



ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΣΕ ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ



Α' ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΑΙΓΙΝΗΤΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

WEBINAR



Η Α' Ψυχιατρική Κλινική της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ καλεί όσους συγγενείς και φροντιστές ασθενών με σοβαρή ψυχική νόσο επιθυμούν να συμμετέχουν στο διαδικτυακό σεμινάριο (Webinar) με τίτλο:

«Φροντίζοντας αυτούς που φροντίζουν»

**Η Ψυχοεκπαίδευση ως εργαλείο ενδυνάμωσης
συγγενών ασθενών με σοβαρή ψυχική νόσο**

Μαθαίνοντας για τη σοβαρή ψυχική νόσο: Νέα δεδομένα, Νέες προκλήσεις, Νέες προοπτικές

Μαρίνα Οικονόμου

Καθηγήτρια Ψυχιατρικής

Α' Ψυχιατρική Κλινική ΕΚΠΑ, Αιγινήτειο Νοσοκομείο

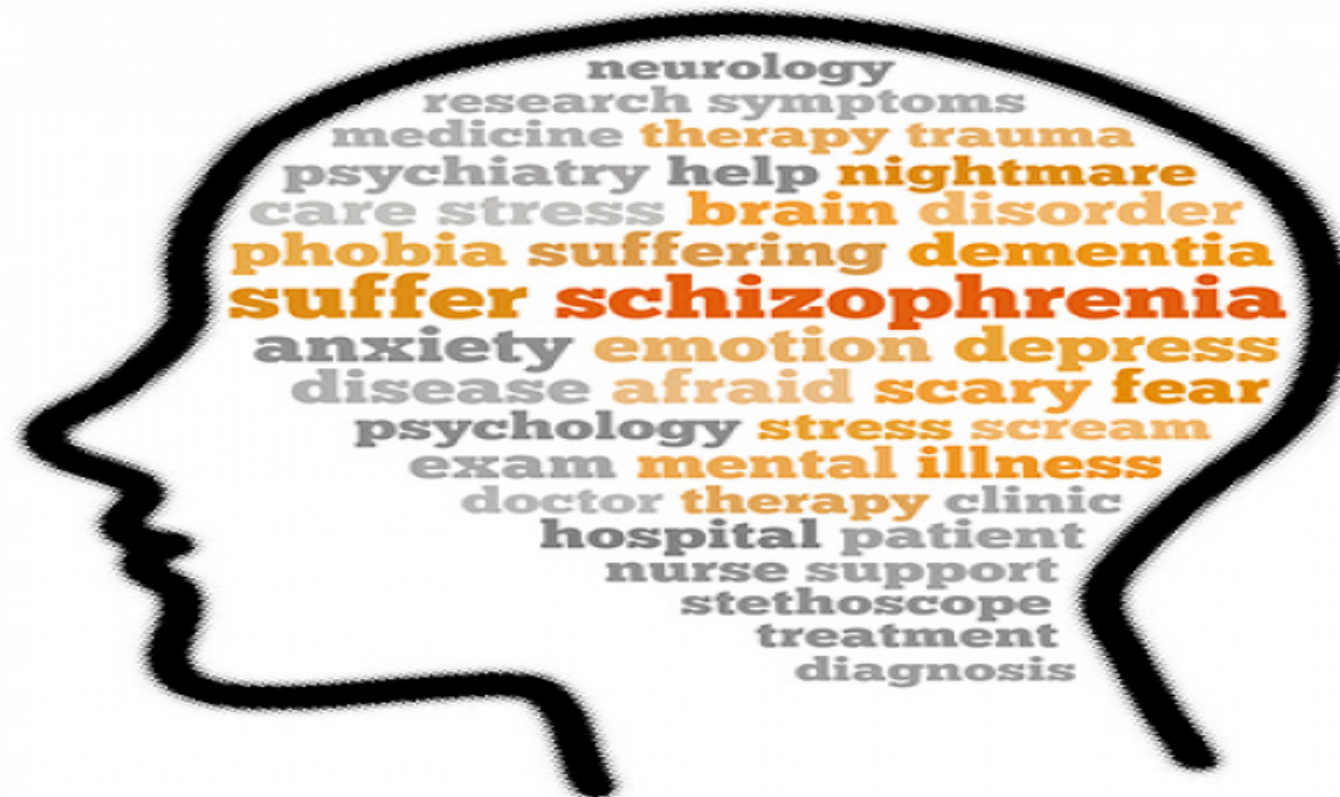
Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας,

Νευροεπιστημών και Ιατρικής Ακριβείας «Κώστας Στεφανής» Ε.Π.Ι.Ψ.Υ

Νοέμβριος 2020

Σοβαρή Ψυχική Νόσος

Η σοβαρή ψυχική νόσος έχει αποδιοργανωτικές συνέπειες στον ίδιο τον **ασθενή**, αλλά και διαλυτικές επιπτώσεις στην **οικογένεια**, μιας και επηρεάζει όλες τις πτυχές της ψυχοσυναισθηματικής και κοινωνικής ζωής των μελών της.



Ο ρόλος της Οικογένειας

- **Η οικογένεια** αποτελεί τον θεμελιώδη πυρήνα, το αρχικό κύτταρο της κοινωνικής ζωής και αλληλεπίδρασης.
- **Μέσα από την οικογένεια** ο άνθρωπος ανακαλύπτει τη ζωή, διαμορφώνει την ταυτότητά του, προσεγγίζει τον κοινωνικό του περίγυρο και εισέρχεται στη διαδικασία της κοινωνικοποίησης.
- **Η οικογένεια** λειτουργεί ως εγγυήτρια της ταυτότητας των μελών της μέσω της παροχής αισθήματος ασφάλειας και ενότητας.
- **Η οικογένεια** αποτελεί πηγή βοήθειας σε επείγουσες καταστάσεις και περιόδους κρίσεων και παρέχει καταφύγιο (άσυλο) στα μέλη της.
- **Η οικογένεια** συχνά κινητοποιείται στο σύνολό της για να συντρέξει ένα μέλος της που βρίσκεται σε κατάσταση ανάγκης.
- Σε περίπτωση ασθένειας **η οικογένεια** αποτελεί το βασικό φυσικό υποστηρικτικό σύστημα για τον ασθενή, γεγονός που γίνεται ιδιαίτερα εμφανές στη σοβαρή και χρόνια νόσο.

Οικογένεια και Ψυχική Νόσος

- Στην περίπτωση **της ψυχικής νόσου**, ειδικά στις χρόνιες και σοβαρές ψυχικές διαταραχές, η οικογένεια παίζει ουσιαστικό ρόλο στην **υποστήριξη** των ασθενών στην κοινότητα και αποτελεί το **κεντρικό κοινωνικό δίκτυο** γι' αυτούς.
- Σε διεθνές επίπεδο, πάνω από το 60% των ατόμων με ένα πρώτο επεισόδιο σοβαρής ψυχικής νόσου **επιστρέφουν στην οικογένεια** μετά τη νοσηλεία, ποσοστό το οποίο είναι μόνο κατά 10-20% μικρότερο αν συμπεριληφθούν οι ασθενείς με επανειλημμένες νοσηλείες.
- Για τη χώρα μας ειδικότερα, όπου η οικογένεια παραμένει ένας **ισχυρός θεσμός**, τα ποσοστά αυτό ξεπερνά το 90%.
- Είναι χαρακτηριστικό ότι, σύμφωνα με στοιχεία του Ευρωβαρόμετρου, **η Ελλάδα** είναι η δεύτερη χώρα στην Ευρωπαϊκή Ένωση μετά την Πορτογαλία όπου **οι ψυχικά ασθενείς μένουν με την οικογένειά τους**.

**The effect mental illness has on families...
is one of the biggest, most life-altering
things that can happen to a family unit.**

– MIKE HEDRICK

OC87RecoveryDiaries.com

Οικογένεια και Ψυχική Νόσος

- Πλήθος ερευνών των τελευταίων δεκαετιών έχουν αποδείξει ότι **η οικογένεια** –και ειδικές παράμετροι της οικογενειακής ζωής- αποτελούν σημαντικούς παράγοντες που παίζουν ρόλο στην εξέλιξη της χρόνιας και σοβαρής ψυχικής διαταραχής και ειδικά της σχιζοφρένειας.
- Πολλές έννοιες έχουν χρησιμοποιηθεί για να περιγράψουν τις οικογενειακές σχέσεις και την ενδοοικογενειακή επικοινωνία, όπως **η οικογενειακή συνοχή, το συναισθηματικό ύφος ή κλίμα, η συναισθηματική ατμόσφαιρα και το εκφραζόμενο συναίσθημα**.
- Αυτή που έχει μελετηθεί περισσότερο είναι η έννοια του **εκφραζόμενου συναισθήματος**, η οποία προσδιορίζει τις μορφές και τους τύπους της συναισθηματικής έκφρασης του κάθε μέλους της οικογένειας προς ένα άλλο μέλος.

Εκφραζόμενο Συναίσθημα

Το Εκφραζόμενο Συναίσθημα μπορεί να πάρει τη μορφή:

- της επικριτικής στάσης
- της επιθετικότητας
- ή της συναισθηματικής υπερεμπλοκής

οπότε και το εκφραζόμενο συναίσθημα χαρακτηρίζεται ως **υψηλό ή αρνητικό**.

- τη μορφή της «ζεστασιάς»
- και της θετικής στάσης

οπότε χαρακτηρίζεται ως **χαμηλό ή θετικό**.

Προβλήματα που παρατηρούνται στις οικογένειες που ένα μέλος τους έχει σχιζοφρένεια

- Έλλειψη κατανόησης της φύσης της σχιζοφρένειας και των συνεπειών της στη ζωή και τη λειτουργικότητα του ασθενή
- Έλλειψη δεξιοτήτων για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των χρόνιων και οξέων συμπτωμάτων της σχιζοφρένειας
- Δυσκολίες στην έκφραση συναισθημάτων προς τον ασθενή
- Δυσκολίες στην μείωση της έντασης μέσα στην οικογένεια
- Δυσκολίες στην επίλυση προβλημάτων
- Διαταραγμένη ενδοοικογενειακή επικοινωνία
- Τάση για αίσθημα στίγματος και περιορισμό των κοινωνικών επαφών έξω από τον οικογενειακό κύκλο

Ψυχοεκπαίδευση και Ψυχοεκπαιδευτικές Παρεμβάσεις

- Η διαπίστωση της σημασίας αυτών των προβλημάτων οδήγησε στην ανάπτυξη διαφόρων παρεμβάσεων τόσο στον ασθενή όσο και στην οικογένεια, που ακολουθούν **τις αρχές της ψυχοεκπαιδευτικής προσέγγισης** και **ονομάζονται ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις.**
- Οι τελευταίες εξελίξεις καταδεικνύουν ότι τα **οφέλη** από την εφαρμογή αυτών των παρεμβάσεων είναι πολλαπλά, όταν αυτές εφαρμόζονται στο πλαίσιο ενός πολυδιάστατου και ολοκληρωμένου θεραπευτικού προγράμματος.

Ψυχοεκπαίδευση και Ψυχοεκπαιδευτικές Παρεμβάσεις

- **Η Ψυχοεκπαίδευση**, αν και δεν είναι θεραπεία από μόνη της αλλά συνιστώσα ενός ευρύτερου θεραπευτικού σχεδίου, αποτελεί **ουσιαστική εκπαίδευση** για τη διαβίου αντιμετώπιση της διαταραχής.
- Δίνει έμφαση στη θεώρηση της ψυχικής νόσου ως **πολύπλοκου βιοψυχοκοινωνικού φαινομένου**, η εμπειρία του οποίου είναι πάντα μοναδική, ξεχωριστή για το άτομο και έχει σημαντικές επιπτώσεις τόσο στον ασθενή όσο και στην οικογένεια.
- **Η φιλοσοφία της ψυχοεκπαιδευτικής προσέγγισης** διέπεται από το αξίωμα του δικαιώματος στη γνώση.
- Όλοι οι ασθενείς έχουν δικαίωμα στην **υπεύθυνη ενημέρωση** για τη νόσο τους.
- **Η γνώση** είναι δύναμη, είναι ο δρόμος για την **αποδοχή**.

Αποδοχή και Αντιμετώπιση

- **Η Αποδοχή** αφορά στη συνειδητοποίηση της ασθένειας και την ετοιμότητα του ατόμου να αντιμετωπίσει τις αλλαγές που προκαλεί η ασθένεια.
 - Χαρακτηρίζεται από την απουσία συναισθημάτων θυμού ή μηχανισμών άρνησης και αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι ο άνθρωπος αναγνωρίζει ότι βρίσκεται σε μια καινούργια κατάσταση και είναι έτοιμος να αντιμετωπίσει τις αντιξοότητες που σχετίζονται με αυτή.
- **Η Αντιμετώπιση** συμβαίνει μετά **την Αποδοχή** επειδή εκτός από την αναγνώριση της ασθένειας, συνεπάγεται την εκμάθηση και εφαρμογή διαφορετικών στρατηγικών για την αντιμετώπισή της.
 - Αυτό το χαρακτηριστικό ορίζεται ως μια γνωστική και συναισθηματική διαδικασία στην οποία το άτομο μαθαίνει **να ανέχεται και να αντέχει την ασθένεια**.

Αποδοχή δεν σημαίνει παραίτηση

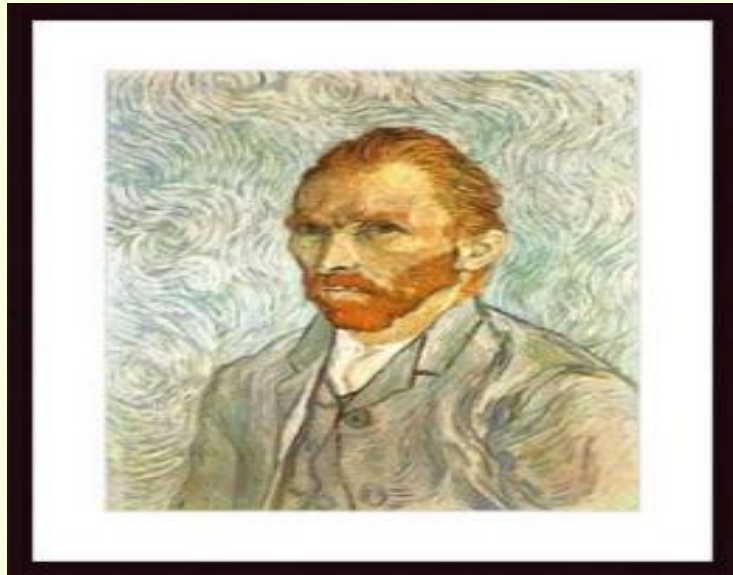
Αποδοχή σημαίνει συμφιλίωση

προοπτική

αντιμετώπιση



«Όσο για μένα, δεν θα έλεγα ότι θα επέλεγα την τρέλα εάν είχα επιλογή. Αυτό που με παρηγορεί είναι ότι αρχίζω να θεωρώ την τρέλα σαν μια αρρώστια όπως όλες τις άλλες και έτσι να την αποδέχομαι»



Vincent Van Gogh, 1889

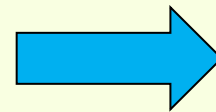
Τι χρειάζονται οι οικογένειες

Ενημέρωση

Εκπαίδευση

Υποστήριξη

Ενθάρρυνση



ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Βασικοί Στόχοι των Ψυχοεκπαιδευτικών Παρεμβάσεων

- **Υπεύθυνη ενημέρωση**, για την κατανόηση της ψυχικής διαταραχής και των σύγχρονων θεραπειών.
- **Εκπαίδευση για τη βελτίωση της επικοινωνίας** μέσα στην οικογένεια και απόκτηση ειδικών δεξιοτήτων, ώστε να μπορούν τα μέλη της οικογένειας να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τα συμπτώματα της αρρώστιας, να διαχειρίζονται το stress και να επιλύουν αποτελεσματικά τα προβλήματα που προκύπτουν.
- **Υποστήριξη**, πρακτική και συναισθηματική, στη φροντίδα του συγγενή και στην αντιμετώπιση της κοινωνικής απομόνωσης και του στιγματισμού.

Τι πρέπει να εμπεριέχει η θεραπεία

- **Ενημέρωση σχετικά με τη νόσο**
- **Ψυχοδυναμική κατανόηση ιστορικού ασθενούς**
- **Εκπαίδευση δεξιοτήτων για την επίλυση προβλημάτων που αναφύονται από τη νόσο**
- **Συνεργασία με σημαντικά πρόσωπα**
- **Δημιουργία θεραπευτικής σχέσης**

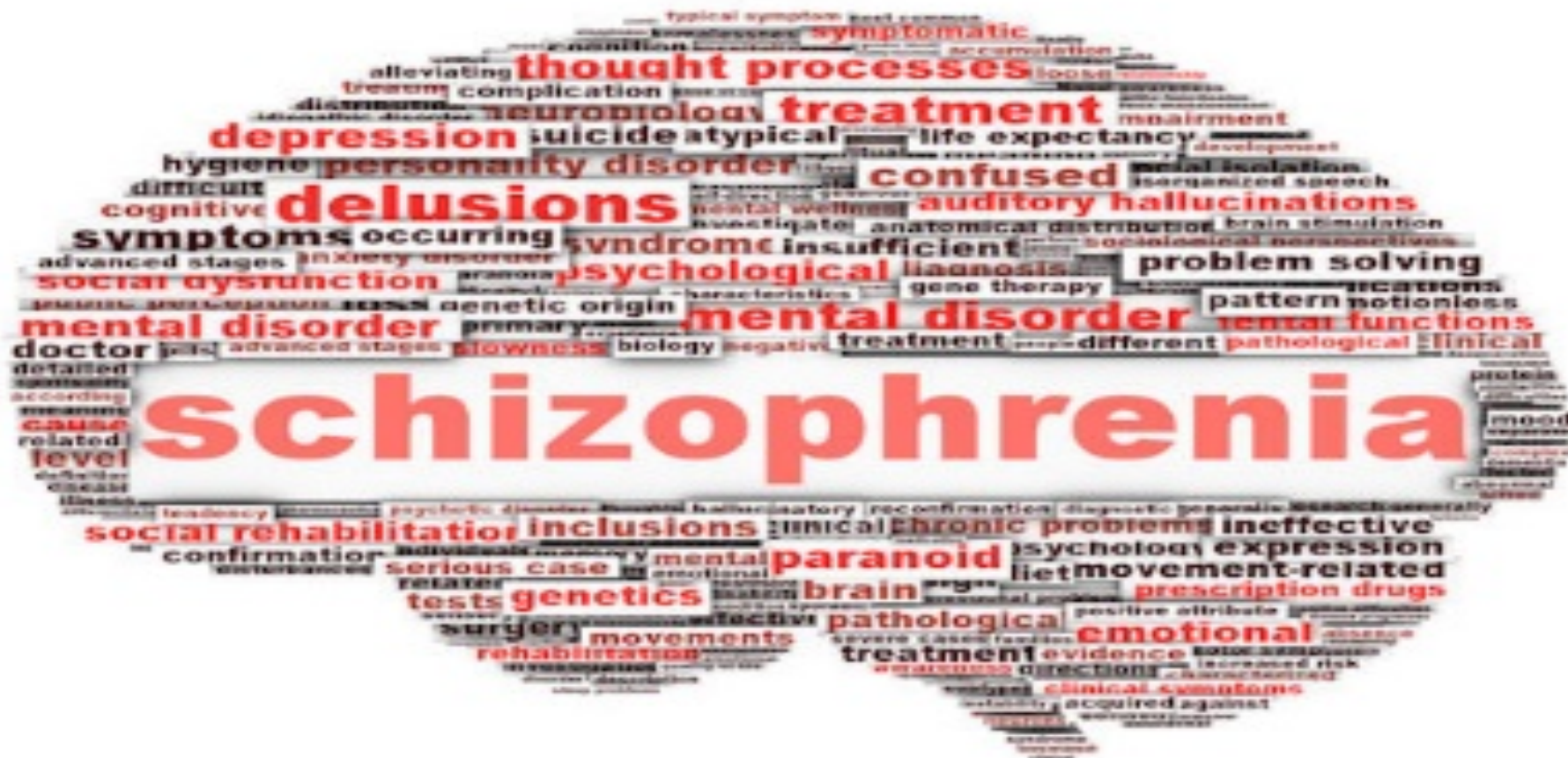
Χαρακτηριστικά της Ψυχοεκπαιδευτικής Προσέγγισης

- Η ψυχοεκπαιδευτική προσέγγιση επιδιώκει να επικοινωνηθεί στον ασθενή και στην οικογένεια η λογική που διέπει τη θεραπεία, ώστε να διευκολυνθεί **η κατανόηση της διαταραχής** και **η αποδοχή της φαρμακευτικής αγωγής** και **της ψυχοκοινωνικής αντιμετώπισης**, έτσι όπως εφαρμόζεται σε κάθε περίπτωση.
- Σημαντική προτεραιότητα που τίθεται επίσης είναι **να ενισχυθούν οι ικανότητες αυτο-αντιμετώπισης** του ασθενή και των μελών της οικογένειας, βοηθώντας τους να αποκτήσουν ενεργητικό ρόλο στη θεραπευτική διαδικασία.
- **Ο θεραπευτής** παρουσιάζεται ως ένα υποστηρικτικό άτομο, γνώστης της νόσου και της αντιμετώπισής της, γεγονός που βοηθά να αναπτυχθεί θεραπευτική συμμαχία.

Που εφαρμόζονται οι Ψυχοεκπαιδευτικές Παρεμβάσεις

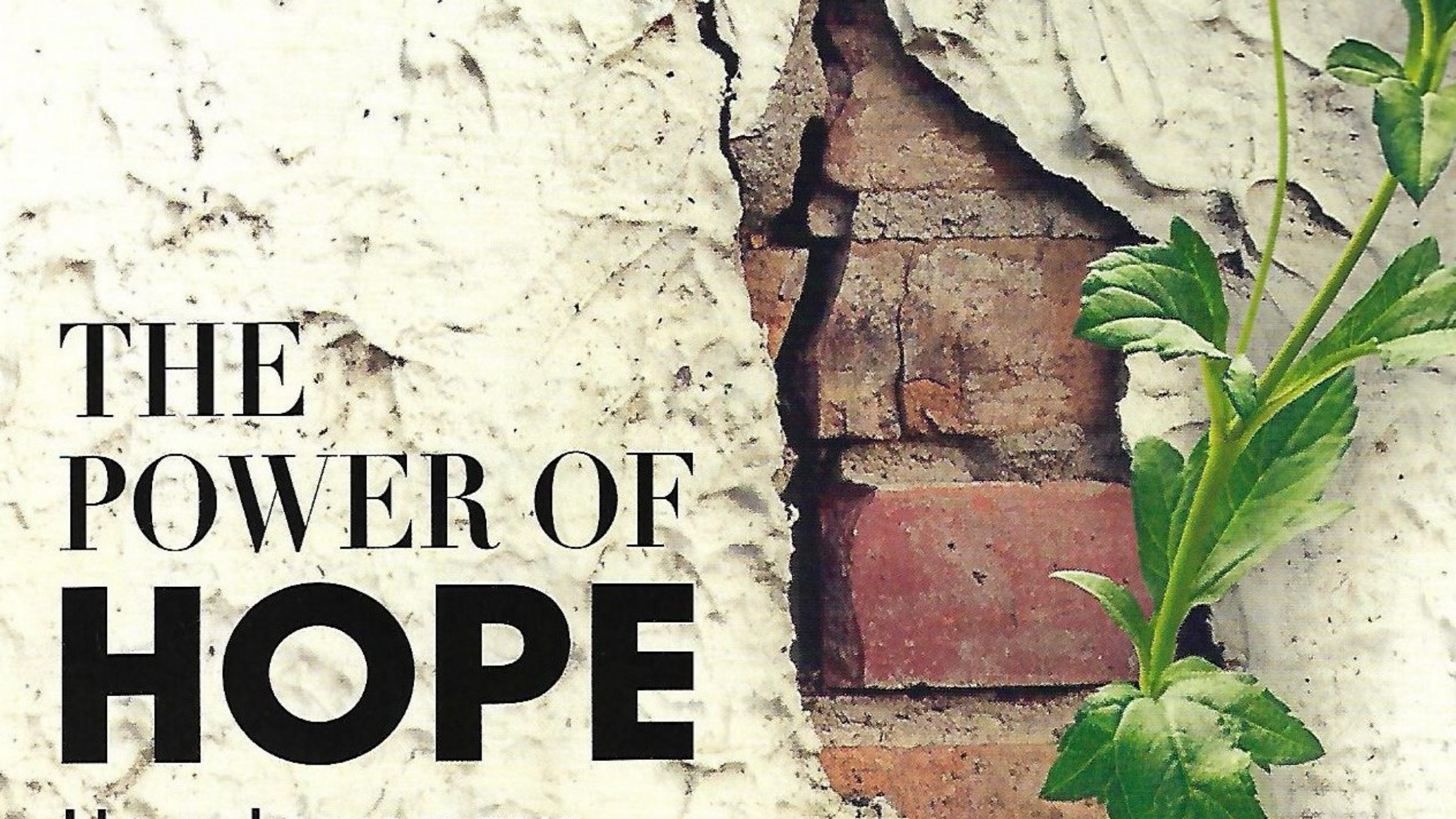
- Σε Ψυχικές διαταραχές
- Σε Σωματικές νόσους
- Σε γενικότερα προβλήματα υγείας

Ψυχοεκπαίδευση: Η περίπτωση της Σχιζοφρένειας



Τι είναι σχιζοφρένεια

- Η σχιζοφρένεια είναι μια νόσος του εγκεφάλου.
 - Τα συμπτώματά της αποτελούν την εξωτερική έκφραση των όσων συμβαίνουν στο εσωτερικό του εγκεφάλου.
 - Η σχιζοφρένεια είναι το αποτέλεσμα διαταραχής του εγκεφάλου, ακριβώς όπως και ο διαβήτης είναι αποτέλεσμα διαταραχής της λειτουργίας του παγκρέατος.
 - Ακόμη, δεν είναι πλήρως ιάσιμη σε όλες τις μορφές, αλλά αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά με το συνδυασμό φαρμακευτικής αγωγής και προγραμμάτων αποκατάστασης.
-
- Υπάρχει επομένως **ελπίδα**.

A photograph of a green plant growing through a hole in a brick wall. The wall is made of red bricks and has white plaster that is peeling away, revealing the bricks. The plant is a small green seedling with several leaves, growing upwards from the hole. The text "THE POWER OF HOPE" is overlaid on the left side of the image in a bold, black, serif font.

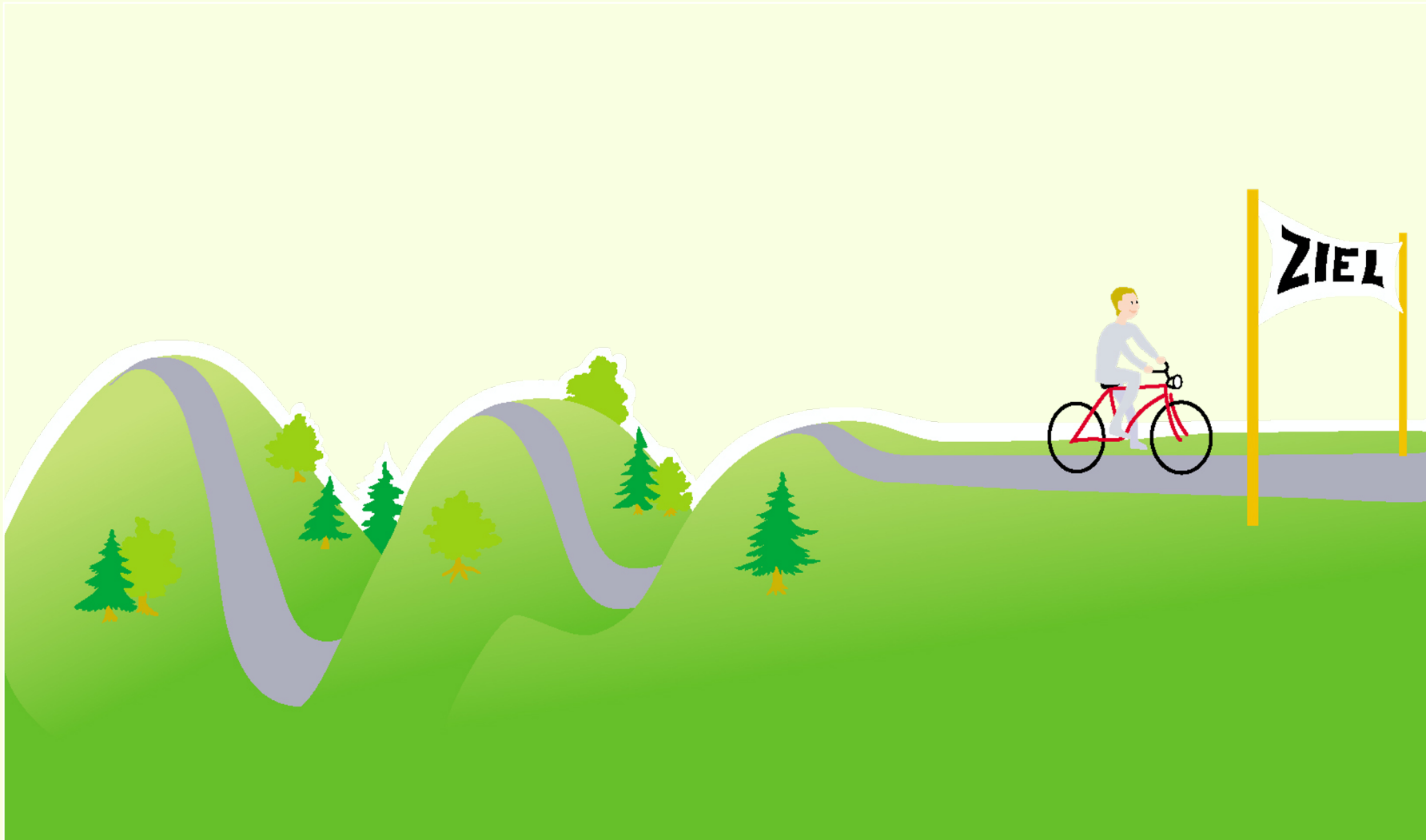
**THE
POWER OF
HOPE**

Πως αντιμετωπίζεται

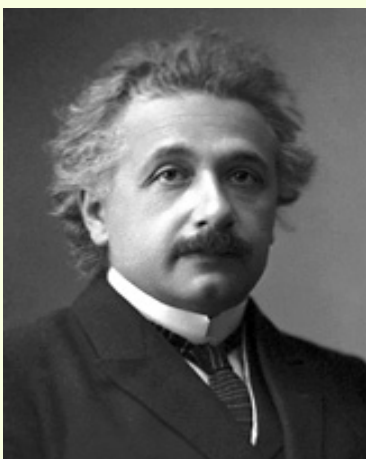
Η σχιζοφρένεια είναι μια ασθένεια που αντιμετωπίζεται, αρκεί να παρέμβουμε με τους κατάλληλους τρόπους:

- με **φαρμακευτική αγωγή**, η οποία οδηγεί στη βελτίωση ή την υποχώρηση των συμπτωμάτων και στην πρόληψη των υποτροπών.
- με **ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις**, που παρέχουν ενημέρωση, εκπαίδευση και υποστήριξη στον ασθενή και την οικογένεια, έτσι ώστε όλοι να μπορούν να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά το στρες, τα προβλήματα της καθημερινής ζωής και τα προβλήματα που δημιουργεί η ασθένεια.
- με **προγράμματα ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης**, που βοηθούν τον ασθενή να ενισχύσει τις κοινωνικές και επαγγελματικές του δεξιότητες έτσι ώστε να μπορεί να ενταχθεί πλήρως στην κοινωνία.
- **Το κλειδί** για να καταπολεμήσουμε αποτελεσματικά την ασθένεια βρίσκεται στον συνδυασμό της **φαρμακευτικής αγωγής** με **την εκπαίδευση** για την αντιμετώπιση της νόσου και **την αποκατάσταση** για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Να αφήνουμε παράθυρο στην ελπίδα



**Οι πλέον θεμελιώδεις έννοιες
της επιστήμης είναι
στην ουσία απλές και μπορούν...
να εκφραστούν σε μια γλώσσα
κατανοητή από όλους.**



**Albert Einstein,
The Evolution of Physics**

Κοινά σημεία των επιτυχών παρεμβάσεων στις οικογένειες που έχουν κάποιο μέλος με σχιζοφρένεια

- **Υπεύθυνη ενημέρωση**
- **Έμφαση στη θεραπευτική και προληπτική αξία των φαρμάκων**
- **Εκπαίδευση στην επίλυση προβλημάτων**
- **Εκπαίδευση σε τεχνικές αντιμετώπισης του stress**
- **Βελτίωση της ενδοοικογενειακής επικοινωνίας**
- **Μείωση του υψηλού εκφραζόμενου συναισθήματος**
- **Μείωση των μη ρεαλιστικών προσδοκιών**
- **Διεύρυνση του κοινωνικού υποστηρικτικού δικτύου**

Αποτελεσματικότητα Ψυχοεκπαιδευτικών Παρεμβάσεων

- **Οι ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις**, μέσα από ποικίλους μηχανισμούς, ενδοπροσωπικούς και ενδοοικογενειακούς, φαίνονται να παίζουν **σημαντικό ρόλο** στη μείωση της έντασης και του άγχους, στη μείωση της έκφρασης αρνητικών συναισθημάτων, στην ανακούφιση της οικογένειας από το αίσθημα επιβάρυνσης από τη φροντίδα του ασθενή, στην αλλαγή των στάσεων και των συμπεριφορών της οικογένειας προς τον ασθενή και, τέλος, στη βελτίωση της οικογενειακής ατμόσφαιρας.
- Γενικά, **η Ψυχοεκπαίδευση** αποτελεί **βασική συνιστώσα των παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση της σχιζοφρένειας** και, σε συνδυασμό με τη φαρμακευτική θεραπεία, διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη στρατηγική της όλης θεραπευτικής προσπάθειας όχι μόνο για την πρόληψη των υποτροπών αλλά και για τη γενικότερη ποιότητα ζωής του ασθενή και της οικογένειάς του.

«Όταν αρρωσταίνει το μυαλό, είναι σαν να μένει το αυτοκίνητο χωρίς οδηγό...»

John Nash, Βραβείο Νόμπελ, 1994

Διεγνώσθη με σχιζοφρένεια

«...και όμως, με την κατάλληλη θεραπεία, το μυαλό ξαναβρίσκει τον οδηγό του»





ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΣΕ ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ



Α' ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΑΙΓΙΝΗΤΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ



Σας ευχαριστώ



ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΣΕ ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ



Α' ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΑΙΓΙΝΗΤΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

Οικογένεια και Covid 19: Προστατεύοντας με επιτυχία τον ευάλωτο στην κρίση ψυχικά ασθενή

Πάλλη Αλεξάνδρα

Δρ. Ψυχολογίας - Ψυχοθεραπεύτρια Οικογένειας
ΕΚΠΑ

Ανάγκες στην εποχή της λοίμωξης covid19

Οι συγγενείς

- ➔ Υποστήριξη
- ➔ Γνώση

Οι ασθενείς

- ➔ Αποδοχή
- ➔ Φροντίδα
- ➔ **Θεραπεία**



Τρόποι εκδήλωσης του άγχους

- ✘ ξαφνικές συναισθηματικές εξάρσεις,
- ✘ αυτοκαταστροφική συμπεριφορά,
- ✘ παράξενη συμπεριφορά
- ✘ παραμέληση της προσωπικής του υγιεινής,
- ✘ δεν εστιάζει κάπου το βλέμμα του
- ✘ ασυνήθιστη ευαισθησία σε ερεθίσματα, όπως θόρυβο, φως, κλπ.

Τρόποι εκδήλωσης του άγχους

- ✘ συνεχώς προβληματισμένος και αναστατωμένος δίχως -για εμάς- προφανή λόγο,
- ✘ μοιάζει απαθής ακόμα κι αν συμβαίνει γύρω του κάτι σοβαρό ή επείγον,
- ✘ «κολλάει» με συγκεκριμένες φράσεις ή ρουτίνες, τις οποίες επαναλαμβάνει μηχανικά,
- ✘ μένει άυπνος ή κοιμάται υπερβολικά
- ✘ δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί και να εκτελέσει δραστηριότητες που εκτελούσε παλαιότερα.

5 στρατηγικές βελτίωσης της επικοινωνίας



1

Συνθήκες στο σπίτι και η στάση των συγγενών

- ➔ Κάνουμε φυσιολογικά το δικό μας πρόγραμμα, δείχνοντας θετική ενέργεια.
- ➔ Φροντίζουμε το περιβάλλον στο οποίο ζούμε να είναι όσο το δυνατόν απαλλαγμένο από άγχος και πίεση.
- ➔ Υιοθετούμε οι ίδιοι ρουτίνα στο σπίτι, βοηθάμε τον άνθρωπό μας να δημιουργήσει κι αυτός μία ρουτίνα, για παράδειγμα, στα γεύματα, την ψυχαγωγία, τον ύπνο, την άσκηση και την προσωπική του υγιεινή κ.λπ.
- ➔ Μοιραζόμαστε μεταξύ μας απλές δραστηριότητες.

2

Ακούγοντας προσεκτικά

- ➔ Δείχνουμε κατανόηση και ακούμε με μη-επικριτικό τρόπο.
- ➔ Αναγνωρίζουμε ό,τι μας αναφέρει και ό,τι νιώθει ο άνθρωπός μας (θα θέλαμε να του πούμε: «Ναι, αυτό φαίνεται να είναι τρομερό, θλιβερό!»).
- ➔ Κάνουμε απλές διευκρινιστικές ερωτήσεις, ως ένδειξη προσοχής και ενδιαφέροντος.
- ➔ Κάνουμε μια σύντομη ερώτηση ώστε να βεβαιωθούμε ότι καταλάβαμε σωστά.



3

Κατάλληλη χρήση γλώσσας

- ➡ Χρησιμοποιούμε την καθημερινή μας γλώσσα, όχι «προσαρμοσμένη» γλώσσα.
- ➡ Χρησιμοποιούμε την ίδια ορολογία που χρησιμοποιεί κι ο άνθρωπός μας, ακόμη κι αν μας φαίνεται αδόκιμη, και χωρίς να τονίζουμε διαφορετικά τις λέξεις.
- ➡ Δεν χρησιμοποιούμε όρους/λέξεις που φέρουν στίγμα: τρελός, έχεις τρελαθεί, παλαβός.
- ➡ Δεν χρησιμοποιούμε χαρακτηρισμούς που θίγουν την προσωπικότητα του άλλου.
- ➡ Εκφραζόμαστε με έναν ξεκάθαρο, ήρεμο και θετικό τρόπο.

4

Εξωλεκτική επικοινωνία

- ➔ Απευθυνόμαστε στον άνθρωπό μας σύμφωνα με τα συναισθήματα μας, με ήρεμο τρόπο.
- ➔ Στρεφόμαστε με το σώμα μας στον συνομιλητή μας.
- ➔ Δεν αγγίζουμε τον άνθρωπό μας χωρίς να έχουμε εξασφαλίσει ότι το δέχεται.
- ➔ Περιορίζουμε στο ελάχιστο κινήσεις μας οι οποίες δείχνουν νευρικότητα ή θυμό (κούνημα ποδιών, δάγκωμα νυχιών, μαλλιά, τρίψιμο προσώπου).

5

Συμπεριφορά την ώρα μιας κρίσης

- ➔ Δεν εκφράζουμε θυμό ή επίκριση – αποφεύγουμε τις φωνές.
- ➔ Μιλούμε ήρεμα κρατώντας τους τόνους χαμηλούς.
- ➔ Διατηρούμε την ψυχραιμία μας.
- ➔ Μειώνουμε τον θόρυβο γύρω: αν π.χ. είναι δυνατά το ραδιόφωνο ή ανοιχτή η τηλεόραση, τα κλείνουμε ώστε να εξασφαλίσουμε περισσότερη ηρεμία.

5

Συμπεριφορά την ώρα μιας κρίσης

- ➔ Αν ο ασθενής μας ζητήσει κάτι που βγάζει ένα σχετικό νόημα, ικανοποιούμε το αίτημά του για να αποφύγουμε ενδεχόμενο μεγαλύτερο ξέσπασμα.
- ➔ Δεν ξεχνάμε ότι ο άνθρωπός μας δεν ελέγχει ό,τι του συμβαίνει, σε περίπτωση που εκείνη τη στιγμή δε μοιράζεται την ίδια πραγματικότητα με εμάς.
- ➔ Η φαρμακευτική αγωγή λειτουργεί και είναι σημαντικό να επιμένουμε στην χορήγησή της, ακόμα και εάν ο ασθενής της οικογένειάς μας ισχυρίζεται ότι νιώθει περίφημα.
- ➔ Ενοχές; Μπορούμε να μιλήσουμε γι' αυτό με κάποιον ειδικό.

Κανείς δεν έρχεται στην ζωή με κάποιου είδους χάρτη.

Κανείς δεν γίνεται γονέας με κάποιου είδους χάρτη.

Κανείς δεν βρίσκεται αντιμέτωπος με την ψυχική ασθένεια με κάποιου είδους χάρτη.

Οι συγγενείς

Φροντίζουμε τον εαυτό μας
ώστε να προσαρμοστούμε καλύτερα στην πραγματικότητα της
πανδημίας
και να γίνουμε πιο ανθεκτικοί ψυχικά

Πώς;



Συμπέρασμα

Όσο περισσότερα γνωρίζουμε για τις αλλαγές που συντελούνται στον ασθενή την περίοδο αυτή, τόσο καλύτερα μπορούμε να κατανοήσουμε και να φτιάξουμε μια γέφυρα επικοινωνίας με τον ασθενή.

Όσο περισσότερα γνωρίζουμε για τις αλλαγές που συμβαίνουν σε εμάς τους ίδιους και κατανοούμε τον εαυτό μας και τα συναισθήματά μας, τόσο καλύτερα μπορούμε...

... να βοηθήσουμε τον ασθενή σε
αυτή την κρίση

μην ξεχνώντας



ότι όπως όλα,
θα περάσει και αυτό.

ΜΕΤΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

**ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
ΚΑΙ
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ**

ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
στην εποχή του Covid 19

ΓΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΜΕ ΜΕΛΟΣ ΠΟΥ ΠΑΣΧΕΙ ΑΠΟ ΣΟΒΑΡΗ ΨΥΧΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ Αλεξάνδρα Πάλλη
Απρίλιος 2020 - Αθήνα



ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΣΕ ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ



Α' ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΑΙΓΙΝΗΤΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

[www.epipsi.gr/index.php/announcements/15-
genika/255-covid-19](http://www.epipsi.gr/index.php/announcements/15-genika/255-covid-19)

www.alexpalli.gr

Ευχαριστώ για την προσοχή σας
