



Γ.Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ "ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ - ΠΑΝΑΓΕΙΟ"

ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



ΓΙΑ ΚΑΛΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

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».

ΓΙΑ ΚΑΛΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Επικοινωνία είναι η επαφή μεταξύ των ανθρώπων με σκοπό την συνδιαλλαγή και την ανάπτυξη κοινωνίας. Υπάρχουν διάφορα είδη επικοινωνίας με πιο άμεση την λεκτική. Ο «λόγος», επιτρέποντας στους ανθρώπους να ανταλλάσσουν σκέψεις, ιδέες και συναισθήματα, τους οδήγησε να δημιουργήσουν ομάδες, κοινωνίες, κράτη, με σκοπό το κοινό όφελος. Γι' αυτό, η σωστή χρήση της επικοινωνίας, - η καλή επικοινωνία-, αποτελεί βασικό παράγοντα προόδου μιας κοινωνίας και δείκτη ανάπτυξης υγιούς πολιτισμού.

**ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΟΥΜΕ ΚΑΛΑ
ΜΕ ΤΟΝ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟ ΜΑΣ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΕΙΝΑΙ:**

Να μάθουμε να ακούμε

Ας δείχνουμε τον σεβασμό και την προσοχή μας όταν μιλάει κάποιος.

Ας επικεντρωθούμε σε «εκείνα» που ο άλλος μας λέει προσπαθώντας να κατανοήσουμε τι ακριβώς θέλει να μας πει. Δεν κάνουμε κριτική ή ανάλυση των δικών μας αντιλήψεων σε αυτή τη φάση (ακρόασης) του διαλόγου.

Ας ακούμε τον άλλο χωρίς να τον διακόπτουμε.

Να αντιμετωπίζουμε την ψυχική ασθένειά σαν οποιαδήποτε άλλη ασθένεια με τις δυσκολίες και τις ιδιαιτερότητές της

Να σεβόμαστε τον ψυχικά ασθενή

Να κατανοούμε τις δυσκολίες που προκύπτουν από την ασθένειά του

Να μην θεωρούμε την ασθένειά του μειονεξία

Να τον αποδεχόμαστε ως ισότιμο μέλος της κοινωνίας

Έτσι λοιπόν:

Ας πολεμήσουμε το φόβο

Ας μη δεχόμαστε υπεραπλουστευμένες, παραπλανητικές πεποιθήσεις για την ψυχική ασθένεια (Στερεότυπα) πχ. Οι άνθρωποι με σχιζοφρένεια είναι συνήθως επικίνδυνοι, βίαιοι.

Ας μην έχουμε προκατασκευασμένες απόψεις για τις ψυχικές ασθένειες (προκαταλήψεις) πχ. Οι ψυχικές ασθένειες είναι ανίατες.



λητή, δημιουργείται σύγχυση για το τι πραγματικά εννοεί. Αυτός μπορεί να είναι ένας λόγος για να δημιουργηθούν παρανοήσεις και παρεξηγήσεις.

Να εκτιμούμε

ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΜΑΣ

Η αναγνώριση των προσωπικών μας τάσεων, σκέψεων και συναισθημάτων, η διάκριση των φόβων και των ανασφαλειών μας και η τροποποίηση αυτών που μας ενοχλούν, οδηγούν στην αποδοχή και την εκτίμηση του εαυτού μας. Η στάση αυτή προς τον εαυτό μας γίνεται εύκολα αντιληπτή και κερδίζει τους άλλους, οι οποίοι με τη σειρά τους μας δείχνουν την εκτίμησή τους. Δημιουργούνται έτσι συνθήκες αποδοχής και αλληλοεκτίμησης.

Να φερόμαστε

ΜΕ ΕΥΘΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ

Κάνοντας σχέσεις που βασίζονται στην αλήθεια και στην ειλικρίνεια, δεν απειλούμε με την συμπεριφορά μας την προσωπικότητα των άλλων με το να τους προσβάλουμε ή να τους μειώνουμε. Σε περίπτωση που αναγνωρίσουμε λάθη ή τυχόν παραλείψεις μας, ζητάμε συγνώμη, αναλαμβάνοντας την ευθύνη των πράξεων μας.

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.

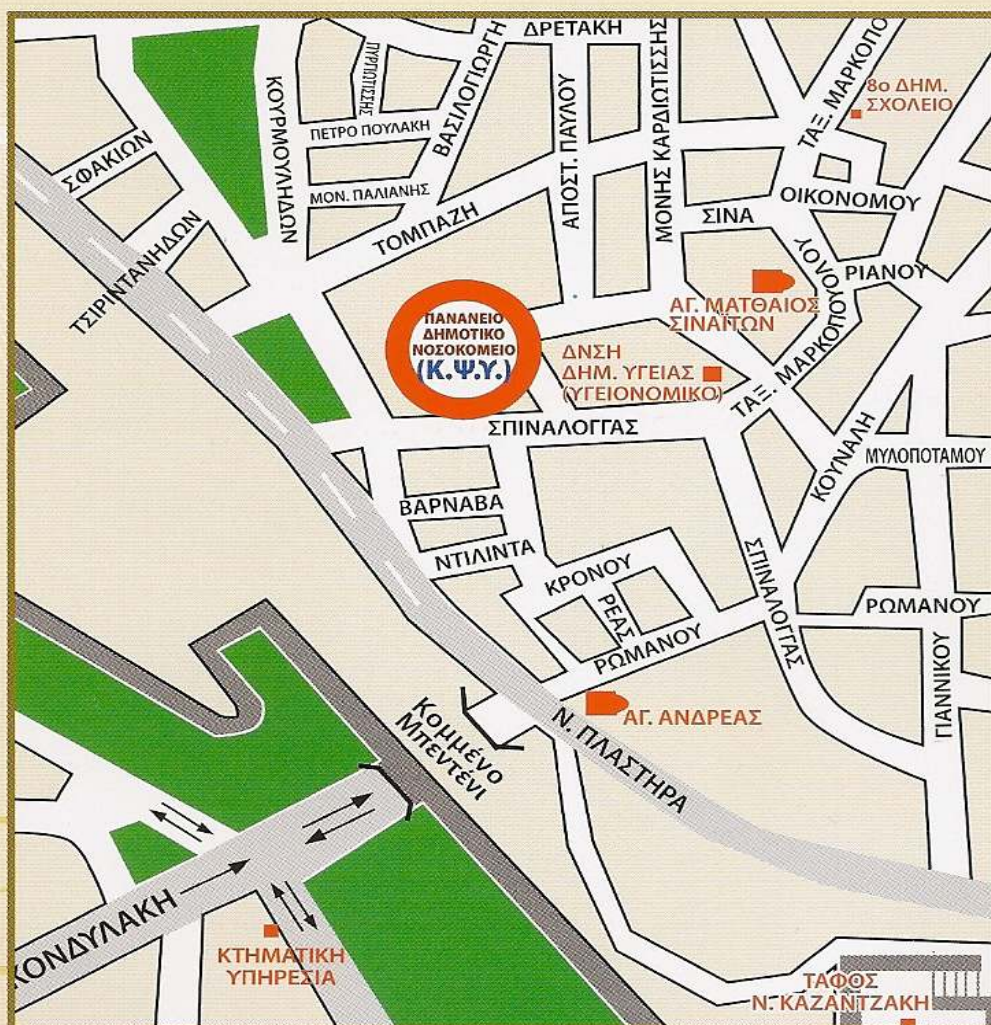
Η ψυχική νόσος, τα ψυχολογικά προβλήματα και οι δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις μπορούν να παρουσιαστούν σε κάθε οικογένεια και σε άτομα κάθε ηλικίας και δεν είναι αποξενωμένα από το κοινωνικό τους περιεχόμενο, δηλαδή από το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον μέσα στο οποίο εμφανίζονται και αναπτύσσονται.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

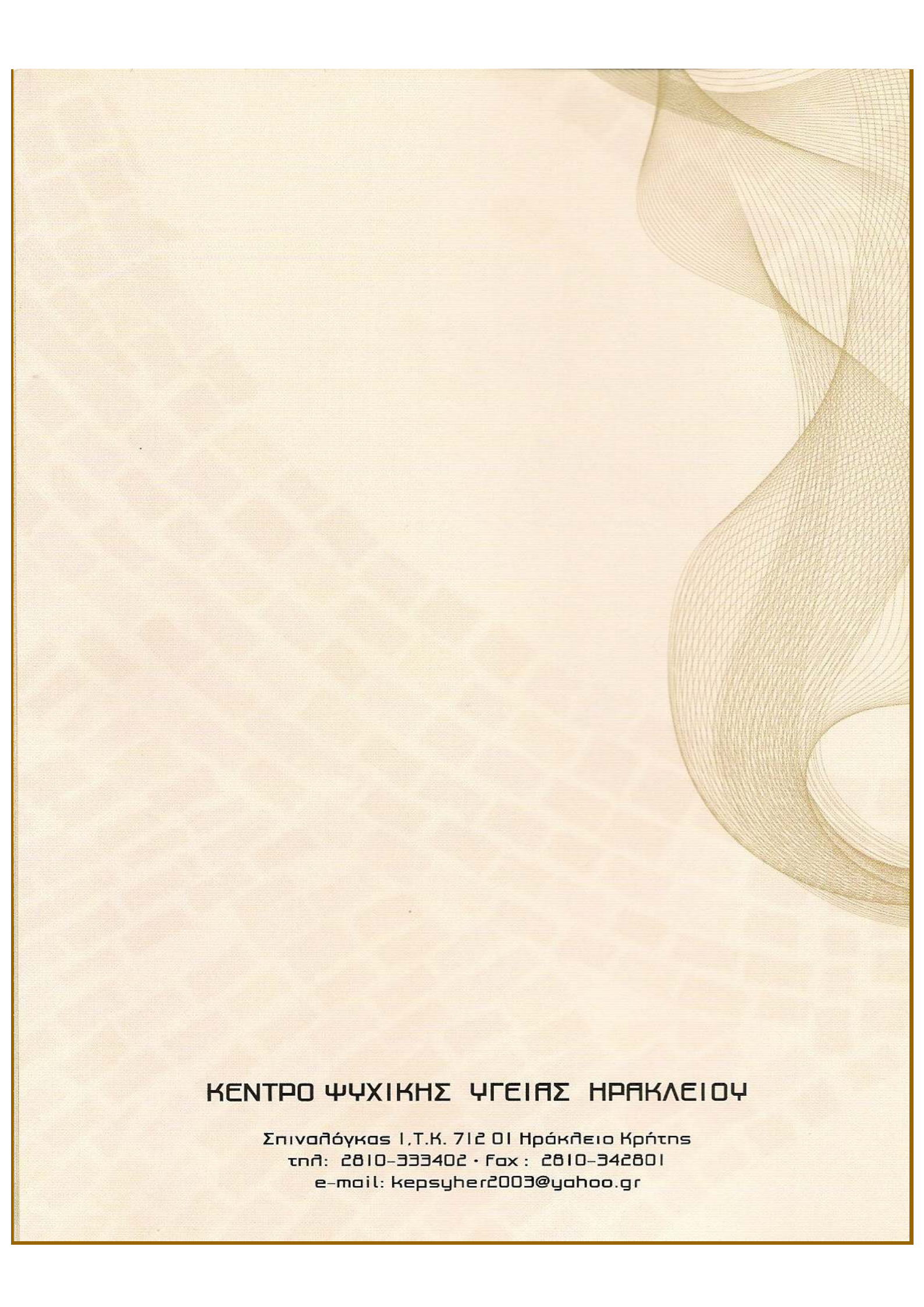
Οι συναντήσεις με τους ενδιαφερόμενους πραγματοποιούνται ύστερα από προσυνεννόηση (ραντεβού).

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

Χάρτης Κέντρου



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



ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

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