



Γ.Ν.ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ "ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ- ΠΑΝΑΓΕΙΟ"

ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΤΟΝ ΠΑΣΧΟΝΤΑ ΑΠΟ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ



Το Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ηρακλείου

Το Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ηρακλείου απευθύνεται σε ενήλικες κάθε ηλικίας που αντιμετωπίζουν ψυχικές διαταραχές, ψυχολογικά προβλήματα ή δυσκολίες στις διαπροσωπικές τους σχέσεις.

Στόχοι

- Η πρόληψη των ψυχικών διαταραχών και η προαγωγή της ψυχικής υγείας στην κοινότητα.
- Η έγκαιρη διάγνωση και θεραπευτική αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών και ψυχολογικών προβλημάτων.
- Η ψυχοκοινωνική αποκατάσταση και κοινωνική επανένταξη των ατόμων που πάσχουν από χρόνιες ψυχικές νόσους και η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με ψυχοκοινωνικά προβλήματα.

Παρεχόμενες Υπηρεσίες και Δράσεις

- Τακτικό Εξωτερικό Ιατρείο Ενηλίκων.
- Συμβουλευτικός Σταθμός.
- Κοινωνική Υπηρεσία.
- Υπηρεσία Επισκεπτών Υγείας.
- Εφαρμογή Προληπτικών Προγραμμάτων ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του γενικού πληθυσμού σε θέματα ψυχικής υγείας.
- Ομιλίες για ευαισθητοποίηση και εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας και άλλων ομάδων πληθυσμού σε θέματα ψυχικής υγείας.
- Ομάδες Ψυχοεκπαίδευσης χρόνιων ψυχωσικών ασθενών και των οικογενειών τους.
- Ομάδες κοινωνικοποίησης χρόνιων ψυχωσικών ασθενών.
- Πρακτική άσκηση επαγγελματιών ψυχικής υγείας.
- Εξαμηνιαία έκδοση του περιοδικού «Περί Ψυχικής Υγείας».

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΤΟΝ ΠΑΣΧΟΝΤΑ ΑΠΟ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Η κατάθλιψη, είναι σήμερα η πιο διαδεδομένη ψυχική νόσος. Οφείλεται σε διάφορους παράγοντες (βιολογικούς, ψυχολογικούς, κοινωνικούς) και συνήθως εμφανίζεται με θλίψη, ανορεξία, αϋπνία, έλλειψη ενδιαφερόντων, ιδέες ανικανότητας, σκέψεις αυτοκτονίας κλπ. Η διάγνωση της απαιτεί συνδυασμό συμπτωμάτων και γίνεται αποκλειστικά από ψυχίατρο. Διαρκεί εβδομάδες και δημιουργεί σοβαρά προβλήματα στη λειτουργικότητα του ατόμου.

Η θεραπεία της κατάθλιψης απαιτεί φαρμακευτική αγωγή και ψυχοθεραπεία και η ανάρρωση από τη νόσο γίνεται με μικρά βήματα. Στην υποχώρηση της νόσου συμβάλει σημαντικά η στήριξη του πάσχοντα από τους κοντινούς του ανθρώπους, γι αυτό μάθετε να τον στηρίζετε σωστά.

Συμβουλές

για καλή στήριξη του καταθλιπτικού ασθενή

Ενημερωθείτε όσο γίνεται καλύτερα σχετικά με την κατάθλιψη.

Μάθετε για την κατάθλιψη (που οφείλεται, συμπτώματα, θεραπεία κλπ), ψάχνοντας στο διαδίκτυο, διαβάζοντας κατάλληλα βιβλία ή ρωτώντας τους ειδικούς για την ψυχική υγεία.

Δημιουργείστε ένα σταθερό, ασφαλές περιβάλλον.

Μεριμνήστε ώστε το καθημερινό πρόγραμμα του ανθρώπου σας να μην κρύβει πολλές αλλαγές. Η μείωση του στρες στο σπίτι μπορεί να βοηθήσει κάποιον με κατάθλιψη.

Γίνετε καλός ακροατής.

Αφιερώστε χρόνο να ακούσετε τις ανησυχίες και τις σκέψεις του, συμβάλλοντας έτσι στην ανακούφισή του. Μην τον κρίνετε, μην προσπαθείτε να τον πείσετε ότι γνωρίζετε τι περνά, μην τον απορρίπτετε.

Βεβαιώστε τον ότι θα νοιώσει καλύτερα.

Εξ αιτίας της κατάθλιψης ο άνθρωπός σας βιώνει απελπισία. Η κρίση του διαταράσσεται και θεωρεί ότι δεν θα γίνει ποτέ καλά. Καθησυχάστε τον τροφοδοτώντας τον με αισιοδοξία και δηλώστε του την συνεχή συμπαράστασή σας.

Μην του ζητάτε να συνέλθει.

Η κατάθλιψη δεν είναι κούραση, ούτε ήρθε γιατί ο άνθρωπός σας δεν πρόσεξε... Είναι πραγματική νόσος. Δεν μπορεί μόνος του να σπρώξει τον εαυτό του να γίνει καλά. Δεν μπορείτε λοιπόν να του ζητάτε να γίνει καλά, όπως δεν ζητάτε από κάποιον να προσπαθήσει να ρίξει τον πυρετό του. Η αντιμετώπισή της κατάθλιψης γίνεται με φαρμακευτική αγωγή και ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις και απαιτεί χρόνο, όπως και άλλες ασθένειες.

Τολμήστε να συζητήσετε μαζί του τα πάντα.

Διάφορες δυσάρεστες σκέψεις ακόμη και σκέψεις αυτοκτονίας μπορεί να προβληματίζουν ένα άνθρωπο που



πάσχει από κατάθλιψη. Μην φοβηθείτε να συζητήσετε μαζί του ακόμη και αυτές και μην παραλείψετε να ενημερώσετε αμέσως του γιατρό του.

Ενθαρρύνετε τον άνθρωπό σας να συνεχίσει την θεραπεία.

Είναι πολύ σημαντικό η θεραπεία της κατάθλιψης να μη διακόπτεται αλλά να ολοκληρώνεται σε όσο χρόνο ορίσει ο θεράπων γιατρός. Προτρέπετέ τον να είναι συνεπής στην φαρμακευτική του αγωγή, αλλά και στις επισκέψεις στον γιατρό του. Συνοδέψτε τον μάλιστα αν δεν έχει αντίρρηση.

Κινητοποιείτε τον άνθρωπό σας για διάφορες δραστηριότητες.

Η απομόνωση είναι πολύ συχνή συμπεριφορά σε ανθρώπους με κατάθλιψη. Δυσκολεύονται στις κοινωνικές επαφές και σε δραστηριότητες που παλαιότερα συνήθιζαν. Ενθαρρύνετε τον άνθρωπό σας να επαναδραστηριοποιηθεί. Προτείνετε του να βγαίνει έξω περισσότερο, να κάνει πράγματα μαζί, χωρίς όμως να του ασκήσετε έντονη πίεση. Αν αρνηθεί αρχικά, συνεχίστε να τον προσκαλείτε σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Υπενθυμίστε στον άνθρωπό σας τις δυνάμεις του και τις επιτυχείς προσπάθειές του σε προβλήματα του παρελθόντος, μη παραλείποντας να του θυμίσετε ότι η κατάσταση που ζει είναι παροδική.

Στο ΚΨΥ θεωρούμε ότι η ψυχική υγεία αποτελεί ένα αναπόσπαστο κομμάτι της υγείας και της ποιότητας ζωής και συνδέεται άμεσα με το δικαίωμα κάθε ανθρώπου να αναγνωρίζει, να αξιοποιεί τις δυνατότητές του και να συμβιώνει αρμονικά με τους γύρω του.

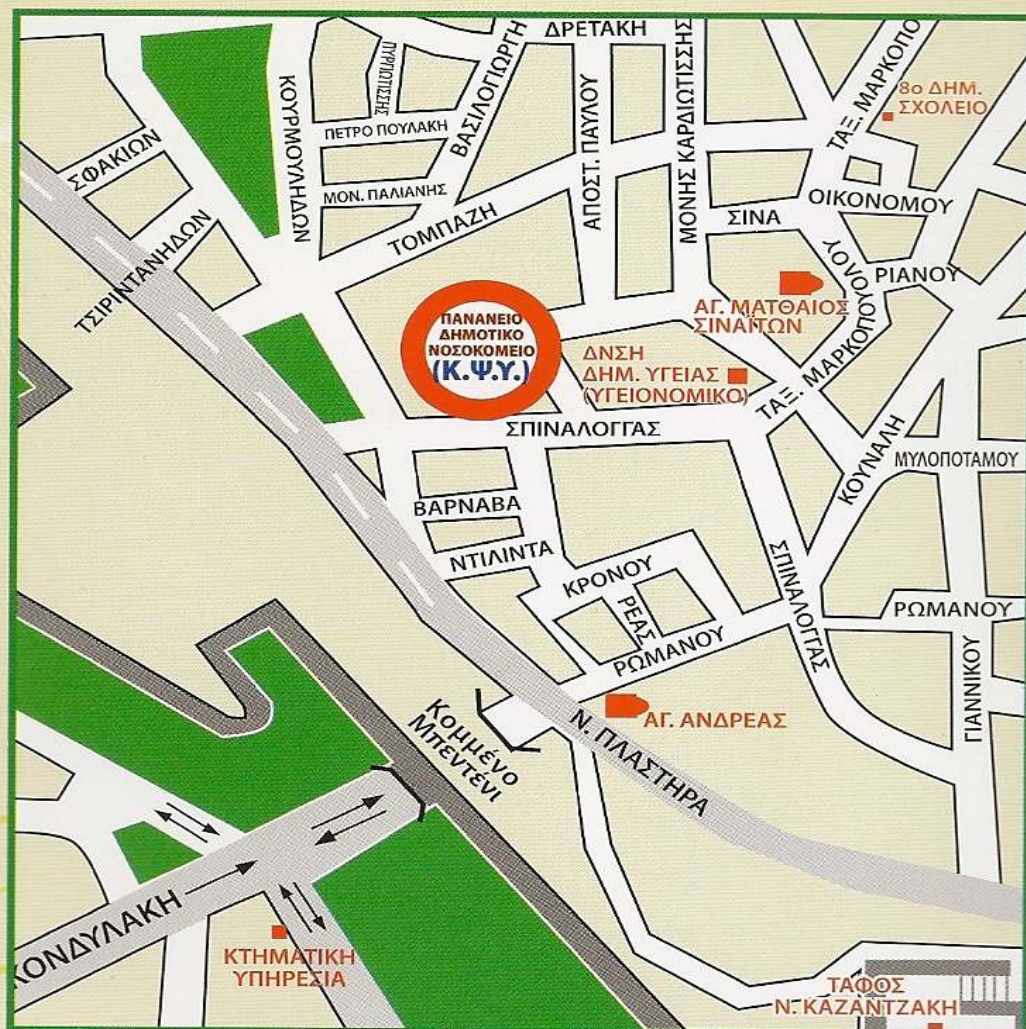
Η ψυχική νόσος, τα ψυχολογικά προβλήματα και οι δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις μπορούν να παρουσιαστούν σε κάθε οικογένεια και σε άτομα κάθε ηλικίας και δεν είναι αποξενωμένα από το κοινωνικό τους περιεχόμενο, δηλαδή από το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον μέσα στο οποίο εμφανίζονται και αναπτύσσονται. Είναι σημάδι μιας προσωπικής ή/ και οικογενειακής δυσλειτουργίας, αλλά και ταυτόχρονα μια ευκαιρία για να δούμε τη ζωή μας και τις σχέσεις μας μ' ένα διαφορετικό τρόπο.

Το Κέντρο Ψυχικής Υγείας βρίσκεται στην οδό Σπιναλόγκας 1 και λειτουργεί καθημερινά εκτός Σαββάτου και Κυριακής από τις 8πμ έως τις 2μμ.

Οι συναντήσεις με τους ενδιαφερόμενους πραγματοποιούνται ύστερα από προσυνεννόηση (ραντεβού).

**Τηλέφωνο για πληροφορίες & ραντεβού:
2810 333402**

Χάρτης Κέντρου



Εκδότης: Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ηρακλείου
Διευθυντής: Μιχάλης Τρελλόπουλος
Κείμενο: Φωτεινή Γαβαλάκη
Επιμέλεια: Φωτεινή Γαβαλάκη
 Μιχάλης Τρελλόπουλος



ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Σπιναλόγκας Ι, Τ.Κ. 712 01 Ηράκλειο Κρήτης
τηλ: 2810-333402 • Fax : 2810-342601
e-mail: kepsyher2003@yahoo.gr