



Γ.Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ "ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ - ΠΑΝΑΝΕΙΟ"

ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



ΖΕΥΤΑΡΙ: Η ΠΡΟ(Σ)ΚΛΗΣΗ ΝΑ ΖΟΥΜΕ «ΜΑΖΙ»



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».

ΖΕΥΓΑΡΙ: Η ΠΡΟ(Σ)ΚΛΗΣΗ ΝΑ ΖΟΥΜΕ «ΜΑΖΙ»

Ο δεσμός με το/τη σύντροφό μας είναι μία από τις πιο σημαντικές σχέσεις που έχουμε. Ο τρόπος που επικοινωνούμε μεταξύ μας είναι μία δημιουργική διαδικασία που συνεχώς εξελίσσεται και γι' αυτό χρειάζεται χρόνο, υπομονή, ενέργεια και φροντίδα. Δυσκολίες και προβλήματα είναι φυσιολογικά και αναμενόμενα.

*Για μια καλύτερη σχέση
με το/τη σύντροφο μας*

ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:

Να πάψουμε να ψάχνουμε «ποιος φταίει» και να σκεφτούμε τον τρόπο που επικοινωνούμε. Η ευθύνη για τη συντροφική σχέση ανήκει και στους δύο.

Να αποφεύγουμε να κατηγορούμε και να χαρακτηρίζουμε αρνητικά τον άλλο (πχ. Είσαι τεμπέλης-α και ανεύθυνος-η). Αντί γι' αυτό, χρειάζεται να μιλάμε για τις συμπεριφορές του/της που μας δυσκολεύουν. (πχ. Κουράστηκα που δεν με βοήθησες στα ψώνια).

Να προσφέρουμε φροντίδα, εκτίμηση και εμπιστοσύνη. Τίποτα από αυτά δεν είναι αυτονόητο. Το εκφράζουμε με λόγια και πράξεις.

Να εκφράζουμε με σταθερότητα τις δικές μας ανάγκες. Να ζητάμε ξεκάθαρα αυτό που χρειαζόμαστε και να μη φοβόμαστε να μιλάμε για το πώς νοιώθουμε.

Αντί να προσπαθούμε «να αλλάξουμε τον άλλο», «να ακούμε» περισσότερο το/τη σύντροφό μας, ώστε να τον/την κατανοήσουμε καλύτερα.

Να λαμβάνουμε υπόψη μας και να σεβόμαστε τις διαφορετικές ανάγκες του άλλου. Δεν χρειάζεται να συμφωνούμε σε όλα για να είμαστε ευτυχισμένοι.

Να βρίσκουμε χρόνο να συζητάμε μετά τη σύγκρουση, εστιάζοντας στο παρόν και όχι σε παράπονα και απογοητεύσεις του παρελθόντος.

Να αποχωριστούμε συναισθηματικά τις πατρικές μας οικογένειες και να αναδιαμορφώσουμε τις σχέσεις μαζί τους.



Να μην επιτρέπουμε σε τρίτους (φίλους, συγγενικά πρόσωπα, παιδιά) να παρεμβαίνουν. Οι παρεμβάσεις αυτές μπορεί να «ανακουφίζουν» προσωρινά, αλλά δημιουργούν μεγαλύτερη ένταση και απόσταση στο ζευγάρι.

Να συνεχίζουμε να φροντίζουμε τη σχέση με το/τη σύντροφό μας και τον εαυτό μας, καθώς μεγαλώνουμε τα παιδιά μας.

Να κάνουμε πράγματα «μαζί», να αφιερώνουμε χρόνο ο ένας στον άλλο, να συζητάμε, να διασκεδάζουμε.

Να αφιερώνουμε χρόνο στον εαυτό μας, να τον φροντίζουμε, να κάνουμε πράγματα που μας δίνουν νόημα και ευχαρίστηση. Ας μην περιμένουμε να μας προσφέρει «τα πάντα» ο σύντροφος μας!

Μία υγιής συντροφική σχέση είναι αυτή που μας επιτρέπει **«να είμαστε ο εαυτός μας δίπλα στον άλλο»**.

Ας προσπαθήσουμε να πορευτούμε μαζί με αγάπη, εμπιστοσύνη και ελευθερία. Τα προβλήματα και οι δυσκολίες ας αποτελέσουν ευκαιρίες για μια πιο ουσιαστική σχέση με τον άλλο και με τον εαυτό 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.

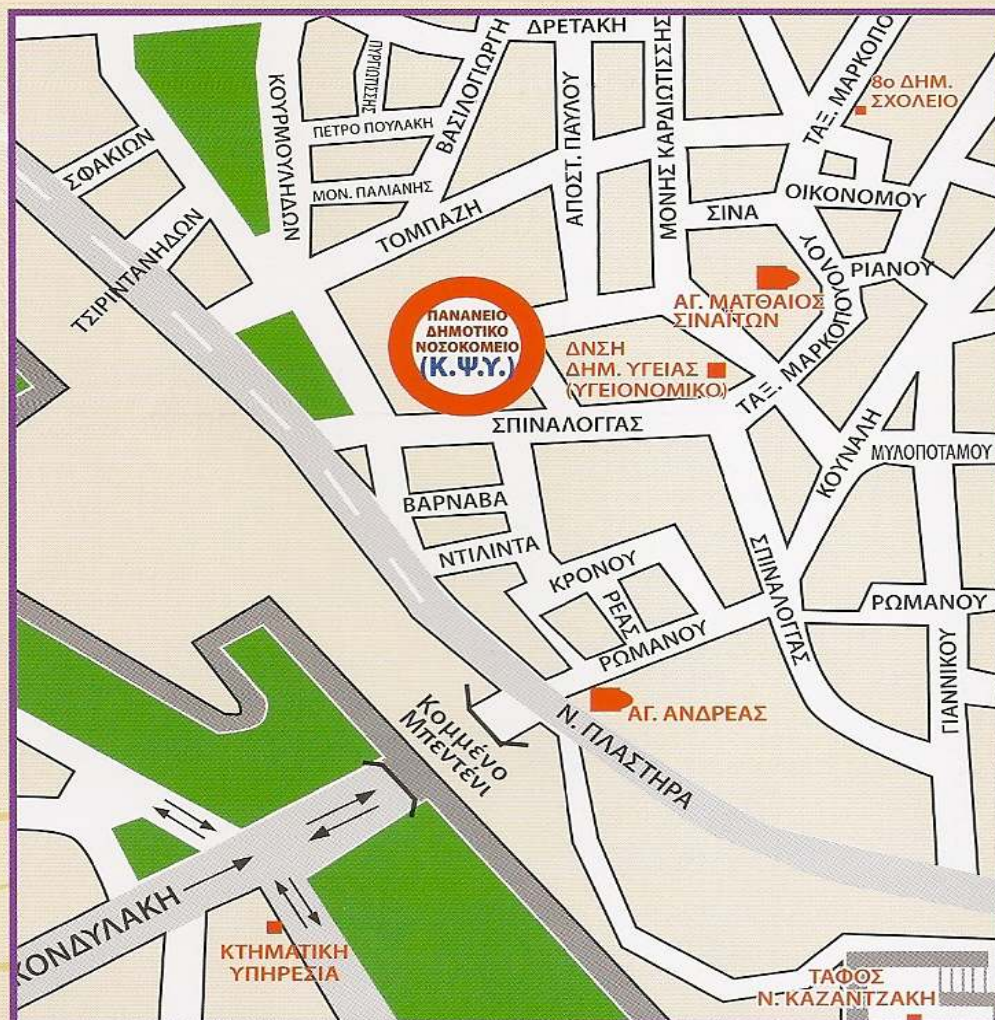
Η ψυχική νόσος, τα ψυχολογικά προβλήματα και οι δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις μπορούν να παρουσιαστούν σε κάθε οικογένεια και σε άτομα κάθε ηλικίας και δεν είναι αποξενωμένα από το κοινωνικό τους περιεχόμενο, δηλαδή από το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον μέσα στο οποίο εμφανίζονται και αναπτύσσονται.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

ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

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