

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ Π.Κ.Μ.

ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ

**ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗ ΔΡΑΣΗ ΜΕ ΘΕΜΑ Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ, ΤΑ
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥΣ ΚΑΙ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ.**

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ ΚΗΦΗ, Μ.Φ.Η. ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΔΑΠ ΤΗΣ Π.Κ.Μ.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΔΡ ΤΣΑΝΤΑΛΗ ΕΛΕΝΗ

ΘΕΜΑ:ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ: 8-14 ΕΤΩΝ

Η Σκιά που Έψαχνε Σπίτι

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ Π.Κ.Μ.
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ

**ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΑΝΤΙΓΡΑΦΗ ΟΛΟΥ Ή ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΤΟΥ
 ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ Ή ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ Ή ΑΝΑΡΤΗΣΗ ΣΕ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ
 ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΓΙΑ ΕΜΠΟΡΙΚΟΥΣ ΣΚΟΠΟΥΣ Νόμος 4481/2017**

Στα πλαίσια των δράσεων της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας (Π.Κ.Μ.) και συγκεκριμένα του Τμήματος Κοινωνικής Μέριμνας, της Διεύθυνσης Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας Π.Κ.Μ. και της Αντιπεριφέρειας Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης εντάσσεται η διαγενεακή δράση με θέμα **την καθημερινότητα των ηλικιωμένων, τα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουν και τη συμβολή όλων των μελών της οικογένειας στην διαχείρισή τους**. Έτσι ηλικιωμένοι από όλα τα Κ.Η.Φ.Η. της Π.Κ.Μ., αλλά και φιλοξενούμενοι στις Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων (Μ.Φ.Η.) της Π.Κ.Μ. έγραψαν παραμύθια ή διηγήματα για παιδιά ηλικίας 3-18 ετών με τη βοήθεια του προσωπικού τους, τα οποία διαβάστηκαν αρχικά στα Κέντρα Δημιουργικής Απασχόλησης (Κ.Δ.ΑΠ) του Δ. Θεσσαλονίκης σε παιδιά ηλικίας 5-12 ετών για να ενημερωθούν για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν ή πρόκειται να αντιμετωπίσουν οι παππούδες τους και να συμβάλουν όλα τα μέλη της οικογένειας ή και να προτείνουν λύσεις στη διαχείρισή τους, κάποιες από τις οποίες ενσωματώθηκαν στα παραμύθια. Στο όλο εγχείρημα βοήθησαν και οι φοιτητές του τμήματος Ψυχολογίας του Α.Π.Θ. που κάνουν πρακτική στην Π.Κ.Μ. υπό την εποπτεία της Δρ. Τσάνταλη Ελένης, Γνωστικής νευροψυχολόγου, που έχει αναλάβει την διοργάνωση, επιστημονική επιμέλεια και τη διαχείριση του συγκεκριμένου προγράμματος. Η Π.Κ.Μ. θα αναρτήσει σταδιακά όλα τα παραμύθια στην ιστοσελίδα της στην ενότητα Υγεία και Κοινωνική αλληλεγγύη [Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας - Διαδικτυακή πύλη της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας](#) και θα δημιουργήσει και audio book με τα παραμύθια για όσους δεν μπορούν να διαβάσουν ή δεν έχουν κατακτήσει ακόμη την δεξιότητα της ανάγνωσης. Έτσι με απλό και διαδραστικό τρόπο μαθαίνουν μικροί και μεγάλοι για τις ασθένειες της τρίτης ηλικίας και τι μπορεί να κάνει ο καθένας από τη δική σκοπιά για την διαχείριση της ασθένειας.

Ευχαριστούμε όλους, μικρούς και μεγάλους, εθελοντές και προσωπικό των Κ.Η.Φ.Η των Μ.Φ.Η. και των Κ.Δ.ΑΠ για τη συνεισφορά και τη συνεργασία τους. Η παρακάτω μυθοπλασία που βασίζεται σε πραγματικά γεγονότα έχει θέμα την **Κατάθλιψη**, μια ψυχική ασθένεια που δεν ταλαιπωρεί μόνο ηλικιωμένους, αλλά και μικρότερες ηλικίες και προορίζεται για παιδιά ηλικίας 8-14 ετών. Είναι δημιούργημα των ωφελουμένων του Κ.Η.Φ.Η. Αμπελοκήπων του Δ. Αμπελοκήπων-Μενεμένης με τη συνεργασία όλων των παραπάνω που αναφέρθηκαν.

Η Σκιά που Έψαχνε Σπίτι

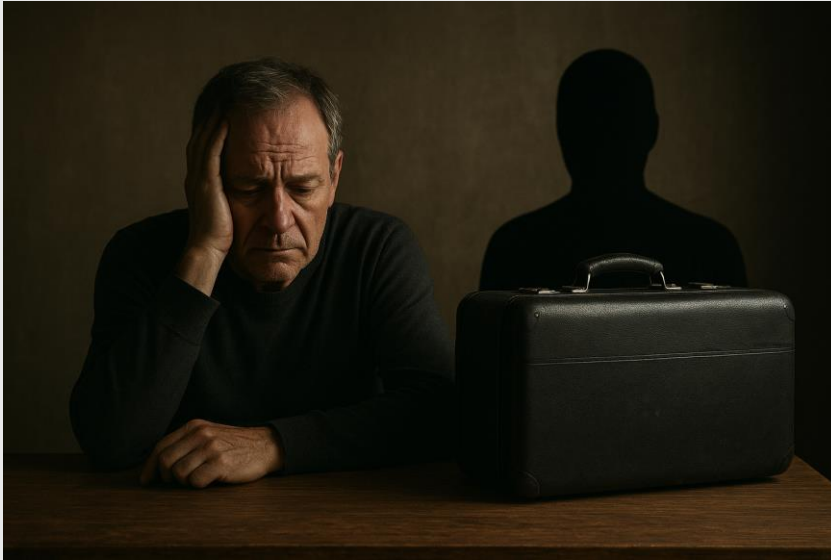
Μια φορά κι έναν καιρό, όχι πολύ μακριά από εδώ, ζούσε ένας ηλικιωμένος κύριος που τον έλεγαν Θανάση, σ' ένα ήσυχο χωριό, με τα λουλούδια να ανθίζουν την άνοιξη και τα παιδιά να παίζουν χαρούμενα και ξέγνοιαστα στις αυλές.

Ένα απόγευμα, καθώς καθόταν στη βεράντα με τα εγγόνια του, τους είπε: 'Παιδιά μου, αφήστε σας παρακαλώ τα κινητά σας τηλέφωνα. Θέλω να σας πω μια ιστορία που δεν θα βρείτε σε παραμύθια με πριγκίπισσες και ήρωες, τέρατα και πίστες ταχύτητας. Είναι μια ιστορία αληθινή. Είναι η δική μου ιστορία... με μια σκιά'.

— Μια σκιά; ρώτησε ο Χάρης.

— Ναι. Μια σκιά. Ήρθε μια μέρα που όλα έμοιαζαν να είναι ίδια. Χτύπησε την πόρτα μου χωρίς να με ειδοποιήσει και εισέβαλε στο σπίτι μου. Κρατούσε μια παλιά, μαύρη βαλίτσα. Ήταν κουρασμένη και ήθελε απλώς να μείνει κάπου. Ήρθε σε εμένα γιατί δεν βρήκε καμία αντίσταση. Την έλεγαν... *Κατάθλιψη*. Διάλεξε το σώμα, την ψυχή και το πνεύμα μου να μείνει, χωρίς μάλιστα να με ρωτήσει.





Στην αρχή δεν της έδωσα σημασία. Ήμουν τότε 50 χρονών. Δούλευα πολύ, είχα οικογένεια και φίλους, αλλά δεν τους αφιέρωνα πολύ χρόνο και η καθημερινότητά μου ήταν σχεδόν ίδια, όλο ρουτίνα. Όλα φαίνονταν "κανονικά". Κι όμως... βαθιά μέσα μου κάτι είχε αρχίσει να σπάει. Η σκιά μπήκε μέσα μου χωρίς να

το καταλάβω. Καθόταν δίπλα μου στο τραπέζι, ερχόταν μαζί μου στη δουλειά, κοιμόταν μαζί μου, στο ίδιο κρεβάτι, είμασταν αχώριστοι. Δεν ήταν όμως ευχάριστη παρέα.

Με εμπόδιζε να κοιμηθώ. Όταν τελικά κατάφερνα να κοιμηθώ, συχνά με διακεκομμένο ύπνο, ξυπνούσα κουρασμένος, λες και πάλευα με κάτι όλη νύχτα. Έβλεπα και εφιάλτες, κάποιες φορές. Δεν είχα όρεξη να φάω, να μιλήσω, να δω ανθρώπους. Ούτε καν τους φίλους μου ήθελα να συναντήσω. Εγκατέλειψα όλες τις αγαπημένες μου ασχολίες, όπως το ψάρεμα. Ένιωθα βαρύς, άδειος, ξένος ακόμα και με τον εαυτό μου.

Πολύ συχνά μου τηλεφωνούσαν φίλοι κι εγώ... δεν απαντούσα. Ούτε ήθελα, ούτε μπορούσα να τους δω. Μπορώ να πω ότι τους απέφευγα μάλιστα. Οι αγαπημένες μου μουσικές μου ακουγόντουσαν σαν θόρυβος. Ο ήλιος έξω έλαμπε και εγώ ήμουν βυθισμένος σε ένα εσωτερικό σκοτάδι. Ήθελα να είμαι στο κρεβάτι όλη την ημέρα. Όλα μου φαίνονταν μάταια. Δεν είχα ενδιαφέρον για τη ζωή, αλλά ούτε και κίνητρο να κάνω πράγματα ή να μάθω καινούρια πράγματα.

Και σαν να μην έφτανε αυτό, τα συναισθήματά μου είχαν γίνει ένα κουβάρι. Άλλοτε έκλαιγα χωρίς λόγο, άλλοτε ένιωθα θυμό να με πνίγει για το παραμικρό. Τίποτα δεν μου προκαλούσε χαρά. Το γέλιο είχε εξαφανιστεί από μέσα μου, σαν να το κατάπιε μια μαύρη τρύπα.

Άρχισα να ξεχνάω πράγματα, σημαντικά και ασήμαντα. Δεν μπορούσα να συγκεντρωθώ. Έκλεινα τα μάτια και δεν θυμόμουν τι είχα κάνει χτες. Το κεφάλι μου ήταν βαρύ. Πήγαινα να πω κάτι και μου κοβόταν η σκέψη στη μέση. Ένιωθα χαμένος μέσα στο ίδιο μου το κεφάλι, σαν να είχε σβήσει η πυξίδα μου. Δεν με ευχαριστούσε τίποτα, ούτε τα αγαπημένα μου χόμπι.

— Δεν είπες τίποτα σε κανέναν; ρώτησε η Ελενίτσα.



— Ντρεπόμουν, κορίτσι μου. Έλεγα «είμαι άντρας, θα περάσει». Μα δεν πέρναγε. Η σκιά γινόταν όλο και πιο βαριά. Έφερε μαζί της κι άλλους φίλους της, που δεν είναι καλό να τους έχει ο **άνθρωπος**: την ενοχή, το άγχος, τη μοναξιά. Έλεγα στον εαυτό μου: «Δεν αξίζεις. Δεν είσαι αρκετός. Είσαι βάρος». Σιγά-σιγά άρχισα να πιστεύω ότι δεν υπήρχε λόγος να συνεχίσω να ζω.

— Και τότε; ρώτησε σιγανά ο Χάρης.

— Τότε... ήρθε η στιγμή που λύγισα. Ένας φίλος μου, ο Παναγιώτης, ήρθε απρόσκλητος, γιατί ανησύχησε και με βρήκε να κάθομαι στο πάτωμα, χωρίς να μπορώ να σηκωθώ. Δεν μίλησε πολύ. Μόνο μου είπε: «Θα πας σε έναν ειδικό ψυχίατρο ή ψυχολόγο. Δεν είσαι τρελός. Είσαι άνθρωπος που πονά, αλλά όχι στο σώμα. Στην ψυχή. ».



Ο Παναγιώτης έκανε το πιο γενναίο πράγμα. Με πήγα σε έναν **ψυχολόγο** αρχικά. Με συνόδευσε και εκείνος για να είναι σίγουρος ότι θα πάω. Τον πρώτο καιρό δυσκολευόμουν να μιλήσω. Ένιωθα ντροπή, φόβο, αμηχανία. Αυτός όμως ο άνθρωπος με κοίταζε χωρίς να με κρίνει. Κάναμε αρκετές συναντήσεις για μήνες, που τις ονόμαζαν συνεδρίες για να διαπιστώσει, γιατί με επισκέφτηκε η σκιά και να με βοηθήσει να θεραπευτώ.

Μου είπε: «Η κατάθλιψη είναι μια ψυχική ασθένεια, όχι αδυναμία. Όπως αρρωσταίνει το σώμα, έτσι αρρωσταίνει και η ψυχή. Μπορεί κάποιες φορές να είναι και για καλό, γιατί είναι μια προειδοποίηση ότι κουράστηκες και πρέπει να αλλάξεις τον τρόπο ζωής, αλλά και σκέψης σου. Η ασθένεια αυτή χρειάζεται χρόνο, σημαντική προσπάθεια και βοήθεια από το περιβάλλον σου για να μπορέσεις να την ξεπεράσεις. Επίσης, χρειάζεσαι επαγγελματική βοήθεια, αλλιώς θα χρονίσει».

Ξεκίνησα θεραπεία. Μίλησα, έκλαψα, άρχισα να καταλαβαίνω τι νιώθω. Με βοήθησε και η φαρμακευτική αγωγή – δεν ντρέπομαι να το πω. Άρχισα να περπατάω, να γράφω σε ένα τετράδιο τις σκέψεις μου, να τις ξεχωρίζω σε θετικές και αρνητικές και να προσπαθώ να αντικαταστήσω τις αρνητικές με θετικές. Οι φίλοι μου ήταν εκεί. Η οικογένειά μου στάθηκε δίπλα μου. Ο ειδικός επίσης με βοήθησε με τις πολύτιμες οδηγίες του. Στο τέλος τα κατάφερα.

Μέρα με τη μέρα, **η σκιά...** άρχισε να μικραίνει. Δεν έφυγε μαγικά, αλλά σταμάτησε να είναι το αφεντικό της σκέψης και της διάθεσής μου.

- Και τώρα; Είναι ακόμα εκεί; ρώτησε ο Χάρης.

-Τώρα, παιδάκι μου, η σκιά δεν με εξουσιάζει, όπως παλιά. Καμιά φορά ναι, με πλησιάζει. Μπορεί να τη δω να περπατάει στο δρόμο, αλλά τώρα ξέρω να την αναγνωρίζω. Να της λέω «όχι σήμερα». Έχω μάθει να αγαπάω τον εαυτό μου, όπως είναι, με τις πληγές του, τα λάθη του, τα δυνατά και αδύναμα σημεία του και κυρίως να διαχειρίζομαι τις δυσκολίες μου. Την περίοδο που μου συνέβη αυτό, ήμουν πολύ πιεσμένος στη δουλειά, έχασα έναν αγαπημένο μου φίλο και δεν διασκέδαζα σχεδόν καθόλου. Μόνο δούλευα. Σταμάτησα όλες τις αγαπημένες μου συνήθειες, όπως το ψάρεμα.

- Και τώρα παππούλη μου, πώς είσαι, τι κάνεις; ρώτησε με αγωνία η Ελενίτσα.



— Τώρα, παιδάκι μου, η σκιά **απλά προσπαθεί να με πλησιάσει, αλλά εγώ έχω μάθει να την απωθώ, γιατί αγαπώ το φως.** Και το πιο σπουδαίο; Δεν ντρέπομαι πια που πέρασε από τη ζωή μου. Με έμαθε να φροντίζω τον εαυτό μου, να τον αποδέχομαι και να τον αγαπάω. Το ίδιο και τους άλλους.

Ο ήλιος έπεφτε αργά πίσω απ' τα βουνά, και ο παππούς συνέχισε να τους χαμογελά.

- Αν ποτέ νιώσετε κι εσείς μια τέτοια σκιά να σας πλησιάζει, μη φοβηθείτε και μην ντραπείτε. Μιλήστε αμέσως. Ζητήστε βοήθεια. Δεν είστε αδύναμοι. Είστε άνθρωποι. Και το φως πάντα υπάρχει – ακόμα και στις πιο σκοτεινές μέρες. Είναι επιλογή μας να βλέπουμε το φως ή το σκοτάδι.

Τα παιδιά είχαν σιωπήσει. Η ιστορία του παππού δεν είχε δράκους, μα είχε ένα **αόρατο τέρας, την κατάθλιψη**, που πολλοί άνθρωποι κουβαλούν μέσα τους χωρίς να

φαίνεται.

Ο παππούς σηκώθηκε αργά, χαμογέλασε και είπε:

‘ Η κατάθλιψη, παιδιά μου, με δίδαξε πως η ψυχή μας έχει ανάγκη από φροντίδα, όπως και το σώμα. Με έκανε πιο τρυφερό με τους άλλους, πιο ανοιχτό, πιο γενναίο και με ενσυναίσθηση, να προσπαθώ δηλαδή να μπω στη θέση του άλλου και να μην τον κρίνω’.

Κι από τότε τα παιδιά, κάθε φορά που ένιωθαν βαριά την καρδιά τους, θυμόντουσαν τη σκιά του παππού και ήξεραν: δεν είναι ντροπή να ζητάς βοήθεια. Είναι δύναμη και αυτοφροντίδα.

Συνεργάστηκαν οι: ωφελούμενοι του ΚΗΦΗ με τη βοήθεια του προσωπικού

1. ΚΟΥΡΚΟΥΤΑ ΔΑΦΝΗ - ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ
2. ΤΣΙΓΚΙΑΟΥΡ ΦΩΤΕΙΝΗ -ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΣΤΡΙΑ
3. ΑΡΑΜΠΑΤΖΗ ΓΕΩΡΓΙΑ- ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΣΤΡΙΑ
4. ΒΕΝΕΤΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ - ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

ΔΡ. ΤΣΑΝΤΑΛΗ ΕΛΕΝΗ

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΝΕΥΡΟΨΥΧΟΛΟΓΟΣ