



ΕΞ ΑΦΟΡΜΗΣ

ΔΕΝ ΕΠΕΤΡΕΨΕ ΝΑ ΤΗ ΣΤΙΓΜΑΤΙΣΟΥΝ...

ΤΟΥ ΜΑΡΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

«Στη διάρκεια της βιωματικής εκπαίδευσης που παρέχω σε φοιτήτριες/ές στο μάθημα Ψυχικής Υγείας της Νοσηλευτικής Σχολής του ΤΕΠΑΚ, με ρωτούν συχνά, πώς βίωσα το στίγμα του ατόμου με ψυχικές δυσκολίες... και τους απαντώ ότι δεν βίωσα αυτό το στίγμα, γιατί δεν το ανέχηκα...και τώρα είμαι εδώ μπροστά σας, αφού πάλεψα και πείσμωνσα πολύ και δεν επέτρεψα σε κανέναν ποτέ, να μου συμπεριφερθεί μειονεκτικά και να με στιγματίσει», είπε η Πόλυ Γρηγορά συνήγορος ψυχικής υγείας (mental health empowerment advocate, expert by experience).

Απευθυνόταν στις φοιτήτριες, φοιτητές και άλλα ενδιαφερόμενα άτομα, στο σεμινάριο με τίτλο «Άτομα με βιώματα ψυχικών δυσκολιών και οι οικογένειες/φροντιστές τους», στο πλαίσιο ημερίδας για τη ψυχική υγεία, που συνδιοργάνωσε ο Σύνδεσμος Ψυχολόγων Κύπρου την περασμένη Τετάρτη 16 Οκτωβρίου 2024 στο Πανεπιστήμιο Λευκωσίας. «Ως άτομο που έχω βιώσει όλα αυτά τα προβλήματα – πρόσθεσε - μπορώ να μιλήσω για τον εαυτό μου καλύτερα από οποιονδήποτε άλλο...σίγουρα όμως, χωρίς τη συνεργασία και τη στήριξη κάποιου ειδικού, ψυχολόγου ή ψυχιάτρου και ιδιαίτερα της οικογένειας μου, δεν θα μπορούσα να προχωρήσω. Επιπρόσθετα, εμένα με εκφράζει πολύ και με βοηθά το χιούμορ και ο αυτοσαρκασμός!». Η κυρία Γρηγορά, σύζυγος και μητέρα δυο παιδιών, ανέφερε στην παρέμβαση της ότι εδώ και 32 χρόνια λαμβάνει στήριξη από ψυχολόγο και τα τελευταία 15 χρόνια από ψυχίατρο. Είπε ότι γεννήθηκε στην Κύπρο, μεγάλωσε στον Καναδά και επέστρεψε πίσω στο νησί, όπου και παντρεύτηκε. «Παίρνω τη στήριξη που χρειάζομαι – συνέχισε - και υπάρχει μια σταθερότητα στη ζωή μου και στην οικογένεια μου. Δεν θα σας πω ψέματα, ότι δεν υπάρχουν δύσκολες μέρες... υπάρχουν...αλλά έμαθα να διαχειρίζομαι τις δυσκολίες, λαμβάνοντας τη φαρμακευτική αγωγή μου και έχοντας μια καλή σχέση με τον γιατρό μου, πράγμα που απαίτησε χρόνο και υπομονή...».

Η κλινική ψυχολόγος Ελένη Καραγιάννη, συντονίστρια του Κλάδου Κλινικής Ψυχολογίας του Συνδέσμου Ψυχολόγων Κύπρου, είπε μεταξύ άλλων στη δική της παρέμβαση, ότι «πρέπει να βάλουμε στο επίκεντρο τον άνθρωπο που έχουμε μπροστά μας, με τις ιδιαίτερες ψυχικές δυσκολίες του, αλλά και την οικογένεια γύρω του, που μπορεί να θέλει και να προσπαθεί, αλλά να μην καταφέρνει να τον στηρίξει». Πρόσθεσε ότι «υπάρχουν πολλές περιπτώσεις όπου οικογένειες, λόγω ταμπού και στίγματος, δεν δέχονται να πάει το παιδί τους σε ψυχολόγο για βοήθεια και προτιμούν να μη μιλούν για τις ψυχικές του δυσκολίες, διαιωνίζοντας κάποιες παλιές προκαταλήψεις για τη ψυχική νόσο».

Όπως ανέφερε χαρακτηριστικά η Μαρία Στεφάνου, πρόεδρος του Παγκύπριου Φορέα Οργανώσεων Ψυχικής Υγείας, «συνάντησε οικογένειες που «νοσούν» με το πέρασμα του χρόνου, γονείς που μένουν κι αυτοί έκλειστοι στο σπίτι, μαζί με το παιδί τους που ασθενεί». Πρόσθεσε ότι «παράλληλα με τη θεραπεία του ατόμου, πρέπει η οικογένεια να προσεγγίζεται από τους επαγγελματίες υγείας, να τυγχάνει ενημέρωσης και ψυχοεκπαίδευσης για το τι είναι η ψυχική ασθένεια, για να προληφθεί η αυτοενοχοποίηση...για να μην υιοθετήσει η οικογένεια, την ενοχή και το στίγμα...και έτσι να αποφύγει λάθη λόγω άγνοιας και να μπορέσει να βοηθήσει αποτελεσματικά τον δικό της άνθρωπο».

