



Γ.Ν.ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ "ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ- ΠΑΝΑΓΕΙΟ"

ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



10 + 1 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΣΧΙΖΟΦΡΕΝΕΙΑ



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».

10 + 1 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΣΧΙΖΟΦΡΕΝΕΙΑ

Η σχιζοφρένεια η πιο σοβαρή από τις ψυχώσεις συναντάται στο 1% του πληθυσμού παγκοσμίως. Οφείλεται στη συνδυασμένη δράση βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων. Συνήθως εμφανίζεται με συμπτώματα όπως: παραληρητικές ιδέες, ψευδαισθήσεις, μειωμένη βούληση, αμβλύ συναίσθημα, ελαττωμένη λειτουργικότητα κλπ. Η διάγνωσή της γίνεται από ψυχίατρο και μπαίνει έξι μήνες μετά την έναρξη της νόσου. Η πορεία της είναι χρόνια και σημαντικό ρόλο στην θεραπεία της παίζουν εκτός από την ψυχιατρική θεραπεία, η σωστή αντιμετώπιση εκ μέρους των συγγενικών και προσφιλών προσώπων του ασθενή.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΤΟΝ ΣΥΓΓΕΝΗ ΣΑΣ ΠΟΥ ΠΑΣΧΕΙ ΑΠΟ ΣΧΙΖΟΦΡΕΝΕΙΑ

ΓΝΩΡΙΣΤΕ όσα περισσότερα μπορείτε για τη νόσο που λέγεται σχιζοφρένεια (συμπτώματα, αίτια, θεραπεία, χρονιότητα κ.τ.λ.)

Ρωτήστε τους ειδικούς και διαβάστε ειδικά φυλλάδια, παρακολουθήστε σχετικές εκπομπές για τη νόσο, ψάξτε στο διαδίκτυο.

ΜΑΘΕΤΕ τα ιδιαίτερα συμπτώματα του δικού σας ανθρώπου από το θεράποντα ιατρό και λύστε μαζί του τις απορίες σας.

ΟΡΓΑΝΩΣΤΕ με τον ασθενή δραστηριότητες και ασχολίες όπως επισκέψεις σε φίλους, περιπάτους, εκδρομές λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες και επιθυμίες του.

ΜΗ ΦΟΒΑΣΤΕ να συζητάτε με τον ασθενή τους προβληματισμούς του εφόσον έχετε ενημερωθεί π.χ. μπορώ να δουλέψω, μπορώ να γίνω γονιός;

ΣΥΜΒΟΥΛΕΨΕ τον ασθενή να συζητάει με τον γιατρό του ερωτήματα που απαιτούν ειδικές γνώσεις π.χ. παρενέργειες φαρμάκων, διάρκεια θεραπείας, συγχορήγηση με αλκοόλ κ.τ.λ.

ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΕΤΕ τον ασθενή όταν είναι σε κρίση. Καθησυχάστε τον λέγοντάς του ότι είναι ασφαλής μιλώντας του ήπια.



ΜΕΤΑΦΕΡΕΤΕ τις γνώσεις σας για την σχιζοφρένεια στα άλλα μέλη της οικογένειας και σε άτομα που σχετίζονται με τον ασθενή.

ΜΗΝ ΠΑΡΑΜΕΛΕΙΤΕ τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας. Δείξτε εξίσου το ενδιαφέρον σας σε όλα τα μέλη της οικογένειας ώστε όλοι να φροντίζουν όλους.

ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ την κοινωνική σας ζωή και αφιερώστε χρόνο για πράγματα που σας ευχαριστούν να κάνετε

ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙΤΕ για τις παρεχόμενες τοπικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας σε νοσοκομεία, κέντρα ψυχικής υγείας, ξενώνες κ.τ.λ. Γνωρίστε και γίνετε μέλη σε υποστηρικτικά δίκτυα (σύλλογοι, ομάδες αυτοβοήθειας, ψυχοεκπαίδευσης, εθελοντών κ.τ.λ.) που δραστηριοποιούνται στην περιοχή σας.

ΧΤΙΣΤΕ μια σχέση εμπιστοσύνης και σταθερότητας με τον ασθενή, βασισμένη σε αγάπη και ειλικρίνεια.

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.

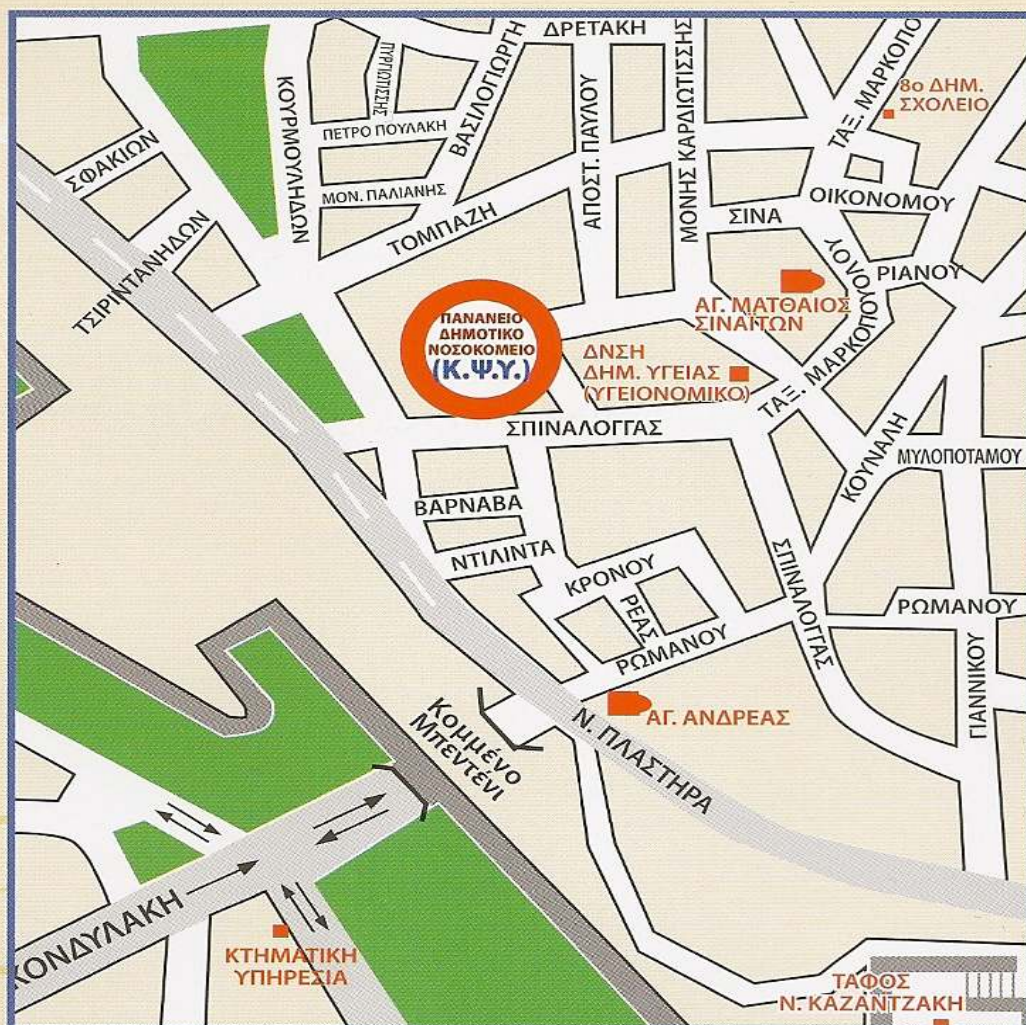
Η ψυχική νόσος, τα ψυχολογικά προβλήματα και οι δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις μπορούν να παρουσιαστούν σε κάθε οικογένεια και σε άτομα κάθε ηλικίας και δεν είναι αποξενωμένα από το κοινωνικό τους περιεχόμενο, δηλαδή από το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον μέσα στο οποίο εμφανίζονται και αναπτύσσονται. 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: Ελένη Τσιμπλοστεφανάκη
Επιμέλεια: Φωτεινή Γαβαλάκη
 Μιχάλης Τρελλόπουλος

ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Σπιναθόγκας Ι.Τ.Κ. 712 01 Ηράκλειο Κρήτης
τηλ: 2810-333402 • Fax : 2810-342801
e-mail: kepsyher2003@yahoo.gr