρέχεται από ψυχολόγους και κοινωνικούς λειτουργούς μέσω ψηφιακών εφαρμογών, με βιντεοκλήση ή μέσω τηλεφώνου. Επιτυγχάνεται με βραχείες παρεμβάσεις από απόσταση σε άτομα που δεν έχουν πρόσβαση σε ψυχοθεραπευτικές υπηρεσίες είτε λόγω την πανδημίας (νοσηλεία ή απομόνωση) είτε λόγω γεωγραφικών ή κοινωνικών περιορισμών.

Διαδικασία:

Καλείτε καθημερινά Δευτέρα έως Παρασκευή 08:00 – 22:00 ή στέλνετε μήνυμα/e-mail.

Επικοινωνούμε μαζί σας για τα στοιχεία σας και κανονίζουμε μια συνάντηση (ραντεβού) εξ αποστάσεως για περαιτέρω υποστήριξη.

Σε περίπτωση που βρίσκεστε σε μονάδα νοσηλείας, επικοινωνείτε με το υγειονομικό προσωπικό, ώστε να σας φέρει σε επαφή με την υπηρεσία.

Το αίτημα για υποστήριξη υποβάλλεται από τον ίδιο τον ενδιαφερόμενο με τους εξής τρόπους:

Τηλεφωνική κλήση στο τηλέφωνο 26510-71818 ή 6980939054 (Viber, Whatsapp)

E-mail στο skitali.covid19@gmail.com και στο info@skitali.gr

Μήνυμα σε Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης: Facebook/Messenger: Κέντρο Ημέρας Σκυτάλη ή Skype: Skitali Covid-19.

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.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ

Στιγμιότυπα από τις περιπλανήσεις μας: Paintball στο Γραμμένο Ιωαννίνων



Χριστουγεννιάτικο Εργαστήρι στο Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη»



«Υπάρχει κάτι σάπιο στο βασίλειο της Δημοκρατίας»

Θα διηγηθώ την ιστορία μου, ώστε να δείξω πως υπάρχει κάτι σάπιο στο βασίλειο της δημοκρατίας.

Νοσηλεύτηκα δυο φορές με εισαγγελική παραγγελία σε ψυχιατρείο. Ήμουν στο κλειστό, το σιδερόφρακτο, το τριώροφο σε μεικτή κλινική.

Ήμασταν περίπου 20-25 άτομα, είχαν δωμάτια μόνο με γυναίκες και δωμάτια μόνο με άντρες. Το πρόβλημα σε αυτό παρουσιαζόταν όταν έπρεπε κάθε δυο μέρες να κάνουμε μπάνιο. Θυμάμαι μας συγκέντρωναν όλους μαζί άνδρες και γυναίκες στο βάθος του διαδρόμου και στη συνέχεια μας υποχρέωναν να γδυνόμαστε, τσίτσιδοι! Τα πετούσαμε αριστερά στην άκρη. Τα γυμνά σώματα μας ήταν δίπλα -διπλά. Στη συνέχεια μας τοποθετούσαν 3-3 στις ντουζιέρες, κάτι τούρκικες παλιές. Εκεί ξεκινούσε...ένας νοσοκόμος κρατούσε στο δεξί του χέρι ένα λάστιχο με ζεστό νερό και με το αριστερό του ένα σαμπουάν. Μας πετούσε νερό και σαμπουάν και φώναζε «τριφτείτε καλά.» Όταν έκρινε ότι είχαμε ξεπλυθεί, μας έβγαζε και τους τρεις. Κάτω στο πάτωμα ήταν παλιά λευκά σεντόνια για να μη γλιστράμε. Αριστερά από την πόρτα με τις ντουζιέρες ήταν η πόρτα που οδηγούσε στην ιματιοθήκη. Εκεί, σε μεγάλους πάγκους, είχαν σωρούς από ρούχα, όπου κάθε σωρός ήταν ένα μέγεθος. Πετσέτες δεν είχαμε, τα παλιά σεντόνια έκαναν όλη την δουλειά. Μετά το ντύσιμο ακλουθούσε το χτένισμα. Όλοι με τη σειρά περιμέναμε την χτένα που μετά τοποθετούσαμε σχεδόν μηχανικά σε ένα ράφι.

Μια φορά θυμάμαι ζήτησα να κρατήσω τα ρούχα μου και να τα πλύνω εγώ, μου απάντησαν αυστηρά πως πήρα ρούχα και πως τα παλιά, τα δικά μου, θα έπρεπε να τα πάρουν άλλοι, δεν ήταν δικαίωμά μου λένε. Εκείνη την περίοδο της ζωής μου ήμουν δόκιμη μοναχή, κανένας δεν ήξερε το όνομα μου, όλοι με φώναζαν καλόγρια.

Μια από τις μέρες της διαμονής μου εκεί, ζήτησα αν είναι δυνατό να κάνουμε χωριστά μπάνιο άντρες με γυναίκες, η απάντηση ήταν «καλόγρια εδώ υπάρχει μια τάξη, η κλινική έχει μια σειρά». Εγώ τάξη δεν έβλεπα.

Συλλογίζομαι...ένα πρωί μια γυναίκα με διάφανο από τούλι φόρεμα, χωρίς εσώρουχο περπατούσε πέρα δώθε, πίσω της μικρά περιπτώματα αφήνονταν κατά μήκος του διαδρόμου, και όμως κανείς δεν πήγε να βοηθήσει. Δύσκολες μέρες...Ανάμεσά τους θυμάμαι τον ψυχίατρο να μου προτείνει τη μετάβασή μου σε διαμέρισμα, δεν δέχθηκα, ήθελα το σπίτι μου. Αφού έκριναν πως γινόταν να ζήσω μόνη μου, γιατί δεν με άφηναν να κάνω μόνη μου μπάνιο;

Πολλά γίνονταν εκεί, το τσιγάρο ήταν πάντα ο φίλος μου, είχα πάρει μια μεγάλη τσάντα και την είχα αφήσει στο γραφείο των νοσοκόμων. Συχνά πυκνά περνούσα και ζητούσα, ένας από εκείνους με αποκαλούσε ζητιάνο για τα ίδια μου τα τσιγάρα. Μια φορά περπατούσαμε μαζί στο διάδρομο, έπιασε τη ρώγα του δεξιού μου μαστού.

«Δεν με λυπάστε;» ρώτησα, απάντηση δεν πήρα.

Όταν έφευγα μου ευχήθηκε «στο κάλο, να μας ξαναέρθεις», πήρα τη σακούλα με τα τσιγάρα μου και εξαφανίστηκα. Κάπνιζα για έναν μήνα.

M. A.

Ομάδα Περιοδικού-«Γέφυρες Ζωής»
Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ψυχικά Πασχόντων
του Συλλόγου για την Ψυχική Υγεία- ΣΟΨΥ Πάτρας

«Παλεύουμε δίχως αύριο κι όμως τα καταφέρνουμε»

Η ψυχική υγεία είναι από τα σημαντικότερα αγαθά του ανθρώπου. Έχει να κάνει τόσο με την ψυχή, όσο και με το συναίσθημα. Τόσο με το σώμα, όσο και με το πνεύμα. Είναι ό,τι πολυτιμότερο υπάρχει. Χωρίς αυτήν, η ύπαρξή μας θα ήταν ένα ατέλειωτο κενό, μια άβυσσος στο απέραντο τίποτα.

Στην αρένα της ζωής, οι οικονομικές και κοινωνικές συνθήκες έχουν τον πρώτο λόγο. Δυστυχώς, όλοι οι άνθρωποι δεν είναι ίσοι, ούτε έχουν όλοι την ίδια δυναμική και τις ίδιες δυνατότητες. Σε αυτήν την κατηγορία ανήκουν και όσοι πάσχουν από προβλήματα ψυχικής υγείας ή άλλα αντίστοιχα νοσήματα. Είναι άνθρωποι ταλαιπωρημένοι, κατακερματισμένοι, αποκλεισμένοι από την κοινωνία που παλεύουν με τον ίδιο τους τον εαυτό.

Κάθε μέρα για αυτούς είναι ένας αέναος αγώνας. Μια μάχη για επιβίωση. Ένας πόλεμος ορίζει όλο τους το είναι! Η ψυχική ασθένεια, είναι το πεδίο του. Άνθρωποι εγκλωβισμένοι, μοναχικοί, γεμάτοι αδιέξοδα και κοινωνικούς στιγματισμούς. Σαν ακροβάτες ισορροπούν μεταξύ φθοράς και αφθαρσίας. Τίποτα δεν τους χαρίζεται. Η «τύχη» δεν είναι με το μέρος τους. Μάταια αναζητούν ένα παράθυρο στην κανονικότητα.

Κι όμως τα πάντα είναι εφικτά! Παλεύουμε δίχως αύριο κι όμως τα καταφέρνουμε. Ερωτευόμαστε, ονειρευόμαστε, δημιουργούμε. Στεκόμαστε όρθιοι σε «αντίξοες συνθήκες». Η δύναμή μας αγγίζει το υψηλότερο βουνό. Τον υπέρλαμπρο ουρανό. Το ομορφότερο όνειρο. Το ωραιότερο τοπίο!

Γ.Α.

Ομάδα Περιοδικού-«Γέφυρες Ζωής»
Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ψυχικά Πασχόντων
του Συλλόγου για την Ψυχική Υγεία- ΣΟΨΥ Πάτρας



«Βρέχει»
Γιώργος Νικολάου

«Ψυχική Υγεία και Ανισότητες»
Μελίνα Σιάνου

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝΙΣΟΤΗΤΕΣ

*Ανοιχτό Εργαστήρι Αφήγησης από την Ομάδα Αφήγησης του Κέντρου Ημέρας «Σκυτάλη»
«ΔΕ ΣΤΕΚΕΙ»*

Καμπέριο Θέατρο ΔΗ.ΠΕ.ΘΕ. Ιωαννίνων, Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας (10/10/2021)



«Άνθρωπος και Τεχνολογία»

Μάχη μεταξύ των συναισθημάτων και της ευφυΐας .

Ένας υπολογιστής χρησιμεύει στο να εξασκήσει το μυαλό, να σε κάνει να δεις όμορφα πράγματα και γενικά να σε ταξιδεύει σε μέρη μέσω φωτογραφιών. Αλλά οι γνωριμίες που γίνονται μέσω facebook συνήθως απομονώνουν το παιδί στο σπίτι. Η κοινωνικοποίηση επιτυγχάνεται με τη βοήθεια συναισθημάτων όπως η χαρά, η λύπη, η αγάπη. Όλα αυτά δημιουργούν έναν άνθρωπο ισορροπημένο, που ναι μεν θα έχει ως εφόδιο τη σωστή χρήση της τεχνολογίας, αλλά κυρίως αυτοπραγματώνεται με την επικοινωνία.

Ποτέ άλλοτε τα σπίτια μας δεν ήταν τόσο κοντά και οι καρδιές των ανθρώπων τόσο μακριά. Δυστυχώς όμως κοινωνικά προβλήματα οδηγούν σε εξαρτήσεις όπως αλκοόλ, τζόγος, ναρκωτικά, και εμπόριο όπλων. Όλα αυτά γίνονται για χάρη των συμφερόντων και κυρίως των οικονομικών. Το χρήμα σε συνδυασμό με την κακή χρήση της τεχνολογίας, κάνει τον άνθρωπο να γίνεται άπληστος, με κακή συμπεριφορά.

Γιατί ο άνθρωπος να χρησιμοποιεί τα κουμπιά του υπολογιστή και να μην κάνει χειρωνακτικές εργασίες; Επιπλέον, γιατί ο άνθρωπος να μην χρησιμοποιεί τη δύναμη του σώματός του, ώστε να μπορέσει να παράγει τα προς το ζην, ώστε να είναι ευτυχισμένος και να νιώθει ικανοποιημένος που μπορεί να στέκεται στα πόδια του;

Ο κόσμος πραγματικά θα ήταν υπέροχος αν δεν υπήρχαν οι πόλεμοι, και γενικότερα οι «άδικοι πόλεμοι»: πχ. όταν μια χώρα που έχει τεράστια οικονομική και στρατιωτική δύναμη, επιβάλλει σε χώρες που έχουν έλλειψη βασικών αναγκών την επεκτατική τους και οικονομική πολιτική. Ή όταν πέφτει μια ατομική βόμβα σε μια χώρα, τα θύματα είναι εκατομμύρια, και χιλιάδες σπίτια κατεστραμμένα. Και όλα αυτά χάρη στην κακή χρήση της τεχνολογίας. Βέβαια υπάρχουν ιερά και όσια μεταξύ των λαών, όπως η θρησκεία, τα ήθη και τα έθιμα, και η πίστη που έχει κάθε χώρα ξεχωριστά.

Η τεχνολογία και η οικονομία έχουν βαθιά σχέση. Όμως η τεχνολογία έχει τα καλά της, όπως το κινητό που μας φέρνει πιο κοντά όταν υπάρχει μεγάλη απόσταση. Επίσης η ιατρική συνεχώς εξελίσσεται καθώς οι ιατροί χρησιμοποιούν υπερσύγχρονα μηχανήματα για να σώσουν ζωές. Η σωστή χρήση της τεχνολογίας από τους ανθρώπου θα οδηγήσει το άτομο να εξελιχθεί και να αντιμετωπίσει καταστροφές, όπως η κατασκευή νέων δρόμων που δεν είναι προσβάσιμοι ακόμα, ή προβλήματα με σπίτια που πρέπει να χτιστούν με γερά υλικά .

Εάν ο κόσμος συνειδητοποιήσει ότι δεν εξαρτάται από τους απολογητές, αλλά από πνευματικούς ηγέτες όπως ήταν ο Γκάντι, τότε θα επιτευχθεί ηρεμία στους άλλους. Θα αποφευχθούν πόλεμοι. Οι νόμοι θα γίνουν ίσοι για όλους και γενικότερα θα επικρατεί αλληλεγγύη. Βέβαια θα πρέπει να επικρατήσει ισορροπία γιατί θα υπάρχει τεχνολογική και επιστημονική άνοδος.

Γιάννης Χουλιάρης

Επιστημονικό άρθρο: «Τηλε-ιατρική, τηλε-εκπαίδευση, τηλε-εργασία σε συνθήκες πανδημίας»

Στις 30 Ιανουαρίου 2020, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας υπογράμμισε ότι η εμφάνιση του COVID-19 αποτελεί κατάσταση κινδύνου για τη δημόσια υγεία, και στις 11 Μαρτίου 2020 διακηρύχθηκε πανδημία. Ακολούθως, οι περισσότερες χώρες προχώρησαν σε έκτακτα περιοριστικά μέτρα, για τον έλεγχο της διασποράς και τη μείωση του κινδύνου. Ο κοινωνικός αποκλεισμός που επέβαλε η καραντίνα, η μείωση των κοινωνικών δραστηριοτήτων και των διαπροσωπικών επαφών οδήγησαν σε ραγδαίες αλλαγές στην καθημερινότητα των ατόμων. Τόσο οι συνέπειες των περιοριστικών μέτρων, όσο και ο φόβος και η άγνοια της νόσου επηρέασαν σημαντικά την ψυχική υγεία. Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση στα συναισθήματα άγχους, στρες, κατάθλιψης, μοναξιάς και απομόνωσης. Παράλληλα, η αβεβαιότητα για την επόμενη μέρα και για την εξέλιξη της πανδημίας προκάλεσαν έντονη δυσφορία.

Αναμφίβολα η πανδημία του COVID-19 έχει αναδιαμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο παρέχονται οι υπηρεσίες υγείας σε παγκόσμια κλίμακα. Ως απάντηση στην πανδημία και σε συμμόρφωση με τους κανονισμούς φυσικής και κοινωνικής απόστασης, η τηλε-ιατρική προέκυψε ως αναγκαία λύση για την ιατρική φροντίδα των ασθενών. Η δυσκολία να προσεγγίσει κανείς τις υπηρεσίες υγείας τοποθέτησε κλασικές υπηρεσίες ψυχιατρικής παρακολούθησης και ψυχολογικής υποστήριξης, που βασίζονται στις δια ζώσης συναντήσεις, σε δεύτερη μοίρα. Η χρήση της τεχνολογίας υπό αυτές τις συνθήκες αναδεικνύεται ως λύση στην μείωση της μεταδοτικότητας και προστατεύει τόσο ασθενείς, όσο και υγειονομικούς .

Κατά συνέπεια, εφαρμογές τηλε-ιατρικής αποτέλεσαν την πρωταρχική πηγή στήριξης απαντώντας ταυτόχρονα και στο αυξημένο αίτημα της εποχής για ανακούφιση. Πολλές υπηρεσίες υγείας, θέλοντας να απαντήσουν στην ανάγκη για υποστήριξη, δημιούργησαν γραμμές τηλεφωνικής βοήθειας, κάνοντας τις προσπάθειες τους σταδιακά όλο και πιο οργανωμένες. Πολλές έρευνες ανέδειξαν την αναγκαιότητα των τηλεφωνικών γραμμών ψυχοκοινωνικής υποστήριξης στην υπέρβαση δυσκολιών και προκλήσεων, ενώ άλλες εξέφρασαν ανησυχίες αναφορικά με την εμπιστευτικότητα και την ασφάλεια των εξυπηρετούμενων. Επιπλέον, ενώ η συμβουλευτική εξ'αποστάσεως φάνηκε να βοηθά στην ανακούφιση συμπτωμάτων, συχνά οι καλούντες δεν αξιολογούνται καθολικά, μιας και λείπουν εξωλεκτικά στοιχεία.

Πέραν όμως από τις υπηρεσίες υγείας, η τεχνολογία κατά την διάρκεια της πανδημίας Covid-19 αποδείχτηκε από τους καλύτερους συμμάχους των ανθρώπων. Η μετάβαση από την δια ζώσης στην ψηφιακή αλληλεπίδραση πραγματοποιήθηκε με πολύ εντυπωσιακούς ρυθμούς. Οι φιλικές, επαγγελματικές και εκπαιδευτικές συναντήσεις μεταφέρθηκαν και εγκαταστάθηκαν στον ψηφιακό κόσμο. Μια σύνδεση στο διαδίκτυο από υπολογιστή- Laptop- Tablet και κινητό βοήθησε, ώστε κανείς να μην μένει απομονωμένος και να γεμίζει το χρόνο του ευχάριστα.



(συνέχεια σελ. 12)

Όσον αφορά στα επαγγελματικά ζητήματα, χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα εργαλεία και εφαρμογές, που εξελίχθηκαν στοχεύοντας στην καλύτερη αποτελεσματικότητα, προσέφεραν και συνεχίζουν να προσφέρουν τη δυνατότητα στους εργαζόμενους να συνεργάζονται και να επικοινωνούν μεταξύ τους. Ταυτόχρονα, οι δωρεάν πλατφόρμες που δημιούργησαν τα εκπαιδευτικά ιδρύματα διευκόλυναν την εξ αποστάσεως παρακολούθηση μαθημάτων για μαθητές και φοιτητές, όπως επίσης και την συμμετοχή σε επιμορφωτικά σεμινάρια. Η πρόσβαση επίσης σε υπηρεσίες για την έκδοση εγγράφων, βελτιώθηκε άμεσα, η επιμορφωτική πύλη ψηφιακών υπηρεσιών παρέχει πλέον με προσιτό τρόπο στους χρήστες να εξυπηρετούνται αποφεύγοντας δυσχέρειες και γραφειοκρατία.

Γεωργία Μαρούλη*, **Ιωάννα Μπότσαρη***, **Κατερίνα Πουλιάση ****

**Ψυχολόγος, Πρόγραμμα «Κανένας μόνος στην Πανδημία», Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη»*

*** Κοινωνική Λειτουργός, Πρόγραμμα «Κανένας μόνος στην Πανδημία», Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη»*

«Τηλε-εκπαίδευση και Πανεπιστήμιο»

Η εκπαίδευση αποτελεί θεσμό που συνδέεται άμεσα με την πολιτική και τις ευρύτερες κοινωνικές συνθήκες. Στην ιδιαίτερη περίπτωση της πανδημίας του Covid-19, η κρατική διαχείριση της πανδημίας όρισε την εξ'αποστάσεως εκπαίδευση ως τη μοναδική διέξοδο: κάτι τέτοιο προώθησε τη γενικευμένη εφαρμογή της, νομιμοποιώντας ωστόσο ταυτόχρονα τη διείσδυση του ιδιωτικού τομέα στην εκπαίδευση (πχ. πλατφόρμα webex).

Με αυτόν τον τρόπο, το αίτημα για δημόσιο χαρακτήρα της εκπαίδευσης υπονομεύτηκε, θέτοντας παράλληλα σε κίνδυνο τα προσωπικά δεδομένα των χρηστών. Επιπλέον, δεν είχαν όλοι οι χρήστες ισότιμα κατανομημένη δυνατότητα πρόσβασης σε τεχνολογικό εξοπλισμό, ίντερνετ κ.α., κάτι που όξυνε τις κοινωνικές και εκπαιδευτικές ανισότητες. Παράλληλα, η εμπειρία της τηλε-εκπαίδευσης επέτεινε το συναίσθημα του εγκλεισμού και της απομόνωσης.

Ωστόσο, ενάντια στην απομόνωση που προάγει η έλλειψη φυσικής παρουσίας, τα τεχνολογικά μέσα λειτούργησαν ως πεδία συσπείρωσης και διαλόγου. Παρά τις διαμαρτυρίες για την επιβεβλημένη χρήση της, η τεχνολογία αναδείχτηκε σε κυρίαρχο διαμεσολαβητή της εκπαιδευτικής εμπειρίας. Επίσης, αποκτήθηκε πρόσβαση σε εκπαιδευτικό υλικό διαφόρων πανεπιστημίων, σεμιναρίων κ.α. μακριά από τον τόπο κατοικίας του ατόμου, καθώς και πέρα από τα εθνικά όρια.

Κατερίνα Βέϊκου*

**Ασκούμενη φοιτήτρια ψυχολογίας, Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη»*

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ ΤΟΥ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟΥ



Ξενώνας
«Αμπελό-
κηποι»



Κατασκευές:
Πελαγία, Βικτωρία, Μαρία,
Σπύρος, Φίλιππος, Ζήσης,
Γρηγόρης

Φωτογραφίες:
Πελαγία

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ ΤΟΥ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟΥ



Κατασκευές:
Πελαγία, Βικτωρία, Μαρία, Σπύρος, Φίλιππος, Ζήσης,
Γρηγόρης

Φωτογραφίες:
Πελαγία

Ξενώνας «Αμπελόκηποι»

«Φαρμακευτικά φυτά: τσουκνίδα, αλόη, χαμομήλι»

Η **τσουκνίδα** είναι ποώδες φυτό, που ανθίζει κατά τους καλοκαιρινούς μήνες στην ελληνική ύπαιθρο. Οι θεραπευτικές της ιδιότητες ήταν γνωστές από την αρχαιότητα και χρησιμοποιούνταν ακόμη και από τους Ινδιάνους. Περιέχει πολλές βιταμίνες, όπως: Βιταμίνη Α, Β1, Β2, Β3, Β5, Κ, Ε και Βιταμίνη C. Περιέχει ιχνοστοιχεία, ασβέστιο, σίδηρο και πλήθος άλλων χημικών ενώσεων που συμβάλλουν στην αντιμετώπιση αρκετών ασθενειών.

Η δράση της τσουκνίδας είναι μεταξύ άλλων αντιφλεγμονώδης, αντιδιαβητική, διουρητική, αντιαρτηρική, αγγειοσταλτική, αντισταμινική κ.α. Στα πολλαπλά της προτερήματα προστίθενται οι τονωτικές της ιδιότητες για τον γυναικείο οργανισμό, και η βελτίωση της δερματικής υγείας. Πέρα από τη φαρμακευτική χρήση της, η τσουκνίδα έχει χρησιμοποιηθεί στο παρελθόν ακόμη και για την κατασκευή υφασμάτων, όπως για παράδειγμα για την κατασκευή στρατιωτικών στολών κατά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο.

Καταναλώνεται ως τσάι, ως συστατικό σε πίτες, ως σούπα ή ακόμη και με τη μορφή συμπληρώματος διατροφής. Παρά τις εντυπωσιακά ευρείες θεραπευτικές της ιδιότητες, η τσουκνίδα δεν θα πρέπει να λαμβάνεται σε συμπλήρωμα χωρίς τη σύμφωνη γνώμη γιατρού από έγκυες γυναίκες, διαβητικούς, ανθρώπους με νεφρική νόσο κτλ.

Η **αλόη** είναι αυτοφυές φυτό το οποίο μπορεί και επιβιώνει σε ακραία καιρικά φαινόμενα ξηρασίας και υψηλών θερμοκρασιών. Στην Ελλάδα την βρίσκουμε σε αφθονία, καθώς αγαπάει ιδιαίτερα τον ήλιο. Πλούσια σε βιταμίνες, αμινοξέα, μέταλλα κ.α., οι θεραπευτικές της ιδιότητες ήταν γνωστές σε αρχαίους λαούς, όπως τους Σουμέριους και τους αρχαίους Αιγύπτιους, τους; αρχαίους Έλληνες και Ρωμαίους, ακόμη και τους Ινδιάνους.

Ο κατάλογος με τα οφέλη της αλόης είναι πολύ μεγάλος, όμως συνοπτικά βοηθάει μεταξύ άλλων: στην επούλωση των τραυμάτων, στην καταπράυνση των εγκαυμάτων, στη προστασία του δέρματος από κρυοπαγήματα και ακτινοβολίες, στην αντιμετώπιση των εντερικών διαταραχών, στη μείωση του σακχάρου του αίματος και στην αντιμετώπιση των αρθρικών παθήσεων, στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος σε περιπτώσεις καρκίνου, αλλά και στην στοματική υγεία.

Η αλόη χρησιμοποιείται κυρίως εξωτερικά, εξαγοντας το ζελέ του φυτού, μπορεί όμως και να καταναλωθεί με τη μορφή καθημερινών μικρών δόσεων. Δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται από ασθενείς με σοβαρές διαταραχές και φλεγμονές του εντέρου, εγκύους, αλλεργικούς σε φυτικά προϊόντα, νεφροπαθείς και καρδιοπαθείς.



(συνέχεια σελίδα 17)

«Φαρμακευτικά φυτά: τσουκνίδα, αλόη, χαμομήλι»

Το **χαμομήλι**, ποώδες φυτό εξίσου διαδεδομένο με τα παραπάνω φυτά από την αρχαιότητα, είναι κυρίως γνωστό για τις καταπραϋντικές του ιδιότητες, την καταπολέμηση του στρες και της αϋπνίας, και την τονωτική του δράση σε περίπτωση κρυώματος. Είναι επιπλέον αντιεγκαυματικό, αντιμικροβιακό και ανακουφίζει από τους πόνους της περιόδου, τη δυσπεψία, τους κολικούς κ.α. Η λίστα των θεραπευτικών ιδιοτήτων του χαμομηλιού είναι μεγάλη, και αφορά πολλές περιοχές του ανθρώπινου οργανισμού, όπως και στην περίπτωση της αλόης και της τσουκνίδας. Και όπως και στην περίπτωση των παραπάνω φυτών, χρειάζεται προσοχή στην υπερκατανάλωση, ειδικά από πάσχοντες από έλλειψη σιδήρου.

Πηγές:

Αλόη: όλες οι θεραπευτικές ιδιότητες, χρήσεις και οφέλη για την υγεία σε ένα άρθρο, <https://hellenicaloe.gr>

Μ. Μυλωνά, Χαμομήλι: ιδιότητες, τα 18 οφέλη του και οι παρενέργειες, 21.01.2020, <https://www.allyou.gr>

Κ. Ζουμπουρλή, Τσουκνίδα για αναιμία, πέτρες, ουρικό οξύ, πίεση αιμορροΐδες, διαβήτη, ακμή, <https://medlabgr.blogspot.com>

Η. Γουνιτσιώτη, Τσουκνίδα, ένα βότανο με πολλά οφέλη και ιδιότητες, 18.09.2017 <https://www.vita4you.gr>

Γιώργος Παπαδημητρίου

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΤΑΙΝΙΩΝ

Τώρα που αρχίζουν τα κρύα, ο Θ. μας προτείνει τσαγάκι, χουχούλιασμα και ταινίες για όλα τα γούστα:

1. *Virus* (1999) [Ε.Φ. , Τρόμου]
2. *Borat* (2006) [Φαρσοκωμωδία]
3. *Eight Legged Freaks* (2002) [Ε.Φ.* , Μ.Κ.**]
4. *Scary Movie* (2000) [Μ.Κ.]
5. *Braindead* (1992) [Ε.Φ. , Τρόμου]
6. *The Mist* (2007) [Ε.Φ. , Τρόμου]
7. *They Live* (1988) [Ε.Φ. , Δράσης]
8. *Edge of Tomorrow* (2014) [Ε.Φ. , Δράσης]
9. *Dark City* (1998) [Ε.Φ. , Μυστηρίου]
10. *Frankenhooker* (1990) [Ε.Φ. , Μ.Κ.]



*Ε.Φ.= Επιστημονική Φαντασία

**Μ.Κ.= Μαύρη Κωμωδία

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 – Διασυνδεδετικής 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
Ξενώνας Ψυχαργός Β' Ιωαννίνων «Χαραυγή»	26510 35261 26510 66477 www.gni_hatzikosta.gr
Προστατευόμενα Διαμερίσματα Α' & Β'	www.gni_hatzikosta.gr
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ «Γ. ΧΑΤΖΗΚΩΣΤΑ» ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ	
- Τακτικό-Εξωτερικό Ιατρείο	26510 66477 www.gni_hatzikosta.gr
- Διασυνδεδετική Ψυχιατρική	

Δίκτυο Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Ηπείρου

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΗΠΕΙΡΟΥ	
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) -Παιδοψυχιατρική Υπηρεσία	www.epropsi.gr 6936 539501 6936 53 9502 6977 97 1340
Υπηρεσία Ολοκληρωμένης Κοινωνικής Φροντίδας	26510 33532 6983234240 www.epropsi.gr
TACT HELLAS (Training And Consultation Today in Hellas)	
Οικοτροφείο «Νέα Αρχή»	26510 68977 www.tacthellas.org
Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Έρευνας και Παρέμβασης (Ε.Ψ.Ε.Π.)	
Οικοτροφείο «Νόστος»	26550 29320 www.epsep.gr
Οικοτροφείο «ΑΙΟΛΟΣ»	26830 23950 www.epsep.gr
Κέντρο Ημέρας Άνοιας Ιωαννίνων	26510 39820 www.epsep.gr

Δίκτυο Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Ηπείρου

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΥΤΙΣΤΙΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ / Ε.Ε.Π.Α.Α.	
Στέγη Αυτιστικών Ατόμων «ΕΛΕΝΗ ΓΥΡΑ»	26580 23497/ 26580 23598
ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ «ΣΧΕΔΙΑ»	26510 25595
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
ΝΟΜΟΣ ΑΡΤΑΣ	
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΡΤΑΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ	
Ψυχιατρικό Εξωτερικό Ιατρείο, Γ.Ν. ΑΡΤΑΣ	26810 24814
Ξενώνας Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης «ΜΕΛΙΣΣΑΝΘΙΑ»	26810 24566

Δίκτυο Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Ηπείρου

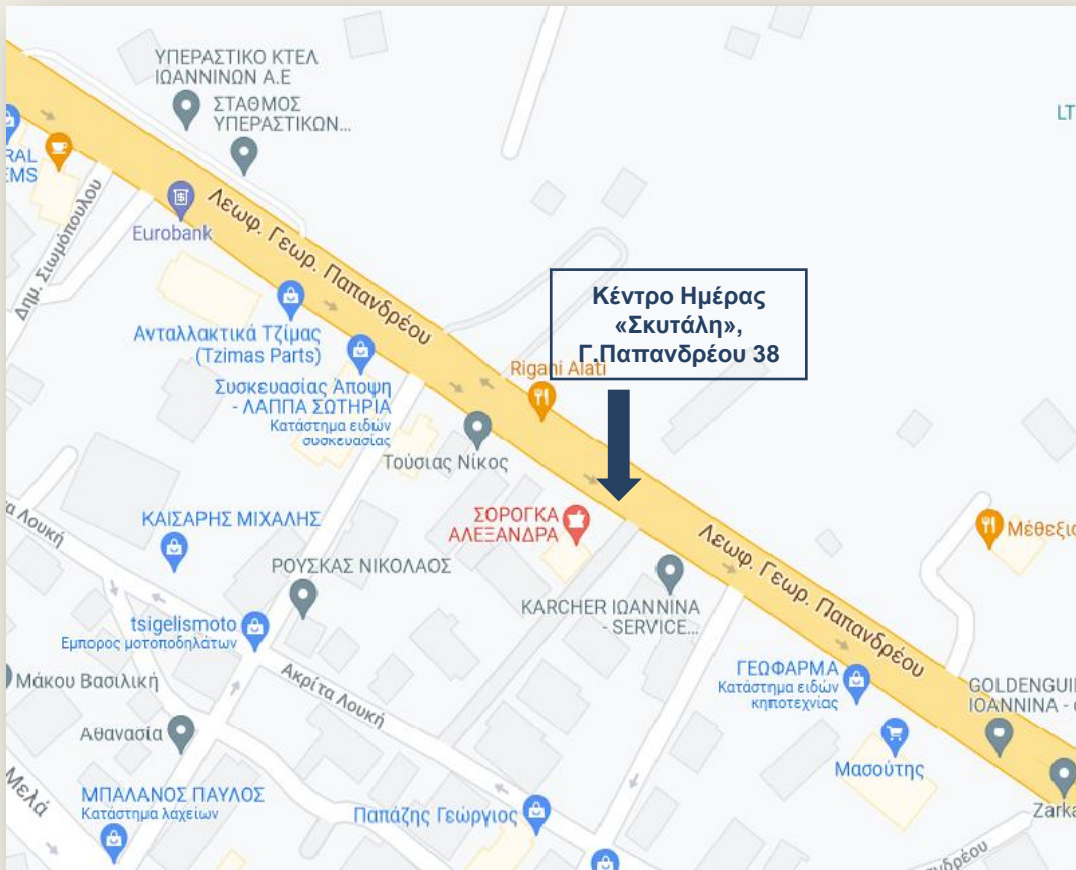
ΝΟΜΟΣ ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ	
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΦΙΛΙΑΤΩΝ	
Ξενώνας «ΕΝ ΟΙΚΩ»	26640 23761
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑΣ	
Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ηγουμενίτσας	26650 28874
ΝΟΜΟΣ ΠΡΕΒΕΖΑΣ	
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΡΕΒΕΖΑΣ	
Εξωτερικά Ιατρεία	26823 61378
Ξενώνας «ΕΣΤΙΑ»	26820 60251



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

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

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