

ΠΕΡΙΠΛΑΝΗΣΗ

Τεύχος 7^ο • ΜΑΡΤΙΟΣ 2022

ΜΙΛΑΜΕ ΓΙΑ ΤΟ ΆΓΧΟΣ

«Το αισθάνομαι σε κάθε πλευρά της ζωής μου»
«Το άγχος είναι συναίσθημα της εποχής μας»
«Ένας αόρατος εχθρός»
«Το ισχυρότατο εκείνο συναίσθημα ψυχικής δυσφορίας»

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ

Στιγμιότυπα από τα χειμερινά Γιάννενα

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ

Ιστορίες
Κατασκευές

ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ

«Μια απορία για τη Γη»
«Φυτοφάρμακα και μικροκλίμα»
«Γυναίκα – Φύση – Ενδυνάμωση»

21 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 1913

«Πώς απελευθερώθηκαν τα Γιάννενα»
«Η μάχη του Μπιζανίου και η απελευθέρωση των Ιωαννίνων»
«Οι Βαλκανικοί Πόλεμοι»



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/-στριες,

Το έβδομο τεύχος της «Περιπλάνησης» ασχολείται με μια ποικίλη θεματολογία, ανάλογη των προβληματισμών των μελών τόσο της συντακτικής μας ομάδας όσο και των μελών του Κέντρου Ημέρας Franco Basaglia (ΕΠΑΨΥ-Αθήνα) και του Κέντρου Ημέρας του ΣΟΨΥ Πατρών.

Η σταδιακή έξοδος από την κατάσταση που ζούσαμε για δυο χρόνια λόγω Covid-19, πρόσφερε σε όλους και όλες μας την ευκαιρία για στροφή σε θέματα της ψυχολογίας μας και του κόσμου, της ιστορίας, και του περιβάλλοντος.

Σε αυτό το πλαίσιο, ο αναγνώστης-στρια θα διαβάσει βιώματα αλλά και συμβουλές για το άγχος, θα μάθει για την ιστορία της απελευθέρωσης των Ιωαννίνων και των Βαλκανικών πολέμων, και θα προβληματιστεί για την κλιματική αλλαγή. Επιπλέον, θα θαυμάσει τις δημιουργίες –είτε υλικές είτε πνευματικές- της περιόδου, αλλά και θα αφήσει το βλέμμα του να χαθεί στις ομορφιές των παγωμένων Ιωαννίνων.

Καλή ανάγνωση!



Φωτ. 1, 2: Από την Ομάδα Εργοθεραπείας του Κέντρου Ημέρας «Σκυτάλη»: κατασκευή αποκριάτικης μάσκας

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ΣΕΛ.2** Η Ε.ΠΡΟ.Ψ.Υ.Η. και το Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη».
- ΣΕΛ. 3** Λίγα λόγια για το παρόν τεύχος.
- ΣΕΛ. 4.** «Πώς απελευθερώθηκαν τα Γιάννενα».
- ΣΕΛ. 5.** «Η μάχη του Μπιζανίου και η απελευθέρωση των Ιωαννίνων».
- ΣΕΛ. 6.** «Οι Βαλκανικοί πόλεμοι».
- ΣΕΛ. 8.** Στιγμιότυπα από τα χειμερινά Γιάννενα.
- ΣΕΛ. 9.** «Μια ιστορία για την φτώχεια».
- ΣΕΛ. 9.** Χωρίς τίτλο.
- ΣΕΛ. 10.** «Το αισθάνομαι σε κάθε πλευρά της ζωής μου».
- ΣΕΛ. 11.** «Το άγχος είναι συναίσθημα της εποχής μας».
- ΣΕΛ.11.** «Άγχος: ένας αόρατος εχθρός»
- ΣΕΛ.13.** «Άγχος είναι το ισχυρότατο εκείνο συναίσθημα ψυχικής δυσφορίας».
- ΣΕΛ.14.** Δημιουργίες του Χειμώνα.
- ΣΕΛ.15.** «Μια απορία για τη Γη».
- ΣΕΛ.15.** «Φυτοφάρμακα και μικροκλίμα.»
- ΣΕΛ.16.** «Γυναίκα-Φύση-Ενδυνάμωση».
- ΣΕΛ.18.** Δίκτυο Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Ηπείρου.

Εξώφυλλο: «Άγχος»,
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

«Πώς απελευθερώθηκαν τα Γιάννενα»

Τη Δευτέρα 21 Φεβρουαρίου 2022 υποδεχτήκαμε στα Ιωάννινα την Πρόεδρο της Δημοκρατίας για τον εορτασμό της Απελευθέρωσης της πόλης από τους Τούρκους.



Η σύγκρουση κράτησε σχεδόν τρεις μήνες, από τις 29 Νοεμβρίου 1912 ως τις 21 Φεβρουαρίου 1913 στη διάρκεια του Α΄ Βαλκανικού Πολέμου, ο οποίος κράτησε από τις 5 Οκτωβρίου 1912 μέχρι τις 18 Μαΐου 1913. Στην Άρτα, με την αρχή του Α΄ Βαλκανικού Πολέμου, τα ελληνικά στρατεύματα με αρχηγό τον Σαπουντζάκη (1846 – 1931) ελευθερώνουν τη Φιλιπιάδα στις 12 Οκτωβρίου και την Πρέβεζα στις 21 Οκτωβρίου.

Ο Βενιζέλος ήθελε να ελευθερωθεί η Ήπειρος πριν από τη συνθήκη ειρήνης στη Συνδιάσκεψη του Λονδίνου.

Ο στρατός της Ηπείρου ενισχύθηκε με στρατό από τη Θεσσαλονίκη και, υπό τον Σαπουντζάκη, επιτέθηκε στο Μπιζάνι, όπου ηττήθηκε. Το Υπουργικό Συμβούλιο ανέθεσε στο διάδοχο Κωνσταντίνο την αρχηγία, ο οποίος διέταξε να σταματήσουν οι επιθετικές ενέργειες. Ο Σαπουντζάκης, που ήθελε να αποκαταστήσει το γόητρό του, διέταξε αιφνιδιαστική επίθεση πριν την άφιξη του διαδόχου, όπου είχαμε πολλές απώλειες.



Ο Σαπουντζάκης ενημερώνει τον διάδοχο Κωνσταντίνο με την άφιξη του. Ο στρατός είχε αποδεκατισθεί και στις μάχες και από τον σκληρό χειμώνα και την υπερκόπωση.



Ο Κωνσταντίνος, από τις 40.000 στρατιώτες, βρήκε μόνο 28.000. Στις 17 Ιανουαρίου ζητάνε από τον Εσάτ Πασά την παράδοση της πόλης για λόγους ανθρωπιστικούς, μιας και η Τουρκία έχανε τον πόλεμο. Στις 19 Φεβρουαρίου ο Κωνσταντίνος δέχεται ενισχύσεις και ο στρατός του φτάνει τους 41.000 στρατιώτες και 105 κανόνια και ο Εσάτ Πασάς είχε 35.000 και 162 κανόνια .

Η ελληνική γενική επίθεση ξεκινά το πρωί της 20ης Φεβρουαρίου και μέχρι το βράδυ της ίδιας μέρας οι Έλληνες είχαν φτάσει στις παρυφές των Ιωαννίνων, στον Άγιο Ιωάννη. Το 9ο Τάγμα του 1ου Συντάγματος με αρχηγό τον Ιωάννη Βελισσαρίου βρέθηκε στα μετόπισθεν των Τούρκων. Οι ευζώνες κατέστρεψαν τα τηλέφωνα με αποτέλεσμα να μην μπορούν να επικοινωνήσουν οι Τούρκοι. Στην τελευταία μάχη χάθηκαν 284 Έλληνες και τραυματίες. Οι Τούρκοι έχασαν 2.800 στρατιώτες και 8.600 ήταν οι αιχμάλωτοι.

Στις 2 π.μ. της 21ης Φεβρουαρίου έφτασαν οι Έλληνες στο στρατηγείο της 2ης Μεραρχίας. Από εκεί ένα αυτοκίνητο τους οδήγησε στις 4.30 π.μ. στο Χάνι του Εμίν Αγά, όπου είχαν οι Έλληνες το στρατηγείο τους. Ο Κωνσταντίνος συμφώνησε και στις 5.30 το πρωί δόθηκε εντολή να σταματήσει ο πόλεμος. Το πρωί της 22ης Φεβρουαρίου 1913 ο ελληνικός στρατός έφτασε στην πόλη των Ιωαννίνων, με μεγάλη χαρά και ενθουσιασμό των κατοίκων.

Έληξε και ο Α΄ Βαλκανικός πόλεμος. Και ελευθερώθηκε -ως τις 5 Μαρτίου 1913- και η Βόρεια Ήπειρος.

Πληροφορίες κειμένου-φωτογραφίες:

<http://www.visit-ioannina.gr/enjoy-ioannina/epoxes/xeimonas/to-xroniko-ths-apeleytherwsis-twn-ioanninwn/?fbclid=IwAR1pQz86MjZPai5vTr8itUOTMsiYuYgC2YCw3zBlgB7o58wTTRAHdzVBaoA>

ΒΙΚΤΩΡΙΑ ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ

«Η μάχη του Μπιζανίου και η απελευθέρωση των Ιωαννίνων»

Η μάχη για την απελευθέρωση της πόλης των Ιωαννίνων έλαβε χώρα στην ευρύτερη περιοχή του Μπιζανίου, σε μια βραχώδη τοποθεσία την 19-21 Φεβρουαρίου.

Επίσης, κατά τον Α΄ Βαλκανικό Πόλεμο το 1913 από πλευράς του Ελληνικού Στρατού, αξιοσημείωτος υπήρξε ο αγώνας νοτίως της πόλης. Οι θέσεις στα σημεία άμυνας του εχθρού ήταν ημικυκλικές, με στόχευση των κανονιών νότια και ανατολικά. Ακόμη, οι Τούρκοι είχαν οχυρωθεί σε έργα γερμανικής κατασκευής, υπό τον Πρώσο στρατηγό Γκολτζ.

Τα τμήματα του ελληνικού στρατού συγκεντρώθηκαν στους τομείς Μπιζάνι-Κουτσελιό-Καστρίτσα και έπειτα στον Μανωλιάσσα-Άγιος Νικόλαος-Τσούκα με ιδιαίτερη σφοδρότητα.

Επιπροσθέτως, τάγμα Ευζώνων έφτασε στον Άγιο Ιωάννη. Υπό αυτές τις συνθήκες, δηλαδή χωρίς επικοινωνία, και με τον πανικό εντός της πόλης, το βράδυ της 21 Φεβρουαρίου ο Εσάτ Πασάς έκανε πρόταση παράδοσης του Τουρκικού στρατού.

Τελικά με την αποδοχή της πρότασης, ο Ελληνικός στρατός εισήλθε στα Ιωάννινα .

ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΗΛ. ΣΙΛΛΗΣ

«Οι Βαλκανικοί Πόλεμοι»

Οι Βαλκανικοί Πόλεμοι χωρίζονται στον Α΄ Βαλκανικό (1912-1913) και στον Β΄ (1913). Στην περίπτωση του Α΄ Βαλκανικού Πολέμου, η Ελλάδα σε συμμαχία με την Βουλγαρία, τη Σερβία, και το Μαυροβούνιο πολέμησαν εναντίον της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας, ενώ στον Β΄ Βαλκανικό Πόλεμο, η Ελλάδα σε συμμαχία με τη Σερβία πολέμησαν εναντίον της Βουλγαρίας.

Στις αιτίες του πολέμου αποδίδεται η κατοχή από την Οθωμανική Αυτοκρατορία μεγάλων και σημαντικών περιοχών στα Βαλκάνια, οι οποίες κατοικούνταν από χριστιανικό πληθυσμό. Η Ελλάδα και τα Βαλκανικά κράτη είχαν βλέψεις προς περιοχές όπως το Νόβι Παζάρ, την Ήπειρο, τη Μακεδονία και τη Θράκη, τόσο για την απελευθέρωση ομοεθνών πληθυσμών, όσο και για την εδαφική επέκτασή τους. Έτσι, η Βουλγαρία οραματιζόταν τη δημιουργία μιας Μεγάλης Βουλγαρίας, η Σερβία την επέκτασή της σε Αδριατική και Αιγαίο, και η Ελλάδα την απελευθέρωση της Ηπείρου, της Μακεδονίας και των νησιών του Αιγαίου.

Παράλληλα, το κίνημα των Νεότουρκων του 1908 στην Οθωμανική Αυτοκρατορία, αν και έδωσε αρχικά ελπίδες στους χριστιανικούς πληθυσμούς των Βαλκανίων λόγω των μεταρρυθμίσεων που διακήρυσσε, σύντομα διέψευσε τις προσδοκίες τους, και οι μειονότητες, κυρίως η ελληνική, τέθηκαν σε διωγμό.

Την 29-2-1912 και την 16-5-1912 υπογράφηκαν συμμαχίες μεταξύ Σερβίας και Βουλγαρίας, και Ελλάδας και Βουλγαρίας αντίστοιχα. Στην μεν πρώτη συμμαχία, προβλέπονταν διανομή εδαφών μεταξύ των δυο χωρών -και στη συνέχεια και στρατιωτική συμφωνία- στη δε δεύτερη προβλέπονταν αμυντική συμμαχία χωρίς αναφορά σε διανομή εδαφών. Στόχος των συμφωνιών και των τριών Βαλκανικών Κρατών ήταν η συνένωσή τους κατά της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας, ορισμένες ωστόσο από τις βλέψεις του κάθε κράτους συγκρούονταν μεταξύ τους, όπως πχ. αυτές της Βουλγαρίας με την Ελλάδα.

Παράλληλα, η Αλβανική επανάσταση, σφαγές και οι συστηματικές πιέσεις της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας απέναντι στους πληθυσμούς των Βαλκανίων, δημιούργησαν μια αρκετά τεταμένη κατάσταση στην περιοχή. Τον Σεπτέμβριο του 1912 τόσο η Οθωμανική Αυτοκρατορία όσο και τα Βαλκανικά Κράτη κήρυξαν επιστράτευση των πληθυσμών τους, παρά τις προσπάθειες των Μεγάλων Δυνάμεων να εξασφαλίσουν τη σταθερότητα στην περιοχή. Σε διακήρυξη που απεύθυναν τόσο στα Βαλκανικά Κράτη όσο και στην Οθωμανική Αυτοκρατορία, αποδοκίμαζαν κάθε προσπάθεια αλλαγής εδαφικού καθεστώτος και διατάραξης της ειρήνης.

Τα Βαλκανικά Κράτη απάντησαν στις Μ. Δυνάμεις ότι παρά το αίτημά τους, η Οθωμανική Αυτοκρατορία αρνούνταν να εφαρμόσει τις προβλεπόμενες μεταρρυθμίσεις, ανακαλώντας μάλιστα στις αρχές Οκτώβρη του 1912 τους Πρεσβευτές της από την Αθήνα, το Βελιγράδι και τη Σόφια. Στις 5 Οκτωβρίου 1912, η Ελλάδα, η Βουλγαρία, το Μαυροβούνιο και η Σερβία κήρυξαν τον πόλεμο στην Οθωμανική Αυτοκρατορία. Αν και η ένοπλη σύγκρουση ανέδειξε νικητές τη συμμαχία των Βαλκανικών Κρατών, διαφωνίες και ανικανοποίητα αιτήματα, αλλά και επιμέρους αντιπαραθέσεις ως προς τη διανομή των εδαφών οδήγησαν στην κήρυξη του Β΄ Βαλκανικού Πολέμου, σχεδόν αμέσως μετά τη λήξη του Α΄ Βαλκανικού. Στον Β΄ Βαλκανικό Πόλεμο, η αντιπαραθεση αφορούσε τη Βουλγαρία από τη μία και την Ελλάδα, το Μαυροβούνιο, τη Σερβία και λίγο αργότερα την Οθωμανική Αυτοκρατορία και τη Ρουμανία από την άλλη.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Πληροφορίες κειμένου:

<https://stratistoria.wordpress.com/1901-1950/1912-1913-valkanikoi-polemoi/>

“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.

Ο Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία Ιωαννίνων (Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ.) είναι ένα μη κερδοσκοπικό σωματείο. Ιδρύθηκε το 2016 στα Ιωάννινα με στόχο την παροχή υποστήριξης και ενημέρωσης στις οικογένειες ατόμων που πάσχουν από χρόνιες ψυχικές ασθένειες. Ο Σύλλογος προσφέρει ενημέρωση και πληροφόρηση γύρω από θέματα ψυχικής υγείας και δικαιωμάτων, ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες και αλληλοϋποστήριξη.

Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε στο 6932731872 ή στείλτε μήνυμα στο sofpsyioanninon@gmail.com. Διεύθυνση Συλλόγου: Μακαρίου 11, ΚΕΠΑΒΙ, Ιωάννινα.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ

Στιγμιότυπα από τα χειμερινά Γιάννενα



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΑΜΠΑΣΙΚΑΣ

«Μια ιστορία για τη φτώχεια»

Το άλογο έτρεχε σε ελεύθερο καλπασμό ώσπου έφθασε το αφεντικό του. Ο Γιάννης το χάιδεψε· «Πού θα πάμε σήμερα;», το ρώτησε.

Καβάλησε το άλογο, το οποίο κατάλαβε, και τον οδήγησε σ'ένα φτωχικό σπίτι.

Είχε βοηθήσει κάποιον από το σπίτι να βρει δουλειά και είχαν φιλικές σχέσεις.

Φάγανε φακές.

Μόλις έφυγε από το σπίτι, βρήκε έναν γνωστό του που ζωγράφιζε και του έδειξε ένα πορτρέτο που μάλλον του έμοιαζε.

Θυμήθηκε, μόλις είδε καλά τον νεαρό που του μοιάζει λίγο, όταν ήταν νέος,

έναν γέρο που κάθονταν κάτω από ένα δέντρο και του μιλούσε για ανισότητες και ισότητες και πώς συνδυάζονται.

Μετράει εκεί η ψυχική υγεία όπου οι περισσότεροι ψυχικά διαταραγμένοι

θέλουν αρμονία που τους πηγαίνει περισσότερο.

Χαρούμενος του'πε να ζωγραφίσει ό,τι έβλεπε,

δηλαδή το βουνό, τα δέντρα, το δρόμο, ένα φτωχικό σπίτι, ένα πλουσιόσπιτο

και το άλογο να τρώει σανό.

«Θα καταλάβεις» του είπε,

«ποιά είναι η ζωή των φτωχών και ποιά των πλουσίων,

και τι δίνει αυτός ο τόπος,

και μάλλον θα κερδίσεις».

ΓΙΩΡΓΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΥ



Χωρίς τίτλο

Σήμερα ήρθα με μια διάθεση αναμνήσεων.

Και ήταν εκεί γύρω στα 12 χρόνια,

είναι στα σύνορα της Αμερικής με τον Καναδά.

Οι αναμνήσεις είναι εκεί ακριβώς πίσω από το γραφείο μου,

όταν ακούγεται το αυτοκίνητο σαν βρασμένο γάλα και πας ταξίδι,

θα μένεις κάπου στο δρόμο από καταλύτη.

Πάντως ο γράφοντας θα ήθελε να μείνει εκεί για πάντα,

με παρά πολύ οξυγόνο και καλύτερη ζωή για εμένα.

Αυτή η φύση μου άρεσε παρά πολύ και την έχω φωτογραφία πίσω από το γραφείο.

Όταν ξυπνάω και τη βλέπω, μου φτιάχνει τη μέρα και θέλω να ξαναπάω εκεί να την ξαναεπισκεφτώ και πάλι με την ευκαιρία.

Εκεί.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΑΜΠΑΣΙΚΑΣ

ΜΙΛΑΜΕ ΓΙΑ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

Το αισθάνομαι σε κάθε πλευρά της ζωής μου. Μια φορά δρα αρνητικά και μια θετικά. Η προσπάθεια είναι μεγάλη για να ανταπεξέλθω και να βρω ψυχική ισορροπία. Είναι σαν θηλιά που πνίγει το λαιμό μου.

Αυτό που ονομάζουμε παραγωγικό άγχος μας βοηθάει να οργανώσουμε και να παραδώσουμε τις εργασίες και τις ευθύνες που έχουμε αναλάβει. Εκείνο όμως που μας ταλαιπωρεί και μας περισφίγγει είναι συνήθως το άγχος που δεν λέει να υποχωρήσει και μας καταπιέζει βάζοντας συνέχεια εμπόδια στο δρόμο μας. Κάποιες φορές δεν μπορείς να κάνεις την παραμικρή εργασία επίσης εμφανίζεται απότομα και μπορεί να διαρκέσει για μεγάλα διαστήματα.

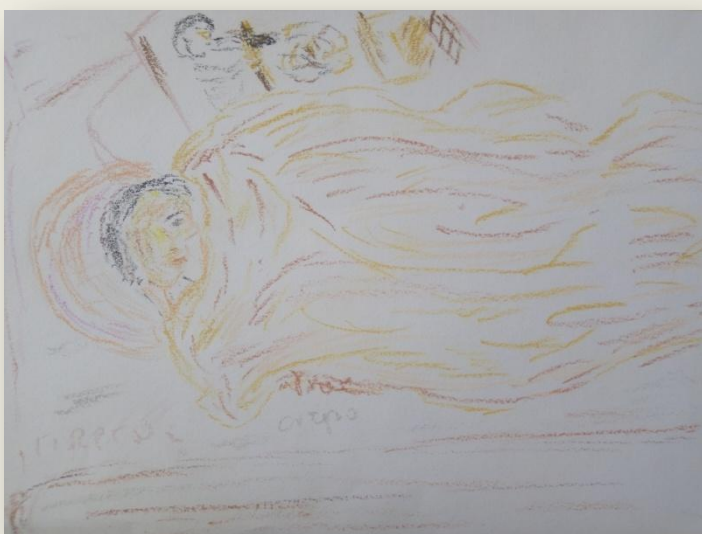
Για την αντιμετώπισή του χρειάζεται υπομονή και επιμονή και να εμπιστευτούμε -στο επιτρεπτό όριο- τις ανησυχίες και ανασφάλειές μας στο οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον για να νιώσουμε συναισθηματική σταθεροποίηση και υποστήριξη.

Η ζωή έχει πολλά δεινά και είναι ανάγκη να αντιλαμβανόμαστε την πραγματικότητα. Χρειάζεται να μη τα θέλουμε όλα δικά μας, ας γίνουμε λιγότερο απαιτητικοί, ας αφιερώσουμε περισσότερο χρόνο στην οικογενειακή και προσωπική ζωή και ας αναθρέψουμε- αν έχουμε- τα παιδιά μας. Η συντροφικότητα και μια ζεστή αγκαλιά είναι από μόνα τους φάρμακα για το άγχος.

Όλοι οι άνθρωποι ανεξαιρέτως αισθάνονται άγχος. Το σημαντικότερο είναι να μην ξεπερνά τις δυνάμεις μας και να αντιμετωπίζουμε την πραγματικότητα με αγωνιστικότητα και χαμόγελο. Έχουμε αδυναμίες και μειονεκτήματα και αυτό που χρειάζεται να κάνουμε είναι να αντισταθούμε στο στρες και να το υπερφαλαγγίσουμε. Μέσα από τον αγώνα μας μαθαίνουμε και συμφιλιωνόμαστε με τις καταστάσεις.

Κ.Σ.

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



«Άνδρας ονειρεύεται τί έχει να κάνει στη δουλειά»
Γιώργος Νικολάου



«Άγχος»
Μελίνα Σιάδου

Το άγχος είναι συναίσθημα της εποχής μας. Παίρνει τη μορφή ψυχικής και σωματικής νόσου. Αποτελεί μάστιγα του αιώνα. Έχει ιδιαίτερα συμπτώματα όπως είναι έντονη νευρική κατάσταση, μορφοασμοί του σώματος, διαταραχές που φαίνονται.

Αλήθεια, πώς μπορεί να αποφευχθεί το άγχος; Η απάντηση είναι απλή: είναι ο τρόπος ζωής μας. Ο άνθρωπος πρέπει να αποφεύγει το κάπνισμα, τα ναρκωτικά, τον τζόγο, το αλκοόλ, τη λάθος διατροφή. Αυτές όλες οι καθημερινές συνήθειες οδηγούν το άτομο να κλείνεται στον εαυτό του και να ζει μια ψεύτικη όαση. Το άγχος παλιότερα συνδέονταν με έντονα ψυχικά συμπτώματα και οι άνθρωποι θεωρούνταν δαιμονισμένοι. Η ψυχιατρική έχει κάνει τεράστια βήματα σε αυτόν τον τομέα. Μέθοδοι όπως χάπια, η συζήτηση με ψυχολόγους, απεγκλωβίζουν το άτομο. Παλιότερα κάνανε ηλεκτροσόκ, πράγμα που έχει εξαφανιστεί στη σύγχρονη επιστήμη. Δυστυχώς το άγχος συνεχώς αυξάνεται. Αιτία το ότι χάνονται αγαπημένα πρόσωπα: οι απώλειες αυτές είναι σημαντικές για την υγιή εξέλιξη του ανθρώπου. Πρέπει ο άνθρωπος να μάθει να στέκεται στα πόδια του και όχι να μένει να περιμένει από τους άλλους βοήθεια.

Η κοινωνία είναι σκληρή: στιγματίζει άτομα που έχουν ψυχική νόσο καθώς τα θεωρούν άτομα χωρίς προσωπικότητα και χωρίς σωστή λογική.

Άγχος είναι μια ασθένεια που κάνει το άτομο ευάλωτο στην κοινωνία. Είναι σημαντικό να έχει το άτομο ισορροπία μεταξύ συναισθήματος και λογικής, ώστε να μην γίνει το άτομο υπερόπτης ή να νιώσει ότι δεν αξίζει. Το άγχος μπορεί να πάρει διάφορες μορφές όπως κατάθλιψη, ψυχικές διαταραχές, μελαγχολία. Το σημαντικότερο είναι να καταλάβει το ίδιο το άτομο ότι έχει πρόβλημα ψυχικό ή σωματικό.

Αντιμέτωπη γίνεται με τη βοήθεια ψυχολόγου ώστε να το ξεπεράσει με ευκολότερο τρόπο. Η καλύτερη ποιότητα ζωής όπως φρούτα, υγιεινό φαγητό, γυμναστική, συμβάλλουν στη μακροζωία. Επίσης σημαντική είναι η πνευματική διαύγεια που πρέπει να έχει το άτομο ώστε να αξιοποιεί το μυαλό του και να εκφράζεται ελεύθερα, μακριά από προκαταλήψεις και δεισιδαιμονίες. Επίσης η σωστή χρήση του κινητού όπου χάρη σε αυτό μπορεί το άτομο να προσανατολιστεί και να πάει σε όποιο μέρος θέλει. Ο άνθρωπος πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι είναι ένας κρίκος της κοινωνίας και ότι ο καθένας έχει ξεχωριστή προσωπικότητα.

ΓΙΑΝΝΗΣ ΧΟΥΛΙΑΡΑΣ

«Άγχος: ένας αόρατος εχθρός»

Το άγχος ή στρες, πριν εμβαθύνουμε σε αυτό, αξίζει να πούμε πως είναι μια λέξη οικεία της γλώσσας μας, αφού σημαίνει «σφίγγω» ή «πνίγω» και προέρχεται από την αρχαία ελληνική γλώσσα, με το ρήμα *ἄγχω*.

Αρχικά, όλοι στην καθημερινότητά μας αντιμετωπίζουμε δυσκολίες, ανάλογα με την προσωπικότητα που δημιουργείται από τα ερεθίσματα, τα οποία δέχεται το κάθε άτομο. Το άγχος ή στρες είναι μια αντίδραση που έχει να κάνει με την διεκπεραίωση κάποιων έργων κατά την καθημερινότητα. Αυτά τα έργα ενδέχεται να είναι στρεσογόνα, συνεπώς και δύσκολα. Επίσης όμως η εκδήλωση άγχους μπορεί να μην οφείλεται σε κάτι, δηλαδή να είναι αναίτια.

(συνέχεια σελίδα 12)

Πρώτα ο κάθε άνθρωπος πρέπει να κάνει μια αυτοψυχολόγηση ή και αυτοθεραπεία. Έπειτα βρίσκεται, μαζί με τον περίγυρό του, στο καίριο σημείο κατά το οποίο το άτομο πρέπει να απαντήσει αν η κατάστασή του είναι παθολογική, δηλαδή το ότι έχει διαταραχή άγχους και να απευθυνθεί σε κάποιον επαγγελματία ειδικό. Επίσης, κατά τον βαθμό στον οποίο υπάρχει το άγχος ή πώς το βιώνει ο κάθε άνθρωπος, καθορίζεται και το αν είναι δημιουργικό ή αν κάποιον τον καταστέλλει, με αποτέλεσμα να μην είναι απόλυτα λειτουργικός στην καθημερινότητά του.

Το άγχος αντιδρά φυσιολογικά σε σώμα και ψυχή και γεννά συναισθήματα κατά τα οποία δυσχεραίνεται η ζωή του ατόμου, καθώς δεν αντιμετωπίζονται ορθώς καταστάσεις, εξαιτίας του τρόπου σκέψης του. Ακόμη, το άγχος αν εξελιχθεί σε διαταραχή, ίσως έχει συνέπεια αρνητική στην γενικότερη υγεία.

Το άγχος δεν έχει ηλικία, καθώς εμφανίζεται σε παιδιά ή σε ενήλικες και πάντοτε εμπεριέχει τα εξής συμπτώματα:

- Υπερβολική αγωνία και άγχος
- Αίσθημα κόπωσης
- Αδυναμία συγκέντρωσης
- Διαταραχές ύπνου
- Μυϊκοί πόνοι
- Ναυτία
- Ζάλη
- Ταχυπαλμία
- Πονοκέφαλος

Ακόμη, σημαντικό παράγοντα στην παρουσίαση άγχους (διαταραχής) παίζει και η κοινωνική κατάσταση στην οποία ζει ένα άτομο. Για παράδειγμα, οι ρυθμοί της καθημερινής ζωής, τα πρόσωπα, οι εκπομπές ερεθισμάτων, όπως ο περίγυρος (οικογένεια, σχολείο), Μ.Μ.Ε. (ραδιόφωνο, τηλεόραση, internet) αλλά και μια πολύ σημαντική κατηγορία ερεθισμάτων επικοινωνίας, αλλά και κοινωνικοποίησης, όπως είναι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Το άγχος, στα πλαίσια της διαχείρισής του, έχει κάποιες τεχνικές που βοηθούν τη ζωή του ατόμου, κατά τη διαταραχή ή και υπό φυσιολογικό άγχος, οι οποίες είναι οι εξής:

- *Θρησκευτική Πίστη*: Ο Θεός είναι ένα στήριγμα, αλλά και ένα «αυτί» που είναι πάντα ανοιχτό για να ακούσει τις ανησυχίες και τα προβλήματά μας. Ακόμη, η πίστη γενικότερα δίνει στον άνθρωπο την ελπίδα και τη δύναμη ώστε όταν πέφτει να ξανασηκώνεται.

- *Άσκηση-Χαλάρωση*: Σε επίπεδο αθλητισμού και ελέγχου του άγχους, με τρόπους οξυγόνωσης του νου. Επίσης, σημαντική είναι μια βόλτα, ποδήλατο, τρέξιμο σε περιόδους κατά τις οποίες υπάρχει έντονο, αρνητικό άγχος.

- *Σωστή Διατροφή*: Είναι απαραίτητη η κατανάλωση υγιεινών τροφίμων, όπως λαχανικά, φρούτα ή και ψάρια.

- *Καλός Ύπνος*: Είναι μείζονος σημασίας για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού για να μπορεί κάποιος να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της καθημερινότητας.

-**Κοινωνικοποίηση:** Η συναναστροφή με άτομα που μας ευχαριστεί να είμαστε μαζί, αλλά και η απομάκρυνση των τοξικών ατόμων από τη ζωή μας.

-**Ψυχοθεραπεία:** Τελικά η αντιμετώπιση μέσω ενός ψυχολόγου ή ψυχιάτρου, βοηθά στη βαθύτερη κατανόηση του προβλήματος, ώστε να ληφθεί η κατάλληλη υποστήριξη.

Επιπροσθέτως, είναι σημαντική η πρόληψη για την αποφυγή διαταραχών που επηρεάζουν τη λειτουργικότητα του ατόμου, αλλά και τρόπους κατά τους οποίους ο οργανισμός δεν θα κινδυνεύει από κάποια αγχώδη διαταραχή. Επίσης το άγχος είναι πολύπλοκο, και έχει πολλές ερμηνείες κάθε του πτυχή. Είναι ένα μεγάλο σύγχρονο πρόβλημα και χρήζει άμεσης επίλυσης.

Τέλος, ο κάθε άνθρωπος πρέπει να έχει τον έλεγχο της κατάστασής του, όποια και αν είναι αυτή, και να μην ξεφεύγει σε «σκοτεινά μονοπάτια», δηλαδή να αντιμετωπίζει το μέλλον με αισιοδοξία και φως .

ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΗΛ. ΣΙΛΛΗΣ

«Άγχος είναι το ισχυρότατο εκείνο συναίσθημα ψυχικής δυσφορίας, ανασφάλειας, αβεβαιότητας και ακαθόριστου φόβου. Το άγχος αποτελεί μια παθολογική μορφή αγωνίας και σαν τέτοια προκαλείται χωρίς το άτομο να έχει σαφή συναίσθηση της αιτίας.

Η κοινωνία μας χαρακτηρίζεται συχνά ως καταναλωτική με την έννοια ότι δημιουργούνται συνεχώς νέες ανάγκες και συνεπώς νέες σχέσεις παραγωγής και κατανάλωσης. Επιπρόσθετα η σύγχρονη κοινωνία είναι μια κοινωνία συνεχούς ανταγωνισμού και συναγωνισμού. Μέσα από αυτό το κλίμα ο άνθρωπος είναι υποχρεωμένος να διεξάγει ένα συνεχή και αδιάκοπο αγώνα προκειμένου να καταφέρει να υπερυψωθεί ως ολοκληρωμένη προσωπικότητα.

Η συνεχής προσπάθεια του ατόμου να προσαρμοστεί στα σημερινά πρότυπα συμπεριφοράς δημιουργεί άγχος της πιθανής αποτυχίας και απόρριψης από το κοινωνικό σύνολο. Επίσης η φθορά που παρατηρείται, κυρίως στις μεγαλουπόλεις, στις διανθρώπινες σχέσεις, η κρίση της φιλίας, της οικογένειας, της αγάπης και της θρησκείας συμβάλλουν στη βίωση του άγχους.

Το άγχος ανήκει στο συναισθηματικό πλαίσιο του ανθρώπου και δύσκολα μπορεί να αποβληθεί. Καθώς έχει να κάνει με αίτια και χαρακτηριστικά μόνο της εποχής μας, δεν είναι εύκολο να γυρίσουμε το χρόνο πίσω. Το άγχος δεν μπορεί να εξαλειφθεί ολότελα, αλλά το μόνο που μπορεί να γίνει είναι να περιοριστούν στο μέτρο του δυνατού τα αίτια που προκαλούν τη συχνή βίωσή του.

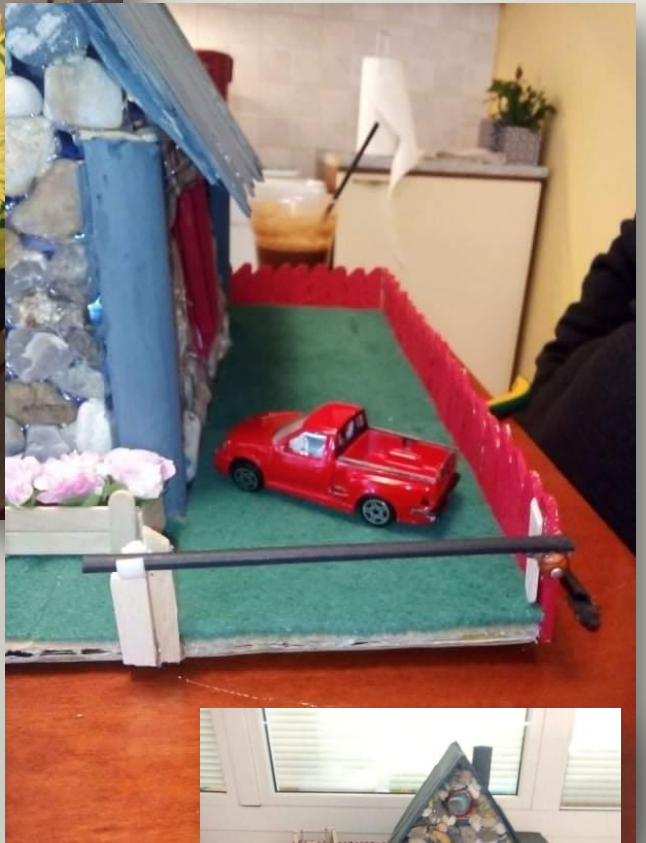
Έτσι πολιτεία και άτομα πρέπει να συμβάλουν ώστε να δημιουργηθούν καλύτερες συνθήκες ζωής, να προστατευτεί το περιβάλλον και η ατμόσφαιρα, να δοθούν λύσεις στα προβλήματα της ανεργίας και της υποαπασχόλησης, να σταματήσει και να περιοριστεί η κατασκευή όπλων και πυραύλων, να διατρανωθεί το αίτημα για ειρήνη και ύφεση.

Είναι χρέος του ανθρώπου να διασφαλίσει την ανθρώπινη ύπαρξη από την αγωνία, την ανασφάλεια, το άγχος, που λειτουργούν ως ανασταλτικοί παράγοντες της πραγματικής ηθικοπνευματικής ανάπτυξης του ανθρώπινου γένους. Δεν είναι δυνατό να ζητάμε μια ζωή απαλλαγμένη από κάθε στοιχείο άγχους, αγωνίας και αβεβαιότητας».

Απόσπασμα από το βιβλίο «Εκθέσεις Γυμνασίου-Λυκείου»,
Εκδόσεις Γ. Ρίζου

ΠΕΤΡΟΣ ΚΑΣΙΟΥΜΗΣ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ



Κατασκευές: Πελαγία, Γρηγόρης, Βικτωρία, Μαρία, Σπύρος, Φίλιππος, Παναγιώτης, Γρηγόρης, Ελένη.

Φωτογραφίες:
Πελαγία

Ξενώνας
«Αμπελόκηποι»

«Μια απορία για τη Γη»

Κάποτε, σε ένα όχι και τόσο μακρινό μέλλον, ζούσε ένα παιδί, ο Μάρκος, ο οποίος διέθετε πολύ φαντασία και είχε την ελευθερία να κάνει όνειρα.

Ο μελλοντικός σύγχρονος κόσμος που ζούσε ήταν ένα περιβάλλον με προηγμένη τεχνολογία, η καθημερινότητα με ανέσεις, αλλά ψυχρή, χωρίς ζωντάνια και δεν εμπεριείχε τίποτα το φυσικό. Οι άνθρωποι επικοινωνούσαν μέσω τεχνητών μέσων, χάνοντας την αμεσότητα και την ανθρώπινη επαφή.

Μια μέρα ο μικρός Μάρκος πλησίασε τον μεγάλο σε ηλικία παππού του, ο οποίος είχε το ίδιο όνομα με αυτόν που είχε ζήσει τις πρώτες δεκαετίες του 21^{ου} αιώνα.

Άρχισε να τον ρωτά για τη φύση, δηλαδή τα ζώα, τα φυτά, για τον θαλάσσιο κόσμο και γενικά ότι είχε ακούσει ή είδε από την τηλεόραση, το ραδιόφωνο και το internet, γιατί σχεδόν όλα είχαν χαθεί ή οδηγούνταν προς την εξαφάνιση και το παιδί τα ήξερε όλα οπτικοακουστικά, από τα μέσα.

Ο παππούς Μάρκος άρχισε να του μιλά για ατέλειωτα καταπράσινα δάση, με πτηνά, μαγευτικούς φυσικούς πλούτους, θάλασσες με ψάρια και τις αιτίες απειλής του περιβάλλοντος.

Η ώρα της συζήτησης περνούσε και ο μικρός άρχισε να ρωτά ακόμη περισσότερα τον ηλικιωμένο και η μια λέξη έφερε την άλλη και κουβέντιασαν το ζήτημα της «κλιματικής αλλαγής». Το παιδί είπε:

- Τι ήταν παππού η κλιματική αλλαγή;
- Γιατί υπερθερμάνθηκε ο πλανήτης;
- Γιατί ανέβηκε η στάθμη της θάλασσας;
- Γιατί χάθηκαν είδη ζώων και φυτών;

Ο παππούς απαντούσε στο παιδί με γλαφυρότητα και εξηγούσε όσο καλύτερα μπορούσε τις έννοιες και τις συνέπειες της κλιματικής αλλαγής. Τότε ο μικρός άκουσε με μεγάλη προσοχή και απόρησε:

- Και εσείς οι μεγάλοι τι κάνατε για την αποφυγή της καταστροφής του περιβάλλοντος;
- Ο παππούς Μάρκος απάντησε κατηφής και χαμηλώνοντας το κεφάλι:

-Δυστυχώς παιδί μου δεν μπορέσαμε να σας παραδώσουμε έναν κόσμο καλύτερο απ' το δικό μας. Με τη ραγδαία ανάπτυξη της βιομηχανίας-τεχνολογίας, ο άνθρωπος έχασε κάθε έλεγχο. Γιατί, καμιά φορά η πρόοδος δεν φέρνει τα επιθυμητά αποτελέσματα και το ανικανοποίητο των ανθρώπων δεν έχει τέλος.

ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΗΛ. ΣΙΛΛΗΣ

«Φυτοφάρμακα και μικροκλίμα»

Στις μεγάλες καλλιέργειες, όλα τα φυτά –ακόμη και τα φαρμακευτικά- θεωρούνται ζιζάνια. Ως αποτέλεσμα, χρησιμοποιούνται φυτοφάρμακα για την καταστροφή τους. Η χρήση φυτοφαρμάκων στις περισσότερες περιπτώσεις είναι αλόγιστη, και όχι μόνο καταλήγουν στη διατροφική αλυσίδα, αλλά και συμβάλλουν στην αλλαγή του τοπικού κλίματος.

Για να καταλάβουμε το παραπάνω, πρέπει να διευκρινίσουμε τις εξής έννοιες: μικροκλίμα και μονοκαλλιέργεια. Το μικροκλίμα είναι το ιδιαίτερο κλίμα της κάθε περιοχής, και χαρακτηρίζεται μεταξύ άλλων από μηχανισμούς προσαρμογής και φυτοπροστασίας. Η μονοκαλλιέργεια είναι η εκτεταμένη καλλιέργεια ενός μόνο είδους σπαρτού, και συναντάται κυρίως σε κάμπους, όπως ο Θεσσαλικός. Σε αντίθεση με την ποικιλία καλλιεργειών, η οποία εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις τοπικές κλιματικές συνθήκες –όπως πχ. σε ορεινά μέρη-, οι μονοκαλλιέργειες εξαρτώνται από την ανάγκη για σταθερό εισόδημα.

Στις μονοκαλλιέργειες, η συνεχής χρήση φυτοφαρμάκων σε συνάρτηση με το είδος καλλιέργειας, οδηγεί σταδιακά στο να «συνηθίσει» το μικροκλίμα σε αυτά, και δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος: αναπτύσσονται φυτοπροστατευτικοί μηχανισμοί, το μικροκλίμα δημιουργεί άλλα μικρόβια, χρησιμοποιούνται νέα φυτοφάρμακα.

Έτσι, το μικροκλίμα οδηγείται σε αλλαγή από μη φυσικούς παράγοντες, επηρεάζοντας την ισορροπία της περιοχής. Επιπλέον, αν και υπάρχουν πλέον οδηγίες για την κατάργηση των υπερβολικά ρυπογόνων φυτοφαρμάκων, η χρήση τους έχει άμεση επίδραση στην τρύπα του όζοντος και στα επίπεδα θερμοκρασίας του πλανήτη.

Συμπερασματικά θα λέγαμε πως, αν και οι συμβατικές καλλιέργειες προσφέρουν σταθερό εισόδημα, οι ανάγκες φροντίδας τους έχουν μακροπρόθεσμες συνέπειες στην υγεία και το κλίμα, σε αντίθεση με τις βιοκαλλιέργειες οι οποίες εξασφαλίζουν ποιότητα προϊόντων και προστασία του περιβάλλοντος –και της υγείας-.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΑΜΠΑΣΙΚΑΣ

«Γυναίκα – Φύση – Ενδυνάμωση»

Χαίρομαι πολύ που είμαι γυναίκα.
Από τους καρπούς μου παίρνω δύναμη,
όπως και να είναι το κλίμα.
Με τη δύναμη μου μπορώ να το δαμάζω.
Γυναίκα, άγχος, κλιματική αλλαγή,
πότε είναι στα καλά της πότε δεν είναι,
ειδικά όταν αγχώνεται πολύ δεν έχει καλό αποτέλεσμα.
Το άγχος μάς κυβερνάει σαν τον ήλιο που καίει πάνω στη χρυσή
αμμουδιά
Ανάμεσα στα άγρια κύματα της θάλασσας
Μα, μια γυναίκα κάνει όλους να χορεύουν με χαρά και ευτυχία μες στο
ζεστό κλίμα
σαν τη χρυσή καρδιά της.

Τρελή και αδέσποτη τριγυρνάς ανάμεσα στα στάχια του αγρού με κάποιον που αγαπάς
και έναν έρωτα ατελείωτο στο σταυροδρόμι της ζωής σου
με μια ψυχή που δεν τελειώνει ποτέ
Της ψυχής η δύναμη.
Πόσο σ' αγαπώ αθόρυβε εαυτέ μου.
Σ' αγαπώ για την ομορφιά που κρύβεις μέσα σου.
Όπως, επίσης, που είσαι γυναίκα και αντλείς δύναμη και αισιοδοξία
κάθε στιγμή της ημέρας και της κάθε εποχής
όπως και αν είναι ο καιρός.
Άνοιξη, καλοκαίρι, φθινόπωρο, χειμώνα.
Πόση ομορφιά κρύβουν αυτές οι εποχές,
τα αρώματα,
η ανάσταση όλης της φύσης.
Το καλοκαιράκι με όλα του τα αέρινα και το απέραντο γαλάζιο της
θάλασσας,
το φθινόπωρο με τα γήινα χρώματα του
ο χειμώνας με τον κατάσπρο χιτώνα του
και τις γλυκές γιορτές των Χριστουγέννων
Κάνω μια ευχή μέσα μου και λέω μακάρι στη συνέχεια της ζωής μου
και ο ολόκληρος ο κόσμος
να σκέφτονται θετικά, να έχουν πρίμα τον καιρό .

*Ομάδα ενδυνάμωσης των γυναικών μέσω της τέχνης,
Κέντρο Ημέρας Franco Basaglia, Ε.Π.Α.Ψ.Υ*

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
Ξενώνας Ψυχαγωγός 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
- Διασυνδετική Ψυχιατρική	
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 Δελβινάκιου, 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

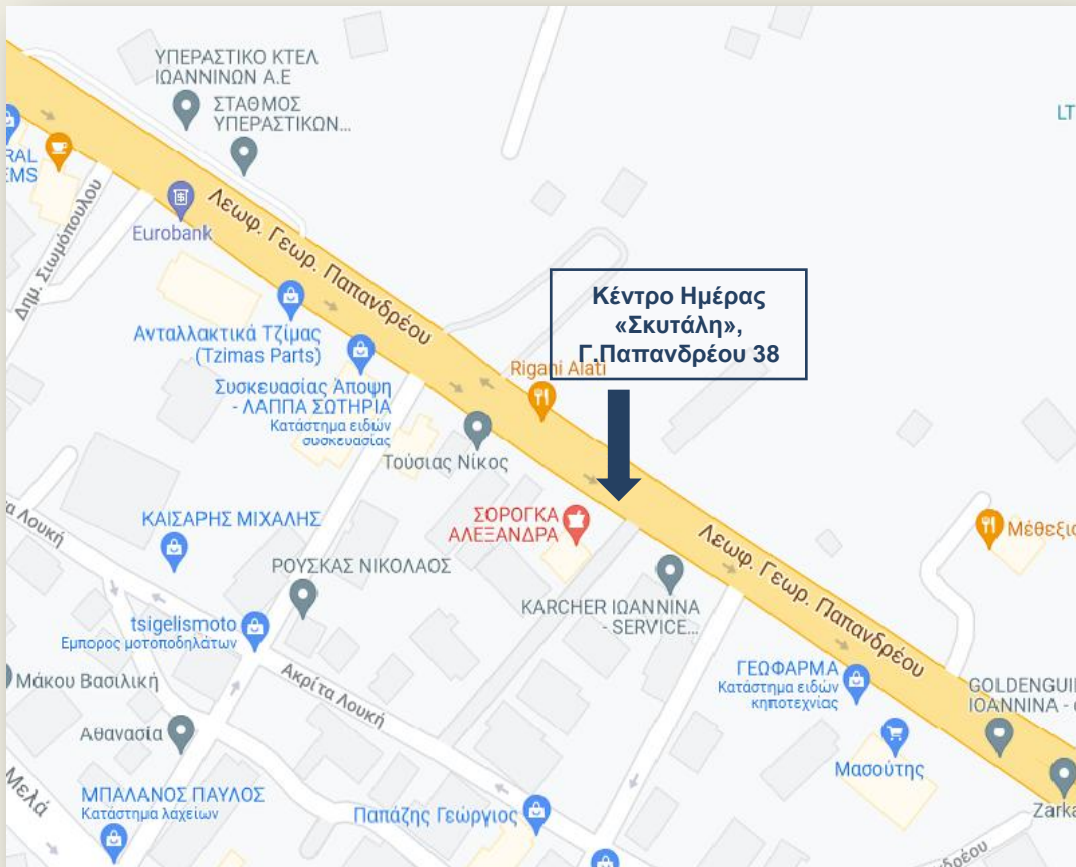
TACT HELLAS (Training And Consultation Today in Hellas)	
Οικοτροφείο «Νέα Αρχή»	26510 68977 / www.tacthellas.org
Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Έρευνας και Παρέμβασης (Ε.Ψ.Ε.Π.)	
Οικοτροφείο «Νόστος»	26550 29320 / www.epsep.gr
Οικοτροφείο «ΑΙΟΛΟΣ»	26830 23950 / www.epsep.gr
Κέντρο Ημέρας Άνοιας Ιωαννίνων	26510 39820 / www.epsep.gr
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	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
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