



Γ.Ν.ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ "ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ- ΠΑΝΑΝΕΙΟ"

ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ



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».

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Δεν υπάρχουν “καλοί” και “κακοί” τρόποι αντιμετώπισης του στρες. Όλοι μπορεί να είναι χρήσιμοι, βοηθητικοί, αποτελεσματικοί. Το πόσο, εξαρτάται από τις στρατηγικές που ακολουθούνται. Υπάρχουν περισσότερο κατάλληλες ή ακατάλληλες στρατηγικές, περισσότερο ή λιγότερο αποτελεσματικές, ανάλογα με τις δυνατότητες μας, τις ικανότητές μας, καθώς και τις γνώσεις που έχουμε για τη συγκεκριμένη στρεσογόνα κατάσταση. Οι άνθρωποι που διαθέτουν ένα ευρύ ρεπερτόριο στρατηγικών, τις οποίες μπορούν να συνδυάζουν και να εναλλάσσουν ανάλογα με τις απαιτήσεις των γεγονότων, είναι αυτοί που προσαρμόζονται καλύτερα στα ποικίλα στρες που προκαλεί η καθημερινότητα.

**Χρησιμοποίησε τις ικανότητές σου,
ακολουθώντας τις παρακάτω συμβουλές
για να μειώσεις το στρες στη ζωή σου**

Μην αρνείσαι την ύπαρξη του στρες και τα δυσάρεστα συναισθήματα που πάνε μαζί του.

Αναγνώρισε τις πηγές του στρες στο περιβάλλον και στην καθημερινή σου ζωή (π.χ. Με ζορίζει το πρόγραμμά μου).

Εντόπισε τα σήματα του άγχους στο σώμα (π.χ. Βάρος στο στήθος), στη σκέψη (π.χ. με βασανίζουν οι ίδιες σκέψεις), στα συναισθήματα (π.χ. έχω αγωνία) και στις συμπεριφορές σου (π.χ. βηματίζω νευρικά).

Φτιάξε ένα σχέδιο δράσης για το πώς μπορείς να αντιμετωπίσεις αυτά που σου προκαλούν στρες:

Δες τα προβλήματα κάτω από διαφορετικές προοπτικές μέσα στο χρόνο και στο χώρο όπου βρίσκονται. Βάλε στην άκρη άλλα δευτερεύοντα θέματα που παρεμβαίνουν και παρεμποδίζουν την αντιμετώπιση των σημαντικών. Επίλεξε προοπτική και φτιάξε μία λίστα προτεραιοτήτων.

Αναζήτησε περισσότερες πληροφορίες και προγραμμάτισε να δράσεις την κατάλληλη στιγμή.

Όπου το πρόβλημα μπορεί να επιλυθεί με πρακτικά βήματα, προχώρησε σε αυτά. Δώσε έμφαση στην επίλυση των αιτιών του στρες ή αν δεν είναι εφικτό βάλε στόχο να μετριάσεις τις συνέπειες του.

Επικοινωνήσε σε αυτούς που εμπιστεύεσαι το πρόβλημα σου. Έκφρασε τα συναισθήματά σου και μοιράσου τα μαζί τους. Διάκρινε ποιοι είναι σε θέση να σε βοηθήσουν (πχ άτομα με εμπειρία, με παρόμοιο πρόβλημα στο παρελθόν).

Απομακρύνσου από στρεσογόνες καταστάσεις που δεν σηκώνουν αντιμετώπιση. Απόσπασε την προσοχή σου από αυτό που δεν μπορείς να αλλάξεις ή να επεξεργαστείς εποικοδομητικά. Πάρε την απόσταση που χρειάζεσαι για να νιώθεις άνετα. Μη διστάσεις να χρησιμοποιήσεις τη φυγή, όταν είναι ο μόνος τρόπος για να προστατέψεις τον εαυτό σου. Εξοικονόμησε έτσι ενέργεια, όπου η μάχη δεν έχει νόημα.

Αν δεν μπορείς να αλλάξεις το πρόβλημα, μπορείς να αλλάξεις τον τρόπο που το βλέπεις:

Δώσε το προσωπικό σου νόημα στα "στραβά" που συμβαίνουν. Βρες το όφελος που μπορεί να προκύψει από τον πόνο, την αναποδιά, από τη δυσκολία.

Κοίτα ξανά το πρόβλημα όχι όμως σαν απειλή αλλά σαν πρόκληση, σαν ευκαιρία για εξέλιξη.

Επιστράτευσε το χιούμορ και το πνεύμα για να αλλάξεις τη ματιά σου πάνω στα πράγματα.

Αποδέξου αυτό που δεν μπορείς να αλλάξεις ή αυτό που είναι πέρα από τον έλεγχο σου.

Θυμήσου τις εναλλακτικές σου λύσεις (άλλη οπτική γωνία στο πρόβλημα, άλλο όφελος, χιούμορ κλπ).

Μάθε να ζεις

μαζί με το πρόβλημα

χωρίς να παραιτείσαι από την προσπάθεια
για καλή ποιότητα ζωής.

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.

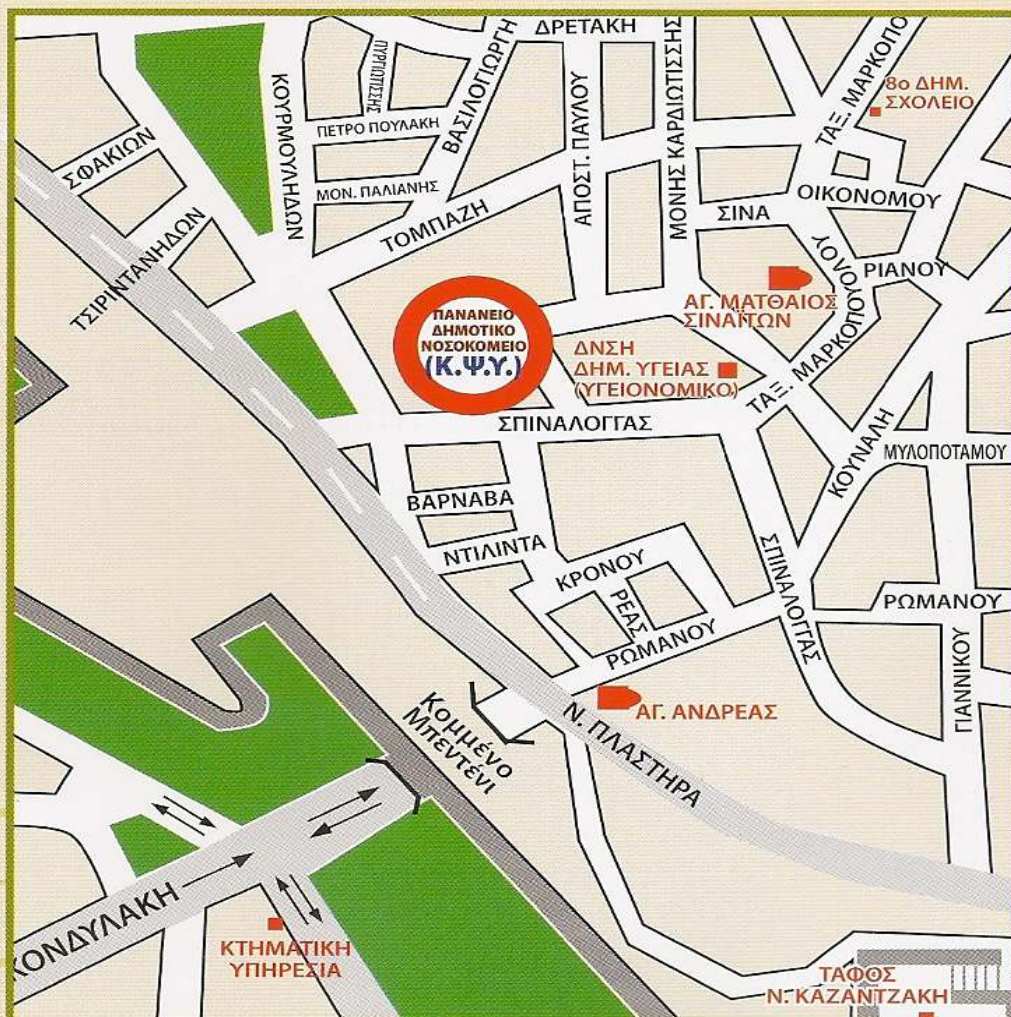
Η ψυχική νόσος, τα ψυχολογικά προβλήματα και οι δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις μπορούν να παρουσιαστούν σε κάθε οικογένεια και σε άτομα κάθε ηλικίας και δεν είναι αποξενωμένα από το κοινωνικό τους περιεχόμενο, δηλαδή από το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον μέσα στο οποίο εμφανίζονται και αναπτύσσονται.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



ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

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