



Γ.Ν.ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ "ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ- ΠΑΝΑΓΕΙΟ"

ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



ΓΙΑ ΚΑΛΗΝΥΧΤΑ ΣΑΣ



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 ΚΑΛΗΝΥΧΤΑ ΣΑΣ

Ο ύπνος είναι μια φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού που του επιτρέπει να αναζωογονείται. Οι ανάγκες για ύπνο διαφέρουν από ηλικία σε ηλικία αλλά και από άνθρωπο σε άνθρωπο. Ωστόσο, πολλά άτομα παρουσιάζουν δυσκολίες στον ύπνο τους υποφέροντας από αϋπνία. Τι είναι όμως αϋπνία;

Ως αϋπνία ορίζεται η δυσκολία του ατόμου να αποκοιμηθεί και να διατηρήσει τον ύπνο του κατά τη διάρκεια της νύχτας ή να μην είναι ο ύπνος του αναζωογονητικός, για αρκετό χρονικό διάστημα. Συγχρόνως με την αϋπνία, ο άνθρωπος μπορεί να παραπονιέται για ένταση, άγχος, σωρεία σκέψεων γύρω από τα προσωπικά του προβλήματα, σωματικούς πόνους κλπ, ανάλογα με τους λόγους που την προκάλεσαν. Ο διαταραγμένος ύπνος, οδηγεί σε κόπωση, αυξημένη υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, εκνευρισμό, μειωμένη συγκέντρωση, χαμηλή απόδοση και ατυχήματα.

Συνηθισμένες αιτίες που οδηγούν σε αϋπνία αποτελούν, το άγχος για καθημερινά προβλήματα, συναισθηματικές καταστάσεις όπως θλίψη,

θυμός, πένθος κλπ., διάφορα ψυχικά ή σωματικά νοσήματα. Περιβαλλοντικοί παράγοντες όπως θόρυβος, φως, ακραίες θερμοκρασίες, αλλαγές σε συνθήκες ζωής όπως, αλλαγή σπιτιού, εργασίας, ωραρίου, επηρεάζουν αρνητικά τον ύπνο.

Συμβουλές για καλό ύπνο

Φροντίστε για άνετες συνθήκες ύπνου.

Δώστε στον εαυτό σας τουλάχιστον μία ώρα χαλάρωσης πριν πάτε για ύπνο.

Αποφεύγετε τη χρήση καφέ αλκοόλ και νικοτίνης πριν τον ύπνο.

Χρησιμοποιείτε το κρεβάτι σας μόνο όταν είναι να πάτε για ύπνο.

Αποφεύγετε να κοιμάστε κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Προσπαθήστε να κοιμάστε και να ξυπνάτε την ίδια ώρα κάθε μέρα.



Μη τρώτε βαριά πριν κοιμηθείτε.

Κάντε ένα ζεστό ντους πριν από τον ύπνο.

Καταναλώστε ζεστό γάλα ή χαμομήλι πριν από τον ύπνο.

Εάν η αϋπνία εξακολουθεί

Προσπαθήστε να εντοπίσετε την πηγή της αϋπνίας σας.

Κρατήστε ημερολόγιο, για να μελετήσετε τις συνήθειες του ύπνου σας.

Αποκλείστε την ύπαρξη σωματικής νόσου, με την βοήθεια γιατρού.

Βοηθηθείτε με κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή ή και με ψυχοθεραπευτικές τεχνικές από ειδικούς (ψυχιάτρους, ψυχολόγους).

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.

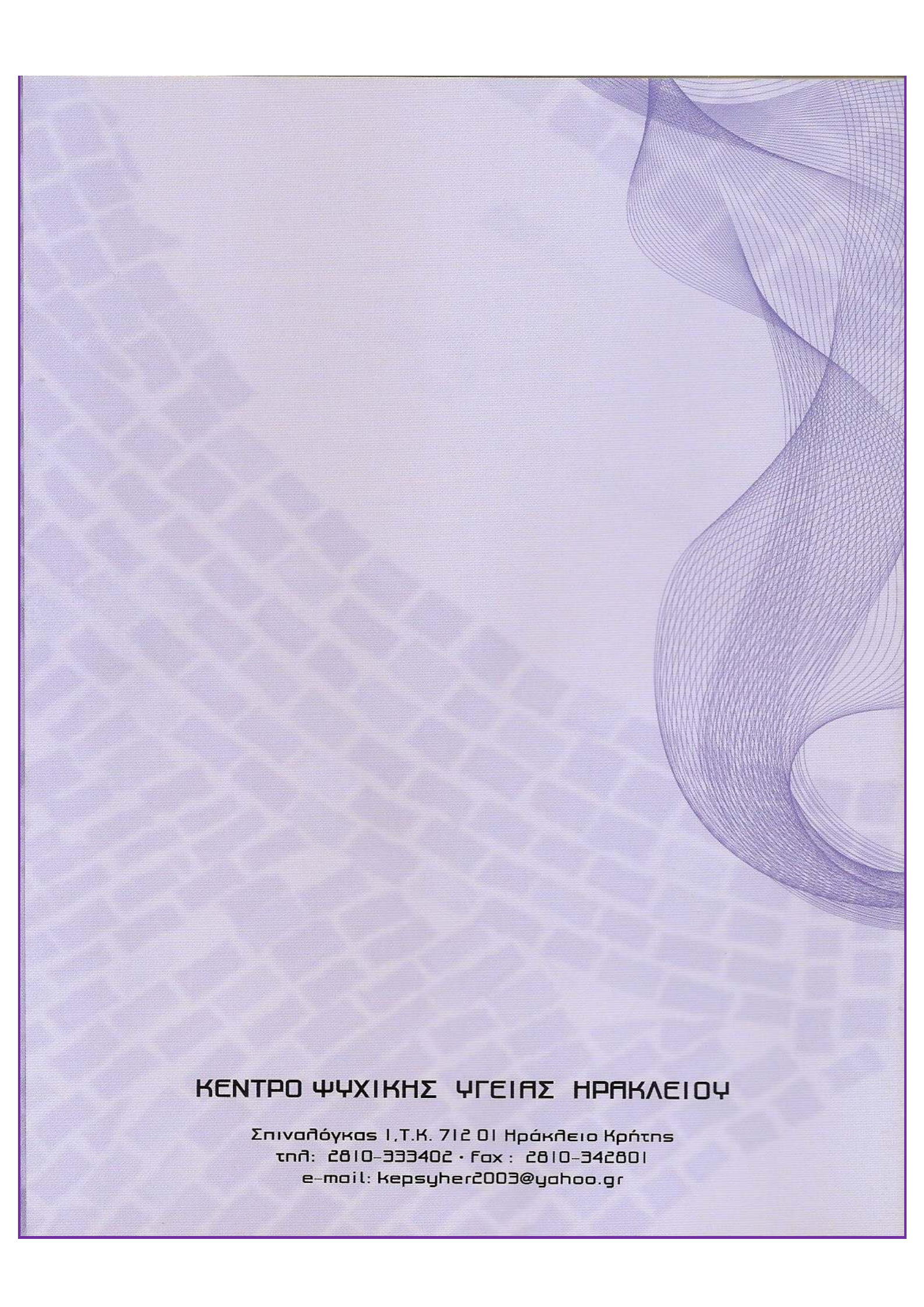
Η ψυχική νόσος, τα ψυχολογικά προβλήματα και οι δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις μπορούν να παρουσιαστούν σε κάθε οικογένεια και σε άτομα κάθε ηλικίας και δεν είναι αποξενωμένα από το κοινωνικό τους περιεχόμενο, δηλαδή από το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον μέσα στο οποίο εμφανίζονται και αναπτύσσονται.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

7



ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

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