



Γ.Ν.ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ "ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ- ΠΑΝΑΝΕΙΟ"

ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



**ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ: «ΑΓΩΝΑΣ ΥΠΕΡΟΧΗΣ»
ή «ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ 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».

ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ: «ΑΓΩΝΑΣ ΥΠΕΡΟΧΗΣ» ή «ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ»;

Οι συγκρούσεις είναι μέρος της καθημερινής μας ζωής και υπάρχουν σε όλες τις σχέσεις- επαγγελματικές, φιλικές, οικογενειακές. Συνήθως συγκρουόμαστε όταν έχουμε διαφορετικές απόψεις, ανάγκες και προτεραιότητες. Όταν νοιώθουμε ότι δεν μας σέβονται, όταν χρειάζεται να βάλουμε τα όριά μας, να διεκδικήσουμε τα δικαιώματά μας, να αναθεωρήσουμε τον τρόπο που σχετιζόμαστε με τους άλλους.

Αν και συχνά συνδέονται με αρνητικές καταστάσεις και «δύσκολα» συναισθήματα, οι συγκρούσεις είναι πολλές φορές χρήσιμες. Εάν αντιμετωπιστούν έγκαιρα και αποτελεσματικά μπορούν να οδηγήσουν σε περισσότερο δυνατές και ουσιαστικές σχέσεις- τόσο με τον εαυτό μας όσο και με τους άλλους.

*Για την επίλυση
των συγκρούσεων
είναι σημαντικό:*

Να μιλάμε συγκεκριμένα για την συμπεριφορά που μας ενοχλεί και να αποφεύγουμε να κριτικάρουμε ή να κατηγορούμε τον άλλο.

Για παράδειγμα, αντί να λέμε «Είσαι τεμπέλης και δεν βοηθάς» μπορούμε να πούμε «Με δυσκολεύει όταν δε με βοηθάς. Θέλω να βρούμε έναν τρόπο να συμμετέχουμε και οι δύο».

Να λέμε τι ακριβώς θα θέλαμε να γίνει ή να αλλάξει
Προσδιορίζουμε ποιες πράξεις/ συμπεριφορές θα σήμαιναν για εμάς ενδιαφέρον, φροντίδα, εκτίμηση, αποδοχή ή ότι άλλο χρειαζόμαστε και το εκφράζουμε.

Να ακούμε ενεργητικά

Ακούμε τον άλλο χωρίς να τον διακόπτουμε, κάνουμε ερωτήσεις για να βεβαιωθούμε ότι καταλάβαμε σωστά, προσπαθούμε να καταλάβουμε πώς νοιώθει

Να σεβόμαστε τις απόψεις και τα συναισθήματα του άλλου

Με αυτό τον τρόπο, αυξάνουμε τις πιθανότητες να μας ακούσει και να μας σεβαστεί και εκείνος με τη σειρά του

Να εκφράζουμε τις ανάγκες μας με ηρεμία, ειλικρίνεια και αποφασιστικότητα

Δεν τις κρύβουμε για να αποφύγουμε τη σύγκρουση ή για να μη στενοχωρήσουμε τον άλλο, γιατί είναι πιθανό ότι θα εμφανιστούν αργότερα με πιο έντονο και απρόσμενο τρόπο

Να αποφεύγουμε να αντιδρούμε παρορμητικά

Ας χαλαρώσουμε και ας προσπαθήσουμε να μείνουμε όσο το δυνατόν πιο ήρεμοι κατά τη διάρκεια της σύγκρουσης. Αν δεν μπορούμε, ας απομακρυνθούμε από το «πεδίο της μάχης» και ας επανέλθουμε όταν πια θα είμαστε λιγότερο θυμωμένοι.

Να μη διστάζουμε μετά τη σύγκρουση να ζητάμε συγγνώμη και να αναγνωρίζουμε τα λάθη μας,

Να βρίσκουμε κάτι θετικό να πούμε για τον άλλο - αρκεί να είναι αληθινό. Για παράδειγμα, βρίσκουμε κάποια σημεία τα οποία μας αρέσουν στον άλλο ή με τα οποία συμφωνούμε και τα εκφράζουμε- ακόμα και αν διαφωνούμε με τα υπόλοιπα.

Να χρησιμοποιούμε το χιούμορ

Πολλές φορές το χιούμορ την κατάλληλη στιγμή μειώνει την ένταση και δημιουργεί τις συνθήκες για μια πιο ήρεμη και δημιουργική συζήτηση.

Να διαπραγματευόμαστε τις διαφορετικές μας απόψεις. Να ανακαλύπτουμε τη συμπληρωματικότητα που έχουν οι σκέψεις, οι ανάγκες και τα συναισθήματα του άλλου με τα δικά μας και να βρίσκουμε εναλλακτικές λύσεις που να εκφράζουν και να ικανοποιούν κατά κάποιο τρόπο όλους.

Να θυμόμαστε ότι η ευθύνη γι' αυτά που νοιώθουμε, βρίσκεται στον τρόπο που εμείς βλέπουμε τα γεγονότα και όχι στα λόγια ή στη συμπεριφορά των άλλων.

Ας μάθουμε μέσα από τις συγκρούσεις να διακρίνουμε πιο ξεκάθαρα τις ανάγκες μας και να αλλάζουμε τη σχέση μας με τους άλλους προς το καλύτερο. Οι συγκρούσεις δε λύνονται όταν «δικαιωθεί» ο ένας από τους δύο, αλλά όταν κυριαρχήσει η αγάπη και ο σεβασμός- παρά τις δυσκολίες.

Ας επωφεληθούμε από τη διαφορετικότητα του καθενός και **ας** μην ξεχνάμε ότι οι διαφορές μεταξύ των ανθρώπων εμπλουτίζουν την επικοινωνία.

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.

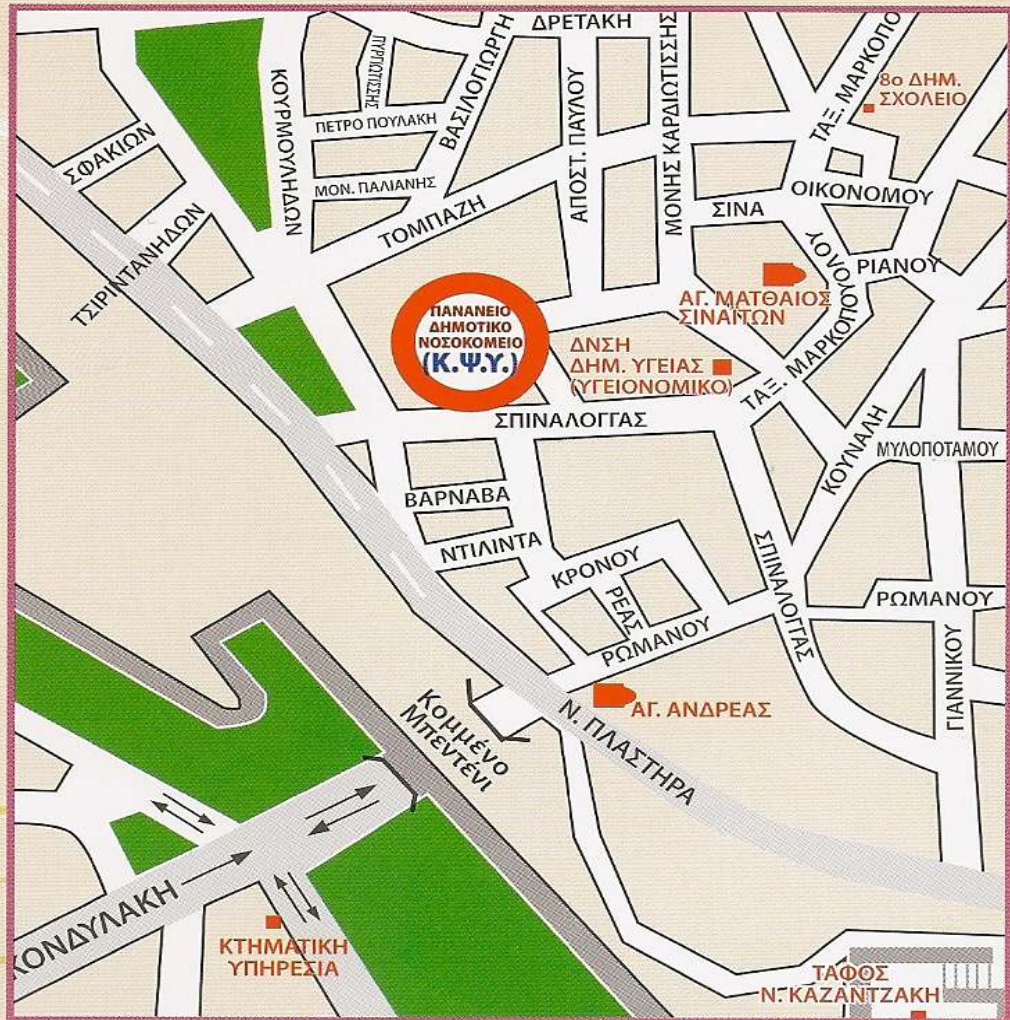
Η ψυχική νόσος, τα ψυχολογικά προβλήματα και οι δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις μπορούν να παρουσιαστούν σε κάθε οικογένεια και σε άτομα κάθε ηλικίας και δεν είναι αποξενωμένα από το κοινωνικό τους περιεχόμενο, δηλαδή από το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον μέσα στο οποίο εμφανίζονται και αναπτύσσονται.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