

άρθρο

Η αντιμετώπιση της κατάθλιψης

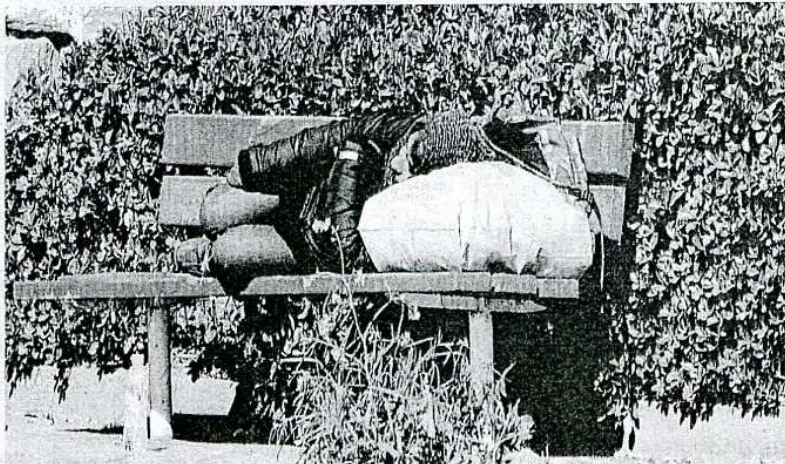
* ΤΗΣ ΔΡΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΣ ΠΕΝΤΑΡΑΚΗ

apentaraki@yahoo.com

Η κατάθλιψη αποτελεί την πιο συχνή ψυχική διαταραχή, η οποία μπορεί να εμφανιστεί με μια ήπια μορφή (π.χ. δυσθυμία) ή και ως μια σοβαρή διαταραχή της διάθεσης (κλινική ή μείζων κατάθλιψη). Χαρακτηριστικά της κατάθλιψης είναι η απώλεια ενδιαφέροντος και ευχαρίστησης για κοινωνικές και προσωπικές δραστηριότητες και η συνύπαρξη σωματικών και γνωστικών συμπτωμάτων, όπως: αύπνια ή υπνηλία, ψυχοκινητική διέγερση ή επιβράδυνση, κόπωση, φτωχή όρεξη, έλλειψη σεξουαλικού ενδιαφέροντος, σκέψεις αναξιοσύνης, έλλειψη συγκέντρωσης και προσοχής, δυσκολίες στη μνήμη και τη λήψη αποφάσεων, αίσθηση ότι το άτομο είναι αβοήθητο και σκέψεις αυτοκτονίας. Η κατάθλιψη επηρεάζει όχι μόνο τον ενδοψυχικό κόσμο του ατόμου που τη βιώνει, αλλά και τη σχέση του με τους άλλους. Εκτός από την προσωπική αντιμετώπιση της κατάθλιψης, που πρέπει να γίνει μέσα από την επαφή με έναν ψυχολόγο ή ψυχίατρο, η ψυχολογική υποστήριξη που το άτομο λαμβάνει από το στενό του περιβάλλον είναι πολύ σημαντική, όχι μόνο για την αντιμετώπιση της αλλά και για τη μείωση πιθανών υποτροπών. Μια πρόσφατη μελέτη που έγινε στο Ινστιτούτο της Ψυχιατρικής του Πανεπιστημίου του King's College στο Λονδίνο έδειξε ότι η πιθανότητα υποτροπής στην κατάθλιψη σχετίζεται σημαντικά με την κριτική στάση που ασκεί ο/η σύντροφος στο άτομο που βιώνει κατάθλιψη.

Η θετική και υποστηρικτική στάση αποτελούν τους ακρογωνιαίους λίθους της συμπεριφοράς απέναντι στο/στη σύντροφο που υποφέρει από κατάθλιψη. Η μη κριτική στάση είναι εκείνη που θα κινητοποιήσει και θα βοηθήσει να κάνει το άτομο τα σημαντικά βήματα για τη θεραπεία της κατάθλιψής τους. Για παράδειγμα, επειδή γνωρίζουμε ότι η κατάθλιψη επιφέρει αλλαγές στον τρόπο σκέψης και διαβίωσης, είναι πολύ σημαντικό να μην τονίζετε τα συμπτώματα και τις αλλαγές που έχει επιφέρει η κατάθλιψη. Αντίθετα, πρέπει να εστιάζετε στα προβλήματα που πρέπει να ξεπεραστούν σιγά σιγά. Εξαιτίας της κατάθλιψης που βιώνει ο σύντροφός σας, βλέπει τα πράγματα αρνητικά. Ιδιαίτερα ό,τι αφορά στο μέλλον. Δεν είναι λίγες οι φορές που άτομα με κατάθλιψη υποστηρίζουν ότι η κατάστασή τους δε θ' αλλάξει ποτέ, ότι τίποτα δεν έχει νόημα πια, ότι δεν έχουν καμιά ελπίδα για το μέλλον. Σ' αυτήν την περίπτωση, είναι πολύ σημαντικό να μπορέσετε να ομαλοποιήσετε αυτές τις σκέψεις, τονίζοντας στο σύντροφό σας ότι η κατάσταση που αντιμετωπίζει είναι προσωρινή και ότι χρειάζεται να περάσει χρόνος για να νιώσει καλύτερα, κάνοντας βέβαια τα απαραίτητα βήματα.

*Η Δρ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΠΕΝΤΑΡΑΚΗ είναι κλινική ψυχολόγος, διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, King's College London



Στα όρια της εξαθλίωσης

Ολο και περισσότεροι ζητούν βοήθεια από τις κοινωνικές υπηρεσίες

ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ ΒΑΤΑΛΗ e_vatali@yahoo.gr

Με ένα νέο, πιο άγριο πρόσωπο της φτώχειας και της ανεργίας στη Θεσσαλονίκη έρχονται αντιμετώπι οι άνθρωποι των κοινωνικών υπηρεσιών των δήμων το τελευταίο χρονικό διάστημα.

Είναι χαρακτηριστικό ότι στην αριθμια υπηρεσία της αντιδημαρχίας Κοινωνικής Πολιτικής Θεσσαλονίκης τους τελευταίους τέσσερις μήνες, από τα Χριστούγεννα μέχρι σήμερα, έχουν εμφανιστεί επτά περιπτώσεις νεαρών ατόμων, ελληνικής καταγωγής, που επειδή δεν μπορούν να βρουν δουλειά, αναγκάζονται να περνούν τη νύχτα τους στα παγκάκια. Νέοι άνθρωποι, χωρίς προβλήματα υγείας και χωρίς προβλήματα κοινωνικής προσαρμογής, δεδομένου ότι είναι Έλληνες, έχουν βρεθεί στο κατώτερο σκαλί της κοινωνικής εξαθλίωσης.

«Πρόκειται για μια νέα κατηγορία αστέγων, που προκαλεί ιδιαίτερη ανησυχία. Από τα Χριστούγεννα μέχρι σήμερα, επτά νέοι ήρθαν στην υπηρεσία μας ζητώντας μια στέγη, ζητώντας λίγα ψιλά για να μπορέσουν να αγοράσουν ένα κομμάτι ψωμί. Πρόκειται για νεαρούς ελληνικής καταγωγής που προέρχονται από πόλεις της επαρχίας και οι οποίοι θέλησαν να έρθουν στη μεγάλη πόλη για να αναζητήσουν ένα καλύτερο αύριο, να αναζητήσουν καλύτερες συνθήκες διαβίωσης», εξηγεί ο αντιδημαρ-

χος Κοινωνικής Πολιτικής, Αστέριος Δελιγιάννης.

Πτυχιούχοι άστεγοι

Όπως επισημαίνει ο ίδιος, «βλέπουμε μέρα με τη μέρα ότι αλλάζει το κοινωνικό πρόσωπο της Θεσσαλονίκης, ως συνέπεια των οικονομικών μέτρων και της αύξησης της ανεργίας. Ηδη, η υπηρεσία κι εγώ προσωπικά κατακλυζήμαστε από παραστάσεις νεαρών ανθρώπων που βρίσκονται υπό το φάσμα της ανεργίας, της πείνας, της έλλειψης στέγης. Νεαροί με πτυχία, ηλικίας περίπου 25 ετών, που άφησαν την πόλη τους με την ελπίδα ότι θα βρουν ένα καλύτερο αύριο στη Θεσσαλονίκη, βρέθηκαν αντιμετώπι με το φάσμα της ανεργίας. Οι περισσότεροι δεν έχουν ούτε στέγη, ενώ κάποιοι από αυτούς έχουν να φάνε μέρες. Στην πλειονότητά τους αντιμετωπίζουν οικογενειακά προβλήματα και δεν έχουν καλή επαφή με τους γονείς τους. Όταν τους συμβουλευόμαστε να γυρίσουν στην επαρχία, γιατί ίσως είναι πιο εύκολο να βρουν δουλειά, μας αιτιολογούν ότι η επαρχία έχει γεμίσει από αλλοδαπούς που με χαμηλό μεροκάματο και χωρίς ασφάλιση καταλαμβάνουν τις θέσεις εργασίας».

Χωρίς στέγη

Σε μείζον πρόβλημα αναδεικνύεται το θέμα της στέγασης των ανθρώπων αυτών. Ο δήμος, κατόπιν διαγωνισμού, συνεργάζεται με ένα ξενοδοχείο, για τις ανάγκες των αστέγων της Θεσσαλονίκης. Ωστόσο, όπως εξηγεί ο κ. Δελιγιάννης, βρίσκεται σε εξέλι-

ξη συζήτηση με τους ανθρώπους του Εθνικού Κέντρου Κοινωνικής Αλληλεγγύης, μια δομή του υπουργείου Υγείας που διατηρεί ξενοστάσια στην περιοχή της Επικράτειας, με δυναμικότητα δέκα δωμάτιων. Ο ξενοστάσιος αυτός μένει στην ουσία αναξιοποίητος και για το λόγο αυτόν ο αντιδήμαρχος έστειλε επιστολή στο υπουργείο, το οποίο και ανταποκρίθηκε άμεσα. «Οι συζητήσεις βρίσκονται σε εξέλιξη για να δούμε πώς μπορούμε να καλύψουμε τις ανάγκες στέγασης ανθρώπων, οι οποίοι δυστυχώς αυξάνονται με γοργούς ρυθμούς», προσθέτει ο κ. Δελιγιάννης.

Αλλάζουν τα χαρακτηριστικά

Στη διαπίστωση ότι το τελευταίο χρονικό διάστημα αλλάζουν τα χαρακτηριστικά της φτώχειας στη Θεσσαλονίκη καταλήγουν και οι κοινωνικές υπηρεσίες άλλων δήμων. «Έρχονται για βοήθεια άνθρωποι που ούτε καν φανταζόμασταν ότι θα ζητούσαν ποτέ τη βοήθειά μας. Άνθρωποι οικογενειαρχες, που ζητούν χρήματα ακόμη και για να πληρώσουν το λογαριασμό του νερού ή της ΔΕΗ», εξηγεί κοινωνική λειτουργός από μεγάλο δήμο της δυτικής Θεσσαλονίκης.

Είναι χαρακτηριστικό ότι οι άποροι οι οποίοι μετέχουν στα συσσίτια που διοργανώνουν καθημερινά οι μητροπόλεις Θεσσαλονίκης και Σταυρούπολης - Νεάπολης ανέρχονται σε 3.500, την ώρα που πέρυσι έφταναν τους περίπου 2.500. Επίσης, περισσότερες από 2.500 οικογένειες είναι καταγεγραμμένες στις λίστες των υπηρεσιών κοινωνικής πολιτικής των δήμων.