



«I Say, You Say, They Say»

Ενδυνάμωση ατόμων με σοβαρές δυσκολίες ψυχικής υγείας μέσω της ένταξης τους σε κάθε βήμα της εκπαίδευσης και της θεραπευτικής διαδρομής τους

«Αν η σκέψη διαφθείρει τη γλώσσα, η γλώσσα μπορεί επίσης να διαφθείρει τη σκέψη»

- Τζορτζ Όργουελ



Erasmus+



www.empower-ment.eu



we@empower-ment.eu



Project number: 2020-1-EL-01-KA204-078879

Δήλωση αποποίησης ευθύνης

To Empowerment, empowering people with mental health challenges/ or difficulties to be included socially, through ensuring their inclusion in every step of the training and/or therapeutic pathway, αποτελεί πρωτοβουλία της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Χρηματοδοτείται από το Erasmus+, το Ευρωπαϊκό πρόγραμμα για την Εκπαίδευση Ενηλίκων.

Το υλικό στην πλατφόρμα ενέχει αποκλειστικά ενημερωτικό χαρακτήρα. Στόχος μας είναι η παροχή έγκαιρων και ακριβών πληροφοριών. Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν. Οι εν λόγω πληροφορίες:

- είναι γενικής φύσης μόνο και δεν αποσκοπούν στην κάλυψη συγκεκριμένων περιπτώσεων φυσικών ή νομικών προσώπων,
- δεν είναι απαραίτητα πλήρεις, ακριβείς, ολοκληρωμένες ή ενημερωμένες,
- δεν συνιστούν επαγγελματικές ή νομικές συμβουλές (αν χρειάζεστε εξειδικευμένες συμβουλές θα πρέπει πάντοτε να απευθύνεστε σε ειδικευμένο επαγγελματία).

Σημείωση περί πνευματικών δικαιωμάτων

Η αναπαραγωγή επιτρέπεται υπό τον όρο ότι αναγνωρίζεται η πηγή, εκτός κι αν ρητά δηλώνεται αλλιώς. Σε όποιες περιπτώσεις επιβάλλεται απόκτηση προηγούμενης άδειας για την αναπαραγωγή των πληροφοριών, η άδεια αυτή θα ακυρώνει την προαναφερθείσα γενική άδεια και θα δηλώνει με σαφήνεια τυχόν περιορισμούς χρήσης.

1. Το σκεπτικό

Τα τελευταία εκατό χρόνια, ο τρόπος με το οποίο η κοινωνία αντιδρά στον ψυχικό πόνο έχει αλλάξει αρκετά. Παγκοσμίως, αλλά και συγκεκριμένα στις ευρωπαϊκές χώρες, τα συστήματα ψυχικής υγείας έχουν υποστεί μεγάλες αλλαγές και ως εκ τούτου, η ζωή των ατόμων με σοβαρές προκλήσεις ψυχικής υγείας έχει βελτιωθεί.

Από τα μέσα του 20ου αιώνα και έπειτα, δηλαδή με την εμφάνιση των ψυχιατρικών φαρμάκων, προέκυψαν νέες έννοιες σχετικά με τα αίτια της ψυχικής οδύνης, τις ανάγκες και τα δικαιώματα των ατόμων που αντιμετωπίζουν προκλήσεις ψυχικής υγείας. Αυτό οδήγησε τελικά στις ψυχιατρικές μεταρρυθμίσεις που συνέβησαν αργά ή γρήγορα, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες, οι οποίες σήμαιναν το κλείσιμο των μεγάλων ασύλων και τη δημιουργία μικρότερων, κοινοτικών υπηρεσιών ψυχικής υγείας.

Προχωρώντας στον 21ο αιώνα και συγκεκριμένα τα τελευταία χρόνια, μπορεί κανείς να δει τις -πλέον- κυρίαρχες ιδέες και πρακτικές να αμφισβητούνται ξανά και αυτό καθιστά επιτακτική την ανάγκη για νέες υπηρεσίες. Τα στοιχεία από τις νέες προσεγγίσεις στον τομέα της ψυχικής υγείας, μιλούν από μόνα τους καθώς η υιοθέτηση των μοντέλων ανάρρωσης (αν μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτόν τον όρο ως ομπρέλα) έχει εντυπωσιακά αποτελέσματα.

Ο λόγος που χρειάζεται να κάνουμε μια τέτοια εισαγωγή σε αυτό το γλωσσάρι είναι ότι, σε κάθε τους βήμα, αυτές οι μεταρρυθμίσεις και οι αλλαγές στις πρακτικές και τον τρόπο που σκεφτόμαστε, δημιουργούνται από, και ταυτόχρονα δημιουργούν, νέους τρόπους ομιλίας, νέα γλώσσα. Ως εκ τούτου, τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας έχουν αποκτήσει πολλές διαφορετικές ταυτότητες μέσα στα χρόνια, όπως «τρελοί», «ψυχικά άρρωστες», «ασθενείς», «χρήστες υπηρεσιών», «άτομα με βιωμένη εμπειρία», και ούτω καθ' εξής. Και κάθε μία από αυτές τις ετικέτες φέρει μαζί της πολλά διαφορετικά είδη νοημάτων και αφηγήσεων.

Μερικές φορές η νέα γλώσσα προκύπτει φυσικά, καθώς οι παλιοί όροι προφανώς δεν μπορούν πλέον να περιγράψουν την πραγματικότητα - για παράδειγμα, η λέξη «τρόφιμος» δεν μπορεί πλέον να ισχύει για άτομα που λαμβάνουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Όμως, σε άλλες περιπτώσεις, η γλώσσα δεν έρχεται σε εμφανή αντίφαση με τις νέες προσεγγίσεις, και έτσι δεν αλλάζει φυσικά. Ωστόσο, όταν η γλώσσα διατηρείται ίδια, φέρνει μέρος της παλιάς νοοτροπίας στη νέα πρακτική.

Ειδικά κάποιες λέξεις, που έχουν υποστεί κατάχρηση ή κακή χρήση με την πάροδο του χρόνου, δεν κουβαλούν μαζί τους μόνο μια παλιομοδίτικη νοοτροπία, αλλά και στίγμα, παρανοήσεις, προκαταλήψεις ακόμα και ρατσισμό ή μίσος.

Επιστρέφοντας στις πιο πρόσφατες και πιο ριζοσπαστικές προσεγγίσεις για την κατανόηση και αντιμετώπιση των προκλήσεων ψυχικής υγείας, μπορούμε να βρούμε ιδέες όπως η ίση συμμετοχή, η ενδυνάμωση και ο σεβασμός των ανθρωπίνων δικαιωμάτων να κατέχουν κομβικό ρόλο. Προκειμένου να δημιουργηθούν νέες πρακτικές που συνάδουν με αυτές τις ιδέες, είναι πολύ σημαντικό να είμαστε προσεκτικοί στη γλώσσα που χρησιμοποιούμε. Θα πρέπει πάντα να είναι απαλλαγμένη από υποδηλώσεις που μπορεί να είναι υποτιμητικές, αναξιοπρεπείς ή ανακριβείς, αλλά και να έχει ενδυναμωτικό αντίκτυπο στα άτομα που εμπλέκονται. Επιπλέον, η χρήση διαφορετικής γλώσσας μπορεί τελικά να οδηγήσει στη γέννηση ακόμη πιο προοδευτικών τρόπων σκέψης.

Έτσι, δημιουργήθηκε το γλωσσάρι «We Say, You Say, They Say». Από την ανάγκη μας να διασφαλίσουμε ότι χρησιμοποιούμε και προωθούμε μια γλώσσα και ένα λεξιλόγιο που κάνει τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας να αισθάνονται πιο άνετα.

2. Καλές πρακτικές και χρήση της γλώσσας

Η σημασία της γλώσσας ως εργαλείου που μπορεί είτε να αναπαράγει ένα υπάρχον σύστημα είτε να προωθήσει νέες ιδέες και κοινωνικές αλλαγές έχει γίνει κατανοητή τόσο από επαγγελματίες και ακαδημαϊκούς όσο και από άτομα που εμπλέκονται άμεσα σε κοινωνικές αδικίες. Ως εκ τούτου, η χρήση της γλώσσας υπήρξε το επίκεντρο πολλών συζητήσεων για την ισότητα και τα ανθρώπινα δικαιώματα, με πιο προεξέχουσα τη γλώσσα και την ορολογία για την αναπηρία (βλ. αναφορές στο λήμμα «Αναπηρία» σε αυτό το γλωσσάρι).

Στην ψυχική υγεία, η ορολογία έχει υποστεί πολλές αλλαγές με τα χρόνια, αντικαθιστώντας τις στιγματιστικές λέξεις με νέες, ελπίζοντας έτσι να ελαχιστοποιηθεί το στίγμα. Όμως, μόλις πρόσφατα, αυτή η συζήτηση έγινε ευρύτερη, τονίζοντας τη σημασία της γλώσσας ως σύνολο και όχι πια τις μεμονωμένες λέξεις. Έτσι, τα τελευταία παραδείγματα Καλών Πρακτικών που ευθυγραμμίζονται με τη Σύμβαση για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία(εδώ), και χρησιμεύουν ως πυξίδα για τις Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας παγκοσμίως, κάνουν μια ειδική αναφορά στη χρήση της γλώσσας.

Για παράδειγμα, στο έγγραφο του Π.Ο.Υ. «Κατευθυντήριες οδηγίες για τις κοινοτικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας: Προώθηση προσεγγίσεων με επίκεντρο τον άνθρωπο και τα δικαιώματα»(εδώ) ο τρόπος που χρησιμοποιείται η γλώσσα δεν είναι από μόνος του κριτήριο ή συγκεκριμένος στόχος, αλλά αποτελεί ένα ουσιαστικό εργαλείο. Έτσι, οι υπηρεσίες που αναφέρονται στο παραπάνω έγγραφο έχουν ιδιαίτερη επίγνωση της γλώσσας που χρησιμοποιούν, ώστε, όχι μόνο να αποφεύγουν έναν τρόπο ομιλίας που αναπαράγει διακρίσεις, αλλά και να επιλέγουν ενεργά μια γλώσσα η οποία διευκολύνει τους σκοπούς τους.

Επομένως, η γλώσσα μπορεί να χρησιμοποιηθεί με τρόπο που προάγει τον αυτοπροσδιορισμό, την ένταξη και την ενδυνάμωση. Αποφεύγοντας την ιατρική γλώσσα, οι καταγεγραμμένες υπηρεσίες κανονικοποιούν τις εμπειρίες των ατόμων και δημιουργούν ένα υποστηρικτικό, μη ιατρικό περιβάλλον.

Επιπλέον, με τη χρήση αυτού του είδους γλώσσας, οι ανισορροπίες δύναμης που είναι συνηθισμένες στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας διαταράσσονται. Με άλλα λόγια, κάνοντας χρήση μιας συμπεριληπτικής, μη ιατρικής γλώσσας, η παραδοσιακή αφήγηση των «ψυχικά ασθενών» από τη μια πλευρά και των «ειδικών» από την άλλη αμφισβητείται και η εξουσία κατανέμεται ισότιμα.

Για ένα συγκεκριμένο παράδειγμα της ίδιας της χρήσης της γλώσσας ως Καλής Πρακτικής, δείτε το Παράρτημα Παραδειγμάτων Καλής Πρακτικής του Μεθοδολογικού Οδηγού του EMPOWER.Ment, «Ο τρόπος που μιλάμε».

3. Αξίες και φιλοσοφία του γλωσσαρίου

Η διαδικασία δημιουργίας αυτού του γλωσσαρίου είναι από μόνη της ένα παράδειγμα του πώς οι αξίες του προγράμματος EMPOWER.Ment μπορούν να ενσωματωθούν στην καθημερινή πρακτική. Άτομα με εμπειρία προκλήσεων ψυχικής υγείας συμμετείχαν ενεργά στη δημιουργία του προγράμματος σε ισότιμη βάση. Η γνώμη του καθενός εκτιμήθηκε και έγινε σεβαστή και ακόμη και όταν εκφράστηκαν διαφορετικές απόψεις ή είχαμε αντιφάσεις, κάναμε ό,τι μπορούσαμε για να αναδείξουμε την λογική που υπήρχε πίσω από την κάθε ιδέα.

Στόχος του γλωσσαρίου δεν είναι να ασκήσει κριτική στην υπάρχουσα ορολογία - αν και αναμφίβολα θα συναντήσετε κριτική διαβάζοντάς το - αλλά να αναλογιστεί το ταξίδι που έχουν κάνει αυτές οι λέξεις και να προσπαθήσει να βρει νέους τρόπους έκφρασης, που θα δώσουν στα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας την δύναμη τους πίσω.

Οι βασικές αξίες του γλωσσαρίου είναι:

- ο σεβασμός
- η ελευθερία του λόγου
- η σύνθεση των απόψεων
- η αποδοχή
- η αυτοδιάθεση

4. Πώς δημιουργήθηκε το γλωσσάρι

Το γλωσσάρι είναι προϊόν συνεργασίας μεταξύ επαγγελματιών ψυχικής υγείας και ατόμων με προκλήσεις ψυχικής υγείας, αποδεικνύοντας ότι η ίση συμμετοχή είναι δυνατή και πολύτιμη. Το πρώτο βήμα ήταν να προσδιορίσουμε τους όρους τους οποίους θα χρησιμοποιούσαμε - καθώς το λεξιλόγιο της ψυχικής υγείας είναι αρκετά μεγάλο, αλλά οι πόροι του έργου ήταν περιορισμένοι. Έτσι, δημιουργήθηκε μια βάση δεδομένων με λέξεις που χρησιμοποιούνται συχνά, η οποία περιλάμβανε ιατρικούς όρους, καθημερινές λέξεις, λέξεις που χρησιμοποιούνται από ομάδες αυτοβοήθειας και ακτιβιστές ψυχικής υγείας και γενικά κάθε λέξη που θα θέλαμε να δούμε σε ένα γλωσσάρι για την ψυχική υγεία. Σε αυτή τη διαδικασία «καταιγισμού ιδεών» συμμετείχαν άτομα τα οποία συνδέονται με τους συνεργαζόμενους οργανισμούς.

Μετά τη δημιουργία αυτής της βάσης δεδομένων, επιλέξαμε 30 λέξεις που πιστεύουμε ότι καλύπτουν μια σειρά από περιβάλλοντα, πρακτικές και νοοτροπίες, ελπίζοντας να παράγουμε ένα καλά ισορροπημένο αποτέλεσμα. Η διαδικασία επιλογής ήταν αρκετά δύσκολη και το μόνο που την έκανε πιο εύκολη ήταν η ιδέα ότι αυτό το γλωσσάρι μπορεί να είναι ένα συνεχιζόμενο έργο και θα μπορούσαν να προστεθούν περισσότεροι όροι αργότερα.

Όταν είχαμε το αρχικό υλικό, κάθε οργανισμός δημιούργησε μια ομάδα ατόμων που έχουν βιώσει προκλήσεις ψυχικής υγείας, στο παρόν ή το παρελθόν, οι οποία θα λειτουργούσε ως «ομάδα εστίασης».

Κάθε οργανισμός χρησιμοποίησε διαφορετική στρατηγική για να προσκαλέσει τα άτομα να συμμετάσχουν (προσωπικές προσκλήσεις, προσκλήσεις σε φορείς ψυχικής υγείας ή/και ομάδες αυτοβοήθειας, ανοιχτές προσκλήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κ.λπ.) και το μόνο κριτήριο ήταν να έχουν βιώσει κάποια στιγμή στη ζωή τους προκλήσεις ψυχικής υγείας.

Όταν είχαμε το αρχικό υλικό, κάθε οργανισμός δημιούργησε μια ομάδα ατόμων που έχουν βιώσει προκλήσεις ψυχικής υγείας, στο παρόν ή το παρελθόν, οι οποία θα λειτουργούσε ως «ομάδα εστίασης».

4. Πώς δημιουργήθηκε το γλωσσάρι

Κάθε οργανισμός χρησιμοποίησε διαφορετική στρατηγική για να προσκαλέσει τα άτομα να συμμετάσχουν (προσωπικές προσκλήσεις, προσκλήσεις σε φορείς ψυχικής υγείας ή/και ομάδες αυτοβοήθειας, ανοιχτές προσκλήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κ.λπ.) και το μόνο κριτήριο ήταν να έχουν βιώσει κάποια στιγμή στη ζωή τους προκλήσεις ψυχικής υγείας.

Έπειτα, οι ομάδες συναντιούνταν εβδομαδιαία και συζητούσαν τους όρους. Τα πρακτικά από αυτές τις συναντήσεις σε κάθε χώρα ήταν η μαγιά για να δημιουργηθούν τα λήμματα για το γλωσσάρι.

Ένα σχόλιο για την ορολογία του γλωσσαρίου...

Ένας όρος που είναι αρκετά κοινός σε όλο το γλωσσάρι είναι το «άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας». Δεν επιθυμούμε να εξηγήσουμε λεπτομερώς εδώ την απόφασή μας να χρησιμοποιήσουμε αυτόν τον όρο αντί για άλλους με παρόμοιο αντίκτυπο/ σημασία (π.χ. άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας), καθώς μπορείτε να ενημερωθείτε σχετικά στον Μεθοδολογικό Οδηγό αυτού του προγράμματος. Ωστόσο, θέλουμε να διευκρινίσουμε ότι αυτός ο όρος δεν υπονοεί κάποιου είδους απαραίτητη «χρονιότητα» στις προκλήσεις ψυχικής υγείας.

Με απλά λόγια, ο όρος «άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας», σε αυτό το συγκεκριμένο πλαίσιο, αναφέρεται σε άτομα που αντιμετωπίζουν προκλήσεις αυτή τη στιγμή ή/και σε άτομα που είχαν προκλήσεις ψυχικής υγείας στο παρελθόν και τις ξεπέρασαν, αφού τα άτομα που συμμετείχαν στις ομάδες μπορούσαν να βρίσκονται σε οποιαδήποτε από αυτές τις δύο συνθήκες. Χρησιμοποιώντας αυτόν τον ενιαίο όρο, δημιουργήθηκε ένα πιο ευανάγνωστο κείμενο και επίσης, πρόκειται για έναν όρο που έγινε αποδεκτός από κάθε άτομο που συμμετείχε.

Ένα σχόλιο για τις διαφορές μεταξύ των ατόμων που συμμετείχαν...

Ένα θέμα που χρειάζεται εξήγηση, είναι ότι ορισμένα από τα λήμματα είναι μεγάλα και λεπτομερή ενώ άλλα είναι μικρότερα και πιο συγκεκριμένα. Αυτό δεν είναι κάτι που αποφασίστηκε από την αρχή, ούτε αντικατοπτρίζει μια ανισορροπία στη σημασία των λέξεων από τη δική μας οπτική γωνία. Αντίθετα, είναι κάτι που συνέβη φυσικά στις ομάδες εστίασης καθώς ορισμένοι όροι δημιουργήσαν μεγαλύτερες συζητήσεις και επιχειρήματα. Από την πλευρά μας, αποφασίσαμε να θυσιάσουμε λίγη από την ομοιομορφία του γλωσσαρίου, για να αποτυπώσουμε καλύτερα τις ιδέες που εκφράστηκαν.

5. Πώς να διαβάσετε το γλωσσάρι

Αυτό το γλωσσάρι, όπως και το πρόγραμμα EMPOWER.Ment γενικά, στοχεύει να γίνει ένα εργαλείο όχι μόνο για επαγγελματίες ψυχικής υγείας αλλά κυρίως για πρόσωπα καθημερινά, τα οποία έχουν φιλικές οι συγγενικές σχέσεις με άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας, καθώς και για τα ίδια τα άτομα. Για το λόγο αυτό, σκοπός του δεν είναι να αντικαταστήσει το ακαδημαϊκό λεξικό, ούτε επιδιώκει να χρησιμοποιήσει απτές αποδείξεις για να λάβει αποδοχή.

Αντίθετα, αυτό το γλωσσάρι είναι μια προσπάθεια διερεύνησης των προσωπικών σημασιών που έχουν αυτοί οι όροι, τόσο για επαγγελματίες όσο και για άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας. Μια πρόσκληση για να προβληματιστούμε και να αρχίσουμε να σκεφτόμαστε και να μιλάμε με επίγνωση. Αυτό δεν σημαίνει ότι αυτό το γλωσσάρι στερείται πρακτικής χρησιμότητας, αφού μπορεί να γίνει ένα ισχυρό εργαλείο για τη δημιουργία συμπεριληπτικών και ενδυναμωτικών χώρων ψυχικής υγείας. Ως εκ τούτου, δεν χρειάζεται να το διαβάσετε ως μια νέα «αλήθεια» με την οποία μπορεί να συμφωνείτε ή όχι, αλλά καλείστε να το προσεγγίσετε με περιέργεια και ανοιχτό μυαλό, καθώς είναι μια προσπάθεια να δοθεί φωνή στα άτομα στα οποία η γνώμη τους σπάνια ζητείται.

Τέλος, αυτό το γλωσσάρι μπορεί να θεωρηθεί ως ένα συνεχιζόμενο έργο που μπορεί να αλλάξει με την πάροδο του χρόνου και ακόμη και οι εναλλακτικοί όροι που προτείνονται εδώ μπορεί να αποκτήσουν προβλήματα στο μέλλον. Σε κάθε περίπτωση, καθώς η κοινωνία εξελίσσεται και αλλάζει, το ίδιο συμβαίνει και με τη γλώσσα, και αν θέλουμε να είμαστε συνεπείς με τον αρχικό μας στόχο να έχουμε συμπεριληπτικές πρακτικές, πρέπει πάντα να είμαστε σε ετοιμότητα να αμφισβητήσουμε τις δικές μας σκέψεις και ιδέες.

6. Πρακτική επεξήγηση των κεφαλαίων του γλωσσαρίου

- Επίσημος Ορισμός

Σε αυτό το κεφάλαιο, διερευνούμε τις επίσημες έννοιες των όρων, χρησιμοποιώντας λεξικά, όπως το λεξικό του Cambridge ή το λεξικό της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας. Σε ορισμένες καταχωρήσεις, επιλέξαμε να χρησιμοποιήσουμε τους ορισμούς που χρησιμοποιούνται σε ακαδημαϊκούς κύκλους και σε λίγες, σπάνιες περιπτώσεις, δεν χρησιμοποιήσαμε επίσημη πηγή, καθώς δεν μπορούσαμε να βρούμε. Σε αυτές τις περιπτώσεις, «δημιουργήσαμε» έναν επίσημο ορισμό διατηρώντας τον όσο περισσότερο περιγραφικό και αντικειμενικό μπορούσαμε. Ο επίσημος ορισμός δόθηκε στις ομάδες εστίασης στην αρχή της συζήτησης, αλλά όχι πριν προλάβουν τα άτομα να μοιραστούν την πρώτη σκέψη που τους ήρθε στο μυαλό όταν άκουσαν τον όρο.

- Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Σε αυτό το μέρος του γλωσσαρίου, η ομάδα έκανε καταγισμό ιδεών σχετικά με τον όρο, σκεπτόμενη τη γενική χρήση του. Εδώ, μπορείτε να βρείτε και αναφορές σε ορολογίες εκτός των πλαισίων ψυχικής υγείας, καθώς πιστεύουμε ότι είναι χρήσιμοι για την κατανόηση των σχέσεων και των συνειρμών.

Σε αυτήν την ενότητα, υπάρχουν επίσης πολλές αναφορές στα μέσα ενημέρωσης και την ποπ κουλτούρα, σχετικά με το πώς αναπαράγουν τις λέξεις.

- Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Αυτά τα κεφάλαια είναι γενικά τα μεγαλύτερα σε κάθε λήμμα καθώς αντικατοπτρίζουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα των ατόμων που συμμετείχαν στις ομάδες. Οι «συνδηλώσεις» που δημιουργεί κάθε όρος είναι επίσης ένα σημαντικό στοιχείο εδώ.

Σε αυτή την ενότητα, μπορεί να βρείτε κριτική όχι μόνο στη γλώσσα αλλά, σε ορισμένες περιπτώσεις, και σε πρακτικές. Αυτό μπορεί να υπερβαίνει τον σκοπό αυτού του γλωσσαρίου, κατά κάποιον τρόπο, ωστόσο, όταν κάποιες σκέψεις σχετικά με μια πρακτική εκφράστηκαν με έντονο τρόπο, δεν μπορούσαμε να τις αγνοήσουμε.

- Τι προτείνουμε

Αυτό είναι το πιο σημαντικό μέρος του γλωσσαρίου, καθώς ακολουθεί τη συζήτηση καταλήγοντας σε μια πρόταση σχετικά με κάθε όρο. Οι προτάσεις που κάνουμε δεν είναι καθολικές, αλλά αντιπροσωπεύουν τα συναισθήματα των ομάδων. Μερικές φορές εισάγουμε εντελώς νέους τρόπους έκφρασης ορισμένων σημασιών, άλλες φορές χρησιμοποιούμε όρους που ήδη χρησιμοποιούνται σε ορισμένα πλαίσια, και σε κάποιες περιπτώσεις δεν κάνουμε νέες προτάσεις αλλά συζητάμε πώς και πότε ο όρος είναι αποδεκτός.

- Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

Εδώ, μπορείτε να βρείτε αναφορές που χρησιμοποιούνται στα λήμματα μας και συνδέσμους για άρθρα, ακαδημαϊκές εργασίες ή ακόμη και εκπαιδευτικά βίντεο που εμβαθύνουν στην ορολογία που συζητήθηκε.

7. Συμπέρασμα - διδάγματα

Πιστεύουμε ότι αυτό το γλωσσάρι είναι κάτι το πολύτιμο και καλύπτει την έλλειψη διαλόγου που υπάρχει μεταξύ των επαγγελματιών ψυχικής υγείας και των ατόμων που έχουν αντιμετωπίσει προκλήσεις ψυχικής υγείας - τουλάχιστον ένα μέρος αυτού του κενού.

Τα διδάγματα που αντλήσαμε κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας είναι πολλά, τόσο από τη βιβλιογραφία όσο και από τη δουλειά μας με τις ομάδες εστίασης. Αν θέλαμε να μοιραστούμε τα πιο σημαντικά και βασικά, θα λέγαμε τα εξής:

- μην χρησιμοποιείτε ποτέ γλώσσα η οποία είναι ταπεινωτική ή αναπαράγει διακρίσεις
- αποφύγετε την ιατρική γλώσσα και την εξειδικευμένη ορολογία
- κατανοήστε τη δύναμη της γλώσσας
- έχετε συνείδηση του τρόπου που μιλάτε και ανοιχτό μυαλό
- ακούστε και σεβαστείτε τις προτιμήσεις των ανθρώπων

Με το να είμαστε συνεπείς με αυτούς τους απλούς, αλλά σημαντικούς κανόνες μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι ο τρόπος που μιλάμε δεν κάνει τα άτομα να αισθάνονται άβολα, αποδυναμωμένα ή ότι αξίζουν λιγότερο, πράγμα που είναι το πρώτο βήμα. Για το επόμενο, για να εξοικειωθείτε με τον συμπεριληπτικό και ενδυναμωτικό τρόπο ομιλίας, μπορείτε να προχωρήσετε στο γλωσσάρι.

INDEX Μπορείτε να κάνετε κλικ και να μεταβείτε στην αντίστοιχη ενότητα

- 01 ΔΙΠΟΛΙΚΟ ΑΤΟΜΟ / ΔΙΠΟΛΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
- 02 ΧΗΜΙΚΗ ΑΝΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
- 03 ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗ
- 04 ΤΡΕΛΟΣ/-Η/-Ο
- 05 ΚΡΙΣΗ
- 06 ΔΙΑΓΝΩΣΗ
- 07 ΑΝΑΠΗΡΙΑ
- 08 ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
- 09 ΑΚΟΥΣΙΑ (ΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗ) ΝΟΣΗΛΕΙΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
- 10 ΔΙΚΑΣΤΙΚΗ ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗ / ΚΗΔΕΜΟΝΙΑ
- 11 ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ / ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ
- 12 ΔΙΟΡΑΤΙΚΟΤΗΤΑ / ΕΝΑΙΣΘΗΣΙΑ
- 13 ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ
- 14 ΨΥΧΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ / ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
- 15 ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ / ΑΦΥΣΙΚΟ

Index Μπορείτε να κάνετε κλικ και να μεταβείτε στην αντίστοιχη ενότητα

- 16 **ΙΔΕΟΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ (OCD)**
- 17 **ΑΣΘΕΝΗΣ**
- 18 **ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΟΜΟΤΙΜΩΝ (PEER SUPPORT)**
- 19 **ΔΙΑΚΟΠΗ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΩΝ ΦΑΡΜΑΚΩΝ/
ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΑΠΟΣΥΡΣΗΣ**
- 20 **ΨΥΧΩΣΗ**
- 21 **ΑΝΑΡΡΩΣΗ**
- 22 **ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ**
- 23 **ΣΧΙΖΟΦΡΕΝΕΙΑ**
- 24 **ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ**
- 25 **ΣΤΙΓΜΑ**
- 26 **ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΚΟΣ/-Η (ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ)**
- 27 **ΣΥΜΠΤΩΜΑ**
- 28 **ΘΕΡΑΠΕΙΑ**
- 29 **ΤΡΑΥΜΑ**
- 30 **ΕΥΗΜΕΡΙΑ**

01

- ΔΙΠΟΛΙΚΟ ΑΤΟΜΟ/ ΔΙΠΟΛΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

Επίσημος Ορισμός

Σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ. «Τα άτομα με διπολική διαταραχή βιώνουν εναλλασσόμενα καταθλιπτικά επεισόδια με περιόδους μανιακών συμπτωμάτων. Κατά τη διάρκεια ενός καταθλιπτικού επεισοδίου, το άτομο βιώνει μια καταθλιπτική διάθεση (αίσθημα λύπης, ευερέθιστου, άδειου) ή απώλεια ευχαρίστησης ή ενδιαφέροντος για δραστηριότητες, για το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας, σχεδόν κάθε μέρα. Τα μανιακά συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν ευφορία ή ευερεθιστότητα, αυξημένη δραστηριότητα ή ενέργεια και άλλα συμπτώματα όπως αυξημένη ομιλία, γρήγορα εναλλασσόμενες σκέψεις, αυξημένη αυτοεκτίμηση, μειωμένη ανάγκη για ύπνο, διάσπαση προσοχής και παρορμητική, απερίσκεπτη συμπεριφορά. Τα άτομα με διπολική διαταραχή διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο αυτοκτονίας. Ωστόσο, υπάρχουν αποτελεσματικές θεραπευτικές επιλογές, συμπεριλαμβανομένης της ψυχο-εκπαίδευσης, της μείωσης του στρες και της ενίσχυσης της κοινωνικής λειτουργικότητας και της φαρμακευτικής αγωγής»¹. Στο παρελθόν, τα ιατρικά διαγνωστικά εγχειρίδια χρησιμοποιούσαν τον όρο μανιοκατάθλιψη για το ίδιο φάσμα συμπτωμάτων.

Υπάρχουν διάφορες κατηγορίες «διπολικής διαταραχής» στα εγχειρίδια - διπολική I, διπολική II και/ή κυκλοθυμία (αλλαγή διάθεσης).

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Ο όρος διπολικός/-ή/-ό χρησιμοποιείται συχνά λανθασμένα στην καθημερινή ζωή και στα κυρίαρχα μέσα ενημέρωσης και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, καθώς χρησιμοποιείται για να περιγράψει τις εναλλαγές της διάθεσης ή/και την αλλαγή γνώμης. Φαίνεται ότι είναι αποδεκτό να ονομάζουμε μια αλλαγή διάθεσης ως διπολική. Έχουμε δει αρκετές δημοφιλείς ταινίες που αναφέρουν την «διπολική» ως μια καθημερινή πάθηση που δεν πρέπει να κρύβεται, αν και πρόκειται για μια εντυπωσιακά νέα διάγνωση. Συνήθως, οι ηθοποιοί απεικονίζονται να κλαίνε και να αισθάνονται απελπισία.

Από τη στιγμή που η «μανιοκατάθλιψη» έγινε «διπολική διαταραχή», βρίσκουμε πολλούς επαγγελματίες ψυχικής υγείας να δίνουν αυτή τη διάγνωση με μεγαλύτερη ευκολία, καθώς τα κριτήρια στα οποία βασίζεται η διάγνωση και οι υποκατηγορίες του όρου διαφοροποιήθηκαν. Κατά συνέπεια, βρίσκουμε έναν σημαντικά αυξημένο αριθμό διαγνώσεων «διπολικής διαταραχής» τα τελευταία χρόνια.

Καθώς η «διπολική διαταραχή» θεωρείται σοβαρό πρόβλημα ψυχικής υγείας για το άτομο, συνδέεται άμεσα με τη φαρμακευτική αγωγή, που λέγεται ότι το άτομο πρέπει να λαμβάνει εφ' όρου ζωής, και γι' αυτό ο όρος είναι κάπως απειλητικός για τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας.

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας αναφέρουν ότι ο όρος «διπολική» είναι μπερδεμένος και παραπλανητικός, ενώ ο προηγούμενος όρος «μανιοκατάθλιψη» φαινόταν πιο κατανοητός. Επιπλέον, επειδή θεωρείται σοβαρή διαταραχή ψυχικής υγείας, μπορεί να είναι ιδιαίτερα στιγματιστικός, ειδικά όταν χρησιμοποιείται ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας και όχι σε κλινικό πλαίσιο (π.χ. «είναι διπολικός»).

Οι συνειρμοί και που προκαλεί ο όρος στα τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας είναι αρνητικοί, όταν ο όρος χρησιμοποιείται με προσβλητικό τρόπο ή όταν χρησιμοποιείται υπερβολικά στην καθημερινή ζωή, για να περιγράψει κάθε είδους συναίσθημα ή εναλλαγή διάθεσης.

Επιπλέον, ο ίδιος ο όρος υπονοεί ότι το άτομο βιώνει συνεχώς ακραίες συναισθηματικές καταστάσεις, είτε ως κατάθλιψη είτε ως μανία, κάτι που δεν ισχύει για την πλειοψηφία των ανθρώπων. Θα πρέπει πάντα να λαμβάνουμε υπόψη ότι οι εναλλαγές της διάθεσης και η αλλαγή γνώμης είναι αρκετά υγιείς αντιδράσεις για τα ανθρώπινα όντα, ανεξάρτητα από το πόσο δύσκολες είναι αυτές οι αλλαγές για εμάς που είμαστε γύρω γύρω ή για το ίδιο το άτομο. Ένα άλλο θέμα που φαίνεται σημαντικό όταν συζητάμε για τη «διπολική» είναι το γεγονός ότι είναι πράγματι ένας νέος όρος για τους επαγγελματίες, παρότι είναι μια μετονομασία της παλαιότερης διάγνωσης «μανιοκατάθλιψη». Αποτελείται από διαφορετικά συμπτώματα και συνεπάγεται χρονιότητα και ανάγκη για ιατρική θεραπεία εφ' όρου ζωής, ακόμη και με ένα μόνο επεισόδιο στη ζωή του ατόμου. Συνδέεται επίσης με εξαιρετικά επικίνδυνες συμπεριφορές, όπως ο υπερβολικός τζόγος, η σεξουαλική υπερδραστηριότητα, η δαπάνη υψηλών ποσών για ψώνια (αγορά περιττών αντικειμένων) και η επικίνδυνη συμπεριφορά (επικίνδυνη οδήγηση, για παράδειγμα, κ.λπ.). Όλα αυτά μένουν να συζητηθούν επαγγελματικά και επιστημονικά και δεν πρέπει να βιαστούμε να χρησιμοποιήσουμε τον όρο ως ευρέως αποδεκτό, καθώς συχνά, κάθε είδος ασυνήθιστης ή εκκεντρικής συμπεριφοράς περιγράφεται ως «διπολική», κάτι που είναι άκρως στιγματιστικό και προκαλεί διακρίσεις.

Τι προτείνουμε



Δεδομένου ότι ο όρος «διπολική διαταραχή» είναι κλινικός όρος, θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο σε κλινικό πλαίσιο, καθώς επίσης, από επαγγελματίες.

Μπορούμε να βρούμε άλλες λέξεις για να ορίσουμε τις εναλλαγές της διάθεσης, όπως απλά «εναλλαγές διάθεσης» ή/και «αλλαγή σκέψης».



Η ιατροκοποίηση της καθημερινής ζωής και η εκτεταμένη χρήση ψυχιατρικών ή/και ψυχολογικών όρων δεν δείχνει απαραίτητα εξοικείωση με τις δυσκολίες ψυχικής υγείας, αλλά μάλλον μια προβληματική προσέγγιση της ίδιας της ζωής. Έτσι, ο όρος «διπολικός» είναι κατάλληλος μόνο για κλινικά περιβάλλοντα και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται συνεχώς στην κοινωνική ζωή ή/και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, πόσο μάλλον όταν υποστηρίζουμε ένα άτομο με προκλήσεις ψυχικής υγείας.

Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

[1.WHO Psychische stoornissen](#)

[2. Why We Need to Stop Using 'Bipolar' As An Adjective](#)

Η λέξη "διπολικός/-ή" χρησιμοποιείται πολύ συχνά για να περιγράψει ένα άτομο που δεν μπορεί να αποφασίσει ή αλλάζει γρήγορα διάθεση από το να είναι χαρούμενο σε λυπημένο. Η διπολική διαταραχή είναι πολύ περισσότερο από αυτό.

[3. When Someone Uses My Illness as an Adjective or Insult](#)

Η σημασία του να έχουμε επίγνωση της κακής χρήσης όρων όπως «διπολικός/-ή» και των συνεπειών της. Η διπολική διαταραχή είναι μια κατάσταση που βιώνουν πολλά άτομα και δεν μπορεί να χρησιμοποιείται ως επίθετο και, κυρίως, ως προσβολή.

02- ΧΗΜΙΚΗ ΑΝΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

Επίσημος Ορισμός

Είναι δύσκολο να βρεθεί ένας επίσημος ορισμός της τόσο δημοφιλής θεωρίας της «χημικής ανισορροπίας» για την προέλευση των προκλήσεων ψυχικής υγείας, καθώς δεν είναι επίσημος όρος στην ψυχική υγεία, αν και χρησιμοποιείται ευρέως ως τέτοιος. Η έρευνά μας σε επίσημα λεξικά δεν αναφέρει τον όρο, καθώς πρόκειται μάλλον για μια κατασκευή που χρησιμοποιείται λιγότερο από επαγγελματίες και περισσότερο από το ευρύ κοινό. Τα επιστημονικά στοιχεία δεν επιτρέπουν στους επαγγελματίες να χρησιμοποιούν τον όρο σε απόλυτη σχέση με τις προκλήσεις ψυχικής υγείας.

Η χημική ανισορροπία θεωρείται μια κατάσταση που συμβαίνει όταν ο εγκέφαλος έχει είτε πάρα πολλούς είτε πολύ λίγους νευροδιαβιβαστές (όπως αναφέρεται στο Medical News Today, για παράδειγμα 1.). Αυτοί οι νευροδιαβιβαστές είναι φυσικές χημικές ουσίες που βοηθούν τα νευρικά κύτταρα να επικοινωνούν μεταξύ τους. Παραδείγματα αυτών των χημικών ουσιών είναι η ντοπαμίνη, η σεροτονίνη και η νορεπινεφρίνη. Στην ψυχιατρική, η υπόθεση ότι οι προκλήσεις της ψυχικής υγείας προέρχονται από ένα είδος χημικής ανισορροπίας προήλθε από τα συμπεράσματα μιας μελέτης σχετικά με την αιτιολογία των ψυχικών «διαταραχών» στη δεκαετία του '60, ως πιθανή εξήγηση για τα βιολογικά αίτια των «ασθενειών» της ψυχικής υγείας.

Ωστόσο, μετά από μια μακρά περίοδο δοκιμών, οι επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι δεν υπάρχει σχέση μεταξύ μιας χημικής ανισορροπίας και της κατάθλιψης, της διπολικής διαταραχής ή άλλων «ασθενειών» της ψυχικής υγείας.

Με λίγα λόγια, η υπόθεση της χημικής ανισορροπίας, παρότι αρκετές μελέτες απέτυχαν να την επιβεβαιώσουν, έχει χρησιμοποιηθεί ως άμεση σύνδεση μεταξύ των ψυχικών «ασθενειών» και της βιολογίας/ιατρικής επιστήμης. Κατά συνέπεια, έχει οδηγήσει σε πεποιθήσεις όπως, ότι κάθε δυσφορία ψυχικής υγείας μπορεί να αντιμετωπιστεί αποκλειστικά ή κυρίως με φαρμακευτική αγωγή.

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Το σώμα μας βιώνει αμέτρητη χημική δραστηριότητα στην καθημερινή ζωή. Ουσιαστικά, έτσι λειτουργεί το σώμα μας. Επίσης, πολλές χημικές ανισορροπίες σχετίζονται συχνά με καταστάσεις υγείας, όπως το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών. Ενώ η υπερβολικά αυξημένη ή πολύ μικρή ποσότητα οποιασδήποτε ουσίας στο σώμα θεωρείται χημική ανισορροπία, ο όρος «χημική ανισορροπία» συνδέεται συνήθως με τις χημικές ουσίες του εγκεφάλου και την πιθανή επίδρασή τους στην ψυχική υγεία. Η ισορροπία των χημικών ουσιών στον εγκέφαλο πιστεύεται ότι επηρεάζει την κατάθλιψη και τις αγχώδεις διαταραχές μεταξύ άλλων καταστάσεων.

Αν και πολλά άτομα, επαγγελματίες και μη, πιστεύουν ότι η επιστήμη έχει αποδείξει ότι οι χημικές ουσίες παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της κατάθλιψης, της διπολικής διαταραχής και της σχιζοφρένειας, δεν υπάρχουν συγκεκριμένες ευρήματα ότι πράγματι το κάνουν. Μπορεί να ακούσετε να αναφέρεται ότι τα χαμηλά επίπεδα συγκεκριμένων νευροδιαβιβαστών μπορεί να προκαλέσουν συμπτώματα, όπως αισθήματα κενού, αναξιότητας, θλίψης ή ανικανότητας και ότι αυτά τα συμπτώματα μπορεί να οδηγήσουν σε διάφορες ψυχικές καταστάσεις, αλλά αυτό δεν είναι ένα αποδεδειγμένο γεγονός.

Αν και, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η θεωρία της χημικής ανισορροπίας απέχει πολύ από το να είναι επιστημονικά τεκμηριωμένη, παραμένει μια πολύ δημοφιλής ιδέα που αναπαράγεται εδώ και χρόνια μεταξύ δημοφιλών, μη επιστημονικών, περιοδικών και ιστοσελίδων ψυχολογίας. Αυτή η επιμονή έχει οδηγήσει το ευρύ κοινό και ένα μέρος της επαγγελματικής κοινότητας να θεωρούν δεδομένη αυτή τη θεωρία, παρά τα στοιχεία. Για αυτόν τον λόγο, είναι πολύ συνηθισμένο να βλέπουμε άτομα με μικρή ή καθόλου εμπειρία σε προκλήσεις ψυχικής υγείας να μιλούν για τη χημική ανισορροπία ως μια απόλυτη αλήθεια.

Από την άλλη πλευρά, για τους/τις επαγγελματίες ψυχικής υγείας είναι συχνά δύσκολο να αφήσουν πίσω τους αυτή τη θεωρία, καθώς αναπαράγεται συνεχώς σε κυρίαρχα μέσα ενημέρωσης, άρθρα ή/και σε δημοφιλή περιοδικά.

Το άμεσο αποτέλεσμα της αποδοχής αυτής της θεωρίας είναι ότι οι προκλήσεις της ψυχικής υγείας συνδέονται στενά με βιολογικά αίτια, καλύπτοντας έτσι τους κοινωνικούς λόγους που οδηγούν στην ψυχική δυσφορία και επικυρώνοντας τη φαρμακευτική αγωγή ως τη μόνη μορφή θεραπείας. Αν κάνουμε τα άτομα να πιστέψουν ότι η βιολογική πλευρά των δυσκολιών τους είναι η μόνη ρίζα των προβλημάτων τους, αγνοούμε τις εμπειρίες και τα τραύματά τους.

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Για τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας, η θεωρία της χημικής ανισορροπίας θεωρείται επικίνδυνη και επιβλαβής. Νιώθουν ότι αυτή η ιδέα αυξάνει τα στερεότυπα γύρω τους, όπως το ότι δεν είναι «φυσιολογικά», και οδηγεί σε στίγμα και διακρίσεις. Ταυτόχρονα, για άλλα άτομα, η πίστη ότι η μόνη αιτία των δυσκολιών τους είναι μια χημική ανισορροπία, τους στερεί την κατάλληλη θεραπεία για τα τραύματα, τις εμπειρίες ή/και τα γεγονότα της ζωής τους.

Επιπλέον, τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας βλέπουν τις εμπειρίες και το προσωπικό τους ιστορικό να μειώνονται σε μια απλή «δυσλειτουργία στον εγκέφαλο» και οι πραγματικές αιτίες της δυσφορίας του ψυχικού τους πόνου να φιμώνονται. Ως όρος, πιστεύουν ότι ακούγεται πολύ σοβαρός και μπερδεμένος. Δηλώνουν ότι είναι πιο πιθανό να συμμορφωθούν με τις εντολές των γιατρών και να αποδεχτούν τη διάγνωση και τη φαρμακευτική αγωγή εάν πιστεύουν ότι έχουν χημικό πρόβλημα αντί για κοινωνικό ή/και προσωπικό.

Δεν θα μπορούσαμε να υποστηρίξουμε ότι η χημεία του εγκεφάλου παραμένει ίδια σε όλη μας τη ζωή και, φυσικά, σχετίζεται με τις εμπειρίες μας με κάποιον τρόπο. Όλα όσα βιώνουμε μεταφέρονται και συνδέονται με τις λειτουργίες του εγκεφάλου μας, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι αυτός είναι ο λόγος που ενεργούμε με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Αντίθετα, μελέτες έχουν δείξει ότι ένα χημικό αποτύπωμα στον εγκέφαλο είναι το «σύμπτωμα» αυτού που πραγματικά μας συμβαίνει και όχι το αντίστροφο.

Εάν η θεωρία της χημικής ανισορροπίας ήταν αληθινή, η αξιολόγηση του γιατρού και η διάγνωση θα γινόταν μέσω αντικειμενικών, μετρήσιμων δεικτών (εξετάσεις).

Τι προτείνουμε



Προτείνουμε η συζήτηση για τους νευροδιαβιβαστές και τη χημική ανισορροπία να παραμείνει μείνει μόνο στον χώρο των νευροεπιστημών και των συναφών ερευνών και επαγγελμάτων και να εξαλειφθεί από τα μέσα ενημέρωσης, τον κινηματογράφο, τις δημοφιλείς ιστοσελίδες, τα δημοφιλή περιοδικά και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης - γενικά, βγει συνολικά εκτός του δημόσιου λόγου.

Η μείωση των προβλημάτων, των τραυμάτων, των εμπειριών και των γεγονότων της ζωής των ανθρώπων σε μια χημική ανισορροπία που δεν έχει καμία σχέση με τις ζωές των ανθρώπων δεν είναι καθόλου χρήσιμη ή συμπεριληπτική. Στην πραγματικότητα, το να κάνουμε υποθέσεις σχετικά με το τι έχει προκαλέσει μια σοβαρή πρόκληση ψυχικής υγείας είναι εκτός των ορίων μας, ειδικά, να το δηλώνουμε με απόλυτη βεβαιότητα, όταν οι επαγγελματίες δεν μπορούν να το κάνουν και η έρευνα δεν έχει αποδείξει τίποτα σε αυτό το θέμα.



Όπως ανέφεραν τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας. «Αν θέλουμε να βρούμε την ανισορροπία που προκαλεί δυσφορία στην ψυχική υγεία, θα μπορούσαμε επίσης να αναζητήσουμε την ψυχοκοινωνική ανισορροπία που βρίσκεται πάντα πίσω από αυτήν».

Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

[1. Everything you need to know about chemical imbalances in the brain](#)

Ένα άρθρο στο Medical News Today για τη θεωρία της χημικής ανισορροπίας.

[2. The Chemical Imbalance Theory of Mental Disorders](#)

Ένα βίντεο με μια λεπτομερή ματιά στη θεωρία της χημικής ανισορροπίας, συμπεριλαμβανομένης της ιστορίας της καθώς και τα σχετικά επιστημονικά ευρήματα.

[3. Challenging the Chemical Imbalance Theory of Mental Disorders: Robert Whitaker, Journalist](#)

Βίντεο του Robert Whitaker που μιλά για το θέμα της χημικής ανισορροπίας.

[4. The serotonin theory of depression: a systematic umbrella review of the evidence](#)

4. The serotonin theory of depression: a systematic umbrella review of the evidence Σε αυτή τη συστηματική ανασκόπηση, οι συγγραφείς αξιολόγησαν τα στοιχεία σχετικά με το εάν η κατάθλιψη σχετίζεται με μειωμένη συγκέντρωση σεροτονίνης και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι υπάρχουν «συνεπή στοιχεία» που υποστηρίζουν αυτήν την υπόθεση.

[5. Serotonin and Depression: A Disconnect between advertisements and the Scientific Literature](#)

Σε αυτό το δοκίμιο, οι συγγραφείς ακολουθούν τον τρόπο με τον οποίο η φαρμακευτική βιομηχανία χρησιμοποίησε διαφημίσεις απευθείας προς τους καταναλωτές, προκειμένου να προωθήσει την μη αποδεδειγμένη θεωρία της ανισορροπίας της σεροτονίνης τη δεκαετία του 1960.

[6. The Media and the Chemical Imbalance Theory of Depression](#)

Σε αυτήν την έρευνα, προσωπικότητες των μέσων ενημέρωσης που είχαν προωθήσει τη θεωρία της χημικής ανισορροπίας δεν είναι σε θέση να αναφέρουν τις πηγές τους και να μείνουν στα λόγια τους.

[7. The 'Chemical Imbalance' Myth](#)

Το βίντεο εξετάζει τον μύθο της «χημικής ανισορροπίας» που συνεχίζει να διδάσκεται σε προγράμματα ψυχολογίας/συμβουλευτικής και πως οι επαγγελματίες τον χρησιμοποιούν.

03 - ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗ

Επίσημος Ορισμός

Σύμφωνα με το Oxford Learner's Dictionaries, η «συμμόρφωση» είναι: «η πρακτική της υπακοής σε κανόνες ή αιτήματα που υποβάλλονται από άτομα με εξουσία»¹.

Συνήθως συνδέεται με όρους όπως κομφορμισμός, υπακοή και υποταγή στην απαίτηση ή/και εντολή κάποιου ατόμου.

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Στην ψυχική υγεία, συγκεκριμένα, η συμμόρφωση αναφέρεται στην υπακοή του/της ασθενούς στην ιατρική γνώμатеυση, τη συνταγή και/ή τις οδηγίες του/της γιατρού, που εκφράζονται είτε ως εντολές είτε ως ισχυρές υποδείξεις. Συνήθως, η «συμμόρφωση» στην ψυχική υγεία συνδέεται άμεσα με την υπακοή στη φαρμακευτική αγωγή και συχνά λέμε ότι ένα άτομο συμμορφώνεται με τη θεραπεία όταν παίρνει τα φάρμακά του χωρίς αντίρρηση και σύμφωνα με τις οδηγίες.

Εντός του συστήματος υπηρεσιών ψυχικής υγείας, υπάρχει σαφής σχέση ισχύος μεταξύ των επαγγελματιών και των ατόμων που λαμβάνουν υπηρεσίες και συχνά, η μη συμμόρφωση έχει συνέπειες για το άτομο (π.χ. αναγκαστική θεραπεία ή/και αναγκαστική νοσηλεία).

Είναι ευρέως γνωστό μεταξύ των ατόμων με προκλήσεις ψυχικής υγείας ότι όταν δεν συμμορφώνονται, είναι πολύ πιθανό να χαρακτηριστούν ως «ανθεκτικά στη θεραπεία» ή «αφόρητα» και να αντιμετωπίσουν τη λεγόμενη τιμωρία της αναγκαστικής θεραπείας ή της αναγκαστικής νοσηλείας, καθώς στις περισσότερες περιπτώσεις δεν τους προσφέρονται εναλλακτικές λύσεις.

Από την άλλη πλευρά, για πολλούς/-ες επαγγελματίες, η «συμμόρφωση» είναι ένας σημαντικός θετικός δείκτης της ανάρρωσης ενός ατόμου, καθώς συνδέεται άμεσα με τη εναισθησία που έχει ένα άτομο (βλ. «εναισθησία/ ενόραση» αργότερα στο γλωσσάρι). Επίσης, η συμμόρφωση με την ιατρική θεραπεία μπορεί να θεωρηθεί ως σημάδι ανάρρωσης λόγω της φαρμακευτικής αγωγής, παρά τα όσα πιστεύουν τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας.

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Η «συμμόρφωση» έχει έντονη αρνητική σημασία για άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας, ακόμη και για επαγγελματίες, σύμφωνα με τις απόψεις της ομάδας εστίασης μας.

Η χρήση αυτού του όρου υποδηλώνει ότι οι επαγγελματίες βρίσκονται σε θέση εξουσίας και έχουν πραγματικά το δικαίωμα να απαιτούν αυτό που πιστεύουν ότι είναι κατάλληλο για το άτομο, χωρίς να λαμβάνουν υπόψη τις δικές τους ανάγκες, επιθυμίες και βούληση. Τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας συχνά πιστεύουν επίσης ότι, όταν αναμένεται να συμμορφωθούν με τις εντολές του ιατρικού προσωπικού, στην πραγματικότητα ελέγχονται αντί να βοηθιούνται, και έτσι η «θεραπεία» γίνεται μονόδρομη διαδικασία που στερείται πραγματικής αξίας ή, ακόμη, ηθικής.

Τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας αναφέρουν ακόμα ότι, με το να συμμορφώνονται, σώζουν τον εαυτό τους από επακόλουθη βία ή/και κακοποίηση (αναγκαστική νοσηλεία και αναγκαστική θεραπεία χωρίς εναλλακτικές λύσεις) και ότι δεν ακολουθούν τις υποδείξεις των επαγγελματιών απαραίτητα επειδή πιστεύουν σε αυτές ή πείθονται για τη χρησιμότητά τους.

Έτσι, σύμφωνα με τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας, ο φόβος και η άγνοια είναι οι κύριοι λόγοι για τη συμμόρφωσή τους με τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας – στοιχεία τα οποία δεν είναι ούτε βοηθητικά ούτε θεραπευτικά. Επιπλέον, η συμμόρφωση θα μπορούσε να είναι σημάδι απώλειας της ευθύνης του εαυτού τους.

Συμπερασματικά, είναι ένας όρος που δημιουργεί αρνητικές υποδηλώσεις και δεν κάνει τα άτομα να νιώθουν ότι συμπεριλαμβάνονται, επομένως προτείνουμε ανεπιφύλακτα να μην χρησιμοποιείται αυτή η λέξη (τόσο ως όρος όσο και ως πρακτική) στην υποστήριξη ατόμων με προκλήσεις ψυχικής υγείας, καθώς δεν φαίνεται να ενισχύει την ανάρρωσή τους, αλλά αντίθετα την υπακοή τους.

Τι προτείνουμε



Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ως ορολογία και ως πρακτική την συγκατάθεση κατόπιν ενημέρωσης/ ενημερωμένη συγκατάθεση.

Η συγκατάθεση κατόπιν ενημέρωσης σημαίνει ότι το άτομο είναι πλήρως ενημερωμένο για όλες τις πτυχές των προτάσεων που του προσφέρονται, μπορεί να βρει δικούς του τρόπους, να αξιοποιήσει πηγές για να ενημερωθεί για άλλες προσεγγίσεις, να κάνει όσες ερωτήσεις θέλει για την κατάστασή του και για συνέπειες της κάθε προτεινόμενης θεραπείας. Αφού ενημερωθεί πλήρως για τους πιθανούς κινδύνους και τα οφέλη κάθε προτεινόμενης θεραπείας, το άτομο μπορεί στη συνέχεια να αποφασίσει για τη θεραπεία που προτιμά. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να αφαιρείται από το άτομο η ευθύνη του εαυτού του.

Αν και πολλοί/-ες επαγγελματίες ή/και μέλη της οικογένειας ανησυχούν για τις συνέπειες αυτού του είδους ελευθερίας για το άτομο σε περιόδους κρίσης, πρέπει να αλλάξουμε την αφήγηση και την παραδοσιακή πρακτική, προσφέροντας ένα καινούριο παράδειγμα (βλέπε επίσης λήμμα «κρίση»). Έτσι λοιπόν, υπάρχουν αρκετές υπηρεσίες για τη διαχείριση κρίσεων και πρέπει να έχουμε κατά νου ότι οι προκλήσεις ψυχικής υγείας δεν είναι μια συνεχής κρίση που θέτει τους ανθρώπους σε κίνδυνο.



Η ενημερωμένη συναίνεση δημιουργεί θετικούς συνειρμούς και συνδέεται με επιλογές, προσωπική ευθύνη, αμοιβαίο σεβασμό και ανταλλαγή πληροφοριών. Να έχετε πάντα στο νου σας τη σημασία που έχει το να υπάρχει συνοχή μεταξύ της ομιλίας και της πράξης.

Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

1. [Oxford Learner's Dictionaries, "Compliance"](#)

2. [What is wrong with compliance?](#)

Σε αυτό το άρθρο από το *Journal of Medical Ethics* (1993) ο συγγραφέας επιχειρηματολογεί για τα προβλήματα της ιδέας της Συμμόρφωσης ονομάζοντάς την ως «εντελώς ακατάλληλη για χρήση στη σημερινή ιατρική».

3. [Informed Consent for Clinical Treatment](#)

Εδώ, μπορείτε να βρείτε μια λεπτομερή εξήγηση της διαδικασίας της συναίνεσης κατόπιν ενημέρωσης καθώς και πρακτικά βήματα για τον τρόπο απόκτησης της.

4. [How can i make sense of my options?](#)

Σε αυτήν την ιστοσελίδα, τα άτομα μπορούν να βρουν απλές συμβουλές για το πώς να βεβαιωθούν ότι έχουν όλες τις σχετικές πληροφορίες σχετικά με τη θεραπεία τους και γενικά για την προστασία των δικαιωμάτων τους.

04 - ΤΡΕΛΟΣ/-Η/-Ο

Επίσημος Ορισμός

Σύμφωνα με το λεξικό του Cambridge, «τρελό» είναι το άτομο που είναι:

“ - ηλίθιο ή μη λογικό (μόνιμα ή προσωρινά)

- πνευματικά άρρωστο
- ενοχλημένο ή θυμωμένο»¹.

Το Λεξικό Ψυχολογίας της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας δεν έχει λήμμα για τη λέξη, καθώς δεν χρησιμοποιείται επίσημα στην ψυχική υγεία, αλλά είναι μια καθημερινή λέξη που χρησιμοποιείται συχνά για να περιγράψει κάθε είδους ασυνήθιστη, παράλογη και/ή εκκεντρική συμπεριφορά.

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Η λέξη τείνει να χρησιμοποιείται ευρέως στην καθημερινή ζωή, όχι πάντα με αρνητικό νόημα, αν και η σημασία για τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας είναι έντονα αρνητική όταν ο όρος αναφέρεται στα ίδια.

Σε διάφορες γλώσσες, κάτι τι οποίο μπορεί να χαρακτηριστεί «τρελό» μπορεί να έχει διαφορετικές έννοιες, όπως «άτομο που αντιδρά υπερβολικά», «πλημμυρισμένο από χαρά και ενθουσιασμό», «παράλογο» ή ακόμα και «ερωτευμένο με πάθος».

Αντίστοιχα, η λέξη «τρέλα» δεν είναι μια λέξη που χρησιμοποιείται επίσημα στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας, αλλά είναι πολύ δημοφιλής σε διαφορετικές κοινωνικές καταστάσεις. Επιπλέον, πολλά άτομα, ακόμη και επαγγελματίες, χρησιμοποιούν αυτόν τον όρο ως ανεπίσημη γενική διάγνωση ή περιγραφή, που είναι και ο κύριος λόγος για τον οποίο τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας αισθάνονται άσχημα γι' αυτόν.

Γενικά, σημασία της λέξης «τρέλα» ή «τρελός/-ή/ό» είναι αρνητική και πρόκειται για ένα προσβλητικό όρο.

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Εκτός από τις θετικές έννοιες της λέξης (είναι ερωτευμένη, ενθουσιώδης, παθιασμένο, κ.λπ.) αυτό που μπορούμε να βρούμε σε όλες τις αρνητικές του εκφάνσεις είναι ο παραλογισμός, η παραξενιά, η απώλεια λογικής και η απρόβλεπτη –άρα επικίνδυνη– συμπεριφορά. Δεν θα ακούσουμε αυτή τη λέξη να περιγράφει τη βαρετή ή θλιβερή συμπεριφορά κάποιου ατόμου, επομένως όταν λέμε, «αυτό το άτομο είναι τρελό» γενικά δεν εννοούμε, «έχει κατάθλιψη ή θρηνεί». Εξ ορισμού, «τρελό» είναι ένα άτομο που προκαλεί στρες και άγχος στον περίγυρό του, επειδή και η απλή παρουσία του γίνεται αντιληπτή ως απρόβλεπτη και άρα επικίνδυνη.

Κατά συνέπεια, όταν ένα άτομο συνηθίζει να αποκαλείται «τρελό» μπορεί εύκολα να απομονωθεί, να περιθωριοποιηθεί ή/και να περιφρονηθεί, όπως, σύμφωνα με το στερεότυπο, και ένα άτομο το οποίο μπορεί να θεωρηθεί ότι «δεν έχει επαφή με την πραγματικότητα» – δηλαδή την πραγματικότητα των άλλων.

Τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας αισθάνονται έντονα αρνητικά όταν ακούν τον όρο, αναφέροντάς τον ως μια από τις χειρότερες, πιο στιγματιστικές λέξεις, καθώς δημιουργεί ένα σταθερό όριο μεταξύ των ατόμων που είναι «λογικά» και εκείνων που δεν είναι. Θεωρείται πιο προβληματικός και στιγματιστικός όρος από τον «ψυχικά άρρωστο άτομο» αφού μια «ασθένεια» μπορεί να θεραπευτεί κάποια μέρα, αλλά η τρέλα δεν φαίνεται να αφήνει περιθώρια αλλαγής - θεωρείται κυρίως ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας.

Τα άτομα στις ομάδες εστίασής μας, καθώς και άλλα άτομα, αναφέρουν ότι το να έχει ένα άτομο προκλήσεις ψυχικής υγείας δεν είναι το ίδιο με το να είναι «τρελό», αλλά το να ζει ένα άτομο κάτω από ακραία πιεστικές καταστάσεις και να μην έχει προκλήσεις ψυχικής υγείας, αυτό είναι «τρελό». Έτσι λοιπόν, η απώλεια φίλων, θέσεων εργασίας ή/και κοινωνικών ρόλων είναι «τρέλα», πόσο μάλλον για ένα άτομο που ταυτόχρονα παλεύει με τον ψυχικό του πόνο.

Συνιστούμε έντονα να μην χρησιμοποιείτε τη λέξη «τρελός/-ή/ό» σε σχέση με άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας.

Τι προτείνουμε



Η χρήση γενικευμένων λέξεων που λειτουργούν ως ταμπέλες επισκιάζει το άτομο και είναι σε κάθε περίπτωση απαράδεκτη.

Σε ένα κοινωνικό πλαίσιο, όταν τα άτομα αισθάνονται εντάξει με τη λέξη, μπορούμε να τη χρησιμοποιήσουμε με όλες τις άλλες έννοιες εκτός από αυτή που υπονοεί ότι το άτομο δεν έχει το μυαλό του ή/και ενεργεί παράλογα.



Εναλλακτικά, θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε διαφορετικές λέξεις για να περιγράψουμε αυτό που θέλουμε να πούμε, όπως δυσνόητο, ενοχλητικό, απρόβλεπτο κ.λπ.

Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

[1. Cambridge Dictionary, "Crazy"](#)

[2. Don't call me crazy](#)

Σε αυτή την προσωπική ιστορία από την NaMi (Εθνική Συμμαχία για την Ψυχική Ασθένεια), ο συγγραφέας συζητά την περίπλοκη και αντιφατική χρήση της λέξης «τρελός».

[3. "That's Crazy": Why You Might Want to Rethink That Word in Your Vocabulary](#)

Τα προβλήματα με τη λέξη «τρέλα», σύμφωνα με την εφημερίδα Pennmedicine News.

05 - ΚΡΙΣΗ

Επίσημος Ορισμός

Σύμφωνα με το λεξικό του Cambridge, μια κρίση είναι:

“- μια περίοδος μεγάλης διαφωνίας, σύγχυσης ή ταλαιπωρίας - μία εξαιρετικά δύσκολη ή επικίνδυνη στιγμή σε μια κατάσταση”¹.

Η NaMi (Εθνική Συμμαχία για την Ψυχική Ασθένεια), αναφέρει ότι μια κρίση ψυχικής υγείας είναι «μια κατάσταση κατά την οποία η συμπεριφορά ενός ατόμου το θέτει σε κίνδυνο να βλάψει τον εαυτό του ή τους άλλους και/ή το εμποδίζει να φροντίσει τον εαυτό του ή να λειτουργήσει αποτελεσματικά στην κοινότητα»².

Και, τέλος, η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία βλέπει την «κρίση ψυχικής υγείας» ως

«1. μια κατάσταση (π.χ. μια τραυματική αλλαγή) που προκαλεί σημαντικό γνωστικό ή συναισθηματικό στρες σε όσα άτομα εμπλέκονται σε αυτήν.

2. ένα σημείο καμπής προς το καλύτερο ή το χειρότερο στην πορεία μιας ασθένειας.

3. μια κατάσταση πραγμάτων που χαρακτηρίζεται από αστάθεια και πιθανότητα επικείμενης αλλαγής προς το χειρότερο, για παράδειγμα, σε μια πολιτική ή κοινωνική κατάσταση.

4. Στην ανάλυση των επιστημονικών επαναστάσεων από τον Αμερικανό φιλόσοφο της επιστήμης Thomas Kuhn (1922-1996), αυτή κατάσταση προκύπτει όταν ένα συγκεκριμένο θεωρητικό σύστημα υπερχειλίζει από τόσες πολλές ανωμαλίες που θεωρείται ότι απέτυχε και η αναζήτηση ενός καλύτερου θεωρητικού συστήματος βρίσκεται σε εξέλιξη.”³.

Η λέξη προέρχεται από την ελληνική λέξη «κρίσις», που σημαίνει «κάτι που είναι κρίσιμο, για το οποίο πρέπει να ληφθεί μια απόφαση».

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Η λέξη «κρίση» χρησιμοποιείται γενικά για να περιγράψει περιόδους έντονης δυσκολίας ή κινδύνου και μπορεί να αναφέρεται σε άτομα, κοινωνικούς σχηματισμούς, ιδέες, περιβάλλοντα και πολλά άλλα πράγματα (π.χ. οικονομική κρίση, περιβαλλοντική κρίση κ.λπ.) και, επομένως, είναι κάτι που προκαλεί άγχος στα άτομα ή τα κάνει να βρίσκονται σε εγρήγορση.

«Κρίσιμη», είναι μια περίοδος που τα πράγματα πρόκειται να αλλάξουν και βιώνεται έντονα ή/και με μεγάλη δυσκολία ή/και πόνο. Το αποτέλεσμα μπορεί να είναι καλύτερο ή χειρότερο από πριν, αλλά σε καμία περίπτωση τα πράγματα δεν μπορούν να επιστρέψουν όπως ήταν πριν.

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Στην ψυχολογία, μπορεί να συναντήσουμε «κρίσεις ταυτότητας», «αναπτυξιακές κρίσεις», «υπαρξιακές κρίσεις» κ.λπ. που υποδεικνύουν περιόδους στη ζωή που μπορεί να είναι δύσκολες αλλά αποτελούν μέρος της ενηλικίωσης και της συναισθηματικής ωρίμανσης.

Εξ ορισμού, μια κρίση δεν είναι μόνιμη, δεν θέτει απαραίτητα τα άτομο σε κίνδυνο, δεν είναι απαραίτητα καταστροφική και μπορεί να είναι απαραίτητη για την πρόοδο του ατόμου στη ζωή. Οι κρίσεις μπορεί να συμβούν πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά από γεγονότα που αλλάζουν τη ζωή, όπως το να φύγει ένα άτομο από το πατρικό σπίτι για να πάει στο πανεπιστήμιο ή ο γάμος. Σε αυτά τα παραδείγματα, τα άτομα μπορεί να δυσκολεύονται να προσαρμοστούν στις νέες καταστάσεις, να βιώνουν δυσφορία, να αισθάνονται ανίκανα να αποδώσουν στην καθημερινή τους ζωή όπως συνήθιζαν κ.λπ.

Προχωρώντας περισσότερο σε πλαίσια ψυχικής υγείας, διαπιστώνουμε ότι η λέξη «κρίση» χρησιμοποιείται συχνά, αλλά σε διαφορετικές καταστάσεις από αυτές που υποδηλώνουν οι ορισμοί της λέξης.

Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας, βλέπουν την κρίση σαν μια περίοδο αιχμής μιας ψυχωτικής εμπειρίας, που σημαίνει ότι το άτομο εκφράζεται με ακραίους και εκκεντρικούς τρόπους και σίγουρα όχι με τον τρόπο που τα περισσότερα άτομα συνηθίζουν να εκφράζονται. Μια κρίση στην ψυχική υγεία, όπως γίνεται συνήθως αντιληπτή, συνδέεται άμεσα με κίνδυνο ή/και επιβλαβή συμπεριφορά ή/και απόπειρες αυτοκτονίας ή βία. Συνήθως, όταν ένα άτομο έχει προκλήσεις ψυχικής υγείας ή μια διάγνωση και εκφράζει θυμό, συχνά θεωρείται ότι περνάει κρίση. Επιπλέον, όταν ένα άτομο με προκλήσεις ψυχικής υγείας θέλει να σταματήσει τα φάρμακά του, τα συμπτώματα απόσυρσης που μπορεί να εκδηλώσει είναι πιθανό να ερμηνευτούν ως κρίση. Οι περισσότεροι/-ες επαγγελματίες, μια κρίση είναι κάτι που πρέπει να ελεγχθεί και συνδέεται άμεσα με την υποτροπή.

Για το κοινό, «κρίση» είναι η ανεξέλεγκτη συμπεριφορά, ο θυμός ή η απώλεια ελέγχου που κινδυνεύουν πάντα να εκφράσουν τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας.

Έτσι, κάθε φορά που ένα άτομο δεν γίνεται κατανοητό από τον περίγυρό του, αυτό είναι ένας ισχυρός δείκτης για να υποθέσει ο κόσμος ότι βρίσκεται σε κρίση.

Παλαιότερα, οι γυναίκες που φώναζαν θεωρούνταν ότι βρίσκονταν σε κρίση. Μπορούμε να δούμε ότι η κρίση είναι ένας κοινωνικός όρος που μπορεί να είναι διαφορετικός σε διαφορετικά περιβάλλοντα ή/και πολιτισμούς.

Για ορισμένες φυλές, για παράδειγμα, αυτό που βλέπουμε ως κρίση ψυχικής υγείας με παραισθήσεις, θεωρείται πνευματική εμπειρία και τα άτομα που ακούν φωνές πνευμάτων για κάποιο διάστημα στη ζωή τους, θεωρούνται σοφά.

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Πρώτα απ' όλα, επειδή πρόκειται για μια λέξη που χρησιμοποιείται ευρέως, είναι επίσης αρκετά μπερδεμένη. Πολλές διαφορετικές καταστάσεις μπορεί να εμπίπτουν στον όρο «κρίση», επομένως η ακριβής σημασία της δεν είναι πολύ σαφής. Ακόμη και όταν περιορίζουμε τον ορισμό της, ειδικά στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας, το νόημα εξακολουθεί να είναι ασαφές, αλλά γενικά δημιουργεί συνειρμούς συναισθηματικής αναταραχής, πολύ κακής διάθεσης και εκρήξεις θυμού. Σπάνια, υποδηλώνει «ένα διαφορετικό πρότυπο συμπεριφοράς» χωρίς να αναφέρεται συγκεκριμένα σε ενοχλητικές αλλαγές.

Ειδικά για τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας, ο όρος «κρίση» είναι αρκετά τρομακτικός γιατί σχετίζεται με την υποτροπή και μπορεί εύκολα να οδηγήσει σε -αναγκαστική- ψυχιατρική παρέμβαση. Είναι σημαντικό, ωστόσο, να σημειωθεί ότι αυτός ο «φόβος» δεν είναι ο φόβος της κρίσης, αλλά κυρίως από τις συνέπειές της. Κατά τον ίδιο τρόπο, η ψυχιατρική παρέμβαση προκύπτει, όχι επειδή η κρίση είναι απαραίτητα ακραία, αλλά επειδή το άτομο έχει ήδη λάβει διάγνωση και το συναισθηματικό ξέσπασμα θεωρείται υποτροπή. Για το λόγο αυτό, τα άτομα με ψυχιατρικές διαγνώσεις αναγκάζονται να κρύψουν τις δύσκολες περιόδους και/ή τις κρίσεις τους, με σοβαρές συνέπειες για τον εαυτό τους.

Τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας που έχουν βιώσει ακραίες συναισθηματικές καταστάσεις πιστεύουν ότι το νόημα μιας κρίσης είναι πολύ διαφορετικό για κάθε άτομο, ότι μια κρίση είναι μέρος της ζωής και ότι δεν είναι πάντα κάτι κακό.

Θα πρέπει να επιτρέπεται σε κάθε άτομο να βιώνει τις κρίσεις της ζωής του και να τις αξιοποιεί για να κατανοήσει καλύτερα τον εαυτό του και να κάνει αλλαγές στη ζωή του.

Υπάρχουν ποικίλες υπηρεσίες που μπορούν να αντιμετωπίσουν κρίση ψυχικής υγείας, αν και στις περισσότερες περιπτώσεις, αυτό που βλέπουμε κυρίως, είναι ομάδες επαγγελματιών να προσπαθούν να «αποσιωπήσουν» την δυσφορία και να κάνουν το περιβάλλον να αισθάνεται ασφαλές με φαρμακευτική αγωγή ή/και νοσηλεία.

Τι προτείνουμε



Η λέξη δεν χρειάζεται να αντικατασταθεί, αλλά χρειάζεται να αποκτήσει ένα σαφέστερο και κάπως διαφορετικό νόημα. Συγκεκριμένα, είναι προτιμότερο να εστιάσουμε στα γεγονότα που δημιούργησαν το έδαφος πάνω στο οποίο εκδηλώθηκε η κρίση και να τα κατανοήσουμε. Με αυτόν τον τρόπο, θα μπορούσαμε να πούμε ότι κάποιο άτομο «περνά κρίση» αντί για «έχει κρίση» ή «βρίσκεται σε κρίση». Αυτή η αλλαγή προοπτικής κάνει την κατάσταση λιγότερο τρομακτική, είναι πιο εύκολο να συσχετιστούμε μαζί της και μειώνει το στίγμα γύρω από τις προκλήσεις ψυχικής υγείας.

Άλλοι όροι που μπορούν να χρησιμοποιηθούν είναι:

- συναισθηματικός πόνος
- οριακό σημείο
- συναισθηματικό πρόβλημα
- δυσφορία



Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

[1. Cambridge Dictionary, "Crisis"](#)

[2. Navigating a Mental Health Crisis](#)

Nami (Εθνική Συμμαχία για την Ψυχική Ασθένεια) - Ένας οδηγός για τα άτομα που αντιμετωπίζουν επείγουσα κατάσταση ψυχικής υγείας

[3. American Psychological Association's Dictionary, "Crisis"](#)

[4. 15 Signs You're Experiencing A Life Crisis \(And How To Survive It\)](#)

Forbes - σημάδια ότι περνάτε κρίση.

[5. What is a mental health crisis?](#)

Βασικές πληροφορίες για τις κρίσεις ψυχικής υγείας και τη διαφορά μεταξύ κρίσεων και επειγόντων περιστατικών.

[6. Planning for a crisis](#)

Πληροφορίες και προτάσεις για το πώς να σχεδιάσετε πριν εμφανιστεί μια κρίση, προκειμένου να βεβαιωθείτε ότι τα δικαιώματά και οι επιθυμίες σας γίνονται σεβαστά ακόμα και όταν δεν είστε σε θέση να τα εκφράσετε.

06 - ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Επίσημος Ορισμός

Σύμφωνα με το λεξικό του Cambridge, μια διάγνωση είναι

«1. μια γνωμάτευση σχετικά με μια συγκεκριμένη ασθένεια ή πρόβλημα, η οποία προκύπτει μετά από εξέταση

2. η διαδικασία της δημιουργίας μιας τέτοια γνωμάτευσης σχετικά με τον ακριβή χαρακτήρα μιας ασθένειας ή ενός προβλήματος, ιδίως κατόπιν εξέτασης»¹.

Το λεξικό Merriam - Webster αναφέρει τη διάγνωση ως:

“ - η τέχνη ή η πράξη της αναγνώρισης μιας ασθένειας από τα σημεία και τα συμπτώματά της
- η απόφαση που ελήφθη με τη διάγνωση
- η διερεύνηση ή ανάλυση της αιτίας ή της φύσης μιας κατάστασης, ή προβλήματος - μια δήλωση ή συμπεράσμα από μια τέτοια ανάλυση»².

Στην ψυχική υγεία, ένας/μία επαγγελματίας (κυρίως ψυχίατρος ή ψυχολόγος ή επαγγελματίας άλλης εξουσιοδοτημένης ειδικότητας) εξετάζει λεκτικά το πάσχον άτομο - χωρίς άλλες ειδικές ή εργαστηριακές εξετάσεις -, χρησιμοποιώντας τα διαγνωστικά εγχειρίδια (DSM ή/και ICD), τα οποία απαριθμούν τα συμπτώματα της κάθε διαταραχής και αποφασίζουν για τη διάγνωση, λαμβάνοντας υπόψη το συνολικό λειτουργικό επίπεδο των ατόμων.

Η κλινική εξέταση μπορεί επίσης να περιλαμβάνει εξετάσεις, όπως MMPI, ή άλλα διαγνωστικά εργαλεία. Η διάγνωση βασίζεται στα συμπτώματα και τη συμπεριφορά του ατόμου και, ως εκ τούτου, είναι πάντα υποκειμενική έως ένα ορισμένο σημείο.

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Οι διαγνώσεις γίνονται σε πολλές καταστάσεις εκτός από το ιατρικό περιβάλλον και περιλαμβάνουν ένα άτομο που είναι ειδικό σε κάποιο τομέα, το οποίο εντοπίζει και ονοματίζει ένα πρόβλημα, τις αιτίες του και τις πιθανές λύσεις. Για παράδειγμα, μια μηχανικός μπορεί να διαγνώσει ποιο είναι το πρόβλημα με ένα αυτοκίνητο και να προτείνει έναν τρόπο για να διορθωθεί.

Σε ιατρικά περιβάλλοντα, οι γιατροί είναι οι υπεύθυνοι για την αναγνώριση των προβλημάτων των ασθενών, τη διαφοροποίησή τους από άλλες παρόμοιες καταστάσεις και την πρόταση λύσης, ή θεραπείας. Απαιτούνται ιατρικές εξετάσεις προκειμένου οι γιατροί να κατανοήσουν τον μηχανισμό πίσω από το πρόβλημα και να κάνουν τη σωστή διάγνωση. Στη σωματική ιατρική, το ιατρικό ζήτημα μπορεί να είναι κάτι προσωρινό ή κάτι μόνιμο.

Στην ψυχική υγεία, ωστόσο, η διαγνωστική διαδικασία είναι αρκετά διαφορετική, καθώς δεν υπάρχουν διαθέσιμες ιατρικές εξετάσεις για τον εντοπισμό και την εξήγηση της ψυχικής δυσφορίας. Οι ψυχίατροι βασίζονται σε διαγνωστικά εγχειρίδια, τα οποία ονομάζουν τις ψυχιατρικές «διαταραχές» και απαριθμούν τα συγκεκριμένα συμπτώματα και τις προϋποθέσεις για να δώσουν μια διάγνωση. Η διάγνωση δεν μπορεί να είναι οριστική αμέσως, καθώς βασίζεται στα συμπτώματα και, ως εκ τούτου, μπορεί να αλλάξει όταν αλλάξουν τα συμπτώματα. Εάν τα συμπτώματα εξαφανιστούν για σημαντικό χρονικό διάστημα, η διάγνωση μπορεί να αφαιρεθεί, αν συχνά η διαδικασία αυτή δεν ακολουθείται. Ανεξάρτητα από αυτή τη δυνατότητα, οι επαγγελματίες συχνά δεν αφαιρούν τη διάγνωση στον χώρο της ψυχικής υγείας, ανεξάρτητα από την πρόοδο της κατάστασης του ατόμου. Για παράδειγμα, ένα άτομο στο οποίο δόθηκε η διάγνωση «σχιζοφρένεια» πιθανότατα θα έχει αυτή τη διάγνωση για πάντα, ακόμα κι αν δεν υπάρχουν ψυχωτικά συμπτώματα που να επικυρώνουν τη διάγνωση για χρόνια, καθώς οι επαγγελματίες θα προτιμήσουν να δηλώσουν ότι το άτομο έχει «σχιζοφρένεια σε ύφεση».

Συχνά υποστηρίζεται ότι το DSM έχει ισχυρούς δεσμούς με την ιατρική περίθαλψη, συνδέοντας διαφορετικά συμπτώματα ή/και διαγνώσεις με συγκεκριμένη φαρμακευτική αγωγή και περιορίζοντας τις επιλογές των ατόμων στην περίθαλψη ψυχικής υγείας.

Αν και τα διαγνωστικά εγχειρίδια δημιουργήθηκαν για να διευκολύνουν την επικοινωνία των επαγγελματιών για την ήδη δύσκολη, υποκειμενική ψυχολογική εμπειρία των ατόμων, έχουμε φτάσει σε ένα σημείο, όπου οι όροι χρησιμοποιούνται στην καθημερινή ζωή ιατροκοποιώντας την.

Προκαταλήψεις ως προς τις πολιτισμικές διαφορές και τις περιθωριοποιημένες ομάδες θα πρέπει επίσης να ληφθούν υπόψη. Για παράδειγμα, η συχνότητα εμφάνισης συγκεκριμένων διαγνώσεων σε μαύρα άτομα, η «δυτική» ομαλοποίηση των αυτόχθονων ομάδων και το γεγονός ότι η κοινωνικοοικονομική κατάσταση των ανθρώπων δεν αποτελούν σημείο εξέτασης στα εγχειρίδια.

Για μερικά άτομα, η διάγνωση τους δίνει την ανακούφιση ότι μπορούν να ονομάσουν τι περνούν, νιώθοντας λιγότερο μόνα και πιο φυσιολογικά - γνωρίζοντας ότι άλλα άτομα έχουν περάσει το ίδιο, για παράδειγμα. Αλλά για τα περισσότερα άτομα, αυτό έχει συνέπειες, όταν πρόκειται να κάνουν επιλογές για την θεραπευτική τους διαδρομή.

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Πολλές κριτικές έχουν γίνει γύρω από τις ψυχιατρικές διαγνώσεις σχετικά με τη χρησιμότητα και την εγκυρότητά τους και τον αντίκτυπο που έχουν στις ζωές των ατόμων.

Οι επαγγελματίες λένε ότι η διάγνωση είναι μόνο ένα εργαλείο για να κατανοήσουν και να επικοινωνήσουν μέσα στο κλινικό πλαίσιο. Τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας, από την άλλη πλευρά, αισθάνονται ότι η διάγνωση είναι κυρίως μια ταμπελοποίηση και υποτίμηση της εμπειρίας και της κατάστασής τους.

Τα κράτη και οι δημόσιες υπηρεσίες απαιτούν συχνά συγκεκριμένες προϋποθέσεις και διαγνώσεις προκειμένου να συνδέσουν τα επιδόματα κοινωνικής πολιτικής τους με τα άτομα που τα δικαιούνται, και το σύστημα φαίνεται να δουλεύει με αυτόν τον τρόπο, ωστόσο, σχεδόν ποτέ δύο άτομα δεν βιώνουν τα ίδια πράγματα, ακόμη και αν έχουν λάβει την ίδια διάγνωση. Επιπλέον, οι ψυχιατρικές διαγνώσεις δεν επικυρώνονται με ιατρικές εξετάσεις και μπορεί να είναι αρκετά υποκειμενικές.

Ένα άλλο ζήτημα είναι ότι τα εγχειρίδια χρησιμοποιούν ένα κυκλικό επιχειρήμα - αυτό σημαίνει ότι δεν γνωρίζουμε με σιγουριά εάν, για ένα «ψυχωτικό» σύμπτωμα, της ακρόασης φωνής για παράδειγμα, το άτομο έχει ψύχωση επειδή ακούει φωνές ή ακούει φωνές επειδή έχει ψύχωση. Τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας αναφέρουν ότι η διάγνωση ήταν ένα σημείο καμπής στη ζωή τους και ότι είχε άμεση σχέση με το στίγμα και τις διακρίσεις. Κάποια άτομα μάλιστα λένε ότι ο αντίκτυπος αυτού (του στίγματος) ήταν πιο οδυνηρός και επιζήμιος από τις προκλήσεις που αντιμετώπιζαν εκείνη την εποχή.

Το βάρος της διάγνωσης μπορεί να ισοπεδώσει το άτομο και να το κάνει να αλλάξει την αντίληψή του για τον εαυτό του από την εμφάνιση της διάγνωσης και έπειτα. Τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας αναφέρουν ότι τα φιλικά και η οικογενειακά τους πρόσωπα τα αντιμετώπιζαν διαφορετικά μετά τη διάγνωση και τα έβλεπαν σαν να ήταν διαφορετικά άτομα.

Γενικά, τα άτομα με ψυχιατρικές διαγνώσεις νιώθουν ότι βρίσκονται συνεχώς υπό ενδελεχή εξέταση, υφίστανται διακρίσεις και πως οτιδήποτε κι αν κάνουν είναι η πράξη ενός ατόμου «με διάγνωση». Παρόλο που μερικά άτομα μπορεί να πουν ότι βρήκαν τη διάγνωσή τους χρήσιμη, τα περισσότερα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας αναφέρουν ότι ήταν άχρηστη, μπερδευτική, τρομακτική και αποδυναμωτική. Επιπλέον, πολλά άτομα πιστεύουν ότι θα πρέπει να συμπεριλαμβάνονται περισσότερο στη διαδικασία της διάγνωσης, αντί να αναλαμβάνουν «οι γιατροί μιλούν για τις εμπειρίες τους σαν να ξέρουν καλύτερα» και ότι ανησυχούν για την επίμονη ανάγκη των επαγγελματιών να δώσουν μια διάγνωση, καθώς και την τρομακτική πιθανότητα να χρειαστεί να ζήσουν με μια λανθασμένη διάγνωση.

Τι προτείνουμε



Οι διαγνώσεις τείνουν να περιορίζουν τη σκέψη μας για το άτομο και δεν μας αφήνουν να το γνωρίσουμε βαθιά.

Δίνονται ως «ταυτότητα» και όχι ως εξήγηση της εμπειρίας του ατόμου και μπορεί να το τραυματίσουν ακόμη περισσότερο.

Συνιστούμε έντονα να αφήσετε τις διαγνώσεις και τους όρους που χρησιμοποιούνται στα εγχειρίδια για τα άτομα που είναι επαγγελματίες εντός του κλινικού πλαισίου και να μην τις χρησιμοποιείτε στη δημόσια ή στην καθημερινή ζωή. Η εξοικείωση με τις διαγνώσεις ανοίγει το δρόμο για την ιατροκοποίηση της ζωής και των εμπειριών μας, καθώς και περιορίζει την αντίληψή μας για τα άτομα που περνούν μια δύσκολη περίοδο στη ζωή τους.

Δεν μπορούμε να υποστηρίξουμε σωστά, όταν πιστεύουμε, για παράδειγμα, ότι ένα άτομο ενεργεί με συγκεκριμένο τρόπο επειδή έχει «ψύχωση» ή «διπολική διαταραχή», αντί να προσπαθούμε να καταλάβουμε τι μπορεί να θέλει να πει το άτομο με τις πράξεις του. Με αυτόν τον τρόπο, συμπεριφερόμαστε στα άτομα σαν να μην είναι τίποτα περισσότερο από τη διάγνωσή τους, και γινόμαστε μέρος της αφήγησης που θέλει τα άτομα να ισοπεδώνονται κάτω από μια ταμπέλα που τους δόθηκε σε μια δύσκολη περίοδο της ζωής τους.



Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

[1. Cambridge Dictionary, "Diagnosis"](#)

[2. Merriam-Webster Dictionary, "Diagnosis"](#)

[3. The diagnostic dilemma](#)

Ένα άρθρο που γράφτηκε από την Αυστραλιανή Ψυχολογική Κοινότητα που στοχάζεται στα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της διάγνωσης.

[4. The Real Problems With Psychiatry](#)

Μια συνέντευξη του ψυχοθεραπευτή/συγγραφέα Gary Greenberg για την εγκυρότητα των ψυχιατρικών διαγνώσεων και του DSM.

[5. Saving Normal](#)

Βιβλίο του Allen Francis (ψυχίατρος, πρώην επικεφαλής της ομάδας εργασίας DSM της APA).

[6. Psychiatric diagnosis 'scientifically meaningless'](#)

Μια ανασκόπηση της μελέτης του 2016 «Heterogeneity in psychiatric diagnostic classification», η οποία δημοσιεύτηκε στο Psychiatry Research και κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι ψυχιατρικές διαγνώσεις είναι επιστημονικά άχρηστες ως εργαλεία για τον εντοπισμό διακριτών διαταραχών ψυχικής υγείας.

[7. Psychiatry Online | DSM Library](#)

Το DSM είναι το Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο για Ψυχικές Διαταραχές (Πέμπτη Έκδοση, Αναθεώρηση Κειμένου (DSM-5-TR)). Είναι η πιο ολοκληρωμένη πηγή κλινικής πρακτικής και διάγνωσης. Ας θυμηθούμε ότι δίνει μια φωτογραφία της διαταραχής, χωρίς να λαμβάνει υπόψη τις ιδιαιτερότητες του ατόμου, το περιβάλλον του και τα επιχειρήματά του.

07 - ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Επίσημος Ορισμός

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ασπάζεται τη Σύμβαση για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (UNCRPD) -που εγκρίθηκε το 2006 από τα Ηνωμένα Έθνη και τέθηκε σε ισχύ το 2008-, σύμφωνα με την οποία «στα άτομα με αναπηρία περιλαμβάνονται όσοι έχουν μακροχρόνια σωματική, ψυχική, διανοητικές ή αισθητηριακές βλάβες που σε αλληλεπίδραση με διάφορα εμπόδια μπορεί να εμποδίσουν την πλήρη και αποτελεσματική συμμετοχή τους στην κοινωνία σε ίση βάση με τους άλλους» (Άρθρο 1.)¹.

Με άλλα λόγια, αν και στο παρελθόν η «αναπηρία» θεωρούνταν το «αντίθετο της ικανότητας», με το UNCRDP, η πραγματική αναπηρία ορίζεται ως η αδυναμία του περιβάλλοντος να διασφαλίσει ότι όλα τα άτομα συμμετέχουν ισότιμα και ευδοκιμούν σε όλα τα κοινωνικά πλαίσια. Η αναπηρία, πλέον, εντοπίζεται στην κοινωνία επειδή δεν μπορεί να συμπεριλάβει όλα τα μέλη της, παρά την προσωπική τους κατάσταση (σωματική, ψυχική, διανοητική ή αισθητηριακή).

Σε πολλές περιπτώσεις, αυτός ο ορισμός της «αναπηρίας» είναι λιγότερο πιθανό να γίνει κατανοητός, λόγω της μακροχρόνιας χρήσης του όρου με τον προηγούμενο τρόπο. Η παραδοσιακή έννοια του όρου «αναπηρία» δημιουργεί διαφορετικές αντιλήψεις σε διαφορετικές γλώσσες, που ποικίλλουν από το «άτομο που του λείπει κάτι» έως την «ανικανότητα». Είναι, επομένως, σημαντικό να γνωρίζετε τη σημασία που έχει αυτός ο συγκεκριμένος όρος στη γλώσσα σας όταν τον χρησιμοποιείτε.

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Ο όρος χρησιμοποιείται στις μέρες μας και με τους δύο τρόπους - αναφερόμενος σε άτομα με συγκεκριμένες παθήσεις ή/και προβλήματα (π.χ. εγκεφαλική παράλυση, σύνδρομο Down, κ.λπ.) και επίσης σε περιβαλλοντικούς παράγοντες (π.χ. στίγμα, απρόσιτες συγκοινωνίες και δημόσια κτίρια, περιορισμένη κοινωνική υποστήριξη, απασχόληση ευκαιρίες) στην επίσημη ή/και δημόσια ομιλία. Η «αναπηρία» χρησιμοποιείται από τα άτομα για να οριοθετήσουν μια ομάδα που δεν έχει την ευκαιρία ή αντιμετωπίζει εμπόδια στην ισότιμη συμμετοχή της στη ζωή.

Αυτή η ομάδα περιλαμβάνει άτομα με μια ποικιλία διαφορετικών καταστάσεων ή/και προβλημάτων, όπως σύνδρομο down, τύφλωση ή/και προκλήσεις ψυχικής υγείας. Η συγκεκριμένη πρόκληση που αντιμετωπίζει κάθε άτομο χρησιμοποιείται ως επίθετο πριν από τη λέξη «αναπηρία» για να ορίσει τις διαφορές μεταξύ τους και να δημιουργήσει διαφορετικές υποομάδες π.χ. αναπτυξιακή αναπηρία, οπτική αναπηρία, νοητική αναπηρία κ.λπ. Η διάγνωση μιας αναπηρίας χρησιμοποιείται από τις δημόσιες υπηρεσίες σαν δείκτης για καθορισμό παροχών και προνομίων προς όσα άτομα τα δικαιούνται.

Στην καθημερινή ζωή, ο όρος τείνει να χρησιμοποιείται με έναν μάλλον προσβλητικό και εξευτελιστικό τρόπο, για να δείξει την αδυναμία κάποιου ατόμου να ολοκληρώσει σωστά μια εργασία ή να πετύχει κάτι.

Πρόσφατα, γίναμε μάρτυρες της ανόδου ενός ακτιβιστικού κινήματος, στο οποίο τα άτομα που αυτοπροσδιορίζονται ως «άτομα με αναπηρίες» αγωνίζονται για τα ανθρώπινα δικαιώματα, την ισότιμη συμμετοχή και την κατάργηση του στίγματος και των παρανοήσεων, διεκδικώντας την κατάσταση ή/και το πρόβλημά τους ως μέρος της ταυτότητά τους και όχι ως κάτι κακό που τους έτυχε.

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Ο όρος έχει αποτελέσει πηγή πολλών διαμαχών όλα αυτά τα χρόνια για τις αρνητικές υποδηλώσεις που είναι ενσωματωμένες σε αυτόν και λόγω του προσβλητικού τρόπου χρήσης του. Επίσης, ακριβώς λόγω του κακού τρόπου χρήσης της λέξης, έχει οδηγήσει σε έλλειψη πληροφοριών, προβληματισμού και κατανόηση στην κοινωνία.

Η χρήση της «αναπηρίας» με αυτόν τον τρόπο είναι πολύ στιγμιστική και υπονοεί ότι τα άτομα είναι κατά κάποιο τρόπο δυσλειτουργικά ή ανίκανα - κάπως «λιγότερα από τα άλλα άτομα της κοινωνίας».

Συνήθως, οι πολίτες χρειάζονται αυτή την ετικέτα για να λάβουν επιδόματα, αλλά συχνά, τα ίδια άτομα, εξοστρακίζονται από την κοινωνία όταν αναγνωρίζονται επίσημα ως «άτομο με αναπηρία» στο σύνολό τους. Αυτό που ειπώθηκε έντονα στις ομάδες εστίασης μας είναι ότι το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να θυμάστε όταν μιλάμε για «αναπηρία» είναι ότι πρόκειται για μια κοινωνική κατασκευή. Υπονοεί υπάρχουν άτομα τα οποία είναι φυσιολογικά και στα υπόλοιπα «κάτι λείπει» ή είναι «μη φυσιολογικά».

Υπό αυτή την έννοια, το γεγονός ότι κάποιο άτομο διαφέρει από το σύνηθες σε σωματικό ή ψυχικό επίπεδο, δεν καθιστά εξ' ορισμού το άτομο ανίκανο να συμμετέχει στην κοινωνία. Αυτό που στην πραγματικότητα αποκλείει τα άτομα είναι η ίδια η κοινωνία καθώς δεν είναι διαμορφωμένη με τρόπο που να μπορεί να περιλαμβάνει όλους/-ες/-α μας. Για παράδειγμα, εάν ένα άτομο χρησιμοποιεί αναπηρικό αμαξίδιο, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν είναι σε θέση να εργαστεί, αλλά αντίθετα, ότι η κοινωνία δεν έχει προβλέψει την ανάγκη του να έχει πρόσβαση σε όλα τα μέρη των κτιρίων, δρόμους και γειτονιές ώστε να μπορεί να πάει στην δουλειά του. Τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας δεν θεωρούν απαραίτητα τους εαυτούς τους ως «άτομα με αναπηρίες» και τείνουν να διαφοροποιούνται από τα άτομα που έχουν σωματικά προβλήματα. Ο λόγος πίσω από αυτή την ιδέα μπορεί να έχει να κάνει με το γεγονός ότι η «αναπηρία» θεωρείται γενικά ως κάτι χρόνιο, ενώ οι προκλήσεις ψυχικής υγείας μπορεί να συμβούν σε οποιονδήποτε κάποια στιγμή στη ζωή του και δεν είναι πάντα μόνιμες (τουλάχιστον για τα άτομα των ομάδων εστίασης).

Έτσι, για τα περισσότερα άτομα που λαμβάνουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας, ο όρος δεν θεωρείται αρνητικός αλλά μάλλον άσχετος με αυτά - η λέξη αναφέρεται κυρίως σε άτομα με σωματικές «αναπηρίες». Ωστόσο, κάποια άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας αναφέρουν ότι μερικές φορές γίνονται ανάπηρα ως συνέπεια των ψυχιατρικών φαρμάκων που έχουν δοθεί και των διακρίσεων που υφίστανται.

Τι προτείνουμε



Αν και έχει προταθεί η χρήση του όρου «λειτουργική ποικιλομορφία» αντί για αναπηρία, αυτό δεν έχει γίνει ευρέως αποδεκτό, καθώς υπονοεί ότι πρέπει να υπάρχει ένα ορισμένο επίπεδο «ικανότητας» ή «λειτουργικότητας» στα άτομα.

Ένας ευρέως αποδεκτός όρος για τα «άτομα με αναπηρία» είναι το «άτομα με ειδικές ανάγκες» και η λέξη «ιδιαιτερότητα» αντί για «αναπηρία».

Σε κάθε περίπτωση, πρέπει να παρατηρούμε και να κάνουμε ορατή την κατάσταση του κάθε ατόμου και να μην προσπαθούμε να κρύψουμε τι πραγματικά συμβαίνει. Μπορούμε πάντα να ρωτήσουμε το άτομο ποιος είναι ο σωστός τρόπος για να του απευθυνθούμε.



Άτομα από τις ομάδες εστίασής μας πρότειναν ότι δεν υπάρχει καμία απολύτως ανάγκη χρήσης του όρου, καθώς μπορούμε πάντα να μιλάμε για τα άτομα με πιο περιγραφικό και συγκεκριμένο τρόπο, αντί να τα βάζουμε κάτω από την ομπρέλα της «αναπηρίας».

Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

[1. Convention on the Rights of Persons with Disabilities – Articles](#)
Η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών.

[2. The Problem with the Definition of Disability](#)
Σε αυτό το άρθρο, η Ένωση Αναπηρίας (Ηνωμένο Βασίλειο) υποστηρίζει ότι η λέξη «αναπηρία» πρέπει να αποκτήσει διαφορετική σημασία.

[3. AHEAD Statement on Language](#)
Δήλωση της Ένωσης για την Τριτοβάθμια Εκπαίδευση και την Αναπηρία σχετικά με τη χρήση της γλώσσας και τη στάση της απέναντι σε αυτήν.

[4. Disability Language Style Guide](#)

Ένα Γλωσσάρι για την Αναπηρία που εκδόθηκε από το Εθνικό Κέντρο για την Αναπηρία και τη Δημοσιογραφία.

[5. It's Time To Stop Even Casually Misusing Disability Words](#)

Η σημασία της κακής χρήσης των σχετικών με την αναπηρία λέξεων και πώς επηρεάζει τα άτομα που βρίσκονται σε αυτή την κατάσταση.

[6. Disabilities, disorders, and health conditions, when and how to mention someone's health](#)

Ένας λεπτομερής οδηγός για το πώς να μιλάμε με σεβασμό για την αναπηρία.

08 - ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Επίσημος Ορισμός

Η «Ενδυνάμωση», σύμφωνα με το Oxford Learner's Dictionary είναι:

«1. η πράξη να δώσεις σε κάποιο άτομο περισσότερο έλεγχο στη ζωή του ή στην κατάσταση στην οποία βρίσκεται 2 . η πράξη να δίνεις σε κάποιο άτομο τη δύναμη ή την εξουσία να κάνει κάτι» ¹.

Για τον Michael Foucault και τον Antonio Gramsci, η ενδυνάμωση συνδέεται κυρίως με την πολιτική έκφραση και δράση. Είναι η διαδικασία απόκτησης πρόσβασης και ελέγχου σε πόρους οι οποίοι επιτρέπουν την ενίσχυση των πολιτικών, κοινωνικών και οικονομικών δυνατοτήτων των ατόμων, προκειμένου να ηγηθούν σε επαναστατικές αλλαγές ή ρήξη μέσα σε μια καθιερωμένη τάξη πραγμάτων.

Όλοι οι ορισμοί συσχετίζουν την ενδυνάμωση με μια συνεχή διαδικασία απόκτησης ελευθερίας και εξουσίας, προκειμένου να έχει το κάθε άτομο έλεγχο στη ζωή του, χωρίς να χρειάζεται άλλα μέσα (συνήγοροι, κ.λπ.).

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Σήμερα, χρησιμοποιούμε αυτή τη λέξη όταν μιλάμε για μια μειονεκτική ομάδα, η οποία αποκτά δύναμη και ανεξαρτησία, αυξάνοντας έτσι τον έλεγχο που έχει στη ζωή της.

Μπορεί να υπάρχουν διαφορετικά είδη ενδυνάμωσης ανάλογα με τη σφαίρα στην οποία αναφερόμαστε: κοινωνική, πολιτιστική, πολιτική και οικονομική. Έτσι, αυτή η λέξη έχει χρησιμοποιηθεί αρκετά, για να περιγράψει πολλά κινήματα στον κόσμο, τα οποία έχουν επιδιώξει να βελτιώσουν τις συνθήκες ζωής τους.

Η λέξη «ενδυνάμωση» μπορεί να περιλαμβάνει ειδική εκπαίδευση, παρεμβάσεις ή/και οργανωμένες δράσεις που επιτρέπουν σε μια συγκεκριμένη, κοινωνικά μειονεκτούσα, ομάδα να επιτύχει καλύτερες συνθήκες διαβίωσης.

Γενικά, μέσω αυτών των διαδικασιών ενδυνάμωσης, τα άτομα γίνονται ισχυρά και πιο ανθεκτικά και αποκτούν ισότιμη συμμετοχή στην κοινωνία.

Οι πολιτικοί μπορεί να αναφέρουν πως οι οικονομικές τους αποφάσεις «προορίζονται να ενδυναμώσουν το κατώτερο κοινωνικό στρώμα».

Στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας, η ενδυνάμωση υποτίθεται ότι βοηθά τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας να ακουστεί η φωνή τους και να είναι σε θέση να ζήσουν μια ουσιαστική ζωή αντί να ζουν ως «άρρωστα».

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Η λέξη ενδυνάμωση δημιουργεί συναισθήματα δύναμης και γενναιότητας μπροστά στις αντιξοότητες.

Γενικά, είναι μια λέξη που δημιουργεί θετικούς συνειρμούς καθώς σχετίζεται με την ωρίμανση, την απόκτηση δύναμης, την ενίσχυση της αυτονομίας και της ισότητας.

Το πιο σημαντικό, φέρνει στο νου τον ατόμων τη «συντροφικότητα». Κάτι το οποίο «κάνουμε μαζί».

Ορισμένα προβλήματα του όρου προκύπτουν από τη χρήση του στην πολιτική σφαίρα αλλά και σε εκστρατείες μάρκετινγκ. Χρειάζεται, ωστόσο, να ξεκαθαρίσουμε ότι καμία διαδικασία ατομικής βελτίωσης ή επιτυχίας δεν μπορεί να αντικαταστήσει την επίγνωση ή την πολιτική και κοινωνική δράση. Γιατί αυτό σημαίνει πραγματικά η ενδυνάμωση.

Εφόσον η ενδυνάμωση είναι απαραίτητη στην κοινωνία, αυτό θα πρέπει να μας κάνει να σκεφτούμε ότι στην πραγματικότητα, υπάρχει ανισορροπία δύναμης. Ότι δηλαδή, διαφορετικές ομάδες ατόμων έχουν διαφορετικά επίπεδα εξουσίας στην ίδια κοινωνία, όσον αφορά τα πολιτικά και κοινωνικά δικαιώματά τους, αλλά και στη συνολική κατάσταση της ζωής τους και τις ευκαιρίες που τους δίνονται να αλλάξουν αυτήν την κατάσταση. Όταν πρόκειται για την ψυχική υγεία, η ενδυνάμωση φαίνεται να είναι απαραίτητη για τη συνολική ζωή και την κατάσταση των ατόμων με προκλήσεις ψυχικής υγείας.

Τι προτείνουμε



Δεν χρειάζεται να αλλάξουμε τη λέξη ή να χρησιμοποιήσουμε διαφορετικούς όρους για να περιγράψουμε αυτή τη διαδικασία. Θα πρέπει να θεωρούμε την ενδυνάμωση ως μια διαδικασία μέσω της οποίας τα άτομα ενισχύουν τις ικανότητες, την αυτοπεποίθηση, το όραμα και την ηγεσία τους, προκειμένου να επιτύχουν θετικές αλλαγές στην ζωή τους, και όχι ως μέρος της αφήγησης οποιουδήποτε πολιτικού κινήματος από το οποίο θα επωφεληθούν.

Μια κίνηση προς την αυτονομία και την αυτάρκεια, βοηθώντας ακόμη και άλλα άτομα σε αυτό το μονοπάτι, αν είναι αυτό είναι δυνατόν. Μπορούμε να το θεωρήσουμε ως την εσωτερική μας δύναμη, την ικανότητα βελτίωσης, την υπέρβαση εμποδίων και την προθυμία μας.



Η ενδυνάμωση μπορεί πραγματικά να επηρεάσει τις ζωές των ατόμων, αρκεί να έχουμε κατά νου ότι τα άτομα φέρουν την ευθύνη τους κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας και δεν είμαστε εκεί για να τους συμπεριφερθούμε σαν να είμαστε οι γονείς τους.



Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

1. [Oxford Learner's Dictionary, "Empowerment"](#)

2. [What is empowerment?](#)

Ένα άρθρο για την ιστορία της Ενδυνάμωσης, ως όρος και ως φιλοσοφία.

3. [What is the meaning of empowerment?](#)

Ένα σχόλιο για την ενδυνάμωση και τη σημασία του να έχεις επιλογές.

4. [UNHCR | A Practical Guide to Empowerment](#)

Ένας οδηγός για την Ενδυνάμωση από την Υπηρεσία των Ηνωμένων Εθνών για τους Πρόσφυγες.

5. [The Process of Empowerment: Implications for Theory and Practice](#)

Ένα άρθρο που προσπαθεί να ξεδιαλύνει την έννοια της ενδυνάμωσης.

Επίσημος Ορισμός

Σύμφωνα με το «Λεξικό Ψυχολογίας» της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας, η ακούσια νοσηλεία είναι:

«Ο εγκλεισμός ατόμου με σοβαρή ψυχική ασθένεια σε ψυχιατρικό νοσοκομείο με ιατρική άδεια και νομική οδηγία (όπως στην ακούσια πολιτική δέσμευση). Άτομα που νοσηλεύονται έτσι μπορεί να θεωρηθούν επικίνδυνα για τον εαυτό τους ή για τους άλλους, μπορεί να μην αναγνωρίζουν τη σοβαρότητα της ασθένειάς τους και την ανάγκη για θεραπεία ή μπορεί να μην μπορούν να καλύψουν τις καθημερινές τους ανάγκες διαβίωσης και θεραπείας στην κοινότητα ή να επιβιώσουν χωρίς ιατρική φροντίδα.»¹

Αν και ο επίσημος όρος είναι «ακούσια», η λέξη «αναγκαστική» χρησιμοποιείται επίσης ευρέως.

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Η ακούσια ή αναγκαστική νοσηλεία αναφέρεται στη διαδικασία δέσμευσης ενός ατόμου σε ψυχιατρικό νοσοκομείο ή κλινική χωρίς συγκατάθεση ή τη συμφωνία του. Η διαδικασία πραγματοποιείται από την αστυνομία, μετά από επίσημη έννομη εντολή συγκεκριμένου προσώπου (π.χ. εισαγγελέα, δημάρχου (στην Ιταλία), κ.λπ.).

Είναι μια πρακτική που αρχικά είχε ως στόχο να προστατεύσει τα άτομα από τις σοβαρές συνέπειες ενός ακραίου συμβάντος ψυχικής δυσφορίας και, επίσης, να προστατεύσει την οικογένειά και το φιλικό περιβάλλον τους από αυτά όταν βρίσκονται σε κρίση. Επιπλέον, προοριζόταν να διαχωρίσει (και να φροντίσει) τα άτομα που γίνονται βίαια λόγω του ψυχικού πόνου τους από εκείνα που έχουν εγκληματική συμπεριφορά.

Η ίδια η πρακτική βασίζεται στην ιδέα ότι μερικά άτομα, όταν βρίσκονται σε μεγάλη ψυχική δυσφορία - που συνήθως αποκαλείται «κρίση» - μπορεί να γίνουν επικίνδυνα για τον εαυτό τους και άλλα άτομα και ταυτόχρονα δεν είναι σε θέση να κατανοήσουν και/ή να επικοινωνήσουν τις ανάγκες τους και την κατάσταση που βιώνουν.

Εάν το περιβάλλον του ατόμου (οικογένεια, φίλες, γείτονες, συνάδελφοι, κ.λπ.) πιστεύει ότι το άτομο περνάει κρίση, μπορεί να ζητήσει από το άτομο που είναι νομικά υπεύθυνο γι αυτές τις διαδικασίες, να υποχρεώσει βάσει νόμου το άτομο που πάσχει να νοσηλευτεί. Η εφαρμογή αυτής της διαδικασίας διασφαλίζεται από την αστυνομία.

Η UNCRPD, ωστόσο, έχει κηρύξει κάθε είδους αναγκαστική ή ακούσια θεραπεία και/ή νοσηλεία ως βασανιστήριο και παραβίαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων (άρθρο 15), παρά το γεγονός ότι όλες οι χώρες διατηρούν ανέγγιχτη τη νομοθεσία σχετικά με τον ακούσιο περιορισμό και/ή τη θεραπεία. 2.

Η ακούσια νοσηλεία ή/και θεραπεία έχει αναφερθεί ότι είναι τραυματικές εμπειρίες που επηρεάζουν τη ζωή των ανθρώπων συνολικά.

Το γεγονός ότι αυτή η διαδικασία περιλαμβάνει πολλά άτομα, τα οποία δεν είναι πάντα επαγγελματίες ψυχικής υγείας ή που δεν επιδιώκουν απαραίτητα το βέλτιστο συμφέρον του ατόμου που αντιμετωπίζει δυσφορία, καθιστά αυτήν την πρακτική ένα αρκετά περίπλοκο θέμα.

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Το πρόβλημα φυσικά δεν είναι η διατύπωση αλλά η ίδια η διαδικασία. Αν και, είναι γενικά αποδεκτό μεταξύ των ατόμων με προκλήσεις ψυχικής υγείας ότι μερικές φορές, όταν ένα άτομο βρίσκεται σε έντονη δυσφορία, μπορεί να χρειαστεί βοήθεια αλλά να αρνηθεί να την αποδεχτεί, αυτή η συγκεκριμένη πρακτική θεωρείται ομόφωνα βίαιη και τραυματική.

Τα περισσότερα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας είναι εξοικειωμένα με τη διαδικασία (από πρώτο χέρι ή από άλλα άτομα που γνωρίζουν) και ταραζονται ακόμη και στο άκουσμα της φράσης.

Άτομα που έχουν βιώσει αυτή τη διαδικασία και είναι ανοιχτά να μιλήσουν γι' αυτήν συχνά αναφέρουν ότι ένιωσαν καταπατημένα και ταπεινωμένα, καθώς ολόκληρη η γειτονιά ήταν μάρτυρας στη σύλληψη τους σαν να ήταν εγκληματίες και επίσης αβοήθητα σαν να τα είχαν απαγάγει ή παγιδεύσει.

Μερικά άτομα καταλαβαίνουν τώρα ότι εκείνη την περίοδο ήταν πραγματικά σε πολύ άσχημη θέση και χρειάζονταν βοήθεια, αλλά εξακολουθούν να πιστεύουν ότι ο τρόπος που τους δόθηκε η βοήθεια δεν ήταν προς το συμφέρον τους. Αναφέρουν ότι ένιωθαν ότι τιμωρούνταν επειδή δεν ήταν καλά και ότι έπρεπε να αποδείξουν κάτι το οποίο τους ήταν ασαφές.

Γενικά, αυτή η εμπειρία έχει τεράστιο αντίκτυπο στην αυτοεκτίμηση ενός ατόμου. Τα άτομα δεν ερωτώνται ούτε ενημερώνονται για πράγματα που τα επηρεάζουν άμεσα, όπως τα αποτελέσματα των φαρμάκων ή τα δικαιώματά τους, μπερδεύονται και αισθάνονται προδομένα από τα φιλικά πρόσωπα ή την οικογένειά τους που τα έφεραν σε αυτή την κατάσταση. Δεν ακούγονται ούτε γίνονται σεβαστά από το ιατρικό προσωπικό ή το οικείο περιβάλλον τους και αυτή η κατάσταση τα κάνει να νιώθουν ανάξια και μόνα.

Επιπλέον, αφού υποβληθούν σε μια τέτοια διαδικασία, τα άτομα δεν μπορούν να επιστρέψουν στη ζωή τους όπως έκαναν πριν, επειδή έχουν στιγματιστεί και αυτό επηρεάζει κάθε μία από τις σχέσεις τους. Επίσης, συνήθως, μετά τη νοσηλεία δεν επιτρέπεται στα άτομα να διακόψουν τη λήψη της φαρμακευτικής αγωγής που τους έχει χορηγηθεί, παρόλο που δεν βρίσκονται πλέον σε αυτό το είδος ακραίας κατάστασης που είχε ως αποτέλεσμα τη νοσηλεία τους. Συγκεκριμένα, σχετικά με την «ακούσια ψυχιατρική θεραπεία» υπάρχει ένα αστείο μεταξύ των ατόμων με προκλήσεις ψυχικής υγείας ότι δεν υπάρχει κάτι τέτοιο γιατί αυτός ο όρος υποδηλώνει ότι υπάρχουν φαρμακευτικές θεραπείες που δεν είναι ακούσιες. Με άλλα λόγια, εφόσον ο γιατρός δεν δίνει εναλλακτικές λύσεις και «ενημερώνει» το άτομο που αντιμετωπίζει προκλήσεις ψυχικής υγείας ότι εάν δεν πάρει το φάρμακο θα έχει υποτροπή και θα πάει ξανά στο νοσοκομείο, το άτομο μπορεί να δεχτεί την αγωγή, αλλά αυτό δεν είναι μια ουσιαστική συγκατάθεση.

Ωστόσο, ακόμη και μετά από όλα αυτά τα κρίσιμα στοιχεία, πρέπει να εκφράσουμε και μια άλλη άποψη που αναφέρθηκε από κάποια άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας, η οποία δηλώνει ότι μέσα σε αυτό το σύστημα το οποίο δεν προσφέρει πολλές εναλλακτικές, η νοσηλεία, έστω και ακούσια, μπορεί να είναι μια απόδραση από μια πολύ πιεστική κατάσταση που ωθεί το άτομο στο να μην είναι καλά εξ' αρχής.

Τι προτείνουμε



Ο όρος, όπως είναι, περιγράφει πολύ καλά τη διαδικασία, είτε χρησιμοποιούμε τη λέξη «ακούσια» ή «αναγκαστική», αν και η φράση «δυνάμεις που ωθούν το άτομο έξω από τη ζωή του» μπορεί να είναι πιο ακριβής.

- Δεν υπάρχει τρόπος να βρεθεί κάποιου είδους ενδυναμωτικός ορισμός για αυτήν την πρακτική που δεν συμπεριλαμβάνει με κανέναν τρόπο την επιθυμία του ατόμου. Αντίθετα, πρέπει να εφαρμοστεί μια άλλη διαδικασία, μια που να υποστηρίζει το άτομο με σεβασμό και χωρίς να το αποσπά από το περιβάλλον του.



Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

[1. American Psychological Association's Dictionary, "Involuntary Hospitalization"](#)

[2. Convention on the Rights of Persons with Disabilities - Articles](#)

Η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών.

[3. Psychiatric coercion and violence: ethical, legal and preventive aspects](#)

Ανασκόπηση των δεδομένων της βιβλιογραφίας που αναλύουν τις ηθικές, νομικές και προληπτικές πτυχές των μέτρων καταναγκασμού και βίας που εφαρμόζονται σε ψυχιατρικά περιβάλλοντα.

[4. Short Guide to Ending Coercion and Restraint in Mental Health Services](#)

Διαφάνειες από τον Οργανισμό Mental Health Europe για τον καταναγκασμό και τον περιορισμό.

10 - ΔΙΚΑΣΤΙΚΗ ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗ/ ΚΗΔΕΜΟΝΙΑ

Επίσημος Ορισμός

Σύμφωνα με το Λεξικό της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας, η λέξη έχει την εξής σημασία:

« η. μια νομική ρύθμιση που θέτει τη φροντίδα ενός ατόμου και της περιουσίας του στα χέρια άλλου. Όταν τα άτομα είναι ανήλικα ή κρίνονται ανίκανα από το δικαστήριο και επομένως δεν μπορούν να λάβουν αποφάσεις σχετικά με τη φροντίδα τους ή να διαχειριστούν τις δικές τους υποθέσεις, διορίζεται κηδεμόνας από το δικαστήριο για να διαχειρίζεται την περιουσία τους, να λαμβάνει προσωπικές αποφάσεις για λογαριασμό τους και να προβλέπει τη φροντίδα και την ευημερία τους»¹.

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Ο όρος αναφέρεται σε μια πρακτική που μπορεί να χρησιμοποιηθεί όταν ένα άτομο θεωρείται ανίκανο να λάβει αποφάσεις που είναι προς το συμφέρον του, σχετικά με τα οικονομικά του, τη διαμονή του ή άλλα διοικητικά ζητήματα. Συνήθως, ένα άτομο μπορεί να θεωρηθεί ότι βρίσκεται σε αυτήν την κατάσταση όταν αντιμετωπίζει κάποια μορφή πρόκλησης στη ζωή του, όπως ψυχιατρική διάγνωση, γνωστικές ή σωματικές δυσκολίες.

Σύμφωνα με το νόμο, ο/η δικαστικός συμπαραστάτης/-τρια έχει υποχρέωση να ακολουθεί τη βούληση του ατόμου που φροντίζει και να το υποστηρίζει στη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων. Αν και ο/η δικαστικός συμπαραστάτης/-τρια αναφέρεται συνήθως ως ένα άτομο, στην πραγματικότητα είναι μια επιτροπή που σχηματίζεται από 3 άτομα, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι το άτομο δεν υφίσταται εκμετάλλευση.

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Είναι ένας όρος που δημιουργεί έντονα αρνητικά συναισθήματα σε άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας, επειδή συνδέεται με την αποδυνάμωση και την απανθρωποποίηση.

Εξ' ορισμού, η λέξη προϋποθέτει την ανικανότητα των ατόμων, την αδυναμία τους να αποφασίσουν και να ενεργήσουν για τη ζωή τους και να διαχειριστούν τα δικά τους χρήματα, και έτσι κάνει τα άτομα να αισθάνονται και να φαίνονται μικρά. Συγκεκριμένα, η λέξη «κηδεμονία (ο όρος στα αγγλικά) είναι σαν ενήλικα άτομα να μετατρέπονται ξανά σε παιδιά.

Επιπλέον, οι αρνητικές σκέψεις που προκαλεί ο όρος έχουν να κάνουν και με τα πολλά παραδείγματα εκμετάλλευσης που συμβαίνουν με το πρόσχημα της βοήθειας. Σχεδόν όλα τα μέλη στις ομάδες εστίασής είχαν προσωπικά παραδείγματα ή παραδείγματα φίλων που είχαν γίνει αντικείμενο εκμετάλλευσης ή δεν μπορούσαν να αποφασίσουν ακόμη και για τα πιο απλά πράγματα στη ζωή τους λόγω της δικαστικής συμπαράστασης. Κάποια άτομα πρότειναν ότι αυτή η διαδικασία θα πρέπει να μετονομαστεί σε «νόμιμη παρέμβαση» ή «νόμιμη οικονομική εκμετάλλευση», προκειμένου να περιγραφεί με ακρίβεια τι συμβαίνει στα άτομα που υποβάλλονται σε αυτήν.

Τι προτείνουμε



Καθώς, είναι κατανοητό ότι υπάρχουν στιγμές στη ζωή ενός ατόμου που δεν είναι ικανό να πάρει τις καλύτερες αποφάσεις, μπορούμε να δούμε μια πρακτική ανάγκη για μια διαδικασία σαν την δικαστική συμπαράσταση αλλά σε ένα διαφορετικό πλαίσιο.

Αυτό που προτείνουμε είναι μια νέα διαδικασία που βασίζεται στην υποστήριξη, το σεβασμό και τη συγκατάθεση κατόπιν ενημέρωσης, μια διαδικασία που δεν θα είναι νομικά δεσμευτική και, στη συνέχεια, ένας διαφορετικός όρος για αυτήν, ώστε να την αντικατοπτρίζει με ακρίβεια.



Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

[1. APA Dictionary of Psychology, Guardianship](#)

[2. IGN International Guardianship Network](#)

Ο ιστότοπος του Διεθνούς Δικτύου Κηδεμονίας (IGN), ενός μη κερδοσκοπικού και μη κυβερνητικού οργανισμού. Οι σκοποί του IGN είναι να παρέχει υποστήριξη, πληροφορίες και ευκαιρίες δικτύωσης στα άτομα που είναι κηδεμόνες και να εφαρμόζει τις νομικές διαδικασίες της Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία.

[3. Uniform Parameters of Guardianship - LawBhoomi](#)

Αναλυτική επεξήγηση της νομικής διαδικασίας της Κηδεμονίας από το LawBoohmi, μιας ιστοσελίδας από φοιτητές Νομικής που παρέχει πληροφορίες.

11

- ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ/ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ¹

Επίσημος Ορισμός

Σύμφωνα με έκθεση των Ηνωμένων Εθνών, η συμπερίληψη ορίζεται ως η διαδικασία βελτίωσης των όρων συμμετοχής στην κοινωνία για άτομα που θεωρούνται μειονεκτούντα με βάση την ηλικία, το φύλο, την αναπηρία, τη φυλή, την εθνικότητα, την καταγωγή, τη θρησκεία ή την οικονομική ή άλλη κατάσταση, μέσω ενισχυμένων ευκαιριών, πρόσβασης σε πόρους, φωνής και σεβασμού των δικαιωμάτων τους¹.

Σε αναλογία, ο αποκλεισμός ορίζεται ως μια κατάσταση στην οποία τα άτομα αδυνατούν να συμμετάσχουν πλήρως στην οικονομική, κοινωνική, πολιτική και πολιτιστική ζωή, καθώς και στη διαδικασία που οδηγεί σε και συντηρεί μια τέτοια κατάσταση

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Η συμπερίληψη και ο αποκλεισμός αναφέρονται επίσης ως «κοινωνικός αποκλεισμός» και «κοινωνική ένταξη». Στην πραγματικότητα, η μέτρηση του κοινωνικού αποκλεισμού και της συμπερίληψης είναι δύσκολο έργο λόγω της πολυδιάστατης φύσης τους, αλλά εμφανίζονται σε όλα τα κοινωνικά επίπεδα με τον ένα ή τον άλλο τρόπο. Μπορούμε να ορίσουμε την «συμπερίληψη» (ή «ένταξη») και τον «αποκλεισμό» ως αντίθετους όρους, που αναφέρονται στη συμμετοχή ή/την εμπλοκή - ή έλλειψή τους-, ατόμων ή κοινωνικών ομάδων στη λήψη αποφάσεων σε πτυχές της ζωής που τα επηρεάζουν.

Θα μπορούσαμε να πούμε ότι κάτι, π.χ. μια πρακτική είναι «συμπεριληπτική» εάν δίνει ίσες ευκαιρίες σε όλα τα άτομα, ανεξαρτήτως φυλής, φύλου, σεξουαλικότητας, κοινωνικού ή οικονομικού υπόβαθρου, κ.λπ. να συμμετάσχουν και να εκτιμηθούν εξίσου οι απόψεις τους.

Σήμερα, η «συμπερίληψη» έχει επιπλέον αποκτήσει ένα συγκεκριμένο νόημα στον τομέα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ποπ κουλτούρας, υποδεικνύοντας ότι κάτι δίνει ιδιαίτερη σημασία στο να είναι συμπεριληπτικό στην εκπροσώπηση μειονοτικών ομάδων, π.χ. το να συμμετέχουν άτομα LGBTQ+ σε ταινίες. Η συζήτηση γύρω από τη «συμπεριληπτική γλώσσα» είναι επίσης ένα καυτό θέμα, πράγμα που σημαίνει ότι είναι σημαντικό να μιλάμε με τρόπο που να κάνει το κάθε άτομο να αισθάνεται άνετα, π.χ. να αναφερόμαστε σε αυτά με τις σωστές προτιμώμενες ανωνυμίες.

Η «συμπερίληψη» θεωρείται γενικά μια θετική και ενδυναμωτική λέξη και πρακτική. Από την άλλη πλευρά, ο αποκλεισμός είναι γενικά μια πρακτική αποδυνάμωσης, η οποία αφήνει τα άτομα εκτός και επιτρέπει σε άλλους/-ε/-α παίρνουν αποφάσεις για αυτά. Ο κοινωνικός αποκλεισμός μπορεί να έχει μακροπρόθεσμο αντίκτυπο στην ψυχική υγεία των ατόμων.

Στην ψυχιατρική, τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας συνήθως αναφέρουν ότι αισθάνονται αποκλεισμένα από τις αποφάσεις που τα αφορούν και ως εκ τούτου αποδυναμώνονται.

¹Στα Αγγλικά οι δύο λέξεις έχουν κοινή ρίζα και διαχωρίζονται μόνο από το πρόθημα - in-clusion, ex-clusion - οπότε και μπήκαν μαζί στο λήμμα σαν δύο πολύ κοντινές λέξεις, τόσο στην ετυμολογία όσο και στο νόημα)

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Αν και οι όροι «συμπερίληψη» και «αποκλεισμός» μπορεί να φαίνονται εύκολοι να κατανοηθούν, αρκετά συχνά χρησιμοποιούνται με λάθος τρόπο όταν μιλάμε ή θέλουμε να εξηγήσουμε μια κατάσταση στην κοινωνία. Σε πολλές περιπτώσεις, οι όροι χρησιμοποιούνται υπερβολικά, χρησιμοποιούνται εκτός περιεχομένου ή δεν αναφέρονται ακόμη και όταν θα έπρεπε.

Μερικές φορές η «συμπερίληψη» γίνεται αντικείμενο εκμετάλλευσης για λόγους τακτικής από τις εταιρείες. Για παράδειγμα, μια επώνυμη μάρκα προϊόντων μπορεί υποστηρίζει ανοιχτά έναν σκοπό, όπως τα δικαιώματα LGBTQ+ ατόμων, προκειμένου να παρουσιάσει μια καλή δημόσια εικόνα και να κρύψει άλλες πτυχές των δραστηριοτήτων της. Με τον ίδιο τρόπο, τα πολιτικά κόμματα και οι θεσμοί μπορεί να χρησιμοποιούν συμπεριληπτική γλώσσα προκειμένου να φαίνονται προοδευτικοί, αλλά στην πραγματικότητα, ο λόγος τους μπορεί να μην αντιστοιχεί στις πράξεις τους.

Μεταφέροντας τη συζήτηση στη «συμπερίληψη» σε πλαίσια ψυχικής υγείας, οι ομάδες εστίασής μας είχαν πολλά να πουν. Ξεκινώντας από τον αποκλεισμό στη λήψη αποφάσεων, όπως προαναφέρθηκε, μέχρι τον αποκλεισμό από την κοινωνία γενικότερα λόγω στιγματισμού και προκατάληψης. Αυτός ο κοινωνικός αποκλεισμός μπορεί να έχει να κάνει με το ότι τα άτομα δεν μπορούν να βρουν δουλειά, οι απόψεις τους δεν γίνονται αποδεκτές και δεν επικυρώνονται, δεν μπορούν να έχουν κοινωνική ζωή κ.λπ.

Αυτό που είναι ενδιαφέρον όμως, είναι ότι όσον αφορά την ψυχική υγεία, τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας αναφέρουν επίσης μια μορφή συμπερίληψης που δεν είναι απαραίτητα θετική. Συγκεκριμένα, άτομα από τις ομάδες εστίασής συζήτησαν την τάση των επαγγελματιών ψυχικής υγείας να συμπεριλαμβάνουν άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας στην ομάδα των «ψυχιατρικών ασθενών», παρόλο που κάποιο άτομο μπορεί να μην ταυτίζεται με αυτήν την ομάδα. Και αυτό φέρνει μαζί του και μια ακόμα πιο καταναγκαστική συμπερίληψη, όπως η πίεση για συνεργασία με συγκεκριμένες υπηρεσίες, λήψη επιδομάτων αναπηρίας κ.λπ., που οδηγούν ταυτόχρονα σε αποκλεισμό από την κοινωνία.

Τέλος, πρέπει να τονίσουμε ότι η συμπερίληψη είναι μια δυναμική διαδικασία και καθώς αλλάζει η κοινωνία, πρέπει να αλλάζουν και οι πρακτικές, ώστε να παραμένουν χωρίς αποκλεισμούς. Άτομα και οργανισμοί που θεωρούν πως είναι «προοδευτικά» ή «χωρίς αποκλεισμούς» πρέπει να αμφισβητούν συνεχώς τον εαυτό τους εάν δεν επιθυμούν να κολλήσουν σε παλαιότερες νοοτροπίες σχετικά με το τι σημαίνει ισότιμη συμμετοχή.

Τι προτείνουμε



Η πραγματική συμπερίληψη, δηλαδή, όταν τα άτομα γίνονται σεβαστά και ακούγονται και όταν έχουν λόγο για τα θέματα που τα επηρεάζουν, έχει θετικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία, ανεξάρτητα από την υπάρχουσα διάγνωση ή όχι.

Άρα, η συμπερίληψη είναι κάτι που πρέπει πάντα να έχουμε κατά νου όταν υποστηρίζουμε άλλα άτομα και θα πρέπει να την έχουμε στο νου μας ως διαδικασία και όχι ως στατικό στόχο.



Άλλοι όροι που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν είναι:

- ισότιμη συμμετοχή ενός ατόμου σε όλους τους τομείς της ζωής ανεξάρτητα από οτιδήποτε
- κοινή συμμετοχή, ομάδες ατόμων που ανεξάρτητα από τις διαφορές τους, όλα έχουν την ίδια προσωπική αξία.

Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

[1. Identifying social inclusion and exclusion | United Nations iLibrary](#)

Αυτός ο τόμος επικεντρώνεται στην κοινωνική ένταξη, εξετάζοντας πρότυπα κοινωνικού αποκλεισμού και αξιολογώντας εάν οι διαδικασίες ανάπτυξης ήταν συμπεριληπτικές.

[2. Social inclusion and social exclusion explained | INCLUSO](#)

Μια εις βάθος ανάλυση του όρου «κοινωνική ένταξη» και, κυρίως, «κοινωνικός αποκλεισμός».

[3. Priorities of the Erasmus+ Programme](#)

Η «συμπερίληψη» από την πλευρά των Προγραμμάτων Erasmus+

[4. Inclusive Language Guidelines](#)

Οι οδηγίες της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας για μια συμπεριληπτική γλώσσα.

12 - ΔΙΟΡΑΤΙΚΟΤΗΤΑ/ ΕΝΑΙΣΘΗΣΙΑ²

Επίσημος Ορισμός

Σύμφωνα με το λεξικό του Cambridge, η «διορατικότητα/ενόραση» ορίζεται ως «(η ικανότητα να έχεις) μια σαφή, βαθιά και μερικές φορές ξαφνική κατανόηση ενός περίπλοκου προβλήματος ή κατάστασης»¹.

Όταν ο όρος χρησιμοποιείται σε ιατρικό πλαίσιο (εναισθησία στα ελληνικά), αναφέρεται στην επίγνωση ενός ατόμου με προκλήσεις ψυχικής υγείας ότι οι ψυχικές του εμπειρίες δεν βασίζονται στην εξωτερική πραγματικότητα και ότι είναι προϊόν της «διαταραχής» του.

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Ο όρος «διορατικότητα»/«εναισθησία» (insight στα αγγλικά) έχει δύο εντελώς διαφορετικές έννοιες εντός και εκτός ψυχιατρικών πλαισίων. Θα μπορούσε κανείς να πει ότι αυτές οι έννοιες είναι σχεδόν αντίθετες μεταξύ τους αφού η μία αναφέρεται στην ικανότητα να κοιτάζει ένα άτομο μέσα του ενώ η άλλη, η ιατρική, είναι η αποδοχή της ψυχιατρικής διάγνωσης, η συμφωνία, δηλαδή, με τη γνώμη άλλων ατόμων.

Συγκεκριμένα, σε κοινωνικά πλαίσια, όταν μιλάμε για «διορατικότητα» συνήθως αναφερόμαστε σε μια κατάσταση ενδοσκόπησης, διαίσθησης, και, γενικά, στην αναζήτηση του εαυτού μας. Θεωρείται θετικός όρος, που υποδηλώνει προσωπική ανάπτυξη και πρόοδο.

Από την άλλη πλευρά, στα κλινικά πλαίσια, «εναισθησία» είναι η αποδοχή της διάγνωσης των ψυχιάτρων. Η αποδοχή ότι ένα άτομο είναι «ψυχικά άρρωστο» και ότι οι εμπειρίες του είναι το αποτέλεσμα της διαταραχής. Στο παραδοσιακό ψυχιατρικό σύστημα, τα άτομα που δεν έχουν εναισθησία θεωρούνται «δύσκολα» και έχουν κακή πρόγνωση, ενώ η εναισθησία σε συνδυασμό με τη συμμόρφωση στις οδηγίες των γιατρών θεωρούνται «θετικοί προγνωστικοί δείκτες». Η εναισθησία χρησιμοποιείται επίσης στην κλινική αξιολόγηση και επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό το πόσο σοβαρή θα θεωρηθεί η πάθηση.

Τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας δεν είναι πάντα εξοικειωμένα με τον κλινικό όρο, αλλά όλα είναι εξοικειωμένα με την πρακτική, που σημαίνει ότι όλα τα άτομα θυμούνται τον/την γιατρό να τους κάνει ερωτήσεις σχετικά με το αν γνωρίζουν ότι είναι άρρωστα ή ότι έχουν την μία ή την άλλη διαταραχή.

²Στα Αγγλικά η λέξη που χρησιμοποιείται και για τις δύο έννοιες είναι η λέξη «insight». Οι δύο έννοιες ωστόσο έχουν πολύ διαφορετικό νόημα, πράγμα το οποίο δημιούργησε σύγχυση στις ομάδες εστίασης των διαφορετικών χωρών. Κάναμε το καλύτερο δυνατό για να αποδώσουμε και τους δύο όρους με κατανοητό τρόπο.

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Τα περιθώρια κριτικής στον όρο με την κοινωνική του έννοια είναι περιορισμένα, καθώς υποδηλώνει γενικά μια θετική και προσωπική διαδικασία. Ωστόσο, αρκετή κριτική μπορεί να ασκηθεί στον κλινικό όρο.

Ένα από τα βασικά προβλήματα με την «εναισθησία» είναι η ανάγκη αποδοχής των ψυχιατρικών διαγνώσεων και των ψυχοτρόπων φαρμάκων ως την απόλυτη αλήθεια. Αν αυτή πράγματι είναι η μόνη αλήθεια, τότε φυσικά το να έχει ένα άτομο διαφορετική γνώμη μπορεί να είναι πρόβλημα. Ωστόσο, οι ψυχιατρικές διαγνώσεις είναι μόνο ένας τρόπος για να κατανοήσουμε τις προκλήσεις ψυχικής υγείας. Στην πραγματικότητα, είναι ο τρόπος που μαθαίνουν οι γιατροί να τις κατανοούν.

Ένα άτομο μπορεί να έχει διαφορετική άποψη για το τι συμβαίνει με τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει, ποιες είναι οι ρίζες τους και τι το βοηθά πραγματικά. Δεν υπάρχει τίποτα κακό σε αυτό, είναι απλώς ένας άλλος τρόπος για να δώσουμε νόημα σε αυτό που συμβαίνει και δεν πρέπει να απορριφθεί ως «προβληματικός» επειδή είναι η κατανόηση που έχει το ίδιο το άτομο.

Το να προσπαθούμε να πλαισιώσουμε την ποικιλία και την πολυπλοκότητα των εμπειριών, των συναισθημάτων και των σκέψεων των ατόμων σε ένα ιατρικό μοντέλο, κάτω από συγκεκριμένες κατηγορίες δεν είναι πάντα εφικτό ούτε χρήσιμο. Πολλοί άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας αναφέρουν ότι ολόκληρη η ύπαρξή τους ορίζεται από κάποιο άλλο άτομο και ότι η διάγνωση ή η αποδοχή της δεν τα βοηθά με κάποιον τρόπο. Μερικά από αυτά τα άτομα μάλιστα αναφέρουν πως γνωρίζουν ότι εάν θέλουν να λάβουν μια πιο «ήπια» θεραπεία, τότε θα πρέπει να συμφωνήσουν με τον/την γιατρό. Έτσι, νιώθουν αναγκασμένα να πουν ψέματα.

Σε πιο ακραίες περιπτώσεις, τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας αισθάνονται ότι αυτή η πρακτική χρησιμοποιείται για να τα ελέγξει κατά κάποιον τρόπο, καθώς αφήνει ελάχιστο έως καθόλου χώρο για να εκφράσουν τις δικές τους πεποιθήσεις.

Τι προτείνουμε



Δεν βρίσκουμε χρήσιμη την κλινική σημασία της λέξης, καθώς πιστεύουμε ότι πρέπει να επιτρέπεται στα άτομα να έχουν άποψη για την κατάστασή τους και πρέπει να μπορούν να κατανοήσουν τις εμπειρίες τους με τον δικό τους τρόπο.

Η μόνη κατάλληλη χρήση του όρου είναι η κοινωνική, η οποία συνδέεται με τη διαύγεια, την ενσυνείδηση και την καλύτερη αντίληψη. Αυτή είναι μια πολύ ενδυναμωτική έννοια και δεν πρέπει να χάσει αυτό το νόημα.



Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

[1. Cambridge Dictionary, "insight"](#)

[2. The Meaning of Insight in Clinical Psychiatry | The British Journal of Psychiatry](#)

Μια ανασκόπηση της έννοιας της εναισθησίας στις προκλήσεις ψυχικής υγείας: μπορεί να είναι πιο κατάλληλο να σκεφτούμε τη διορατικότητα ως μια συνέχεια σκέψης και συναισθήματος, όχι κάτι που μπορεί να υπάρξει ή να απουσιάζει.

[3. Examples of Insight: Gaining Clear Understanding \(yourdictionary.com\)](#)

Τι είναι η διορατικότητα και σε τι χρησιμοποιείται, με πολλά πρακτικά παραδείγματα από την καθημερινή ζωή.

[4. Chasing that Elusive Insight](#)

Μερικές προσωπικές σκέψεις σχετικά με την «εναισθησία» από ένα άτομο με προκλήσεις ψυχικής υγείας.

[5. Introduzione al concetto di "INSIGHT" | www.psychiatryonline.it](#)

Άρθρο από το περιοδικό "Psychiatry online", το οποίο εξηγεί τον όρο «εναισθησία» που εφαρμόζεται στην ψυχιατρική διάγνωση εξετάζοντας και την σκοπιά της ιστορίας της ψυχιατρικής. (κείμενο στα Ιταλικά)

13 - ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

Επίσημος Ορισμός

Το Λεξικό Ψυχολογίας της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας ορίζει την «παρέμβαση» ως:

«επιθ.

1. γενικά, οποιαδήποτε ενέργεια που αποσκοπεί να εμπλακεί και να σταματήσει ή να τροποποιήσει μια διαδικασία, όπως η θεραπεία που εκκινάται προκειμένου για να σταματήσει, να διαχειριστεί ή να αλλάξει την πορεία της παθολογικής διαδικασίας μιας ασθένειας ή διαταραχής.

2. μια δράση από την πλευρά ενός/μίας ψυχοθεραπευτή/-τριας για την αντιμετώπιση των θεμάτων και των προβλημάτων ενός/μίας πελάτη/-ισσας. Η επιλογή της παρέμβασης καθοδηγείται από τη φύση του προβλήματος, τον προσανατολισμό του/της θεραπευτή/-τριας, το περιβάλλον, την προθυμία και την ικανότητα του/της πελάτη/-ισσας να προχωρήσει στη θεραπεία. Ονομάζεται και ψυχολογική παρέμβαση.

3. μια τεχνική στη συμβουλευτική εξαρτήσεων κατά την οποία σημαντικά άτομα στη ζωή ενός/μίας πελάτη/-ισσας συναντώνται μαζί του/της, παρουσία εκπαιδευμένου/-ης συμβούλου, για να εκφράσουν τις παρατηρήσεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με τον εθισμό του/της πελάτη/-ισσας και τα σχετικά προβλήματα. Η συνεδρία, συνήθως μια έκπληξη για τον/την πελάτη/-ισσα, μπορεί να διαρκέσει αρκετές ώρες, μετά τις οποίες ο/η πελάτης/-ισσα έχει την επιλογή να αναζητήσει αμέσως μια προτεινόμενη θεραπεία (π.χ. ως εσωτερικός/-η ασθενής) ή να αγνοήσει την παρέμβαση. Εάν ο/η πελάτης/-ισσα επιλέξει να μην αναζητήσει θεραπεία, οι συμμετέχοντες/-ουσες δηλώνουν τις διαπροσωπικές συνέπειες. Για παράδειγμα, ένας/μια σύζυγος μπορεί να ζητήσει να μετακομίσει ο/η πελάτης/-ισσα ή να τερματιστεί η απασχόληση του/της.

4. μια παρόμοια αντιπαράθεση μεταξύ ενός ατόμου και της οικογένειας και των φίλων, αλλά εκτός της επίσημης δομής της συμβουλευτικής ή θεραπείας, συνήθως για παρόμοια θέματα και με στόχο να παροτρύνει το άτομο να αναζητήσει βοήθεια για ένα πρόβλημα χαρακτήρα ή συμπεριφοράς που αντιμετωπίζει. Ονομάζεται επίσης και οικογενειακή παρέμβαση.

5. ένας πειραματικός χειρισμός στον ερευνητικό σχεδιασμό - παρεμβαίνω ρήμα ¹.

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Η λέξη χρησιμοποιείται στη δημόσια υγεία και στους διάφορους τομείς της ιατρικής, συμπεριλαμβανομένης της ψυχιατρικής και της ψυχοθεραπείας, με τις προαναφερθείσες έννοιες.

Μια παρέμβαση που γίνεται σε ένα άτομο το οποίο είναι εθισμένο σε ουσίες αναφέρεται στην οργανωμένη προσπάθεια του οικογενειακού ή/και φιλικού πλαισίου του ατόμου να το πείσουν να ξεκινήσει θεραπεία για τον εθισμό του ή άλλες επιβλαβείς συμπεριφορές.

Στην καθημερινή γλώσσα, ο όρος «παρέμβαση» χρησιμοποιείται με την έννοια της εμπλοκής στις πράξεις άλλων για να αποτραπεί ένα δυσμενές αποτέλεσμα.

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας συνδέουν τη λέξη με φιγούρες εξουσίας, με άτομα που ανακατεύονται, διορθώνουν και αλλάζουν την πορεία ζωής τους.

Η κυρίαρχη πεποίθηση είναι ότι το άτομο αναγκάζεται να συμπεριφερθεί με ένα συγκεκριμένο τρόπο. Το κύριο ζήτημα με την πρακτική της παρέμβασης είναι ότι δεν χρειάζεται πάντα η άδεια ή η συμφωνία του ατόμου που τη λαμβάνει. Σύμφωνα με αυτή τη λογική, οι παρεμβάσεις δεν είναι απαραίτητα καλές και δεν λειτουργούν πάντα υπέρ του συμφέροντος του ατόμου.

Ο όρος παρέμβαση υπονοεί ότι υπάρχει ένα άτομο που γνωρίζει (το άτομο που πραγματοποιεί την παρέμβαση) τι είναι καλύτερο και ένα άτομο που δεν γνωρίζει (αυτό που τη λαμβάνει). Αυτό, δημιουργεί ανισορροπία δυνάμεων και θέτει τις βάσεις για μια πιθανή κατάχρηση αυτής της εξουσίας εις βάρος του ατόμου, για να εξαναγκάσει μια συγκεκριμένη θεραπεία ή πορεία δράσης.

Τι προτείνουμε



Στον τομέα της ψυχικής υγείας, ο όρος «παρέμβαση» θα πρέπει να αντικατασταθεί από τον όρο «υποστήριξη» και αυτό θα πρέπει να αντικατοπτρίζεται και στις αντίστοιχες πρακτικές των συστημάτων ψυχικής υγείας και των φιλικών και οικογενειακών προσώπων των ατόμων που αντιμετωπίζουν προκλήσεις ψυχικής υγείας.

Η υποστήριξη απαιτεί συναίνεση, σεβασμό και ισότητα.



Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

[1. APA's Dictionary of Psychology, Intervention](#)

[2. Public health interventions, definitions, and practice levels \(Public Health Intervention Wheel\)](#)

Ένα φυλλάδιο από το Υπουργείο Υγείας της Μινεσότα που εξηγεί τα διάφορα είδη παρεμβάσεων.

[3. Shared Decision-Making—Balancing Between Power and Responsibility as Mental Health-Care Professionals in a Therapeutic Milieu](#)

Μια έρευνα για την «από κοινού λήψη αποφάσεων» από την οπτική γωνία των επαγγελματιών.

14 - ΨΥΧΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ/ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

Επίσημος Ορισμός

Σύμφωνα με το λεξικό της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας, μια ψυχική διαταραχή είναι:

Οποιαδήποτε κατάσταση που χαρακτηρίζεται από γνωστικές και συναισθηματικές διαταραχές, μη φυσιολογικές συμπεριφορές, μειωμένη λειτουργικότητα ή οποιονδήποτε συνδυασμό αυτών. Τέτοιες διαταραχές δεν μπορούν να εξηγηθούν αποκλειστικά από περιβαλλοντικές συνθήκες και μπορεί να αφορούν φυσιολογικούς, γενετικούς, χημικούς, κοινωνικούς και άλλους παράγοντες. Οι ειδικές ταξινομήσεις των ψυχικών διαταραχών αναλύονται στο Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας (βλ. DSM-IV-T R; DSM- 5) και της Διεθνούς Στατιστικής Ταξινόμησης Νοσημάτων και Συναφών Προβλημάτων Υγείας του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Ονομάζεται επίσης ψυχική ασθένεια, ψυχιατρική διαταραχή, ψυχιατρική ασθένεια, ψυχολογική διαταραχή. ¹

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

«Ψυχική ασθένεια» ή «ψυχική διαταραχή» είναι ο όρος που χρησιμοποιείται από επαγγελματίες ψυχικής υγείας για να αναφερθεί στις προκλήσεις ψυχικής υγείας που μπορεί να αντιμετωπίζει κάποιο άτομο. Μπορεί να αναφέρεται συγκεκριμένα σε διαγνωσμένη διαταραχή ή με γενικότερο τρόπο. Και οι δύο όροι σχετίζονται με την ιατρική και συνήθως δημιουργούν συνειρμούς «παραφροσύνης» και «τρέλας».

Ο όρος χρησιμοποιείται συχνά (κακώς) και σε μη κλινικά περιβάλλοντα, από μη επαγγελματίες, για να υποδείξει κάθε είδους παράξενη συμπεριφορά και ως εξήγηση για βίαιες συμπεριφορές. Μερικές φορές μπορεί να αναφέρεται ακόμη και σε άτομα που έχουν κοινωνικά απαράδεκτα ήθη.

Η κακή χρήση του όρου αναπαράγεται μαζικά από τα ΜΜΕ, καθώς δημιουργεί συνήθως αξιωματικότητας τίτλους. Αυτή η υπερβολική χρήση του όρου, εκτός ιατρικού περιβάλλοντος εντείνει το στίγμα και τις διακρίσεις γύρω από άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας.

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Ο όρος «ψυχική ασθένεια», όπως και «ψυχική διαταραχή», θεωρείται, από άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας, ως μια πολύ βαριά ταμπέλα που επηρεάζει την ταυτότητα ολόκληρου του ατόμου. Γενικά, ο όρος δημιουργεί παρόμοιες συνδηλώσεις με τις λέξεις «διάγνωση» και «ασθενής».

Τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας αναφέρουν ότι από τη στιγμή που αναγνωρίστηκαν ως άτομα με ψυχική ασθένεια, ό,τι έκαναν ή σκέφτονταν απέκτησε νέο νόημα και γινόταν αντιληπτό κάτω από αυτό το πρίσμα. Έπρεπε να αισθάνονται και να δρουν με ένα συγκεκριμένο τρόπο και να αποδεικνύουν συνεχώς ότι τα πάνε καλά. Υπό αυτή την έννοια, αισθάνονται ότι η κοινωνία έχει περισσότερες απαιτήσεις από τα άτομα που έχουν διαγνωστεί με ψυχική διαταραχή παρά από τα άτομα που δεν έχουν.

Επιπλέον, βρίσκουν τον όρο «ψυχικά άρρωστος/-η» εξαιρετικά αποδυναμωτικό καθώς συνδέεται με αδυναμία, τραύμα, συνεχή ανάγκη για βοήθεια και με την ιδέα ότι κάτι δεν πάει καλά με το άτομο.

Αυτό το τελευταίο, συγκεκριμένα, είναι πολύ σημαντικό, γιατί όταν μιλάμε για μια «ασθένεια», αυτό που στην πραγματικότητα κάνουμε είναι να τοποθετούμε το πρόβλημα μέσα στο άτομο, κρύβοντας τους κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες πίσω από τις προκλήσεις της ψυχικής υγείας. Και παρόλο που σύμφωνα με την επίσημη έννοια, η ψυχική ασθένεια μπορεί να επηρεάσει οποιοδήποτε άτομο ανεξάρτητα από το υπόβαθρό του (φύλο, φυλή, σεξουαλικότητα, κοινωνική και οικονομική κατάσταση, κ.λπ.), είναι ακριβώς αυτοί οι παράγοντες που συνεργάζονται για να δημιουργήσουν το περιβάλλον μέσα στο οποίο μπορεί να προκύψει μια κρίση - κάτι που δημιουργεί ένα παράδοξο.

Μια θετική πτυχή του όρου που συζητήθηκε στις ομάδες εστίασης είναι ότι για μερικά άτομα, ο χαρακτηρισμός ότι έχουν μια ψυχική ασθένεια, μερικές φορές έκανε τον περίγυρο τους να τα ακούσουν και να αναγνωρίσουν ότι τα βάσανά τους ήταν αληθινά.

Τι προτείνουμε



Πιστεύουμε ότι ο όρος «ψυχική ασθένεια» είναι άκρως στιγματιστικός και, στην καλύτερη περίπτωση, είναι χρήσιμος μόνο ως αναγνώριση ότι κάποιο άτομο βιώνει δυσφορία. Λαμβάνοντας υπόψη ότι από τη δική μας σκοπιά, τα άτομα πρέπει πάντα να επικυρώνονται, ακόμα κι αν δεν τα καταλαβαίνουμε πάντα, δεν βρίσκουμε κάποια χρησιμότητα στην παραπάνω λειτουργία του όρου.

Αντίθετα, προτείνουμε ανεπιφύλακτα να μην χρησιμοποιούμε στη γλώσσα μας όρους που είναι αρνητικά φορτισμένοι. Έτσι, αντί για «ψυχική ασθένεια», προτείνουμε να προτιμώνται οι όροι «προκλήσεις ψυχικής υγείας» ή «ψυχική δυσφορία».



Φυσικά, πρέπει να επισημάνουμε ότι η αλλαγή της διατύπωσης δεν σημαίνει αυτόματα ότι τα άτομα θα έχουν διαφορετική μεταχείριση. Επομένως, οι εναλλακτικοί όροι πρέπει να θεωρούνται μόνο ως καταλύτης για τη δημιουργία νέων τρόπων σκέψης για την ψυχική υγεία και νέων τρόπων απάντησης στις προκλήσεις ψυχικής υγείας.



Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

[1. American Psychological Association's Dictionary, "mental disorder"](#)

[2. Mental health inclusive language guide](#)

Ένας σύντομος γλωσσικός οδηγός σχετικά με τις προκλήσεις ψυχικής υγείας που γράφτηκε στα πλαίσια μιας εκστρατείας για τον τερματισμό του στίγματος και των διακρίσεων που αντιμετωπίζουν τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας.

[3. Let's Stop Saying "Mental Illness"!](#)

Ένα άρθρο από έναν μη κερδοσκοπικό οργανισμό που παλεύει για τα ανθρώπινα δικαιώματα και τις εναλλακτικές λύσεις για άτομα που θεωρείται ότι έχουν «ψυχιατρικές αναπηρίες».

15 - ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ/ ΑΦΥΣΙΚΟ

Επίσημος Ορισμός

Σύμφωνα με το Oxford Learner's Dictionary, ο όρος «φυσιολογικός/-ή/-ό» σημαίνει:
“α. τυπικό, συνηθισμένο ή καθημερινό, αυτό που είναι αναμενόμενο
β. υγιές σωματικά και ψυχικά»¹

Το φυσιολογικό (ή κανονικό) αναφέρεται επίσης σε κάτι που συμβαίνει φυσικά. Στην καθημερινή ζωή, ο όρος χρησιμοποιείται για να περιγράψει μια κατάσταση ή ένα άτομο που είναι γενικά απαλλαγμένο από σωματική ή πνευματική δυσλειτουργία και δεν παρουσιάζει ελάττωμα ή ανωμαλία.

Η λέξη προέρχεται από τις λέξεις «φύσι» = φύση + «λογικός» = λογικός.

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Οι όροι «φυσιολογικό» και «μη φυσιολογικό» χρησιμοποιούνται σε πολλά διαφορετικά περιβάλλοντα στην καθημερινή ζωή, υποδεικνύοντας μια κατάσταση που θεωρείται ως η «συνήθης», η «κανονική», η «αποδεκτή» - ή το αντίθετο από αυτήν.

Ένα άτομο ή μια συμπεριφορά θεωρείται «φυσιολογική» εάν συμμορφώνεται με τους κοινωνικούς κανόνες, δηλαδή, την πιο κοινή συμπεριφορά στην κοινωνία, ό,τι είναι κοινώς αποδεκτό, κάτι που είναι γνωστό και ως «κομφορμισμός». Η φυσιολογική συμπεριφορά συχνά αναγνωρίζεται μόνο σε αντίθεση με την «αφύσικη» ή «ανώμαλη» συμπεριφορά.

Σύμφωνα με τα άτομα από τις ομάδες εστίασής μας, «μη φυσιολογικό» μπορεί να είναι κάτι, όπως μια ικανότητα που έχει ένα άτομο, η οποία δεν μπορεί να διοχετευτεί στην κοινωνία και δεν μπορεί να βρει τη θέση της επειδή είναι διαφορετική από το σύνθητες.

Στην ψυχική υγεία, μπορεί να συναντήσουμε διαφορετικά είδη συμπεριφορών, σκέψεων, συναισθημάτων και εμπειριών που θεωρούνται «μη φυσιολογικά» και επομένως προβληματικά. Όταν τα άτομα δεν συμμορφώνονται με το κυρίαρχο πρότυπο, συχνά χαρακτηρίζονται ως άρρωστα, ανάπηρα, μη φυσιολογικά ή ασυνήθιστα, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε περιθωριοποίησή του στιγματισμός τους.

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Ένα από τα κύρια ζητήματα με την ιδέα της «φυσιολογικότητας» καθώς και της «κανονικότητας» είναι ότι θέτει ορισμένα συγκεκριμένα όρια σχετικά με το τι είναι αποδεκτό και τι όχι και τα άτομα αντιδρούν σε αυτό σαν να είναι μια αντικειμενική πραγματικότητα. Αυτό μπορεί να γίνει είναι πολύ πειστικό καθώς μας ωθεί να συμπεριφερόμαστε με συγκεκριμένους τρόπους, κυνηγώντας διαρκώς το «φυσιολογικό» και το «τέλειο» και χάνοντας εν τέλει τον εαυτό μας και αυτό που μας κάνει να ξεχωρίζουμε.

Επίσης, αυτή η ιδέα είναι περιοριστική καθώς υπάρχει ένα κόστος στην προσπάθεια να χωρέσουν όλα τα άτομα σε συγκεκριμένα καλούπια. Όπως είπε ο Frank Zappa, «χωρίς απόκλιση από τον κανόνα, καμία πρόοδος δεν είναι δυνατή». 2. Υπό αυτή την έννοια, η κοινωνία έχει περισσότερα να κερδίσει από άτομα που είναι διαφορετικά και μοναδικά, και σκέφτονται με διαφορετικούς τρόπους, παρά από έναν πληθυσμό που αποτελείται από παρόμοια, «φυσιολογικά», «κανονικά» άτομα.

Επιπλέον, η έννοια της κανονικότητας δημιουργεί ισορροπίες ισχύος και μπορεί να αποτελέσει πηγή προκατάληψης και κοινωνικής αδικίας. Αυτό που θεωρείται φυσιολογικό αλλάζει διαρκώς τόσο χρονικά όσο και με το εκάστοτε περιβάλλον. Συγκεκριμένα στην ψυχική υγεία, συνηθίζουμε να αποκαλούμε «μη φυσιολογικό» κάτι που δεν έχει νόημα. Αλλά αν βιαστούμε να του δώσουμε αυτή την ετικέτα, δεν αφιερώνουμε χρόνο για να το κατανοήσουμε καλύτερα. Αυτές οι καταστάσεις που συνήθως ονομάζουμε «μη φυσιολογικές», είναι εντελώς «φυσιολογικές» αντιδράσεις σε γεγονότα της ζωής. Αν εστιάσουμε μόνο στα συμπτώματα, χωρίς να τα τοποθετήσουμε στο ευρύτερο πλαίσιο στο οποίο εμφανίζονται, τότε τα καταλαβαίνουμε ως μόνο ως κάτι ανούσιο, ως κάτι «μη φυσιολογικό».

Τι προτείνουμε



Όσον αφορά την ψυχική υγεία, ο όρος «φυσιολογικό» δεν έχει θέση. Η επίτευξη της κανονικότητας δεν πρέπει να θεωρείται ως στόχος και σίγουρα δεν πρέπει να συγχέεται με το «υγιές».

Τα άτομα πρέπει να είναι ελεύθερα να ζουν τη ζωή τους όπως τους αρέσει και να αποδέχονται τις εμπειρίες τους όπως είναι, και όχι κάτω από το πρίσμα κοινωνικών κατασκευών, που ορίζουν την κανονικότητα. Αντίθετα, ίσως ήταν χρήσιμο να αγκαλιάσουμε την ιδέα των ατόμων που αποφασίζουν τι είναι «φυσιολογικό» για τα ίδια.



Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

[1. Oxford Learner's Dictionary, "normal"](#)

[2. Quote form Frank Zappa](#)

Η φράση του Frank Zappa

[3. Normal and Abnormal: Georges Canguilhem and the Question of Mental Pathology](#)

Αυτή η εργασία υποστηρίζει μια αντίληψη των προκλήσεων ψυχικής υγείας στην οποία η επιστημονική αναγνώριση των βιολογικών παραγόντων είναι χρήσιμη, αλλά όχι από μόνη της επαρκής.

[4. Who's Normal Here? An Atypical's Perspective on Mental Health and Educational Inclusion](#)

Αυτοβιογραφικό άρθρο που υποστηρίζει την ψυχική υγεία ως τομέα πολιτισμικής διαφοράς που αξίζει να συμπεριληφθεί στην πολυπολιτισμική εκπαίδευση.

16

- ΙΔΕΟΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ (OCD)

Επίσημος Ορισμός

Σύμφωνα με την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία, η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (OCD) είναι:

«μια διαταραχή η οποία χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενες παρειασφρητικές σκέψεις (ιδεοληψίες) οι οποίες κινητοποιούν την εκδήλωση τελετουργιών εξουδετέρωσης (καταναγκασμοί). Οι συνήθεις ιδεοληψίες στρέφονται γύρω από θέματα όπως η μόλυνση, η βρωμιά, ή η ασθένεια (φόβος ότι το άτομο θα κολλήσει ή θα μεταδώσει μια ασθένεια) και αμφιβολίες σχετικά με την εκτέλεση συγκεκριμένων ενεργειών (π.χ., μια επίμονη απασχόληση σχετικά με το ότι το άτομο αμέλησε να σβήσει μια οικιακή συσκευή). Συνηθισμένες καταναγκαστικές συμπεριφορές περιλαμβάνουν επαναλαμβανόμενο καθάρισμα ή πλύσιμο, έλεγχο, τάξη, επανάληψη και συσσώρευση αντικειμένων. Οι ιδεοληψίες και οι ψυχαναγκασμοί - τα οποία γίνονται αντιληπτά από το άτομο ως υπερβολικά ή αδικαιολόγητα (όχι όμως και από τα παιδιά) - είναι χρονοβόρα (περισσότερο από 1 ώρα κάθε μέρα), προκαλούν σημαντική δυσφορία, και αλληλοεπιδρούν με την λειτουργικότητα του ατόμου. Παρότι η ΙΨΔ θεωρείτο παραδοσιακά μια αγχώδης διαταραχή, αυξανόμενα πλέον θεωρείται μια διακριτή διαγνωστική κατηγορία. Το DSM-5 την ταξινομεί κάτω από την κατηγορία Ιδεοψυχαναγκασμοί και συναφής διαταραχές, μαζί με την διαταραχή δυσμορφίας σώματος, την διαταραχή παρασυσσώρευσης, την τριχοτιλλομανία, και την δερματιλλομανία, μεταξύ άλλων.»¹

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Η «Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή» είναι ένας κλινικός όρος, που αναφέρεται σε μια πολύ συγκεκριμένη κατάσταση, όπως φαίνεται και από τον επίσημο ορισμό. Γενικά, γίνεται κατανοητή ως μια κατάσταση που δημιουργεί σοβαρές προκλήσεις στην καθημερινή ζωή και τα άτομα που αντιμετωπίζουν αυτού του είδους τις προκλήσεις δυσκολεύονται αρκετά.

Εκτός από την κλινική σημασία, ο όρος χρησιμοποιείται, επίσης, ευρέως με πιο γενικό τρόπο για να περιγράψει ιδιότητες όπως το να είναι ένα άτομο πολύ συγκεκριμένο με τα πράγματα και να τα θέλει με έναν ορισμένο και τακτοποιημένο τρόπο. Αυτό το φαινόμενο ποπ κουλτούρας, της αυτό-διάγνωσης ως άτομο με «ΙΨΔ» λόγω της μεγάλης ενασχόλησης με την περιποίηση ή την καθαριότητα, αφενός διαφωτίζει την ιδέα ότι η ψυχική υγεία και οι ψυχικές προκλήσεις βρίσκονται σε ένα συνεχές, αφετέρου, όμως παθολογικοποιεί τις καθημερινές συμπεριφορές.

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Σχετικά με την κλινική χρήση του όρου, θα μπορούσαμε να πούμε ότι, όπως σε κάθε διάγνωση, η ετικέτα μπορεί να επισκιάσει τις συνθήκες που οδηγούν σε μια συγκεκριμένη κατάσταση και, επομένως, να κρύψει κάποιους από τους τρόπους με τους οποίους αυτές οι προκλήσεις μπορούν να ανακουφίσουν το άτομο ή να λειτουργήσουν ως μηχανισμός διαχείρισης μιας στρεσογόνας καθημερινότητας.

Οι συνειρμοί που δημιουργεί ο όρος είναι σχετικοί με «σοβαρότητα» και «ανικανότητα», επομένως είναι λογικό να αναρωτιόμαστε αν αυτή η διάγνωση μπορεί πράγματι να είναι χρήσιμη για τα άτομα ή αν ίσως τα ακινητοποιεί. Για άτομα από τις ομάδες εστίασης, και τα δύο ενδεχόμενα μπορούν να ισχύουν, ανάλογα με το άτομο. Συγκεκριμένα, κάποια άτομα βρίσκουν παρηγοριά στη διάγνωση καθώς τους αφαιρεί την ευθύνη και τις επακόλουθες ενοχές. Για άλλα άτομα, αυτή η βαριά διάγνωση είναι σαν μια ταφόπλακα που έρχεται και μπαίνει πάνω από τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν. Σαν να τους λέμε ότι δεν υπάρχει τρόπος να ξεπεράσουν αυτές τις προκλήσεις.

Όσον αφορά την κοινωνική χρήση του όρου, το γεγονός ότι αυτή η σοβαρή κατάσταση χρησιμοποιείται για να περιγράψει τις ιδιορρυθμίες ενός ατόμου, συχνά με χλευαστικό τρόπο, είναι ένα μεγάλο πρόβλημα για τα άτομα με βιωμένη εμπειρία. Νιώθουν ότι με αυτόν τον τρόπο ελαχιστοποιείται η πραγματική μάχη με το ανεξέλεγκτο άγχος, που συνδέεται με αυτήν την κατάσταση, και ότι ως εκ τούτου, τα ίδια, που αντιμετωπίζουν σοβαρές προκλήσεις δεν λαμβάνονται στα σοβαρά.

Τι προτείνουμε



Δεδομένου ότι αυτή η «διαταραχή» μπορεί να έχει μεγάλη ποικιλία στον τρόπο εμφάνισής της, θα ήταν ίσως χρήσιμο να υιοθετηθεί ένας λιγότερο αυστηρός όρος, όπως η λέξεις «επιμονή» ή «ακαμψία» και να χρησιμοποιούμε ένα πιο περιγραφικό και προσωπικό τρόπο ομιλίας (αναφέροντας, δηλαδή, το είδος των προσωπικών προκλήσεων που αντιμετωπίζει το κάθε άτομο). Έτσι, η ετικέτα χάνει τη δύναμή της, ενώ εξακολουθεί να δείχνει το συνεχές της ψυχικής υγείας.

Επιπλέον, είναι σημαντικό να σταματήσει αυτή η τάση παθολογικοποίησης της καθημερινής συμπεριφοράς, ανεξάρτητα από το αν μιλάμε για «ΙΨΔ» ή «κατάθλιψη» κ.λπ.. Το ζήτημα δεν είναι μόνο ότι έτσι ελαχιστοποιούνται οι πραγματικοί αγώνες ορισμένων ατόμων, αλλά και ότι ανοίγει ο δρόμος για την ιατροποίηση της καθημερινότητας.



Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

[1. American Psychological Association's Dictionary, "Obsessive Compulsive Disorder"](#)

[2. Why Inclusive Mental Health Language Matters](#)

Ένα άρθρο σχετικά με το γιατί έχει σημασία η συμπεριληπτική γλώσσα στην ψυχική υγεία, το οποίο μεταξύ άλλων παραδειγμάτων, δίνει έμφαση στον όρο «ΙΨΔ» και στο πως χρησιμοποιείται συχνά λανθασμένα

[3. Understanding obsessive-compulsive disorder](#)

Εργαλεία αυτό-φροντίδας που βοηθούν στην καλύτερη κατανόηση και διαχείριση των προκλήσεων που σχετίζονται με την ΙΨΔ, και προβληματισμοί σχετικά με τα πιο δημοφιλή cliché.

[4. I'm pleading for pop culture to stop playing OCD for laughs](#)

Η προσωπική άποψη ενός ατόμου με εμπειρία σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο απεικονίζεται η ΙΨΔ στα μέσα ενημέρωσης - και πώς θα έπρεπε.

17 - ΑΣΘΕΝΗΣ

Επίσημος Ορισμός

Σύμφωνα με το λεξικό του Cambridge, ασθενής είναι:

«- άτομο που λαμβάνει ιατρική περίθαλψη ή το οποίο φροντίζει ένας συγκεκριμένος γιατρός ή οδοντίατρος όταν είναι απαραίτητο
- [κάποιος που]έχει υπομονή³»¹

Η λέξη προέρχεται από το λατινικό «patire», που σημαίνει «υποφέρω». Το αγγλικό «ασθενής» και το ιταλικό «raziente» αναφέρονται επίσης σε κάποιον που περιμένει ή υπομένει ορισμένες περιστάσεις με υπομονή. Στα ελληνικά, η λέξη «ασθενής» αναφέρεται σε ένα άτομο που του λείπει δύναμη.

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Ο όρος «ασθενής» χρησιμοποιείται επίσημα σε ολόκληρο το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης και αναφέρεται στο άτομο που λαμβάνει θεραπεία από ψυχίατρο (ή ψυχοθεραπευτή) ή λαμβάνει υπηρεσίες σε κλινική δομή. Υπάρχει μεγάλος βαθμός εσωτερίκευσης της ετικέτας «ασθενής» από το άτομο που τη φέρει.

Στη γενική ιατρική, η ταμπέλα του «ασθενούς» είναι προσωρινή, αφού διαρκεί μόνο μέχρι να θεραπευτεί το άτομο. Ωστόσο, όταν ο όρος σχετίζεται με την ψυχική υγεία, τείνει να είναι μια μόνιμη ετικέτα για το άτομο.

Όταν χρησιμοποιείται στην καθημερινή συνομιλία, η λέξη αναφέρεται σε ένα άτομο που είναι άρρωστο, όπως ορίζεται από το ίδιο ή από το ιατρικό σύστημα.

³ Αυτή η σημασία υπάρχει στη λέξη που χρησιμοποιείται στα Αγγλικά.

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Η λέξη είναι βαθιά ενσωματωμένη στο βιο-ιατρικό μοντέλο της ψυχικής υγείας και συνδέεται με την κατανόηση των προκλήσεων της ψυχικής υγείας ως ασθένειες. Προέρχεται από ιεραρχικές δομές, όπου η φροντίδα προσφέρεται από γιατρούς και νοσηλευτές, κλινικούς ψυχολόγους ή ψυχοθεραπεύτριες.

Ως αποτέλεσμα, η λέξη εξακολουθεί να είναι φορτισμένη με μια αρνητική χροιά, που σχετίζεται με την υπακοή σε μια ανώτερη αρχή η οποία προσφέρει φροντίδα, την έλλειψη ισότητας και την εγγενή αδυναμία του ατόμου που βρίσκεται στη θέση του/της ασθενούς. Λόγω αυτής της αντίληψης που έχει ευρέως εσωτερικευθεί, η χρήση της λέξης «ασθενής» στον τομέα της ψυχικής υγείας μπορεί να σταθεί εμπόδιο ακόμη και στις πιο καλοπροαίρετες προσπάθειες ισότιμης υποστήριξης προς την ανάρρωση και την ευημερία.

Υπάρχει μια ανισορροπία δύναμης όταν το ένα άτομο θεωρείται «ασθενής» και το άλλο άτομο «ειδικό». Μια ανισορροπία η οποία απορρέει από την υπόθεση ότι οι ειδικοί έχουν όλες τις γνώσεις για το τι είναι καλύτερο για τους/τις ασθενείς και έχουν τη δύναμη να συνταγογραφούν φάρμακα και άλλες θεραπείες, με τα οποία τα άτομα πρέπει να συμμορφώνονται. Αυτό συνήθως υποδηλώνει ότι οι ασθενείς είναι μάλλον παθητικοί αποδέκτες της θεραπείας, έχουν απόλυτη εμπιστοσύνη, δεν έχουν σκοπό να αμφισβητήσουν την συνταγογραφούμενη θεραπεία, να κάνουν ερωτήσεις, να δώσουν ενημερωμένη συγκατάθεση ή να εκφράσουν ανησυχίες.

Λόγω της σύνδεσης της λέξης με τον διαρκή πόνο και της ταυτόχρονης ενοχής για την ύπαρξη αυτού του πόνου, η υπακοή του/της ασθενή/-ούς στις ιατρικές οδηγίες είναι αναμενόμενη. Όταν ο όρος χρησιμοποιείται υπερβολικά, μπορεί να γίνει κομμάτι της προσωπικής ταυτότητας, και να είναι έτσι αδύνατο για το άτομο να το αφήσει πίσω.

Η λέξη είναι έντονα στιγματιστική, εν μέρη γιατί έχει χρησιμοποιηθεί υπερβολικά στην καθημερινή ομιλία, εκτός κλινικού πλαισίου.

Ωστόσο, για σύντομα χρονικά διαστήματα, τα άτομα μπορούν να βρουν άνεση στο να έχουν αυτόν τον ρόλο, καθώς αυτή η λέξη μπορεί επίσης να συσχετιστεί με έννοιες όπως η προστασία, η απαλλαγή από την πίεση και η λήψη υποστήριξης.

Τι προτείνουμε



Εναλλακτικές λύσεις:

- η χρήση του ονόματος του ατόμου και τύπων ευγένειας (όταν αυτό είναι ταιριαστό)
- άτομα (με τα οποία συνεργαζόμαστε/ που χρησιμοποιούν αυτήν την υπηρεσία/ που παλεύουν με...)

Δεν προτιμάται:

- πελάτες (υποδηλώνει συναλλαγή).
- δικαιούχοι (υποδηλώνει ότι είναι ο αποδέκτης μιας υπηρεσίας ή ενός αγαθού)
- χρήστες/ χρήστριες (σχετίζεται με εθισμούς).

Όταν πρέπει να χρησιμοποιηθεί η λέξη «ασθενής», είναι σημαντικό να αντιμετωπίζεται ως παροδική ετικέτα, με την έγκριση του ατόμου, περιορισμένη σε μια σαφώς καθορισμένη περίοδο, ώστε να αποτρέπεται το άτομο από το να παραμείνει σε αυτή τη θέση για όλη του τη ζωή.



Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

[1. Cambridge Dictionary, "Patient"](#)

[2. Do we need a new word for patients?](#)

Μια εις βάθος συζήτηση για τη λέξη «ασθενής» και τις επιπτώσεις της.

[3. The term "patient" may describe me ... but it does not define me](#)

Ένα άρθρο από την Εταιρεία Συμμετοχικής Ιατρικής για τη λέξη.

[4. Client or patient? Using the right lingo in your practice](#)

Μια συζήτηση για τη διαφορά μεταξύ των λέξεων «πελάτης» και «ασθενής» στην ψυχική υγεία.

18 - ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΟΜΟΤΙΜΩΝ (PEER SUPPORT)

Επίσημος Ορισμός

Σύμφωνα με το Λεξικό της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας, «ομότιμο» είναι «ένα άτομο που μοιράζεται ένα χαρακτηριστικό ή λειτουργία (π.χ. ηλικία, φύλο, επάγγελμα, συμμετοχή σε κοινωνική ομάδα) με ένα ή περισσότερα άλλα άτομα. Στην αναπτυξιακή ψυχολογία, ομότιμος/-η είναι συνήθως ένας/μία σύντροφος ίδιας ηλικίας με τον/την οποίο/-α ένα παιδί ή ένας/μία έφηβος/-η αλληλοεπιδρά». 1.

Η υποστήριξη από ομότιμους αναφέρεται στην πρακτική κατά την οποία «τα άτομα χρησιμοποιούν τις δικές τους εμπειρίες για να βοηθήσουν το ένα το άλλο. Υπάρχουν διάφοροι τύποι υποστήριξης από ομότιμους, αλλά όλοι έχουν ως στόχο

- να φέρουν κοντά άτομα με κοινές εμπειρίες για να υποστηρίξουν το ένα το άλλο
- να προσφέρουν έναν χώρο όπου κάθε άτομο να μπορεί να αισθάνεται αποδοχή και κατανόηση
- να αντιμετωπίζονται οι εμπειρίες όλων ως εξίσου σημαντικές
- να περιλαμβάνουν τόσο την προσφορά όσο και τη λήψη υποστήριξης».

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Η υποστήριξη ομότιμων είναι ένας τρόπος σύνδεσης με άλλα άτομα μέσω κοινών εμπειριών και βασικών κοινών χαρακτηριστικών, με στόχο την προσφορά ή/και τη λήψη υποστήριξης. Στον τομέα της ψυχικής υγείας, η υποστήριξη ομότιμων προσφέρεται από ένα άτομο που έχει βιώσει εμπειρία τραύματος, ψυχιατρική διάγνωση ή/και συναισθηματική δυσφορία. Η υποστήριξη ομότιμων είναι ένα σύστημα παροχής και λήψης βοήθειας που βασίζεται στις βασικές αρχές του σεβασμού, της κοινής ευθύνης και της αμοιβαίας συμφωνίας για το τι είναι χρήσιμο.

Επειδή η προσέγγιση της υποστήριξης ομότιμων αναδύεται τώρα σε όλο τον κόσμο, εκπροσωπείται άνισα στις διάφορες χώρες, και έτσι και η εξοικείωση του ευρύτερου κοινού με τον όρο ποικίλει. Καθώς η προσέγγιση κερδίζει μεγαλύτερη αναγνώριση και αποκτά έδαφος και επίσημα σε ορισμένες χώρες, ο όρος γίνεται πιο γνωστός και η κατανόησή του πιο ακριβής.

Το γενικό νόημα του όρου, όπως χρησιμοποιείται συνήθως, είναι ότι η υποστήριξη ομότιμων είναι όταν τα άτομα χρησιμοποιούν τις δικές τους εμπειρίες για να βοηθήσουν το ένα το άλλο. Συνδέεται με την ισότητα, τον σεβασμό, την αλληλεγγύη και την ανθρωπιά.

Η υποστήριξη ομότιμων μπορεί να πάρει πολλές μορφές, με τις ανεπίσημες να συμβαίνουν αυθόρμητα και φυσικά, όταν τα άτομα γίνονται μάρτυρες, το ένα για το άλλο, σε δύσκολες στιγμές και κάνουν ό,τι καλύτερο μπορούν για να προσφέρουν λίγη παρηγοριά, και τις πιο επίσημες να λαμβάνουν χώρα σε δομές όπως οργανισμοί και δημόσιες υπηρεσίες, που χρειάζονται ειδική πιστοποίηση και εκπαίδευση.

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Ο όρος γενικά έχει θετική χροιά και γίνεται ολοένα και πιο δημοφιλής, ως μέρος της γλώσσας που υιοθετούν οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας όταν ευθυγραμμίζονται με μια πιο προοδευτική προσέγγιση, βασισμένη στα ανθρώπινα δικαιώματα, και με στόχο την ενδυνάμωση.

Αυτό εγείρει τον κίνδυνο κακής χρήσης του όρου ως μια λέξη «δόλωμα» για να δείξουν ορισμένα πλαίσια ότι προσφέρουν υπηρεσίες σε ισότιμη βάση, αλλά στην πραγματικότητα δεν το κάνουν.

Επίσης, όταν υπάρχουν προκαταλήψεις απέναντι στα άτομα με εμπειρία προκλήσεων ψυχικής υγείας ή όταν δεν υπάρχουν αρκετές γνώσεις για το πώς λειτουργεί η υποστήριξη ομότιμων, είναι πιθανό να γίνει κακή χρήση της λέξης μειώνοντας αυτή τη μορφή υποστήριξης σε σύγκριση με την επαγγελματική υποστήριξη.

Τι προτείνουμε



Ο τρέχων ορισμός του όρου είναι αρκετά ενδυναμωτικός, καθώς αντικατοπτρίζει την αξία της βιωμένης εμπειρίας και της ισότιμης σχέσης, στην προσφορά υποστήριξης στην ψυχική υγεία.

Για να εξασφαλιστεί η σωστή χρήση του, πρέπει να γίνουν προσπάθειες για την ορθή εκπαίδευση των ατόμων σχετικά με τη σημασία του και για την παρακολούθηση των τρόπων με τους οποίους χρησιμοποιείται, ώστε να αποφευχθούν ή να διορθωθούν γρήγορα ενδεχόμενες κακές χρήσεις ή εκμεταλλεύσεις του όρου.



Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

[1. American Psychological Association's Dictionary, "Peer"](#)

[2. What is peer support?](#)

Βασικές αλλά διαφωτιστικές πληροφορίες για την υποστήριξη ομότιμων.

[3. Peer support | Mental Health Foundation](#)

Παρουσίαση των διαφορετικών τύπων υποστήριξης ομότιμων.

[4. A review of the literature on peer support in mental health services](#)

Αυτή η ανασκόπηση παρέχει μια περιγραφή της ανάπτυξης, του αντίκτυπου και των προκλήσεων που παρουσιάζονται κατά την επίσημη, επαγγελματικά κατοχυρωμένη, υποστήριξη ομότιμων.

[5. A handbook for individuals working in peer roles](#)

Ενημερωτικό φυλλάδιο για την υποστήριξη ομότιμων από τις Υπηρεσίες Κατάχρησης Ουσιών και Ψυχικής Υγείας

[6. Peer Support in Mental Health: Literature Review](#)

Ο στόχος αυτής της ανασκόπησης είναι να καταγράψει την εξέλιξη, την ανάπτυξη, τους τύπους, τη λειτουργία, τα εργαλεία δημιουργίας, την αξιολόγηση, τις προκλήσεις και την επίδραση της υποστήριξης ομότιμων στον τομέα της ψυχικής υγείας και του εθισμού.

19 - ΙΑΚΟΠΗ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΩΝ ΦΑΡΜΑΚΩΝ/ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΑΠΟΣΥΡΣΗΣ

Επίσημος Ορισμός

Ο ορισμός της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας για την «απόσυρση ουσιών» είναι ο ακόλουθος:

«Ένα σύνδρομο που αναπτύσσεται μετά τη διακοπή της παρατεταμένης, μεγάλης κατανάλωσης μιας ουσίας. Τα συμπτώματα ποικίλλουν ανάλογα με την ουσία, αλλά γενικά περιλαμβάνουν φυσιολογικές, συμπεριφορικές και γνωστικές εκδηλώσεις, όπως ναυτία και έμετο, αϋπνία, αλλαγές στη διάθεση και άγχος. Το DSM-IV-TR προσδιορίζει έξι κατηγορίες φαρμάκων που σχετίζονται με τη στέρηση: αλκοόλ, αμφεταμίνες, κοκαΐνη, νικοτίνη, οπιοειδή και ηρεμιστικά, υπνωτικά ή αγχολυτικά. Το DSM-5 απαριθμεί τον καπνό στη θέση της νικοτίνης και προσδιορίζει περαιτέρω την καφεΐνη και την κάνναβη ως σχετιζόμενα με στερεοτυπικό σύνδρομο»¹.

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Ο όρος χρησιμοποιείται σπάνια σε κλινικά πλαίσια, ούτε πρόκειται για μια συνηθισμένη πρακτική και η φράση «σύνδρομο απόσυρσης» (ή «σύνδρομο στέρησης» στα Ελληνικά) συνδέεται συνήθως με τη χρήση παράνομων ψυχοτρόπων ουσιών.

Σε ψυχιατρικά πλαίσια, η συνήθης πρακτική είναι πως από την στιγμή που θα συνταγογραφηθούν φάρμακα σε ένα άτομο, τότε θα τα λαμβάνει για χρόνια ή και για πάντα, ανεξάρτητα από τα συμπτώματα του. Ως εκ τούτου, η συζήτηση για τη μείωση της φαρμακευτικής αγωγής σπάνια λαμβάνει χώρα. Ωστόσο, αυτό που συμβαίνει σε πολλές περιπτώσεις είναι ότι τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας σταματούν τα ίδια τη φαρμακευτική αγωγή (καθώς δεν τη βρίσκουν χρήσιμη), χωρίς να ακολουθήσουν μια προσεκτική διαδικασία μείωσης και στη συνέχεια συχνά αντιμετωπίζουν πολλά είδη συμπτωμάτων στέρησης. Αν και είναι ευρέως γνωστό ότι τα ψυχοδραστικά φάρμακα μπορούν να προκαλέσουν αυτού του είδους τα συμπτώματα, συνήθως δεν υπάρχει σωστή ενημέρωση και κυρίαρχη η εντύπωση πως τα συμπτώματα αυτά αποτελούν υποτροπή.

Αυτή η παραπληροφόρηση ενισχύει την εσφαλμένη πεποίθηση ότι η διακοπή της φαρμακευτικής αγωγής δεν αποτελεί επιλογή.

Πολλά άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας αναφέρουν ότι παρόλο που ήθελαν να μειώσουν ή να σταματήσουν να παίρνουν τα φάρμακά τους, δεν το έκαναν από φόβο. Αυτό το θέμα επηρεάζει συχνά τις σχέσεις με τον οικογενειακό και φιλικό περίγυρο που συνήθως ανησυχεί και διχάζεται μεταξύ των ιατρικών οδηγιών και της γνώμης των αγαπημένων τους προσώπων.

Η εκφρασμένη επιθυμία του ατόμου να σταματήσει να λαμβάνει ένα φάρμακο, ανεξάρτητα από τους λόγους (που συνήθως είναι οι παρενέργειες των φαρμάκων) μερικές φορές θεωρείται ως έλλειψη «εναισθησίας» (βλ. λήμμα σε αυτό το γλωσσάρι) και ως σύμπτωμα της «διαταραχής». Με άλλα λόγια, εάν κάποιος άτομο θέλει να διακόψει τη φαρμακευτική αγωγή, συνήθως θεωρείται ακόμα πιο άρρωστο και «μη συνεργάσιμο», καθώς «δεν καταλαβαίνει ότι η φαρμακευτική αγωγή είναι για δικό του όφελος».

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Η κύρια κριτική σχετικά με τη χρήση ψυχιατρικών φαρμάκων είναι φυσικά το γεγονός ότι η μείωση ή η διακοπή τους δεν θεωρείται δεδομένη, όταν δεν χρειάζονται πλέον ή εάν προκαλούν σοβαρές παρενέργειες. Αλλά αυτό δεν είναι συζήτηση για αυτό το μέρος του προγράμματος.

Συζητώντας τον συγκεκριμένο όρο και την πρακτική, οφείλουμε να τονίσουμε δύο σημεία. Πρώτον, αυτή η συζήτηση πρέπει να γίνεται με προσοχή. Η διακοπή της λήψης ψυχιατρικών φαρμάκων είναι μια δύσκολη διαδικασία και κανένα άτομο δεν πρέπει να το κάνει χωρίς την κατάλληλη ενημέρωση και χωρίς να γνωρίζει τη σωστή διαδικασία. Αυτό πρέπει να ξεκαθαρίζεται σε κάθε είδους συζήτηση που αφορά σε αυτό το θέμα, ώστε τα άτομα που θέλουν να διακόψουν την φαρμακευτική αγωγή τους να μην μπαίνουν στον πειρασμό να το κάνουν μόνα τους.

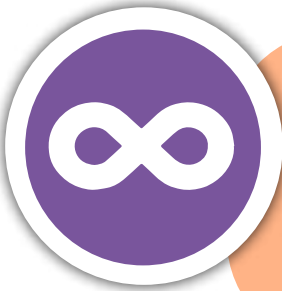
Δεύτερον, η συζήτηση σχετικά με τη μείωση/διακοπή των ψυχιατρικών φαρμάκων δεν αφορά μονάχα τα φάρμακα. Αυτό σημαίνει ότι ο στόχος πρέπει πάντα να είναι το να είναι τα άτομα καλά. Κάποιο άτομο μπορεί να σταματήσει να παίρνει ένα φάρμακο εάν αυτό επιθυμεί, αλλά πρέπει να γίνουν και άλλες αλλαγές στη ζωή του προκειμένου να είναι καλά. Εάν εστιάσουμε μόνο στα φάρμακα και ξεχάσουμε τις καταστάσεις που προκαλούν τις προκλήσεις ψυχικής υγείας, τότε το πιθανότερο είναι ότι με ή χωρίς φάρμακα, η δυσφορία θα παραμείνει.

Τι προτείνουμε



Τα ψυχιατρικά φάρμακα είναι ένας από τους τρόπους που μπορεί κάποιο άτομο να αντιμετωπίσει την ψυχική δυσφορία και με τέτοιον τρόπο πρέπει να τα αντιλαμβανόμαστε. Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας και οι ομάδες ομότιμων πρέπει να το εξηγούν αυτό σε άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας και να μην τα ωθούν να αποδεχτούν τη φαρμακευτική αγωγή ως τη μόνη λύση.

Επιπλέον, όταν ένας/μία γιατρός προτείνει ένα φάρμακο, πρέπει πάντα να ενημερώνει το άτομο για τις επιθυμητές και ανεπιθύμητες ενέργειες του και να απαντά πρόθυμα σε οποιαδήποτε ερώτηση. Η ενημερωμένη συγκατάθεση πρέπει να υπάρχει σε κάθε είδους θεραπεία.



Τέλος, κανένα άτομο δεν μπορεί να γνωρίζει από την αρχή εάν μια συγκεκριμένη φαρμακευτική αγωγή θα είναι χρήσιμη ή απαραίτητη εφ' όρου ζωής, ανεξάρτητα από τις συνθήκες ζωής και τις αλλαγές που συμβαίνουν. Η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να χρησιμοποιηθεί όταν χρειάζεται, αλλά πρέπει πάντα να επανεξετάζουμε την κατάσταση ξανά και ξανά αντί να θεωρούμε δεδομένο ότι εξακολουθεί να είναι απαραίτητη.

Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

[1. American Psychological Association's Dictionary, "Substance withdrawal"](#)

[2. Discontinuing Psychiatric Medications: A Survey of Long-Term Users](#)

Σε αυτή τη μεγάλης κλίμακας έρευνα, οι ερευνήτριες επιδιώκουν να αυξήσουν τη γνώση σχετικά με την εμπειρία της διακοπής της φαρμακευτικής αγωγής και να προωθήσουν το δικαίωμα επιλογής για άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας.

[3. Coming off psychiatric medication](#)

Βασικές πληροφορίες για τη διακοπή των ψυχιατρικών φαρμάκων και μερικές πιθανές λύσεις στα συμπτώματα στέρησης.

[4. Withdrawal from Psychiatric Meds Can Be Painful, Lengthy](#)

Ένα άρθρο που παραθέτει πληροφορίες σχετικά με το τι γνωρίζουμε - και τι δεν γνωρίζουμε για τα συμπτώματα στέρησης της ψυχιατρικής φαρμακευτικής αγωγής.

[5. Acute and Persistent Withdrawal Syndromes Following Discontinuation of Psychotropic Medications](#)

Αυτή η ανασκόπηση στοχεύει να αναλύσει τη βιβλιογραφία και να απεικονίσει τη στέρηση μετά από μείωση, διακοπή ή αλλαγή ψυχοτρόπων φαρμάκων με βάση την κατηγορία φαρμάκων.

[6. The withdrawal project | Inner compass](#)

Ένα έργο που στοχεύει στη συλλογή πληροφοριών από πρώτο χέρι για τους τρόπους μείωσης της ψυχιατρικής φαρμακευτικής αγωγής και για τα συμπτώματα στέρησης, ελπίζοντας να δημιουργήσει μια ανοιχτή βάση δεδομένων.

20 - ΨΥΧΩΣΗ

Επίσημος Ορισμός

Σύμφωνα με το Λεξικό της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας, η «ψύχωση» είναι:

«1. Μια μη φυσιολογική ψυχική κατάσταση που περιλαμβάνει σημαντικά προβλήματα στην σχέση με την πραγματικότητα και χαρακτηρίζεται από σοβαρές βλάβες ή διαταραχές στις θεμελιώδεις ανώτερες λειτουργίες του εγκεφάλου - αντίληψη, γνωστική και γνωστική επεξεργασία, και συναισθήματα ή συναίσθημα - όπως εκδηλώνονται σε συμπεριφορικά φαινόμενα, όπως αυταπάτες, παραισθήσεις και σημαντικά αποδιοργανωμένη ομιλία.

2. Ιστορικά, κάθε σοβαρή ψυχική διαταραχή που επηρεάζει σημαντικά τη λειτουργία και την ικανότητα εκτέλεσης δραστηριοτήτων που είναι απαραίτητες για την καθημερινή ζωή»¹.

Επιπλέον, όπως αναφέρει η Britannica, «Ο όρος ψύχωση προέρχεται από τον ελληνικό όρο ψυχή, που σημαίνει «ψυχή», «μυαλό» ή «αναπνοή». [...] Επειδή λέξεις που περιέχουν τη ρίζα της ψυχής (π.χ., ψυχίατρος, ψυχιατρική, κ.λπ.) συνδέονται με την ουσία της ζωής (συνήθως σχετίζεται με την ψυχή ή το ανθρώπινο πνεύμα) η ψύχωση έχει καταλήξει στο νόημα ότι ένα άτομο έχει χάσει την ουσία της ζωής - ότι αυτός, αυτή ή αυτό έχουν αναπτύξει μια ιδιωτική άποψη για το κόσμο ή μια ιδιωτική πραγματικότητα που δεν μοιράζονται άλλοι»².

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Η «ψύχωση» είναι μια λέξη που χρησιμοποιείται ευρέως τόσο σε κλινικά περιβάλλοντα όσο και σε κοινωνικά πλαίσια. Κλινικά, αναφέρεται σε άτομα που βιώνουν την πραγματικότητα με διαφορετικό τρόπο από τον κοινωνικά αποδεκτό. Μπορεί να έχουν αισθήσεις που αποκλίνουν από τα συνηθισμένα, όπως να ακούν φωνές ή να δίνουν ιδιαίτερο νόημα στις καταστάσεις γύρω τους. Τα άτομα που έχουν βιώσει ψυχωσικές κρίσεις αναφέρουν συχνά τη λέξη «εμμονή» ως τρόπο για να εξηγήσουν καλύτερα την εμπειρία.

Υπάρχουν πολλές συγκεκριμένες «διαγνώσεις» που εμπίπτουν στον γενικό όρο «ψυχωτικές διαταραχές», π.χ. σχιζοφρένεια ή σχιζοσυναισθηματική διαταραχή, αλλά ο όρος εξακολουθεί να χρησιμοποιείται, με ευρύ και γενικότερο τρόπο. Χρησιμοποιείται ιδιαίτερα όταν κάποιο άτομο έχει κάποια από τα συμπτώματα που απαιτούνται για τη διάγνωση της σχιζοφρένειας, αλλά όχι όλα για να τεθεί η διάγνωση.

Σε κοινωνικά πλαίσια, η λέξη μπορεί να χρησιμοποιηθεί με τρόπους που απέχουν πολύ από την κλινική σημασία, αλλά πάντα περιγράφοντας κάποιο άτομο ή κάτι που δεν συμμορφώνεται με τους κοινωνικούς κανόνες. Για παράδειγμα [στα ελληνικά] μπορούμε να πούμε ότι κάποιος «έχει ψύχωση με ένα άλλο άτομο» που σημαίνει ότι έχει εμμονή μαζί του, το νοιάζεται περισσότερο από το αναμενόμενο. Εναλλακτικά, μπορούμε να ακούσουμε στα μέσα ενημέρωσης για την κατάσταση της «μαζικής ψύχωσης» με την έννοια ότι πολλά άτομα ενεργούν με τρόπο που δεν είναι συνηθισμένος (π.χ. κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Covid). Σε κάθε περίπτωση, η λέξη έχει αρνητική σημασία, παρόλο που για ορισμένα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας η κοινωνική σημασία της λέξης είναι τόσο μακριά από την κλινική, που έχει μετατραπεί σε ουδέτερη λέξη.

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Η λέξη «ψύχωση» είναι μια πολύ φορτισμένη λέξη, καθώς δημιουργεί πολλές αρνητικές συνδηλώσεις και συνειρμούς. Φέρνει στο νου άτομα που έχουν «χάσει το μυαλό τους» και που δεν είναι πλέον σε θέση να λειτουργήσουν στην καθημερινή ζωή και να πάρουν αποφάσεις μόνα τους. Δημιουργεί την εντύπωση μιας κατάστασης που είναι σοβαρή και χρόνια.

Για άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας, αυτή η λέξη θεωρείται πολύ δυνατή και κακή, ικανή ακόμα και να αποκτηνώσει ένα άτομο, καθώς πιστεύουν ότι αυτή η συγκεκριμένη ετικέτα μπορεί να τα ακυρώσει ως άτομα - που σημαίνει ότι αφού λάβουν αυτή τη διάγνωση, ολόκληρη η ταυτότητα και η προσωπικότητά τους γίνεται αντιληπτή μέσα από τον φακό του «ψυχωτικού ατόμου».

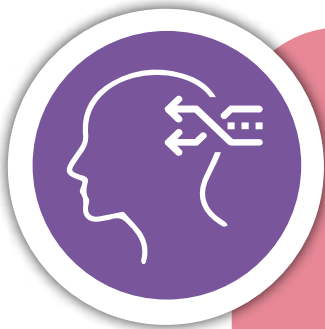
Καθώς είναι ένας γενικός όρος, που καλύπτει μια σειρά διαφορετικών καταστάσεων, αυτή η διάγνωση μπορεί να προκαλέσει σύγχυση για άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας και επαγγελματίες. Τα άτομα που έχουν βιώσει ψυχωσικές κρίσεις αναφέρουν ότι είναι μια πολύ προσωπική κατάσταση και δεν τη βιώνει κάθε άτομο με τον ίδιο τρόπο, οπότε λογικά να αναρωτιόμαστε αν έχει νόημα να βάζουμε όλες αυτές τις διαφορετικές εμπειρίες κάτω από την ίδια κατηγορία. Επιπλέον, μερικά άτομα ένιωσαν την ανάγκη να κάνουν μια διάκριση μεταξύ του «έχω ψύχωση» και του «έχω ψυχωσικό επεισόδιο».

Αυτή η διάκριση αντικατοπτρίζει επίσης τη μεγάλη ποικιλία που μπορούμε να βρούμε κάτω από αυτόν τον όρο αλλά και τα διαφορετικά είδη προκλήσεων που μπορεί να έχουν να αντιμετωπίσουν τα άτομα. Όσον αφορά την οπτική των επαγγελματιών, ορισμένοι/-ες πιστεύουν ότι ένας τόσο ευρύς όρος δεν είναι καν χρήσιμος πλέον, ούτε σε κλινικά πλαίσια.

Επιπλέον, όπως σε κάθε διάγνωση, η «ψύχωση» είναι ένας ιατρικός όρος που τοποθετεί το πρόβλημα μέσα στο άτομο και κρύβει τους περιβαλλοντικούς λόγους που το επηρεάζουν. Ακόμη και όταν αναγνωρίζουμε ότι το περιβάλλον μπορεί να έχει συμβάλει σε μεγάλο βαθμό στην ψυχωτική κρίση, η έμφαση δίνεται στον χειρισμό του «άρρωστου» ατόμου και όχι στην αλλαγή των συνθηκών.

Ως κλινικός όρος, αυτή η διάγνωση συνδέεται σε μεγάλο βαθμό με τη φαρμακευτική αγωγή. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ειδικά σε χώρες όπου το Εθνικό Σύστημα Ψυχικής Υγείας είναι οργανωμένο ως επί το πλείστον γύρω από φαρμακευτικές θεραπείες, οι επαγγελματίες κακομεταχειρίζονται τον όρο προκειμένου να επιτραπεί η χρήση αντιψυχωσικών φαρμάκων (ως ισχυρού κατασταλτικού εργαλείου) σε άτομα με προκλητικά πρότυπα συμπεριφοράς. Αυτό είναι, φυσικά, ένα πρόβλημα κακής χρήσης της λέξης αλλά το γεγονός ότι είναι ένας τόσο γενικός όρος, αφήνει χώρο για να συμβεί αυτή η κατάσταση.

Τι προτείνουμε



Προτείνουμε να αποφύγετε αυτού του είδους τις ετικέτες και, αντ' αυτού, να προσπαθήσετε να καταλάβετε τι συμβαίνει στο άτομο, ποια είναι η προσωπική του ιστορία και τι νόημα έχουν για αυτό οι εμπειρίες του.

Ωστόσο, στις ομάδες εστίασής μας εκφράστηκε και η άποψη ότι η χρήση της λέξης «ψυχωτικό» δεν είναι πρόβλημα, εφόσον χρησιμοποιείται ως επίθετο, για να δώσει ένα συγκεκριμένο νόημα σε μια κατάσταση, για παράδειγμα εξηγώντας ότι μια κρίση έχει «ψυχωτικό» χαρακτήρα, και όχι ως μια γενική ταμπέλα.

Στα ισλανδικά, ο όρος «Geðrof», που μεταφράζεται σε «ψυχική ρήξη» και συνδέεται με προκλητική συμπεριφορά, έχει εισέλθει στον κυρίαρχο λόγο και έχει βρει αποδοχή από άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας.



Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

1. [American Psychological Association's Dictionary, "psychosis"](#)

2. [Brittanica, "Psychosis"](#)

3. [Childhood trauma, psychosis, and schizophrenia: a literature review with theoretical and clinical implications](#)

Σε αυτή την ανασκόπηση οι συγγραφείς διερευνούν τη διαθέσιμη έρευνα σχετικά με τη σύνδεση μεταξύ του παιδικού τραύματος και των ψυχωσικών εμπειριών, καταλήγοντας σε μερικά ενδιαφέροντα συμπεράσματα.

4. [How do people talk decades later about their crisis that we call psychosis?](#)

Πρόκειται για μια ποιοτική μελέτη που διερευνά το προσωπικό νόημα που δίνουν τα άτομα στις εμπειρίες τους που θεωρούνται «ψυχωτικές».

21 - ΑΝΑΡΡΩΣΗ

Επίσημος Ορισμός

Σύμφωνα με το Oxford Learner's Dictionary, η «ανάρρωση» είναι:

1. η διαδικασία να γίνεται κάποιο άτομο ξανά καλά μετά από ασθένεια ή τραυματισμό
- 2.. η διαδικασία του να βελτιώνεται κάποιο άτομο ή να γίνεται ξανά δυνατό
- 3.. η ενέργεια ή η διαδικασία να πάρει ένα άτομο πίσω κάτι που έχει χαθεί ή κλαπεί».¹

Όσον αφορά το Λεξικό της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας, η «ανάρρωση» αναφέρεται ως:

1. συνεπής πρόοδος στη μετρήσιμη απόδοση ικανοτήτων, δεξιοτήτων και λειτουργιών μετά από ασθένεια ή τραυματισμό.
2. κατάσταση συνεχούς νηφαλιότητας μετά από μακροχρόνια κατάχρηση ουσιών».²

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Ο όρος «ανάρρωση» χρησιμοποιείται σε εξαιρετικά ετερογενή πλαίσια. Για παράδειγμα, στο οικονομικό πλαίσιο, ο όρος οικονομική ανάρρωση αναφέρεται για να περιγράψει μια σειρά διαδικασιών που υιοθετεί μια εταιρεία για να βγει από μια δύσκολη οικονομική κατάσταση.

Ένας άλλος τρόπος με τον οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ο όρος, είναι όταν μιλάμε για «ανάρρωση» (ή αποκατάσταση) από δυσμενή γεγονότα (φυσικές καταστροφές για παράδειγμα) που έχουν αποσταθεροποιήσει και διακόψει την καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Ακόμη και εντός του τομέα της ψυχικής υγείας, ο όρος ανάρρωση μπορεί να λάβει διαφορετικές σημασίες: μερικές φορές χρησιμοποιείται για να περιγράψει την «επιστροφή» στην κατάσταση πριν από την έναρξη των προκλήσεων ψυχικής υγείας, άλλες φορές χρησιμοποιείται ως συνώνυμο της «αυτονομίας» ή της «προσωπικής αποτελεσματικότητας» ή τέλος, θεωρείται επίσης ότι ταυτίζεται με την έννοια της ψυχιατρικής αποκατάστασης ή ενδυνάμωσης.

Οι Rössler και Drake περιγράφουν την ανάρρωση ως μια ελπιδοφόρα φιλοσοφία που διατυπώνεται, υποστηρίζεται και ενεργοποιείται από άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας. Αυτή η φιλοσοφική ιδέα βασίζεται στην πεποίθηση ότι τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας μπορούν να ζήσουν μια ικανοποιητική και ουσιαστική ζωή. Η ανάρρωση δεν βρίσκει τα θεμέλιά της σε θεραπευτικές ή αποκαταστατικές θεραπείες αλλά μάλλον στην ενεργό συμμετοχή στη ζωή της κοινότητας. Η φιλοσοφία της ανάρρωσης αγκαλιάζει αξίες όπως η αυτονομία, η αυτοδιάθεση και η υπέρβαση του στίγματος.³

⁴ Ο όρος που χρησιμοποιείται στα Αγγλικά είναι η λέξη «recovery», η οποία μπορεί να αποδοθεί εξίσου ως «ανάρρωση» ή «ανάκαμψη». Η Αγγλική λέξη έχει πολύ πιο ευρεία χρήση από την ελληνική «ανάρρωση».

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Το κύριο πρόβλημα που σχετίζεται με τη χρήση του όρου «ανάρρωση» προκύπτει ακριβώς από την δυσκολία που υπάρχει να βρεθεί ένας μοναδικός ορισμός στον οποίο να αναφερόμαστε. Αν και ο όρος ανάρρωση έχει γίνει στόχος πολυάριθμων μελετών, μέχρι σήμερα ακόμη και στην επιστημονική κοινότητα υπάρχει ο κίνδυνος χρήσης της λέξης με διαφορετικές έννοιες που δεν είναι πάντα σε αρμονία μεταξύ τους.

Ακόμα, ο όρος ανάρρωση κινδυνεύει να θεωρηθεί ως «μεταφυσικός» ή «αφηρημένος»: ένας στόχος ο οποίος είναι ανέφικτος, πρέπει όμως να κινούμαστε με μια διαρκή πίεση προς αυτόν, διατηρώντας την επίγνωση ότι δεν θα μπορέσουμε ποτέ να τον πετύχουμε. Τέλος, είναι σημαντικό να τονιστεί πώς η έννοια της ανάρρωσης είναι εγγενώς φιλοσοφική και ως εκ τούτου δεν μπορεί να αλλάξει την οργάνωση των υπηρεσιών υγείας και των θεραπευτικών επιλογών χωρίς να υπάρχει μια σαφής στρατηγική υλοποίησης, η οποία μπορεί να είναι πολύ διαφορετική ανάλογα με την έννοια της ανάρρωσης που υιοθετείται. Για παράδειγμα, μπορεί μια υπηρεσία να υιοθετήσει μια έννοια κλινικής ανάρρωσης η οποία δίνει έμφαση στην απουσία συμπτωμάτων ή να επικεντρωθεί περισσότερο στην ανάρρωση όπως την αντιλαμβάνεται υποκειμενικά το άτομο, η οποία είναι, σε μεγάλο βαθμό, ανεξάρτητη από την επιμονή των συμπτωμάτων.

Λόγω της αφηρημένης έννοιας του όρου, μερικές φορές γίνεται αντικείμενο εκμετάλλευσης, όπως όταν χρησιμοποιείται ο τίτλος «μοντέλο ανάρρωσης» για πρακτικές και υπηρεσίες που δεν μοιράζονται αυτό το είδος νοοτροπίας, με σκοπό να δείξουν ότι είναι προοδευτικές ή ευθυγραμμισμένες με τις πιο πρόσφατες προσεγγίσεις.

Τι προτείνουμε



Η έννοια της ανάρρωσης πρέπει να επικεντρώνεται στις αξίες και τους στόχους του ατόμου, πέρα από την κλινικά καθορισμένη κατάσταση υγείας του.

Το άτομο εκτός από το να έχει πρωταγωνιστικό ρόλο στη δική του πορεία ανάρρωσης, θα πρέπει πάντα να διατηρεί τα δικαιώματά του, τα οποία διασφαλίζουν την αξιοπρέπειά του. Αυτά τα δικαιώματα δεν είναι ποτέ αναλώσιμα, ούτε και προσωρινά.



Το άτομο που αποφασίζει και εφαρμόζει τους στόχους και τις διαδικασίες ανάρρωσής του, μπορεί να επιλέξει να συνεργαστεί με επαγγελματίες υγείας, σημαντικά άτομα και άλλα ενδιαφερόμενα μέρη τα οποία δεν μπορούν να αναγκάσουν το άτομο να πάει ενάντια στη θέλησή του

Η συμμετοχή στη ζωή της κοινότητας είναι ουσιαστικό στοιχείο της ανάρρωσης: δεν υπάρχει ανάρρωση χωρίς ενεργό συμμετοχή στη ζωή της κοινότητας.



Οι υπηρεσίες υγείας πρέπει να οργανωθούν υπό το πρίσμα της φιλοσοφίας της ανάρρωσης.

Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

[1. Oxford Learner's Dictionary, "recovery"](#)

[2. American Association's Dictionary, "recovery"](#)

[3. Psychiatric rehabilitation in Europe](#)

Αυτό το άρθρο ακολουθεί την πορεία των διαδικασιών Ψυχιατρικής Αποκατάστασης στην Ευρώπη, υποστηρίζοντας τη φροντίδα που βασίζεται στην κοινότητα.

[4. Recovery | Mental Health Foundation](#)

Μια λεπτομερής επεξήγηση του όρου «ανάρρωση» από το Ίδρυμα Ψυχικής Υγείας του Ηνωμένου Βασιλείου.

22 - ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Επίσημος Ορισμός

Σύμφωνα με το λεξικό του Cambridge, η «ανθεκτικότητα» είναι:

“ - η ικανότητα να είναι ευτυχισμένος/-η, επιτυχής, κλπ. πάλι μετά από κάτι δύσκολο ή κακό που έχει συμβεί

- η ικανότητα μιας ουσίας να επιστρέφει στο σύνηθες σχήμα της αφού έχει διπλωθεί, τεντωθεί ή πιεστεί

- η ικανότητα της γρήγορης επιστροφής σε μια προηγούμενη καλή κατάσταση έπειτα από την αντιμετώπιση προβλημάτων (π.χ. οικονομικών) “¹.

Συγκεκριμένα σε ένα πλαίσιο ψυχικής υγείας, η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία ορίζει την «ανθεκτικότητα» ως τη διαδικασία και το αποτέλεσμα της επιτυχούς προσαρμογής σε δύσκολες εμπειρίες ζωής, ειδικά μέσω της ψυχικής, συναισθηματικής και συμπεριφορικής ευελιξίας και προσαρμογής σε εξωτερικές και εσωτερικές απαιτήσεις. Διάφοροι παράγοντες συμβάλλουν στο πόσο καλά προσαρμόζονται τα άτομα στις αντιξοότητες, μεταξύ των οποίων κυριαρχούν (α) οι τρόποι με τους οποίους τα άτομα βλέπουν και αλληλοεπιδρούν με τον κόσμο, (β) η διαθεσιμότητα και η ποιότητα των κοινωνικών πόρων και (γ) οι συγκεκριμένες στρατηγικές αντιμετώπισης. Η ψυχολογική έρευνα δείχνει ότι οι πόροι και οι δεξιότητες που σχετίζονται με πιο θετική προσαρμογή (δηλαδή, μεγαλύτερη ανθεκτικότητα) μπορούν να καλλιεργηθούν και να εξασκηθούν. Ονομάζεται επίσης ψυχολογική ανθεκτικότητα. Δείτε επίσης συμπεριφορά αντιμετώπισης, εκπαίδευση δεξιοτήτων αντιμετώπισης»².

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Η αρχική σημασία της λέξης προέρχεται από τις φυσικές επιστήμες και αναφέρεται στην ικανότητα ενός υλικού να επανέρχεται στο σχήμα του αφού αναγκαστεί να αλλάξει - και χρησιμοποιείται στην επιστημονική κοινότητα και στα εργαστήρια.

Στις κοινωνικές επιστήμες, η ανθεκτικότητα μπορεί να οριστεί ως η διαδικασία της καλής προσαρμογής απέναντι στις αντιξοότητες. Μπορεί να έχει τόσο την έννοια της «επιστροφής» όσο και της ανάπτυξης.

Γενικά, θεωρείται μια λέξη με θετική και ενδυναμωτική σημασία και τα τελευταία χρόνια έχει κερδίσει την προσοχή των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, του γενικού πληθυσμού και των μέσων ενημέρωσης.

Τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας πιστεύουν ότι θα ήταν χρήσιμο να επικεντρώνονται περισσότερο στην ανθεκτικότητα, αντί στις αρνητικές εμπειρίες που δεν κατάφεραν να ξεπεράσουν. Με άλλα λόγια, μπορεί να είναι ενδυναμωτικό να αναγνωρίζουμε τις προηγούμενες εμπειρίες που έχει αντιμετωπίσει με επιτυχία ένα άτομο, καθώς αυτό μπορεί να του δώσει δύναμη στην παρούσα κατάσταση.

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Αν και η «ανθεκτικότητα» μπορεί να ακούγεται σαν κάτι ξεκάθαρα θετικό, καθιστώντας την, την απόλυτη δεξιότητα που πρέπει να επιτευχθεί, μπορεί επίσης να προκαλέσει πίεση και αντί να βοηθά τα άτομα να αναπτυχθούν, μπορεί στην πραγματικότητα να τα περιορίσει.

Υπό αυτή την έννοια, για μερικά άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας, η «ανθεκτικότητα» δημιουργεί σκέψεις «στασιμότητας», σαν να είναι εκεί και να υπομένουν ό,τι τους φέρνει η ζωή, ενώ, αντίθετα, θα έπρεπε να αλληλοεπιδρούν με ό,τι τους συμβαίνει και να επιτρέπουν στους εαυτούς τους να αλλάζουν από τις εμπειρίες τους.

Επιπλέον, όταν η ανθεκτικότητα θεωρείται τόσο σημαντική ποιότητα, υπάρχει ο κίνδυνος τα άτομα να πιεστούν να συμπεριφέρονται σαν να είναι ανθεκτικά και να προσποιούνται ότι μπορούν να ξεπεράσουν τις προκλήσεις. Έτσι, δεν τους δίνεται η ευκαιρία να αντιμετωπίσουν αληθινά τον πόνο τους ή ακόμα και να ζητήσουν βοήθεια.

Τι προτείνουμε



Η ανθεκτικότητα είναι ένα ισχυρό εργαλείο και δικαίως την εκτιμάμε και την ενισχύουμε, ωστόσο, δεν πρέπει να τη χρησιμοποιούμε με άκαμπτο τρόπο που δεν αφήνει χώρο στα άτομα να είναι ευάλωτα.

Η ανθεκτικότητα δεν είναι ένα χαρακτηριστικό που ένα άτομο έχει ή δεν έχει, αλλά είναι κάτι προς το οποίο μπορεί να δουλέψει και είναι πιθανό να υπάρξουν μερικές αποτυχίες στη διαδρομή.



Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

[1. Cambridge Dictionary, "Resilience"](#)

[2. American Psychological Association's Dictionary, "Resilience"](#)

[3. What Is Resilience? Your Guide to Facing Life's Challenges, Adversities, and Crises](#)
Λεπτομερείς πληροφορίες για την ανθεκτικότητα από τη θεωρία έως την εξάσκησης της.

[4. The Relationship Between Resilience and Mental Health](#)

Η ανθεκτικότητα σε εργασιακά περιβάλλοντα.

[5. Managing stress and building resilience](#)

Πρακτικές πληροφορίες για το άγχος και την ανθεκτικότητα - εμπόδια στην ανθεκτικότητα.

[6. Why resilience isn't always the answer to coping with challenging times](#)

Ένα άρθρο που απεικονίζει τα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν όταν η «ανθεκτικότητα» γίνεται ο μόνος τρόπος για να προχωρήσουμε μπροστά.

23 - ΣΧΙΖΟΦΡΕΝΕΙΑ

Επίσημος Ορισμός

Η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία ορίζει τον όρο «σχιζοφρένεια» ως εξής: «Μια ψυχωτική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από διαταραχές στη σκέψη (γνωστικές λειτουργίες), στη συναισθηματική ανταπόκριση και στη συμπεριφορά, με ηλικία έναρξης συνήθως μεταξύ της ύστερης εφηβείας και των μέσων της δεκαετίας του '30. Η σχιζοφρένεια περιεγράφηκε για πρώτη φορά επίσημα στα τέλη του 19ου αιώνα από τον Emil Kraepelin, ο οποίος την ονόμασε dementia praecox. Το 1908, ο Eugen Bleuler μετονόμασε τη διαταραχή σχιζοφρένεια («διάσπαση του μυαλού») για να χαρακτηρίσει την αποσύνθεση των νοητικών λειτουργιών που σχετίζονται με αυτά που θεωρούσε ως θεμελιώδη συμπτώματα της ανώμαλης σκέψης και συναισθήματος. Σύμφωνα με το DSM-IV-TR, οι χαρακτηριστικές διαταραχές πρέπει να διαρκούν τουλάχιστον 6 μήνες και να περιλαμβάνουν τουλάχιστον 1 μήνα συμπτωμάτων ενεργού φάσης με δύο ή περισσότερα από τα ακόλουθα: παραληρητικές ιδέες, ψευδαισθήσεις, αποδιοργανωμένη ομιλία, σοβαρά αποδιοργανωμένη ή κατατονική συμπεριφορά ή αρνητικά συμπτώματα (π.χ. έλλειψη συναισθηματικής ανταπόκρισης, ακραία απάθεια). Αυτά τα σημεία και συμπτώματα σχετίζονται με έντονη κοινωνική ή επαγγελματική δυσλειτουργία. Κάποιοι έχουν υποστηρίξει (αρχίζοντας με τον Bleuler) ότι η αποδιοργανωμένη σκέψη (βλέπε επίσημη διαταραχή σκέψης, σχιζοφρενική σκέψη) είναι το μοναδικό πιο σημαντικό χαρακτηριστικό της σχιζοφρένειας, αλλά το DSM-IV-TR και οι προκάτοχοί του δεν έχουν δώσει έμφαση σε αυτό το χαρακτηριστικό, τουλάχιστον στα επίσημα κριτήριά τους. Το DSM-5 διατηρεί ουσιαστικά τα ίδια κριτήρια, αλλά τονίζει ότι οι αυταπάτες, οι ψευδαισθήσεις ή η αποδιοργανωμένη ομιλία πρέπει να είναι μεταξύ των συμπτωμάτων που απαιτούνται για τη διάγνωση. Εξαλείφει επίσης τους πέντε διακριτούς υποτύπους σχιζοφρένειας που περιεγράφηκαν προηγουμένως στο DSM-IV-TR: κατατονική σχιζοφρένεια, αποδιοργανωμένη σχιζοφρένεια, παρανοϊκή σχιζοφρένεια, υπολειπόμενη σχιζοφρένεια και αδιαφοροποίητη σχιζοφρένεια»¹.

Η σχιζοφρένεια θεωρείται ότι είναι η πιο διαδεδομένη από την ομάδα των ψυχώσεων (βλέπε επίσης τον όρο «Ψύχωση»).

Ο όρος εισήχθη ως νεολογισμός (νέα λέξη) το 1909 από τον Eugen Bleuler, έναν Ελβετό ψυχίατρο και συνδυάζει δύο λέξεις ελληνικής προέλευσης που σημαίνουν διχασμένο μυαλό, που αναφέρονται σε μια αποδιοργάνωση της συνοχής των ψυχικών λειτουργιών².

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Ο όρος σχιζοφρένεια χρησιμοποιείται κυρίως στην ψυχιατρική, την ιατρική και τη βιβλιογραφία για την υγεία.

Είναι ένας εξαιρετικά στιγματιστικός όρος που συχνά χρησιμοποιείται για να αναφερθεί γενικώς σε άτομα που αντιμετωπίζουν προκλήσεις ψυχικής υγείας, δίνοντας ειδικά σε αυτού του είδους τις δυσκολίες ένα στοιχείο παραλογισμού και αστάθειας.

Το επίθετο «σχιζοφρενής», για παράδειγμα, χρησιμοποιείται συχνά από τα μέσα ενημέρωσης και ως λαϊκός όρος για να δηλώσει κάτι ως παράδοξο ή παράλογο. Η σχιζοφρένεια συχνά συνδέεται αδικαιολόγητα με επικίνδυνες και βίαιες πράξεις στο πλαίσιο των προκλήσεων ψυχικής υγείας.

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Ο όρος σχιζοφρένεια είναι τόσο πολύ στιγματισμένος που άτομα με εμπειρία προκλήσεων ψυχικής υγείας και ερευνητές/-τριες συνέστησαν να αντικατασταθεί με λιγότερο στιγματιστικούς. Αυτό συνέβη για παράδειγμα στην Ιαπωνία όπου αυτό που ονομαζόταν σχιζοφρένεια είναι τώρα γνωστό ως «διαταραχή αποσύνθεσης» (Togo-Shitcho-Sho).

Ειδικά άτομα που έχουν διαγνωστεί με «σχιζοφρένεια», αναφέρουν ότι η συγκεκριμένη διάγνωση συνδέεται με αδυναμία επικοινωνίας, απρόβλεπτη συμπεριφορά και επικινδυνότητα και ότι όταν τους ανακοινώθηκε η διάγνωση ένιωσαν φόβο και σκέφτηκαν ότι η ζωή τους είχε φτάσει στο τέλος της. Τώρα πιστεύουν ότι αυτή η αντίδραση οφείλεται στα στερεότυπα που είχαν εσωτερικεύσει πριν λάβουν τη διάγνωση.

Επιπλέον, τα ίδια άτομα αναφέρουν ότι είδαν την κοινωνική τους ζωή να αλλάζει, καθώς τα αντιμετώπιζαν πλέον ως «σχιζοφρενή», που κουβαλούσαν μαζί τους όλα αυτά τα αρνητικά στερεότυπα. Αποκλείστηκαν από τις κοινωνικές εκδηλώσεις και δεν μπορούσαν να βρουν ούτε δουλειά.

Αυτό ασκεί πίεση σε άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας καθώς αισθάνονται ότι δοκιμάζονται πάντα και ακόμη και όταν τα πάνε καλά μπορεί να αντιμετωπίσουν την κατηγορία ότι «δίνουν παράσταση». Επιπλέον, πολλά από αυτά τα άτομα ανέφεραν ότι ένιωθαν πως κάθε πτυχή της ζωής τους γινόταν πλέον κατανοητή μέσα από το φακό της «διαταραχής» και αν για παράδειγμα ήταν λυπημένα, αυτό έπρεπε να έχει σχέση με τη «σχιζοφρένεια» τους σαν να μην τους επιτρεπόταν να έχουν μια κακή μέρα ή να λυπούνται για κάτι που τους συνέβη.

Ένα άλλο είδος κριτικής που έχει δεχτεί ο όρος «σχιζοφρένεια» είναι ότι, αν και συνήθως θεωρείται μια διαταραχή που έχει ισχυρό βιολογικό υπόβαθρο, οι πραγματικές αιτίες της πάθησης δεν είναι γνωστές, ούτε είναι διαθέσιμες επαρκώς συγκεκριμένες εργαστηριακές ή απεικονιστικές εξετάσεις. Η ιδέα ότι η «σχιζοφρένεια» προκαλείται από βιολογικούς παράγοντες, αν και δεν έχει αποδειχθεί, έχει σοβαρές επιπτώσεις τόσο ως προς τα στερεότυπα όσο και στη θεραπεία της. Είναι πολύ συνηθισμένο να συναντάμε επιχειρήματα όπως «η σχιζοφρένεια είναι μια ασθένεια όπως ο διαβήτης, απλά πρέπει να αποδεχτείς ότι σε όλη σου τη ζωή θα χρειάζεσαι τα φάρμακα, μέχρι το τέλος του χρόνου», τα οποία είναι τρομερά παραπλανητικά αλλά είναι χρήσιμα στο να πιέζουν τα άτομα να συνεργάζονται.

Τέλος, έχει ασκηθεί κριτική σχετικά με τη συνέπεια των συμπτωμάτων μεταξύ διαφορετικών ατόμων. Για παράδειγμα, πολλά άτομα που μοιράζονται αυτή τη διάγνωση έχουν μια ποικιλία διαφορετικών χαρακτηριστικών και από την παρατήρηση γνωρίζουμε ότι πολλές εμπειρίες που περιγράφονται ως μέρος της σχιζοφρένειας δεν προκαλούν, από μόνες τους, πάντα αγωνία ή απώλεια λειτουργικότητας.

Τι προτείνουμε



Αναγνωρίζοντας ότι η λέξη είναι πολύ φορτισμένη, οι επαγγελματίες έχουν προτείνει πολλούς διαφορετικούς όρους όπως «διαταραχή ενσωμάτωσης», «διαταραχή ψυχωτικού φάσματος», «διαταραχή νευρο-συναισθηματικής ολοκλήρωσης», «διαταραχή ένταξης», «διαταραχή συντονισμού» ελπίζοντας ότι αυτή η αλλαγή μπορεί να μειώσει το στίγμα - αν και η «σχιζοφρένεια» παραμένει μια ευρέως χρησιμοποιούμενη, επίσημη, διαγνωστική ετικέτα.

Μερικά από τα άτομα που συμμετείχαν στη δημιουργία αυτού του γλωσσαρίου, πιστεύουν ότι ένα νέο όνομα δεν θα επιλύσει το στίγμα που συνδέεται με αυτού του είδους τις προκλήσεις ψυχικής υγείας και αυτό που χρειάζεται είναι μια νέα προσέγγιση γενικά, ορισμένα άτομα μάλιστα προτείνουν την κατάργηση της διαγνωστικής ετικέτας συνολικά. Άλλα άτομα, ωστόσο, αναγνωρίζουν ότι τουλάχιστον ένα νέο όνομα μπορεί να τονίσει την κοινωνική πτυχή αυτών των προκλήσεων, όπως για παράδειγμα ο όρος «διαταραχή ένταξης».



Έχοντας υπόψη ότι αυτή η συζήτηση είναι ακόμη ανοιχτή, προτείνουμε τουλάχιστον προς το παρόν να ασχοληθούμε με τους όρους που προτιμούν τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας για τον εαυτό τους, όπως «άτομα με εναλλακτικές ψυχικές εμπειρίες», «άτομα που βιώνουν την πραγματικότητα με διαφορετικό τρόπο» ή πιο περιγραφικά «άτομα που ακούν φωνές», «άτομα που έχουν ασυνήθιστες πεποιθήσεις». κ.λπ.



Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

[1. American Psychological Association's Dictionary, "Schizophrenia"](#)

[2. Online Etymology Dictionary, "Schizophrenia"](#)

[3. Schizophrenia | Mental Health Foundation](#)

Λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τον κλινικό όρο, παρανοήσεις γύρω από αυτόν και προτάσεις απόκτησης υποστήριξης.

[4. Renaming schizophrenia](#)

Ένα άρθρο που ακολουθεί τη διαδικασία μετονομασίας της «σχιζοφρένειας» στην Κορέα, την Ταϊβάν, την Κίνα, το Χονγκ Κονγκ και τη Μαλαισία και παρουσιάζει την τρέχουσα κατάσταση σε αυτές τις χώρες.

[5. Researchers Make the Case to Rename Schizophrenia](#)

Ένα άρθρο που παραθέτει συγκεκριμένους λόγους για τους οποίους πρέπει να αλλάξει ο όρος «σχιζοφρένεια».

24 - ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ

Επίσημος Ορισμός

Σύμφωνα με το Oxford Learner's Dictionary, το «στερεότυπο» αναφέρεται σε «μια σταθερή ιδέα ή εικόνα που έχουν πολλά άτομα για έναν συγκεκριμένο τύπο προσώπου ή πράγματος, αλλά η οποία συχνά δεν ισχύει στην πραγματικότητα και μπορεί να πληγώσει και προσβάλει» ¹.

Η λέξη εμφανίστηκε το 1798 υποδεικνύοντας μια «μέθοδο εκτύπωσης από μία πλάκα». Προέρχεται «από τα ελληνικά στερεοφωνικά «στέρεο» (βλ. στερεο-) + γαλλικό τύπο «τύπος» (βλ. τύπος (ν.)). [...] Η έννοια «εικόνα που διαιωνίζεται χωρίς αλλαγή» καταγράφηκε για πρώτη φορά το 1850» ².

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Η κοινωνική ψυχολογία ορίζει τα στερεότυπα ως «...ιδιαίτερα αποτελεσματικές, δομές κοινωνικής γνώσης που μαθαίνονται από τα περισσότερα μέλη μιας κοινωνικής ομάδας» (Hamilton και Sherman, 1994).³. Μπορούν να θεωρηθούν «κοινωνικά» καθώς δημιουργούνται, μοιράζονται και διατηρούνται σε μια μεγάλη ομάδα ατόμων. Είναι επίσης «αποτελεσματικά» επειδή επιτρέπουν στην ομάδα που τα υιοθετεί να δημιουργήσει εντυπώσεις, προκαταλήψεις και σχόλια για το άτομο ή την ομάδα ατόμων που αποτελούν αντικείμενα αυτού του στερεότυπου (Corrigan και Watson, 2002). ⁴

Στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας, βρίσκουμε την έννοια του στερεότυπου ως μέρος των τεσσάρων διαδικασιών που συνυπάρχουν στον ορισμό του στίγματος:

- επισήμανση των ατομικών διαφορών·
- κατηγοριοποίηση/ ετικετοποίηση αυτών των διαφορών
- διαχωρισμός αυτών που φέρουν την ετικέτα από το «εμείς»
- και απώλεια θέσης και διάκριση εις βάρος όσων φέρουν την ετικέτα (Link and Phelan, 2001)». ⁵.

Το στερεότυπο, λοιπόν, αντιπροσωπεύει το «γνωστικό» μέρος μιας διαδικασίας διάκρισης, το οποίο ακολουθείται από το συναισθηματικό και τέλος το συμπεριφορικό.

Ως εκ τούτου, το «στερεότυπο» δεν είναι μια λέξη που χρησιμοποιείται στην καθημερινή ζωή, επειδή γενικά τα άτομα δεν γνωρίζουν τις στερεότυπες ιδέες τους και πιστεύουν ότι είναι η αλήθεια.

Εκτός από τις κοινωνικές επιστήμες, το «στερεότυπο» ως όρος μερικές φορές μπορεί να βρεθεί στα μέσα ενημέρωσης στα πλαίσια εκπαιδευτικών προγραμμάτων ή εκστρατειών κατά του στίγματος και των διακρίσεων.

Μερικά κοινά παραδείγματα στερεοτύπων για άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας είναι:

- Τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας είναι βίαια και επικίνδυνα
- Τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας είναι «χρόνια άρρωστα»
- Οι προκλήσεις ψυχικής υγείας είναι κληρονομικές

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Η έννοια του στερεότυπου δεν έχει απλώς μια αρνητική αξία: αντιπροσωπεύει την προσκόλληση σε μια σκέψη που χαρακτηρίζει και ενώνει μια συγκεκριμένη ομάδα ατόμων. Γενικά, εξυπηρετούν το σκοπό της γνωστικής οικονομίας. Διευκολύνουν την αλληλεπίδρασή μας με τον κόσμο, καθώς δεν χρειάζεται να σκεφτόμαστε υπερβολικά τα πάντα. Το πρόβλημα αναδύεται όταν ξεχνάμε ότι είναι κατασκευασμένα κοινωνικά και τα θεωρούμε απόλυτες αλήθειες.

Πολλά στερεότυπα προκύπτουν από προκαταλήψεις ή από φόβους χωρίς κίνητρα απέναντι σε συγκεκριμένα άτομα που έχουν ένα «στίγμα», μια ιδιότητα που τα κάνει να διαφέρουν από τα άλλα άτομα. Τα στερεότυπα είναι προϊόντα ανισορροπιών εξουσίας και ταυτόχρονα βοηθούν στη διατήρησή τους.

Οι προκλήσεις ψυχικής υγείας ως στίγμα είχαν ήδη περιγράψει από τον Γκόφμαν: ένα «σημάδι» που κάνει όσους το «κατέχουν» να αξίζουν λιγότερη αξιοπρέπεια (και επομένως λιγότερα δικαιώματα) από τον υπόλοιπο πληθυσμό. 5. Και αυτό ακριβώς αισθάνονται τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας για τα στερεότυπα γύρω τους. Πιστεύουν ότι αυτά τα ψευδή στερεότυπα είναι η αιτία του κοινωνικού αποκλεισμού και της παραβίασης των ανθρωπίνων δικαιωμάτων τους.

Όσον αφορά τα συγκεκριμένα στερεότυπα που αναφέρθηκαν παραπάνω, τα άτομα από τις ομάδες εστίασης είχαν να πουν μερικά πράγματα: Σχετικά με τη βία: «όχι μόνο δεν είμαστε πιο βίαιοι από τους υπόλοιπους, αλλά διατρέχουμε μεγαλύτερο κίνδυνο να δεχτούμε βίαιες συμπεριφορές, από την άμεση βία των ανθρώπων γύρω μας, τη θεσμική βία, και τη συναισθηματική βία του αποκλεισμού».

Σχετικά με τη χρονιότητα: «Δεν έχει σημασία τι σου συμβαίνει αφού πάρεις την ετικέτα, θα είσαι πάντα αυτός. Μερικές φορές τα πράγματα στη ζωή αλλάζουν και δεν βιώνεις πια τις ίδιες δυσκολίες, αλλά παρόλα αυτά δεν μπορείς να απαλλαγείς από τη διάγνωση».

Σχετικά με την κληρονομικότητα: «Όλοι σου λένε ότι οι δυσκολίες σου είναι κληρονομικές, μάλλον η μητέρα σου το είχε ή κάτι τέτοιο, αλλά μερικές φορές, απλώς είχες μια δύσκολη ζωή».

Το κύριο πρόβλημα με αυτά τα στερεότυπα δεν είναι αν αντιπροσωπεύουν την αλήθεια ή όχι, αλλά ο τρόπος με τον οποίο έχουν εισέλθει στον κυρίαρχο λόγο, με αποτέλεσμα τα άτομα να έχουν ισχυρές πεποιθήσεις για θέματα για τα οποία δεν γνωρίζουν.

Τι προτείνουμε



Όπως και με τη λέξη «στίγμα», έτσι και για το «στερεότυπο» δεν πιστεύουμε ότι πρέπει να τροποποιηθεί ή να αντικατασταθεί από άλλες λέξεις. Αντίθετα, είναι απαραίτητο να ληφθούν αποφασιστικές και συνεχιζόμενες ενέργειες για την εξάλειψη των ψευδών στερεοτύπων που σχετίζονται με τις προκλήσεις ψυχικής υγείας και με τα άτομα που τις έχουν βιώσει. Τρεις κύριες ενέργειες για την καταπολέμηση του στίγματος περιγράφονται στη βιβλιογραφία: - διαμαρτυρία - εκπαίδευση - επικοινωνία

Εκπαίδευση ψυχικής υγείας, εκστρατείες κατά των διακρίσεων, φροντίδα και ψυχοθεραπεία, που είναι μόνο μερικοί από τους τρόπους με τους οποίους τα άτομα μπορούν να έχουν την ευκαιρία να «διορθώσουν» τις συχνά λανθασμένες πληροφορίες τους για αυτά τα ζητήματα.



Ακόμη πιο αποτελεσματική είναι η επαφή με άτομα που έχουν βιώσει προκλήσεις ψυχικής υγείας και που μπορούν επομένως να καταθέσουν τη μαρτυρία τους. Έτσι, συναντάμε ξανά την αναγκαιότητα της κοινωνικής συμπερίληψης. Ακόμη και η πιο απλή αλληλεπίδραση, για παράδειγμα, μια απλή συνομιλία, είναι μια πολύ ισχυρή μέθοδος για να επαναξιολογήσουμε, με μια κριτική ματιά, τα στερεότυπα μας.

Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

1. [Oxford Learner's Dictionary, "Stereotype"](#)

2. [Online Etymology Dictionary, "Stereotype"](#)

3. [Handbook of social cognition, Chapter "Stereotypes", Hamilton & Sherman](#)

Αυτό το κεφάλαιο του βιβλίου «Εγχειρίδιο κοινωνικής γνώσης» αξιολογεί τι γνωρίζουμε για τα στερεότυπα από την κοινωνική ψυχολογική έρευνα, ιδιαίτερα από την άποψη της κοινωνικής γνώσης.

4. [Understanding the impact of stigma on people with mental illness, Corrigan & Watson](#)

Η παρούσα εργασία ενσωματώνει την έρευνα για το στίγμα στην ψυχική υγεία με τη γενική έρευνα για τα στερεότυπα και τις προκαταλήψεις.

5. [Conceptualizing Stigma, Link & Phelan](#)

Μια εργασία που υποστηρίζει την επιστροφή στην έννοια του στίγματος που προκύπτει από την κοινωνιολογική οπτική - σε αντίθεση με τις πιο πρόσφατες απόψεις.

6. [Breaking Down the Stereotypes Surrounding Mental Health](#)

Ένα άρθρο σχετικά με τα κοινά στερεότυπα στην ψυχική υγεία και τις επιπτώσεις που έχουν σε άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας.

25 - ΣΤΙΓΜΑ

Επίσημος Ορισμός

Το λεξικό του Cambridge ορίζει το «στίγμα» ως «ένα ισχυρό αίσθημα αποδοκιμασίας που έχουν τα περισσότερα άτομα σε μια κοινωνία για κάτι, ειδικά όταν αυτό είναι άδικο» ¹.

Για την Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία, το «στίγμα» είναι «η αρνητική κοινωνική στάση που συνδέεται με ένα χαρακτηριστικό ενός ατόμου που μπορεί να θεωρηθεί ως ψυχική, σωματική ή κοινωνική ανεπάρκεια. Το στίγμα συνεπάγεται κοινωνική αποδοκιμασία και μπορεί να οδηγήσει άδιστα σε διακρίσεις και αποκλεισμό του ατόμου» ².

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Το «στίγμα» είναι ένας ακαδημαϊκός όρος που εισήχθη το 1963, από τον Αμερικανό κοινωνιολόγο Γκόφμαν. Ο Γκόφμαν χρησιμοποίησε τον όρο για να υποδείξει εκείνα τα χαρακτηριστικά (εθνικά, θρησκευτικά, σωματικά, κ.λπ.) που υποδήλωναν τα άτομα που τα κατείχαν ως «... μολυσμένα, κατώτερα». Το στίγμα οδηγεί σε διακρίσεις και απώλεια αξιοπρέπειας ως αποτέλεσμα προκαταλήψεων από άλλα μέλη της κοινωνίας. Το στίγμα συνδέεται επίσης σε μεγάλο βαθμό με τα πλαίσια ψυχικής υγείας, καθώς πολλά άτομα υφίστανται διακρίσεις καθημερινά λόγω ψυχιατρικής διάγνωσης.

Το φαινόμενο του στιγματισμού προκύπτει από την έλλειψη γνώσης των άλλων (στερεότυπα, άγνοια ή παραπληροφόρηση), τις στάσεις (προκατάληψη) ή τη συμπεριφορά (διάκριση). Οκτώ διαφορετικοί τύποι στίγματος που σχετίζονται με την ψυχική υγεία έχουν περιγραφεί στην επιστημονική βιβλιογραφία: δημόσιο στίγμα, δομικό στίγμα, αυτό-στίγμα, αισθητό ή αντιληπτό στίγμα, εμπειρία στίγματος, αποφυγή ετικέτας, στίγμα ευγένειας και πνευματικό στίγμα.

Ο όρος χρησιμοποιείται για να περιγράψει καταστάσεις διακρίσεων όχι μόνο στον τομέα της υγείας. Μερικά παραδείγματα περιλαμβάνουν:

Ο Οργανισμός για την Ασφάλεια και τη Συνεργασία στην Ευρώπη (ΟΑΣΕ) δήλωσε ότι οι εκδηλώσεις μισαλλοδοξίας και διακρίσεων κατά των μουσουλμάνων φαίνεται να έχουν αυξηθεί τα τελευταία χρόνια. ³

Η εργασία που δημοσιεύτηκε από τον Gillen-O'Neel και τους συνεργάτες του (2011) έδειξε ότι τα παιδιά εθνικών μειονοτήτων ανέφεραν υψηλότερη επίγνωση του στίγματος από τα Ευρωπαϊκά-Αμερικανικά παιδιά. ⁴

Ο Παναμερικανικός Οργανισμός Υγείας (ΠΑΗΟ) περιγράφει ότι το στίγμα κατά της ομοφυλοφιλίας και η άγνοια για την ταυτότητα φύλου είναι ευρέως διαδεδομένα, τόσο στην κοινωνία γενικά όσο και στα συστήματα υγείας. ⁵

Οι διακρίσεις στα συστήματα υγείας μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα την πλήρη άρνηση παροχής περίθαλψης, τη φροντίδα κακής ποιότητας, την ασέβεια ή την κακοποιητική μεταχείριση, μεταξύ άλλων. Οι ιατρικοί τομείς που επηρεάζονται κυρίως από το στίγμα είναι οι μολυσματικές ασθένειες (ιδιαίτερα ο HIV), η ογκολογία, οι σωματικές αναπηρίες και η ψυχική υγεία.

Αν και, όπως φαίνεται παραπάνω, «στίγμα» έχει αποτελέσει αντικείμενο πολλών ερευνών και αναγνωρίζεται ευρέως ως ένα φαινόμενο που επηρεάζει τα άτομα με πολλούς αρνητικούς τρόπους, άτομα από τις ομάδες εστίασής μας ανέφεραν ότι όλη αυτή η εργασία δεν μπορεί με κανέναν τρόπο να περιγράψει τις προσωπικές τους εμπειρίες. Συγκεκριμένα αναφέρουν ότι νιώθουν ότι διαγράφεται ολόκληρη η ταυτότητά τους και κρίνονται από ένα μόνο στοιχείο. Νιώθουν το στίγμα σε κάθε πτυχή της ζωής τους και ότι μερικές φορές αυτό είναι ακόμη πιο δύσκολο να το αντιμετωπίσουν σε σύγκριση με τις ίδιες τις προκλήσεις ψυχικής υγείας.

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Δεν πιστεύουμε ότι ο όρος στίγμα χρησιμοποιείται λανθασμένα ή ακατάλληλα στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας ή των κοινωνικών επιστημών γενικότερα.

Μάλλον, το πρόβλημα που σχετίζεται με αυτόν είναι ότι οι συνέπειές του είναι δραματικές και σίγουρα υποτιμημένες (κοινωνικός αποκλεισμός, απώλεια οικογενειακής στοργής και εργασίας, μείωση της αυτοεκτίμησης και επιδείνωση της ψυχοπαθολογίας, π.χ. αυτοκτονική συμπεριφορά). Το πρόβλημα, λοιπόν, δεν είναι η ίδια η λέξη αλλά το γεγονός ότι ο τρόπος που αντιμετωπίζεται από τη δημόσια, κοινωνική και πολιτική συζήτηση - που δεν είναι γόνιμος.

Πολλά χρήματα δαπανώνται για έρευνα και εκστρατείες σχετικά με το «στίγμα», αλλά αυτό μερικές φορές μπορεί να δημιουργήσει ακόμη μεγαλύτερες διακρίσεις, καθώς μπορεί να ενισχύσει περαιτέρω την ιδέα ότι τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας είναι κάτι διαφορετικό.

Επομένως, αυτό που μπορεί να είναι προβληματικό είναι να προσπαθήσουμε να «καταπολεμήσουμε το στίγμα» χωρίς να δημιουργήσουμε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς, να τροποποιήσουμε τις παραδοσιακές αφηγήσεις ή να προσφέρουμε σε άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας πραγματικές επιλογές.

Τι προτείνουμε



Δεν είναι πρόθεσή μας να αλλάξουμε τη λέξη «στίγμα» ή να προτείνουμε εναλλακτικές. Από την άλλη πλευρά, πιστεύουμε ότι η δημιουργία και η διάδοση συμπεριληπτικών δραστηριοτήτων μπορεί να μειώσει το στίγμα και τις διακρίσεις, ακόμα κι αν αυτός δεν είναι ο άμεσος στόχος τους.

Σε πολλές χώρες, έχουν πραγματοποιηθεί εκστρατείες κατά του στίγματος με την ενεργό συμμετοχή ομότιμων (παράδειγμα: “Ωρα για αλλαγή” στην Αγγλία 7.) με στόχο να αναδυθεί το ζήτημα του στίγματος και να τραβήξει την προσοχή διαφορετικών ομάδας ατόμων (πολίτες, εκπαιδευτικοί, αστυνομικές δυνάμεις, επαγγελματίες υγείας, δικηγόροι κ.λπ.) ώστε να υπάρξει ευαισθητοποίηση σχετικά με αυτό το θέμα και τις συνέπειές του.



Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

[1. Cambridge Dictionary, “Stigma”](#)

[2. American Psychological Association’s Dictionary, “Stigma”](#)

[3. Countering discrimination against Muslims](#)

Ένα άρθρο σχετικά με τις ενέργειες του Οργανισμού για την Ασφάλεια και τη Συνεργασία στην Ευρώπη (ΟΑΣΕ) προκειμένου να καταπολεμηθεί το στίγμα κατά των μουσουλμάνων.

[4. Ethnic stigma, academic anxiety, and intrinsic motivation in middle childhood](#)

Μια έρευνα που διερευνά τη συνειδητοποίηση και την επίδραση του εθνοτικού στιγματισμού.

[5. Muslim women’s experiences with stigma, discrimination and abuse are associated with depression in America](#)

Ένα άρθρο που διερευνά την επίδραση του στίγματος και των διακρίσεων στην ψυχική υγεία των μουσουλμάνων γυναικών.

[6. LGBT advocates say stigma and discrimination are major barriers to health](#)

Ο ιστότοπος του Παναμερικανικού Οργανισμού Υγείας (ΠΑΗΟ), γράφει για το στίγμα και τις διακρίσεις στην LGBT+ κοινότητα.

[7. Time to change](#)

Ο επίσημος ιστότοπος του Ηνωμένου Βασιλείου με βάση την εκστρατεία κατά του στίγματος.

[8. Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity](#)

Το βιβλίο ορόσημο για το στίγμα από τον Γκόφμαν (1963).3).

26 - ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΚΟΣ/-Η (ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ)

Επίσημος Ορισμός

Ορισμοί σύμφωνα με επίσημες πηγές

Σύμφωνα με το λεξικό Merriam - Webster, «αυτοκτονικός/-η» μπορεί να χαρακτηριστεί κάτι ή κάποιος που είναι:

« - επικίνδυνο ειδικά για τη ζωή

- καταστροφικό για τα δικά του συμφέροντα που σχετίζονται με την αυτοκτονία

- χαρακτηρίζεται από μια παρόρμηση να αυτοκτονήσει»¹.

Επιπλέον, στο Λεξικό της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας, μπορείτε να βρείτε τα ακόλουθα λήμματα:

αυτοκτονικός ιδεασμός: «Σκέψεις ή μια ενασχόληση με την αυτοκτονία, συχνά ως σύμπτωμα του μείζονος καταθλιπτικού επεισοδίου. Οι περισσότερες περιπτώσεις αυτοκτονικού ιδεασμού δεν εξελίσσονται απόπειρα αυτοκτονίας.»²

αυτοκτονία: «ο κίνδυνος αυτοκτονίας, που συνήθως υποδεικνύεται από αυτοκτονικό ιδεασμό ή πρόθεση, ειδικά όπως είναι εμφανής με την παρουσία ενός καλά επεξεργασμένου πλάνου αυτοκτονίας.»³

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Κλινικά, η λέξη αναφέρεται σε άτομα που έχουν επίμονες σκέψεις να αφαιρέσουν τη ζωή τους. Συνήθως θεωρείται ως σύμπτωμα μιας «διαταραχής» (π.χ. «καταθλιπτική διαταραχή») και σπάνια τίθεται στο μικροσκόπιο για να κατανοηθεί τι μπορεί να σημαίνει για κάθε άτομο.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, θεωρείται επίσης ένας τρόπος να κερδίσει ένα άτομο την προσοχή ή μια προσπάθεια να νιώσει κάτι ακραίο.

Τα μέσα ενημέρωσης έχουν παίξει τον δικό τους ρόλο στην ενίσχυση αυτής της σύνδεσης μεταξύ των προσπαθειών τερματισμού της ζωής με τις προκλήσεις ψυχικής υγείας ή/και συγκεκριμένες διαταραχές. Για παράδειγμα, μια πολύ κοινή πρακτική είναι πως όταν ένα άτομο αφαιρεί τη ζωή του, τα μέσα ενημέρωσης προσπαθούν πολύ σκληρά να βρουν μια αδιάγνωστη διαταραχή πίσω από αυτή την πράξη.

Κοινωνικά, η λέξη «αυτοκτονικός» χρησιμοποιείται σπάνια, αν και τα αστεία σχετικά με την αφαίρεση της ζωής μας, όταν είμαστε κάτω από «ακραία» πλήξη ή ντροπή είναι αρκετά συνηθισμένα.

Σύμφωνα με τις ομάδες εστίασής μας, είναι πολύ σημαντικό να γίνεται διάκριση μεταξύ της πράξης της αυτοκτονίας και των επίμονων σκέψεων αφαίρεσης της ζωής, που μπορεί ή όχι να οδηγήσουν σε πραγματική αυτοκτονία. Αυτός ο διαχωρισμός είναι σημαντικός γιατί μπορεί να κάνει διάκριση μεταξύ των ατόμων που αντιμετωπίζουν χρόνια συναισθήματα απόγνωσης και κενού και εκείνων που επιλέγουν την αυτοκτονία ως λύση για την παρουσία απότομου, ακραίου στρες, π.χ. μετά από οικονομική κατάρρευση.

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Η αυτοκτονία γενικά καταδικάζεται κοινωνικά και νομικά, για να μην αναφέρουμε ότι θεωρείται αμαρτία στη χριστιανική θρησκεία. Εξαιτίας αυτής της αντίληψης, υπάρχει πολλή ντροπή γύρω από την αυτοκτονία που μπορεί να επηρεάσει την οικογένεια ενός ατόμου που την πραγματοποιεί, αλλά και το άτομο που τη σκέφτεται συνεχώς. Σαν να είναι κάτι πολύ κακό και εγωιστικό να το σκέφτεσαι. Κατά συνέπεια, το επίθετο «αυτοκτονικός» μπορεί να είναι στιγματιστικό για το άτομο.

Επιπλέον, αυτός ο χαρακτηρισμός μπορεί να δημιουργήσει συνδηλώσεις φόβου για τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας που κατά συνέπεια μπορεί να επηρεάσουν την εργασία τους. Με απλά λόγια, όταν ένα άτομο χαρακτηρίζεται ως «αυτοκτονικό», οι επαγγελματίες μπορεί να είναι προκατειλημμένοι απέναντί του, από φόβο ότι αν βλάψει τον εαυτό του, τότε αποδεικνύει την δική τους ανικανότητα να το υποστηρίξουν. Αυτός ο φόβος μπορεί να οδηγήσει σε δραστικά μέτρα, εστιάζοντας στη θεραπεία του «συμπτώματος», για παράδειγμα, στη θεραπεία με βαριά ηρεμιστικά φάρμακα και έτσι να κρύβουν τις συνθήκες και τα συναισθήματα που μπορούν να οδηγήσουν ένα άτομο σε τέτοιου είδους σκέψεις.

Τα άτομα που είχαν τέτοιες εμπειρίες αναφέρουν ότι ένιωθαν μοναξιά, κενό, λύπη και απόγνωση και ότι πίστευαν ότι δεν είχαν άλλη επιλογή ή διέξοδο. Πιστεύουν ότι η λέξη δεν περιγράφει την εμπειρία τους, καθώς εστιάζει στο λάθος μέρος και δεν δείχνει αυτά τα συναισθήματα.

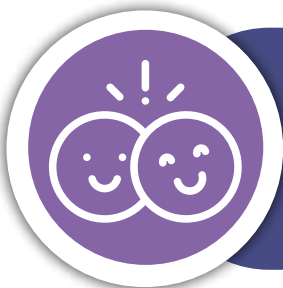
Τέλος, προφανώς, ο τρόπος με τον οποίο αντιδρούν τα μέσα ενημέρωσης σε αυτοκτονίες που προσπαθώντας να παθολογικοποιήσουν την πράξη και να τη συνδέσουν με προκλήσεις ψυχικής υγείας, όπως προαναφέρθηκε, δεν είναι αποδεκτός.

Τι προτείνουμε



Γενικά, η λέξη δεν χρειάζεται απαραίτητα να αντικατασταθεί, αλλά αντίθετα, πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή και αυστηρά σε κλινικά πλαίσια.

Εναλλακτικά, μπορεί να επιλέξουμε να χρησιμοποιήσουμε έναν πιο περιγραφικό τρόπο ομιλίας, για παράδειγμα λέγοντας ότι το άτομο «σκέφτεται τακτικά την αυτοκτονία», «δεν έχει θέληση να ζήσει» ή «βιώνει προκλήσεις ψυχικής υγείας που είναι απειλητικές για τη ζωή του».



Αστειευόμενα, αλλά σε μια προσπάθεια να τονίσουν την απελπισία που μπορεί να κρύβεται πίσω από μια αυτοκτονία, άτομα από τις ομάδες εστίασης πρότειναν τον όρο «κατάθλιψη μέχρι θανάτου».

Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

[1. Merriam-Webster Dictionary, "Suicidal"](#)

[2. American Psychological Association's Dictionary, "Suicidal Ideation"](#)

[3. American Psychological Association's Dictionary, "Suicidality"](#)

[4. Myths About Suicide](#)

Ένα άρθρο που αναφέρεται σε ορισμένες δημοφιλείς παρανοήσεις σχετικά με την αυτοκτονία από το Κέντρο Πρόληψης Αυτοκτονιών «Σαμαρείτες» στη Νέα Υόρκη.

[5. Language Matters When Talking About Suicide](#)

Βασικές πληροφορίες για το πώς να μιλάμε για την αυτοκτονία με μη στιγμιστικό τρόπο.

[6. Supporting someone who feels suicidal](#)

Οδηγίες για το πώς να υποστηρίξετε τα άτομα με έναν συμπεριληπτικό και ενδυναμωτικό τρόπο, όταν έχουν σκέψεις για αυτοκτονία.

27 - ΣΥΜΠΤΩΜΑ

Επίσημος Ορισμός

Σύμφωνα με το Λεξικό της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας, τα «συμπτώματα» μπορούν να περιγραφούν:

- 1.κάθε απόκλιση από τη φυσιολογική λειτουργία που θεωρείται ενδεικτική σωματικής ή ψυχικής παθολογίας. Βλέπε ασθένεια, διαταραχή, σύνδρομο.
- 2 .γενικά, κάθε γεγονός που είναι ενδεικτικό άλλου γεγονότος. Για παράδειγμα, μια σειρά απεργιών είναι σύμπτωμα οικονομικής αναταραχής»¹.

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Γενικά, τα «συμπτώματα» θεωρούνται ως ενδείξεις προβληματικών καταστάσεων. Όπως φαίνεται από τον επίσημο ορισμό, θα μπορούσαμε να πούμε ότι ένα «σύμπτωμα» είναι η φαινομενική εκδήλωση μιας υποκείμενης πάθησης. Αυτό ισχύει τόσο για την ιατρική όσο και για την κοινωνική χρήση της λέξης. Επομένως, σε κλινικό πλαίσιο, οι γιατροί χρησιμοποιούν το σύμπτωμα (π.χ. χαμηλή αρτηριακή πίεση) ως ένδειξη για να βρουν την παθολογία που το προκαλεί.

Ωστόσο, σε πλαίσια ψυχικής υγείας, τα συμπτώματα αποτελούν τα ίδια τα κριτήρια για τις διαγνώσεις και δεν είναι απλά οι ενδείξεις που μας κάνουν να κοιτάξουμε βαθύτερα για να βρούμε τις υποκείμενες καταστάσεις. Αυτό δημιουργεί το παράδοξο ότι τα «συμπτώματα» είναι και η αιτία και η έκφραση των προκλήσεων της ψυχικής υγείας. Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να έχει τη διάγνωση της «σχιζοφρένειας» επειδή ακούει φωνές (σύμπτωμα), και την ίδια στιγμή, η εξήγηση για το γιατί ακούει φωνές να είναι το γεγονός ότι έχει «σχιζοφρένεια».

Στην ψυχιατρική και την ψυχολογία, τα «συμπτώματα» μπορεί να περιλαμβάνουν μια ποικιλία εμπειριών, όπως ασυνήθιστες πεποιθήσεις, συναισθήματα που θεωρούνται «ακραία» και συγκεκριμένες συμπεριφορές που όταν συνδυάζονται σε διαφορετικούς συνδυασμούς δημιουργούν τις διαφορετικές «διαταραχές».

Τα συμπτώματα γενικά έχουν αρνητικό νόημα, με την έννοια ότι πιστεύεται ότι δημιουργούν δυσφορία στο άτομο και επηρεάζουν την καθημερινότητά του. Η ψυχιατρική φαρμακευτική αγωγή ή/και θεραπεία συνήθως επικεντρώνεται στην ελαχιστοποίηση αυτών των συμπτωμάτων.

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Η λέξη «σύμπτωμα» χρησιμοποιείται για να περιγράψει συγκεκριμένες καταστάσεις που δεν είναι ο κανόνας - σε δεδομένο χρόνο και τόπο. Το πώς κατανοούμε και ανταποκρινόμαστε στα εν λόγω συμπτώματα μπορεί να δημιουργήσει μεγάλη διαφορά στη ζωή των ατόμων.

Τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας αναφέρουν ότι ο τρόπος με τον οποίο οι παραδοσιακές ψυχιατρικές διαδικασίες αντιμετωπίζουν τα συμπτώματα, τα κάνει «αποστειρωμένα». Συγκεκριμένα, αναφέρουν ότι τα συμπτώματα, ως επί το πλείστον, αντιμετωπίζονται ως μια λίστα καταστάσεων που πρέπει να δούμε αν το άτομο τις έχει ή όχι, και έτσι η προσωπική τους εμπειρία χάνεται. Επιπλέον, δεν είναι ασυνήθιστο να συναντήσετε διαφωνίες μεταξύ των επαγγελματιών ψυχικής υγείας σχετικά με το τι είναι σύμπτωμα, τι πρέπει να αλλάξει και τι όχι, τι είναι «φυσιολογικό» και τι όχι.

Ακολουθώντας ένα πιο ριζοσπαστικό τρόπο σκέψης, τα μοντέλα ανάρρωσης και τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας, προτείνουν ότι πρέπει να επανεξετάσουμε τον τρόπο με τον οποίο κατανοούμε τα «συμπτώματα» γενικά. Οι ασυνήθιστες εμπειρίες, οι ακραίες καταστάσεις ύπαρξης ή άλλοι τρόποι με τους οποίους εκδηλώνονται οι προκλήσεις ψυχικής υγείας δεν είναι απαραίτητως προβληματικές οντότητες από τις οποίες το άτομο πρέπει να απαλλαγεί ή τουλάχιστον να μάθει να τις αγνοεί. Αντίθετα, τα «συμπτώματα» έχουν σκοπό: είναι ένας τρόπος επικοινωνίας.

Τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας πιστεύουν ότι τα «συμπτώματά» τους υποδεικνύουν τους αγώνες τους στη ζωή και τα προηγούμενα τραύματά τους και συχνά χρησιμεύουν ως μηχανισμοί άμυνας σε έναν δύσκολο κόσμο. Επομένως, για τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας τα συμπτώματα δεν είναι απαραίτητα κάτι κακό που πρέπει να εξαλείψουν.

Τι προτείνουμε



Μπορούμε να κρατήσουμε τη λέξη αν το μυαλό μας είναι στραμμένο στην κατανόηση και όχι στο «διόρθωση» ή «καταπίεση».



Εναλλακτικά, μπορούμε να μιλήσουμε για αυτές τις εμπειρίες ονομάζοντάς τις συγκεκριμένα, π.χ. ακραία θλίψη, ακρόαση φωνών κ.λπ. ή θα μπορούσαμε γενικά να μιλήσουμε για «τρόπους επικοινωνίας» και «έκφρασης εσωτερικών προκλήσεων». Με αυτόν τον τρόπο, ακόμη και ο όρος θα αρχίσει να γίνεται αντιληπτός με έναν τέτοιο τρόπο.



Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

[1. American Psychological Association's Dictionary, "Symptom"](#)

[2. Making sense of unusual experiences](#)

Σε αυτόν τον ιστότοπο της Υπηρεσίας Ψυχικής Υγείας OASIS (Ηνωμένο Βασίλειο), μπορεί κανείς να βρει μια περιγραφή ορισμένων από τους πιο συνηθισμένους τρόπους με τους οποίους τα άτομα κατανοούν τις εμπειρίες τους.

[3. Accepting and working with voices: The Maastricht approach](#)

Ένα άρθρο σχετικά με την προσέγγιση του Μάαστριχτ για την ακρόαση φωνών που επικεντρώνεται στην εργασία με τις φωνές αντί να απαλλαγούμε από αυτές.

[4. Hearing Voices Network](#)

Ο επίσημος ιστότοπος του διεθνούς «Hearing Voices Network» που είναι ένας οργανισμός ομοτίμων που προσφέρει πληροφορίες, υποστήριξη και κατανόηση σε άτομα που ακούν φωνές και τον οικογενειακό/φιλικό περίγυρό τους.

[5. Paranoia may be used by the brain to protect us](#)

Ένα άρθρο για μια ακαδημαϊκή εργασία που υποστηρίζει ότι η παράνοια δεν είναι απλώς ένα παθολογικό σύμπτωμα, αλλά στην πραγματικότητα είναι μια χρήσιμη λειτουργία του εγκεφάλου που έχει σχεδιαστεί για να μας προστατεύει από απειλές.

28 - ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Επίσημος Ορισμός

Σύμφωνα με το λεξικό του Cambridge, η «θεραπεία» είναι «μια παρέμβαση που βοηθά κάποιο άτομο να νιώσει καλύτερα, να γίνει πιο δυνατό, κλπ., ειδικά μετά από ασθένεια ή/και πρόκληση. Παραδείγματα διαφορετικών ειδών θεραπειών μπορεί να περιλαμβάνουν: εργοθεραπεία, λογοθεραπεία, ομαδική θεραπεία, η συμμετοχή σε μια ομάδα μπορεί να είναι θεραπεία για τη μοναξιά»¹.

Η λέξη προέρχεται «από τη λατινική *therapia*, από την ελληνική θεραπεία «θεραπεία, φροντίδα, υπηρεσία που προσφέρεται σε άρρωστο άτομο· αναμονή, υπηρεσία», από το θεραπεύειν «θεραπεύω, φροντίζω ιατρικά», κυριολεκτικά «παρέχω, κάνω υπηρεσία, φροντίζω»².

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Η λέξη «θεραπεία» χρησιμοποιείται κυρίως για να υποδείξει μια παρέμβαση που λαμβάνει χώρα με σκοπό να βελτιώσει κάτι ή να το φέρει στην προηγούμενη κατάσταση, π.χ. λογοθεραπεία σε παιδιά με σκοπό να μάθουν να μιλούν πιο καθαρά ή φυσιοθεραπεία μετά από ένα χειρουργείο ώστε να βοηθήσει το άτομο να περπατήσει ξανά. Υπό αυτή την έννοια, υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη «θεραπειών» για πολλά διαφορετικά είδη καταστάσεων και όπως μπορούμε να δούμε, χρειαζόμαστε πάντα ένα «πρόβλημα» που μπορεί να διορθώσει η θεραπεία.

Όσον αφορά τις προκλήσεις της ψυχικής υγείας, υπάρχουν δύο κύριες θεραπείες που μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει: η φαρμακοθεραπεία και η ψυχοθεραπεία. Η φαρμακοθεραπεία είναι η ιατρική θεραπεία των προκλήσεων ψυχικής υγείας όπου στόχος είναι η καταστολή και η μείωση των «συμπτωμάτων». Τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας συχνά μιλούν για τα ψυχιατρικά φάρμακα ονομάζοντάς τα το «αναγκαίο κακό».

Στην ψυχοθεραπεία, υπάρχουν πολλές διαφορετικές σχολές σκέψης και μπορούμε να βρούμε πολλών ειδών προσεγγίσεις από πιο πρακτικές, στοχεύοντας στις ίδιες τις προκλήσεις, στην κατανόηση και την αποδοχή του εαυτού, στην αλλαγή της ζωής. Η ψυχοθεραπεία γίνεται όλο και πιο δημοφιλής με τα χρόνια και πλέον είναι σύνηθες φαινόμενο τα άτομα να πηγαίνουν σε θεραπεία χωρίς σοβαρές προκλήσεις ψυχικής υγείας και με στόχο να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους. Υπάρχει ακόμα κάποιο στίγμα γύρω από την ψυχοθεραπεία, αλλά γενικά θεωρείται κάτι καλό που μπορεί να κάνει ένα άτομο για τον εαυτό του.

Σε ένα κοινωνικό πλαίσιο, η λέξη «θεραπευτική/ός», που σχετίζεται με τη «θεραπεία», αποκτά σήμερα ευρύτερη σημασία και δεν αναφέρεται μόνο σε καταστάσεις στις οποίες είναι απαραίτητη η συνεργασία με κάποιον/-α επαγγελματία. Έτσι, τα άτομα βρίσκουν όλο και περισσότερο τι τα βοηθά ή τι είναι καλό για αυτά και αρχίζουν να το χρησιμοποιούν ως μια μορφή αυτό-φροντίδας με θεραπευτικές ιδιότητες.

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Σύμφωνα με άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας, η «θεραπεία» είναι μια διαδικασία που χρειάζεται συναίνεση, συνεργασία και «από κοινού δουλειά». Διαφορετικά, είναι απλώς μια παρέμβαση με αμφιλεγόμενα αποτελέσματα.

Και αυτό είναι συχνά το ζήτημα στο παραδοσιακό πλαίσιο ψυχικής υγείας, επειδή η κοινή πρακτική δεν περιλαμβάνει πάντα τη γνώμη του ατόμου και σε πολλές περιπτώσεις, το άτομο δεν λαμβάνει καν αρκετές πληροφορίες ή απαντήσεις. Με αυτόν τον τρόπο, η «θεραπεία» επιβάλλεται με έναν τρόπο και αυτό περιορίζει τα οφέλη που θα μπορούσε να έχει.

Αυτό είναι κυρίως ένα πρόβλημα με τη φαρμακολογική θεραπεία, τόσο στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας όσο και στη γενική ιατρική, όπου οι γιατροί συνήθως συνταγογραφούν φάρμακα χωρίς να ενημερώνουν τα άτομα για τις (παρενέργειές τους) και για άλλες επιλογές. Ωστόσο, μπορεί επίσης να συμβεί στην ψυχοθεραπεία όταν γιατροί ή ψυχολόγοι προσφέρουν τις υπηρεσίες τους χωρίς να δώσουν αρκετές πληροφορίες σχετικά με την προσέγγισή τους, ώστε το άτομο να μπορεί να αποφασίσει εάν αυτό που προσφέρουν είναι αυτό που χρειάζεται αυτή τη στιγμή.

Γενικά, η έννοια της «θεραπείας» είναι συνυφασμένη με την έννοια μιας/ενός ειδικού. Ενός ατόμου που ξέρει τι είναι καλύτερο και μπορεί να προσφέρει βοήθεια και ενός ατόμου που ζητά βοήθεια.

Αυτό δημιουργεί μια συγκεκριμένη ισορροπία εξουσίας, που αν και μπορεί να είναι χρήσιμη ή και απαραίτητη σε ορισμένες περιπτώσεις, είναι επίσης κάτι που δεν πρέπει να ξεχνάμε. Σχετικά με την κοινωνική χρήση της λέξης, μπορούμε να πούμε ότι το να φροντίζει ένα άτομο τον εαυτό του είναι πολύ σημαντικό και το να βρίσκει τι βοηθά μπορεί πραγματικά να κάνει τη διαφορά στην ευημερία γενικά. Ωστόσο, αυτό δεν πρέπει να επισκιάζει την ανάγκη για εξωτερική βοήθεια σε ορισμένες περιπτώσεις. Και φυσικά, όταν αξιοποιείται η επαγγελματική υποστήριξη, οι προσωπικές τεχνικές που κρίνει το άτομο ότι το βοηθούν, θα πρέπει να γίνονται κομμάτι της θεραπευτικής διαδικασίας. Επομένως, η επίσημη «θεραπεία» και οι προσωπικές θεραπευτικές διαδικασίες πρέπει να συνδυάζονται και να μην αποκλείουν η μία την άλλη.

Τι προτείνουμε



Πρέπει να χρησιμοποιούμε τη λέξη με τρόπο που να περιλαμβάνει τόσο επίσημες όσο και μη επίσημες παρεμβάσεις που εστιάζουν στη γενική ευημερία.

Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

[1. Cambridge Dictionary, "Therapy"](#)

[2. Online Etymology Dictionary, "Therapy"](#)

[3. A Guide to Different Types of Therapy](#)

Βασικές πληροφορίες για τα πιο κοινά είδη ψυχοθεραπείας.

[4. The Power Differential and Why It Matters So Much in Therapy](#)

Ένα αναλυτικό άρθρο για τη δυναμική της εξουσίας στο ψυχοθεραπευτικό περιβάλλον.

[5. Informed Consent in Counseling: Benefits, Process and Exceptions](#)

Πρακτικές πληροφορίες σχετικά με την ενημερωμένη συναίνεση στη συμβουλευτική.

[7. Jazmin Ali on yoga and her experiences](#)

Ένα βίντεο από την επιζήσασα από τραύμα Jasmin Ali, που μιλά για τη θεραπευτική χρήση της γιόγκα και του διαλογισμού στην ανάρρωση της από προκλήσεις ψυχικής υγείας.

29 - ΤΡΑΥΜΑ

Επίσημος Ορισμός

Η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία ορίζει το «τραύμα» ως:

«- κάθε ενοχλητική εμπειρία που οδηγεί σε σημαντικό φόβο, αδυναμία, αποσύνδεση, σύγχυση ή άλλα ενοχλητικά συναισθήματα αρκετά έντονα ώστε να έχουν μια μακροχρόνια αρνητική επίδραση στις στάσεις, τη συμπεριφορά και άλλες πτυχές της λειτουργίας ενός ατόμου. Τα τραυματικά συμβάντα περιλαμβάνουν αυτά που προκαλούνται από ανθρώπινη συμπεριφορά (π.χ. βιασμός, πόλεμος, βιομηχανικά ατυχήματα) καθώς και από τη φύση (π.χ. σεισμοί) και συχνά αμφισβητούν την άποψη ενός ατόμου για τον κόσμο ως δίκαιο, ασφαλές και προβλέψιμο μέρος.
- οποιοδήποτε σοβαρό σωματικό τραυματισμό, όπως ένα εκτεταμένο έγκαυμα ή ένα χτύπημα στο κεφάλι»¹.

Η λέξη προέρχεται από τα ελληνικά που σημαίνει «πληγή ή κόψιμο», «βίαιο σπάσιμο στο συνεχές του δέρματος». Από το 1894 η λέξη έχει την έννοια της «ψυχικής πληγής»².

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Σήμερα, η λέξη χρησιμοποιείται κυρίως σε πλαίσια ψυχικής υγείας για να υποδείξει τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει μια δύσκολη κατάσταση σε ένα άτομο. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι το «τραύμα» είναι η απάντηση σε αυτή την κατάσταση και όχι η ίδια η κατάσταση (η οποία ονομάζεται «τραυματική»).

Είναι γενικά αποδεκτό ότι τα τραύματα είναι προσωπικά και μπορούν να συμβούν σε διαφορετικές καταστάσεις. Αυτό σημαίνει ότι τα άτομα μπορεί να τραυματιστούν τόσο από μεγάλα, απειλητικά για τη ζωή γεγονότα που εύκολα αναγνωρίζονται ως «τραυματικά» όσο και από καταστάσεις που μπορεί να μην θεωρούνται σοβαρές.

Οι τραυματικές αντιδράσεις ποικίλλουν από συναισθηματικές έως γνωστικές και συμπεριφορικές και μπορεί να μην είναι πάντα εύκολο να εντοπιστούν. Για τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας, η λέξη συνδέεται με τον πόνο και την απελπισία. Αναφέρεται σε κάτι που είναι ακόμα εκεί, μια πληγή που είναι ακόμα ανοιχτή και τα επηρεάζει. Αλλά παρόλο που είναι μια αρνητική λέξη, τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας θεωρούν χρήσιμο να μιλούν γι' αυτήν. Συγκεκριμένα, αισθάνονται ότι αναγνωρίζοντας το τραύμα έχουν βρει το δρόμο τους προς την ανάρρωση.

Στην παραδοσιακή ψυχιατρική πρακτική, τα τραύματα συνήθως δεν λαμβάνονται υπόψη, καθώς δίνεται έμφαση στη μείωση των συμπτωμάτων, αλλά πρόσφατα όλο και περισσότερες προσεγγίσεις ενδιαφέρονται στο να τοποθετήσουν τις προκλήσεις ψυχικής υγείας στο πλαίσιο μέσα στο οποίο δημιουργήθηκαν.

Κρίσιμα στοιχεία του όρου και πώς πραγματικά χρησιμοποιείται

Αυτό που πρέπει να αναδείξουμε, είναι ότι αν και είναι γενικά αποδεκτό ότι οι τραυματικές καταστάσεις είναι υποκειμενικές, σήμερα η λέξη χρησιμοποιείται υπερβολικά και αυτό μπορεί να προκαλέσει απώλεια νοήματος.

Επιπλέον, όταν υποστηρίζουμε άτομα που έχουν επιβιώσει από τραυματικές καταστάσεις, πρέπει να έχουμε κατά νου ότι τα άτομα έχουν διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης του πόνου ανάλογα με το υπόβαθρό τους.

Αυτό σημαίνει ότι δεν πρέπει να κάνουμε υποθέσεις και να πιέζουμε τα άτομα να τις αποδεχτούν ως αλήθεια, ούτε να ελαχιστοποιούμε τις εμπειρίες τους και το νόημα που έφτιαξαν για αυτές.

Ο ρόλος μας πρέπει να είναι αυτός του ατόμου που παρακολουθεί με αγάπη, ενός/μιας καλοπροαίρετου/-ης μάρτυρα, και όχι αυτός ενός/μιας ειδικού που θα αποφασίσει για το τι είναι τραυματικό ή που θα συνεχίσει να σκάβει μέχρι να βρει το τραύμα.

Τι προτείνουμε



Αυτό που προτείνουμε είναι ότι όταν υποστηρίζουμε ένα άτομο, πρέπει πάντα να προσπαθούμε να συνδεόμαστε μαζί του. Πρέπει να είμαστε ειλικρινείς και να αποδεχόμαστε τα άτομα χωρίς να τα κρίνουμε.

Παρελθοντικά τραύματα μπορεί να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας και είναι σημαντικό να τα αναγνωρίσουμε, αλλά πρέπει πάντα να ακολουθούμε την άποψη του ατόμου και να προσπαθούμε να μην επιβάλλουμε τη δική μας.



Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

[1. American Psychological Association's Dictionary, "Trauma"](#)

[2. Online Etymology Dictionary, "Trauma"](#)

[3. Trauma | Mental Health Foundation](#)

Γενικές πληροφορίες για το τραύμα.

[4. What is Emotional and Psychological Trauma?](#)

Ένα αναλυτικό άρθρο για τις τραυματικές καταστάσεις και την επίδραση που μπορεί να έχουν στους ανθρώπους.

[5. What Is Trauma-Informed Therapy?](#)

Ένα άρθρο για το Trauma - Informed Therapy που λαμβάνει υπόψη ένα τραυματικό παρελθόν.

30 - ΕΥΗΜΕΡΙΑ

Επίσημος Ορισμός

Το λεξικό του Cambridge ορίζει την «ευημερία» ως «την κατάσταση του να είναι ένα άτομο υγιές και ευτυχισμένο»¹. Ενώ το Λεξικό της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας την περιγράφει ως «μια κατάσταση ευτυχίας και ικανοποίησης, με χαμηλά επίπεδα δυσφορίας, συνολική καλή σωματική και ψυχική υγεία και προοπτική ή μια καλή ποιότητα ζωής»².

Όπως φαίνεται από τους ορισμούς, η ευημερία έχει μια μάλλον ασαφή έννοια και μπορεί να είναι εξαιρετικά υποκειμενική.

Πώς χρησιμοποιείται ο όρος σε διαφορετικά πλαίσια

Η ευημερία είναι ένας ευρέως χρησιμοποιούμενος όρος στη δημόσια υγεία και η μέτρησή του μπορεί να βοηθήσει τα άτομα που διαμορφώνουν πολιτικές να κατανοήσουν και να συγκρίνουν τα αποτελέσματα διαφορετικών πολιτικών. Για την έρευνα και την χάραξη πολιτικών χρησιμοποιούνται διάφορες πτυχές της ευημερίας: σωματική, οικονομική, κοινωνική, αναπτυξιακή, συναισθηματική, ψυχολογική, ικανοποίηση από τη ζωή, ικανοποίηση σε συγκεκριμένους τομείς, ικανοποίηση από δραστηριότητες και εργασία.

Είναι επίσης ένας όρος που κερδίζει όλο και περισσότερο την προσοχή της Οργανωτικής/Εργασιακής ψυχολογίας - που σημαίνει ότι η «ευημερία» έχει μπει στην εταιρική συζήτηση. Στο πλαίσιο αυτό, στόχος γίνεται η ευημερία των εργαζομένων, καθώς σχετίζεται με την καλύτερη εργασιακή απόδοση.

Στην καθημερινή ζωή, η «ευημερία» έχει γίνει δημοφιλής τα τελευταία χρόνια, καθώς προωθείται και από τα μέσα ενημέρωσης. Μερικές από τις έννοιες που αποδίδουν τα άτομα στη δική τους ευημερία σχετίζονται με την εκπλήρωση των αναγκών, την υγεία, την εσωτερική γαλήνη ή/και την αίσθηση σκοπού στη ζωή.

Οι ορισμοί του λεξικού για την ευημερία είναι εξ ορισμού ανεπαρκείς, δεδομένου ότι η ευημερία είναι μια τόσο ευρεία και προσωπική έννοια που είναι πολύ δύσκολο να την βάλουμε σε λίγες μόνο γραμμές.

Ενώ περιλαμβάνει την ευτυχία, περιλαμβάνει επίσης άλλα πράγματα, όπως το πόση ικανοποίηση νιώθουν τα άτομα από τη ζωή τους συνολικά, την αίσθηση του σκοπού και τον έλεγχο που νιώθουν.

Το γεγονός ότι η έννοια της ευημερίας είναι τόσο υποκειμενική, μπορεί να είναι και ωφέλιμο και επικίνδυνο για τον όρο. Από τη μία πλευρά, μπορεί να είναι πολύ ενθαρρυντικό για τα άτομα να ορίζουν την ευημερία τους σύμφωνα με τα δικά τους κριτήρια και πρότυπα, και όχι σύμφωνα με εκείνα που υπαγορεύονται από ορισμένους θεσμούς, κοινωνικές συμβάσεις ή τις απόψεις άλλων ατόμων. Στην πραγματικότητα, ο μόνος τρόπος για να επιτύχει ένα άτομο την ευημερία είναι αν αυτή καθορίζεται και καθοδηγείται από το ίδιο.

Αντίθετα, όταν η ευημερία επιβάλλεται, για παράδειγμα όταν τα θεσμικά όργανα είναι υπεύθυνα για την ευημερία του ατόμου, για τη δική τους ατζέντα, το προσωπικό νόημα χάνεται και έτσι χάνεται και η ενδυναμωτική πτυχή της ευημερίας.

Τι προτείνουμε



Προτείνουμε ο όρος «ευημερία» να χρησιμοποιείται πάντα με ενδυναμωτικό τρόπο. Αυτό σημαίνει, πως θα πρέπει να σεβόμαστε το προσωπικό νόημα που δίνει το κάθε άτομο στην ευημερία του, και να του επιτρέπουμε να την επιδιώξει με όποιον τρόπο κρίνει πως του ταιριάζει.

Πρέπει πάντα να υποστηρίζουμε τα άτομα να θέτουν τους δικούς τους στόχους και να δημιουργούν μια ζωή που να έχει νόημα για τα ίδια.



Μην ξεχνάτε ότι η ευεξία είναι μια δυναμική διαδικασία και όχι ένας στατικός στόχος, αυτό σημαίνει πως μπορεί να αλλάξει με την πάροδο του χρόνου.

Αναφορές - Πηγές για περαιτέρω, εις βάθος, μελέτη

[1. Cambridge Dictionary, "Well-being"](#)

[2. American Psychological Association's Dictionary, "Well-being"](#)

[3. How do you measure wellbeing?](#)

Ένας οδηγός για την ευημερία στους οργανισμούς από το New Economics Foundation (2012).

[4. 5 Ways to wellbeing](#)

Ένας ιστότοπος αφιερωμένος στην ευημερία, που προσφέρει πληροφορίες και προτάσεις.

[5. Sustainable Development Goals](#)

Η «Διασφάλιση υγιών ζώων και η προώθηση της ευημερίας για όλους σε όλες τις ηλικίες» είναι ο 3ος στόχος για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη από τα Ηνωμένα Έθνη.