

# Ψυχικές και συμπεριφορικές διαταραχές



# Περιεχόμενα

Συμμετέχοντες/-ουσες .....	1
Ψυχική υγεία .....	2
Συμμετέχοντες/-ουσες .....	4
Στερεότυπα .....	5
Συχνότητα εμφάνισης .....	7
Ψυχικές διαταραχές .....	8
Ποιος/-α διαγιγνώσκει και θεραπεύει τις ψυχικές διαταραχές.....	10
Ταξινόμηση: Ψυχικές και συμπεριφορικές διαταραχές (ICD 10).....	12
Οργανικές, συμπεριλαμβανομένων των συμπτωματικών, ψυχικών διαταραχών.....	14

Ψυχικές διαταραχές και διαταραχές της συμπεριφοράς που οφείλονται στη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών ..	15
Σχιζοφρένεια, σχιζότυπη διαταραχή και παραληρητικές διαταραχές .....	17
Διαταραχές της διάθεσης (συναισθηματικές).....	19
Νευρωσικές, συνδεδεμένες με το στρες και σωματόμορφες διαταραχές.....	20
Συμπεριφορικά σύνδρομα που σχετίζονται με διαταραχές των φυσιολογικών λειτουργιών και σωματικούς παράγοντες.....	22
Διαταραχές της προσωπικότητας και	

της συμπεριφοράς στον/στην ενήλικα.....	23
Νοητική καθυστέρηση.....	25
Διαταραχές της ψυχολογικής ανάπτυξης & διαταραχές της συμπεριφοράς και του συναισθήματος με έναρξη συνήθως κατά την παιδική ηλικία και την εφηβεία .....	26
Κυριότερες δυσκολίες .....	27
Οι πιο συχνές διαγνώσεις στον κόσμο .....	28
Πώς μπορούμε να εντοπίσουμε μια πιθανή ψυχική διαταραχή .....	31
Πρώτες βοήθειες.....	33

Προτάσεις .....	36
Προσαρμογές .....	38
Μέθοδοι και τεχνικές διδασκαλίας ....	40
Προσάρτημα: Ασκήσεις εργαστηρίου - Φανταστείτε ότι.....	44
Μάθετε περισσότερα: Ψυχικές και συμπεριφορικές διαταραχές .....	50



# Συμμετέχοντες/-ουσες

Πώς θα περιγράφατε ένα ψυχικά υγιές άτομο; Τι είδους κριτήρια πρέπει να πληροί ένα άτομο για να θεωρείται ψυχικά υγιές;





# Ψυχική υγεία



Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η ψυχική υγεία είναι μια κατάσταση ευημερίας στην οποία κάθε άτομο αξιοποιεί τις δυνατότητές του, δύναται να αντιμετωπίσει τις συνήθεις πιέσεις της ζωής, μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και γόνιμα και είναι σε θέση να συνεισφέρει στην κοινότητά του.

Ένα άτομο είναι ψυχικά υγιές όταν:

- Αξιοποιεί τις δυνατότητες του
- Εργάζεται παραγωγικά
- Αντιμετωπίζει το άγχος
- Συνεισφέρει στην κοινότητα

Ποια είναι η γνώμη σας σχετικά με αυτό; Θεωρείτε ότι ικανοποιείτε όλες αυτές τις «απαιτήσεις» σε κάθε στάδιο της ζωής σας;

Σίγουρα κάποια στιγμή στη ζωή μας θα αντιμετωπίσουμε ένα ψυχικό πρόβλημα, όπως σίγουρα θα αντιμετωπίσουμε και ένα σωματικό πρόβλημα. Η σωματική και η ψυχική υγεία είναι εξίσου σημαντικές. Διαταραχές ψυχικής υγείας προκύπτουν συχνά και τις περισσότερες φορές είναι παροδικές.





# Συμμετέχοντες/-ουσες

Ποιες ψυχικές διαταραχές  
γνωρίζετε; Αναφέρετέ τις! Γνωρίζετε  
κάποιο άτομο που έχει διαγνωστεί  
με ψυχική διαταραχή; Περιγράψτε το  
άτομο αυτό!





# Στερεότυπα



Ο τρόπος ή, πιο συγκεκριμένα, οι λέξεις και οι όροι που χρησιμοποιούμε όταν περιγράφουμε τα άτομα με ψυχικά προβλήματα συνήθως δεν σχετίζονται καθόλου με τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα άτομα αυτά αλλά, αντιθέτως, εκφράζουν στερεοτυπικές ιδέες.

Ενδεικτικά, ακούγονται δηλώσεις όπως ότι τα ψυχικά ασθενή άτομα είναι επιθετικά, επικίνδυνα για τους γύρω τους ή ανεξέλεγκτα, ότι θα πρέπει να κλείνονται σε ψυχιατρείο και σίγουρα να μην ανήκουν στο εργατικό δυναμικό, καθώς θέτουν σε κίνδυνο τους άλλους/-




ες ή ότι θα πρέπει να στερούνται το δικαίωμα του εκλέγειν και εκλέγεσθαι.

Συχνά ακούγεται επίσης και η άποψη ότι στην πραγματικότητα τα άτομα αυτά υποκρίνονται ότι περνούν δύσκολα, ότι θυματοποιούν τον εαυτό τους και ότι απλώς θα πρέπει να καταβάλουν λίγη παραπάνω προσπάθεια.

Προσπαθήστε να σκεφτείτε άλλες τέτοιες διαδεδομένες απόψεις και νοοτροπίες απέναντι στα άτομα με ψυχικά προβλήματα.







## Συχνότητα εμφάνισης

Ένα στα τέσσερα άτομα θα επηρεαστεί από κάποια ψυχική ή συμπεριφορική διαταραχή κάποια στιγμή στη ζωή του (ΠΟΥ, 2021). Η νόσος Αλτσχάιμερ και άλλες μορφές άνοιας συγκαταλέγονται στις δέκα επικρατέστερες αιτίες θανάτου και πιο συγκεκριμένα βρίσκονται στην έβδομη θέση της κατάταξης (ΠΟΥ, 2019).



# Ψυχικές διαταραχές



Ως ψυχικές διαταραχές ορίζονται τα πρότυπα συμπεριφοράς ή εμπειρίας που συνοδεύονται από αισθητή δυσφορία ή ανικανότητα. Αυτό σημαίνει ότι ενδέχεται ένα μέρος όσων κάνει επανειλημμένα ένα άτομο ή/και ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβάνεται τον κόσμο γύρω του (ή τον εαυτό του) να παρουσιάζει αλλοιώσεις/ στρεβλώσεις ή ανεπάρκεια.

Τα βασικά στοιχεία αυτού του ορισμού είναι η μακροχρόνια δυσφορία ή ανικανότητα που βιώνει το πάσχον άτομο, την οποία συχνά αγνοούμε όταν σκεφτόμαστε τα άτομα με ψυχικά προβλήματα, και η οποία αποτελεί τον πραγματικό πυρήνα της ασθένειας.



Επισημαίνεται ότι τέτοιες συμπεριφορές ή εμπειρίες, ήτοι δυσφορία ή ανικανότητα, ενδέχεται μερικές φορές να εμφανιστούν ως αντίδραση σε ένα γεγονός (τραύμα). Σε αυτή την περίπτωση δεν θεωρούνται ψυχική διαταραχή.

Για παράδειγμα, ένα άτομο αναμένεται να νιώσει μια βαθιά και συντριπτική θλίψη μετά την απώλεια ενός αγαπημένου του προσώπου. Αυτό δεν αποτελεί διαταραχή. Ωστόσο, εάν η κατάσταση αυτή διαρκέσει για εξαιρετικά μεγάλο χρονικό διάστημα και παράλληλα εκδηλωθούν περαιτέρω συμπτώματα και εάν διαταράσσεται σημαντικά η καθημερινότητα του ατόμου, τότε υπάρχει η υποψία ψυχικής διαταραχής.





# Ποιος/-α διαγιγνώσκει και θεραπεύει τις ψυχικές διαταραχές

Επικρατεί συχνά σύγχυση σχετικά με τους/τις ειδικούς που ασχολούνται με την ψυχική υγεία. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι μόνο οι ψυχίατροι μπορούν να διαγνώσουν μια ψυχική διαταραχή, καθώς ειδικεύονται στις ψυχικές ασθένειες.

Επίσης, είναι οι μόνοι/-ες που δύνανται να συνταγογραφούν φαρμακευτική αγωγή για τη θεραπεία ψυχικών διαταραχών. Ο/Η ψυχολόγος διενεργεί ψυχολογικές εξετάσεις και εκδίδει γνωμάτευση βάσει της οποίας, μεταξύ άλλων, ο/η ψυχίατρος δίνει τη γνωμάτευση για την ασθένεια και τη θεραπεία του/της ασθενούς.



Τόσο οι ψυχίατροι όσο και οι ψυχολόγοι (αλλά και άλλοι/-ες επαγγελματίες) μπορούν, με συμπληρωματική εκπαίδευση, να γίνουν ψυχοθεραπευτές/-τριες.

Η ψυχοθεραπεία είναι ένα σύνολο τεχνικών και διαδικασιών που βασίζονται στην επικοινωνιακή σχέση μεταξύ του ψυχοθεραπευτή/-τριας και του πελάτη/-ισσας και έχει στόχο τη βελτίωση της ζωής του τελευταίου/-ας, συμπεριλαμβανομένης της θεραπείας των ψυχικών του/της ασθενειών.

Δεν υποκαθιστά τη φαρμακευτική θεραπεία αλλά μπορεί να πραγματοποιείται ανεξάρτητα ή σε συνεργασία με ψυχίατρο. Στη θεραπεία των ψυχικά ασθενών εμπλέκονται συχνά και άλλες ειδικότητες, π.χ. κοινωνικοί/-ές λειτουργοί.



# Ταξινόμηση: Ψυχικές και συμπεριφορικές διαταραχές (ICD 10)

Οι ψυχικές διαταραχές καλύπτουν ένα εξαιρετικά ευρύ φάσμα τύπων και επιπέδων διαταραχών.

Συνεπώς προκύπτει ένας μεγάλος αριθμός διαγνώσεων οι οποίες ομαδοποιούνται σε 10 κατηγορίες. Κάθε μία από αυτές περιέχει ένα σύνολο ασθενειών με κοινά βασικά χαρακτηριστικά.

Οι κατηγορίες είναι οι εξής:



- **Οργανικές**, συμπεριλαμβανομένων των συμπτωματικών, ψυχικών διαταραχών
- Ψυχικές διαταραχές και διαταραχές της συμπεριφοράς που οφείλονται στη χρήση **ψυχοδραστικών ουσιών**
- **Σχιζοφρένεια**, σχιζότυπη διαταραχή και παραληρητικές διαταραχές
- Διαταραχές της **διάθεσης** (συναισθηματικές)
- **Νευρωσικές**, συνδεόμενες με το στρες και σωματόμορφες διαταραχές
- **Συμπεριφορικά σύνδρομα** που σχετίζονται με διαταραχές των φυσιολογικών λειτουργιών και σωματικούς παράγοντες

- Διαταραχές της **προσωπικότητας και της συμπεριφοράς** στον/στην ενήλικα
- Νοητική **καθυστέρηση**
- Διαταραχές της ψυχολογικής **ανάπτυξης**
- Διαταραχές της συμπεριφοράς και του συναισθήματος με έναρξη συνήθως κατά την **παιδική ηλικία και την εφηβεία**

Κάθε κατηγορία θα αναλυθεί παρακάτω.



# **Οργανικές, συμπεριλαμβανομένων των συμπτωματικών, ψυχικών διαταραχών**

Αυτή η ομάδα περιλαμβάνει διαταραχές με κοινό χαρακτηριστικό τις ορατές αλλαγές στα μέρη του εγκεφάλου που ονομάζονται οργανοειδή. Πρόκειται για ένα σύνολο διαγνώσεων που βασίζονται σε μια αποδεδειγμένη εγκεφαλική νόσο ή βλάβη. Οι χαρακτηριστικότερες διαταραχές αυτής της κατηγορίας είναι οι διαφορετικές μορφές άνοιας, όπως η νόσος Αλτσχάιμερ ή η νόσος του Πάρκινσον.



# Ψυχικές διαταραχές και διαταραχές της συμπεριφοράς που οφείλονται στη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών

Η ομάδα αυτή περιλαμβάνει  
διαταραχές που οφείλονται στη  
χρήση μιας ή περισσότερων  
ψυχοδραστικών ουσιών.

Σε αυτή την περίπτωση, είναι σημαντικό  
να θυμόμαστε ότι ο όρος εθισμός μπορεί  
να υποδηλώνει μια ψυχολογική ή/  
και μια σωματική διάσταση. Συνήθως  
παρατηρείται μόνο μία διάσταση του  
εθισμού.

Ο ψυχολογικός εθισμός αφορά την  
αίσθηση ικανοποίησης και την επιθυμία  
να βιώσουμε επανειλημμένα την  
επίδραση μιας ουσίας ή να αποφύγουμε  
τη δυσφορία που προκαλεί η έλλειψη της

(μαριχουάνα, αμφεταμίνη, MDMA και LSD, μεσκαλίνη κ.λπ.).

Ο σωματικός εθισμός εκδηλώνεται με το στερητικό σύνδρομο κατά το οποίο εμφανίζονται δυσάρεστες σωματικές αλλαγές μετά τη διακοπή της χρήσης ουσιών (ηρωίνη, αλκοόλ, κοκαΐνη κ.λπ.).





# Σχιζοφρένεια, σχιζότυπη διαταραχή και παραληρητικές διαταραχές

Αυτή η ομάδα διαταραχών περιλαμβάνει διαγνώσεις που έχουν κοινά ψυχωτικά συμπτώματα όπως ψευδαισθήσεις, παραισθήσεις, αποδιοργανωμένη σκέψη και ομιλία και ακατάλληλη συμπεριφορά.

Οι παραισθήσεις δηλώνουν λανθασμένες ερμηνείες των όσων βιώνει ένα άτομο στην πραγματικότητα (λόγω υπαρκτού εξωτερικού ερεθίσματος) ενώ οι ψευδαισθήσεις δηλώνουν αντιλήψεις που είναι τελείως εξωπραγματικές, δηλαδή δεν υπάρχουν στην πραγματικότητα (δεν υπάρχει εξωτερικό ερέθισμα).

Η αποδιοργανωμένη σκέψη και ομιλία οδηγούν στη δύσκολη κατανόηση του προφορικού περιεχομένου από τους περισσότερους ακροατές/-τριες, καθώς οι λέξεις και οι προτάσεις παρατίθενται χωρίς λογική σύνδεση και νόημα.

Και τέλος, η ακατάλληλη συμπεριφορά αναφέρεται σε οποιαδήποτε συμπεριφορά που ξεκάθαρα και αναμφισβήτητα αποκλίνει από το πλαίσιο στο οποίο βρίσκεται το άτομο. Παραδείγματα διαγνώσεων αυτής της κατηγορίας είναι η σχιζοφρένεια, η παραληρητική διαταραχή και η σχιζότυπη διαταραχή προσωπικότητας.





# Διαταραχές της διάθεσης (συναισθηματικές)

Οι διαταραχές της διάθεσης (συναισθηματικές) είναι μια κατηγορία διαγνώσεων με κοινό χαρακτηριστικό την απόκλιση ως προς τις συναισθηματικές εμπειρίες.

Τέτοιες αποκλίσεις συμβαίνουν αν ένα συναίσθημα ή ένα σύνολο συναισθημάτων διαρκούν υπερβολικά πολύ, αν είναι πολύ έντονα, αν προκύπτουν χωρίς λόγο ή αν επηρεάζουν τη λειτουργικότητα του ατόμου.

Κυριότερες διαταραχές αυτής της κατηγορίας είναι η κατάθλιψη (χαμηλό συναισθηματικό επίπεδο), η μανία (υψηλό συναισθηματικό επίπεδο) και η διπολική διαταραχή (συνδυασμός των δύο προηγούμενων).



# Νευρωσικές, συνδεόμενες με το στρες και σωματόμορφες διαταραχές

Αυτή η κατηγορία περιλαμβάνει διαγνώσεις που βασίζονται σε ένα έντονο αίσθημα άγχους (μια ενοχλητική, δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση νευρικότητας και δυσφορίας χωρίς αντικειμενική αιτία) όπως οι φοβίες, οι κρίσεις πανικού, η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή ή η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή.

Υπάρχουν επίσης εκείνες που σχετίζονται άμεσα με προηγούμενο στρες, δηλαδή τραύμα, όπου οι αντιδράσεις υπερβαίνουν κατά πολύ τις αναμενόμενες υπό τις δεδομένες



συνθήκες (οξεία αντίδραση στρες,  
μετατραυματικό στρες).

Τέλος, οι σωματόμορφες διαταραχές  
περιλαμβάνουν μια σειρά ειδικών  
διαγνώσεων που βασίζονται στην  
παρουσία σαφών σωματικών  
συμπτωμάτων τα οποία θεωρείται ότι  
έχουν ψυχολογική βάση.



**Συμπεριφορικά  
σύνδρομα που  
σχετίζονται με  
διαταραχές των  
φυσιολογικών  
λειτουργιών  
και σωματικούς  
παράγοντες**

**Οι χαρακτηριστικότερες διαταραχές  
αυτής της κατηγορίας είναι οι  
διατροφικές διαταραχές και οι  
διαταραχές του ύπνου.**

Η νευρική ανορεξία χαρακτηρίζεται από την αδιάκοπη επιδίωξη αδυνατίσματος, τον αρρωστημένο φόβο του πάχους, την άρνηση διατήρησης ενός ελάχιστου φυσιολογικού σωματικού βάρους και, στις γυναίκες, την απουσία εμμήνου ρύσεως. Η νευρική βουλιμία χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενες κρίσεις υπερφαγίας που ακολουθούνται από πρόκληση εμετού, κατάχρηση καθαρτικών ή διουρητικών, έντονη άσκηση ή πείνα.



# Διαταραχές της προσωπικότητας και της συμπεριφοράς στον/στην ενήλικα

Οι διαταραχές προσωπικότητας είναι οι ακραίες και αισθητές αποκλίσεις από τον τρόπο με τον οποίο το μέσο άτομο σε μια δεδομένη κουλτούρα κατανοεί, σκέφτεται, αισθάνεται και, κυρίως, συνάπτει σχέσεις με άλλα άτομα.

Τείνουν να έχουν μακροχρόνιες και σημαντικές επιδράσεις σε πολλούς τομείς της συμπεριφοράς και της ψυχολογικής λειτουργίας. Συχνά, αλλά όχι πάντα, συνδέονται με ποικίλου βαθμού προσωπικό άγχος και προβλήματα κοινωνικής συμπεριφοράς.

Οι διαταραχές της συμπεριφοράς των  
ενηλίκων περιλαμβάνουν διαταραχές  
που σχετίζονται με συνήθειες και  
παρορμήσεις, διαταραχές της  
σεξουαλικής ταυτότητας και διαταραχές  
των σεξουαλικών τάσεων...





# Νοητική καθυστέρηση

Η νοητική καθυστέρηση είναι μια κατηγορία που περιλαμβάνει διάφορους βαθμούς νοητικής αναπηρίας, χαρακτηρίζεται από ανεπάρκεια των νοητικών και των προσαρμοστικών λειτουργιών και εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της πρώιμης αναπτυξιακής περιόδου.

Οι νοητικές αναπηρίες χωρίζονται σε 4 ομάδες με βάση την ένταση της αναπηρίας: ήπια, μέτρια, σοβαρή και βαθιά.



# Διαταραχές της ψυχολογικής ανάπτυξης & διαταραχές της συμπεριφοράς και του συναισθήματος με έναρξη συνήθως κατά την παιδική ηλικία και την εφηβεία

Αυτές οι δύο ομάδες διαταραχών εμφανίζονται κατά τη διάρκεια της πρώιμης ανάπτυξης, της παιδικής και της εφηβικής ηλικίας.

Παραδείγματα διαταραχών που σχετίζονται με αυτές τις ομάδες είναι ο τραυλισμός, οι δυσκολίες στην εκφορά και την κατανόηση του λόγου, την ανάγνωση, την αριθμητική καθώς και ο αυτισμός, η ΔΕΠΥ (διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητα) ή άλλες διαταραχές συμπεριφοράς, όπως η απώλεια αναστολών ή η συγκρουσιακή συμπεριφορά.



# Κυριότερες δυσκολίες



Οι σοβαρότερες συνέπειες των  
ψυχικών και συμπεριφορικών  
διαταραχών εκδηλώνονται στον τομέα  
των εμπειριών και της επικοινωνίας με  
το κοινωνικό περιβάλλον.

Όσο περισσότερο διαστρεβλώνεται η  
εικόνα του κόσμου, των άλλων ατόμων  
και του εαυτού μας, τόσο περισσότερο  
υπονομεύονται οι σχέσεις με το κοινωνικό  
περιβάλλον (και τον εαυτό μας).

Όσο νωρίτερα εμφανίζονται τα πρώτα  
συμπτώματα, τόσο μεγαλύτερη είναι η  
βλάβη. Όσο πιο συχνά επαναλαμβάνεται  
η εκδήλωση της σχετικής χαρακτηριστικής  
κατάστασης, τόσο μεγαλύτερη είναι η  
διαταραχή.



# Οι πιο συχνές διαγνώσεις στον κόσμο



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Οι πιο συχνές ψυχικές διαταραχές είναι αυτές που ανήκουν στην κατηγορία «Διαταραχές της διάθεσης» (κατάθλιψη και διπολική διαταραχή), ακολουθούν η σχιζοφρένεια και άλλες ψυχωσικές διαταραχές και τέλος οι τύποι άνοιας και οι αναπτυξιακές διαταραχές.



## **Άτομα με αναπηρίες**

**Περίπου το ένα τέταρτο του συνόλου των ατόμων με αναπηρία έχουν  
διαγνωστεί με βάση ή σε συνδυασμό με μια ψυχική διαταραχή.**



## **Αυτοκτονία**

**Οι θάνατοι από αυτοκτονία είναι περισσότεροι από τους θανάτους από τροχαία ατυχήματα. Ο αριθμός των ανδρών και των γυναικών που αποπειρώνται να αυτοκτονήσουν είναι ίδιος, αλλά συνήθως οι άντρες είναι αυτοί που ολοκληρώνουν την απόπειρά τους.**



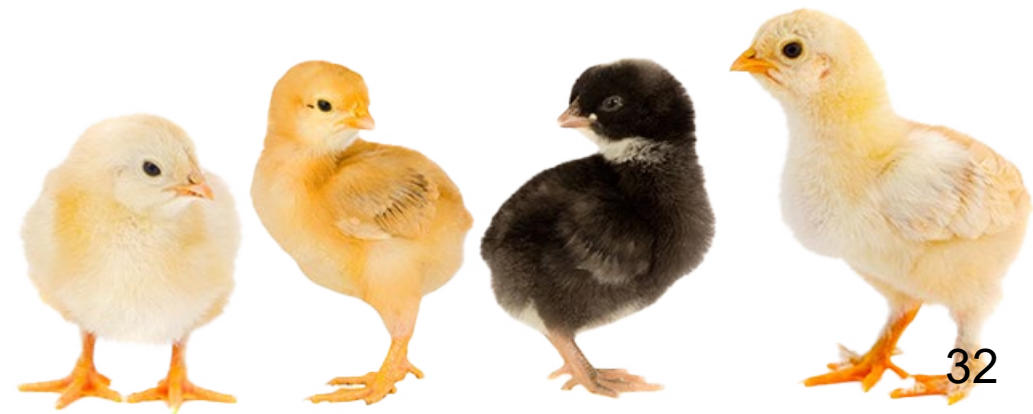
# Πώς μπορούμε να εντοπίσουμε μια πιθανή ψυχική διαταραχή

Υπάρχουν διάφοροι δείκτες που υποδηλώνουν την πιθανότητα ψυχικής διαταραχής. Για παράδειγμα, στην περίπτωση που η συμπεριφορά ενός ατόμου ή η εμπειρία που διηγείται είναι ασυνήθιστη και εξαιρετικά αδόκιμη. Επιπλέον, στην περίπτωση που ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο αντιλαμβάνεται και ερμηνεύει μια κατάσταση είναι σαφώς εσφαλμένος ή διαστρεβλωμένος.

Επίσης, όταν είναι προφανές ότι ένα άτομο αισθάνεται έντονη και μακροχρόνια δυσφορία που δε συνάδει με στις πραγματικές συνθήκες τις οποίες ζει.

Και, τέλος, όταν ένα άτομο συμπεριφέρεται με τρόπο που ξεκάθαρα αποκλίνει από τα κοινωνικά πρότυπα της συγκεκριμένης περιοχής στην οποία διαμένει ή της κουλτούρας στην οποία ανήκει.

Θα πρέπει βέβαια να σημειωθεί ότι όλες οι παραπάνω ενδείξεις είναι συχνά ασαφείς και αμφισβητήσιμες. Ωστόσο, αν παρατηρήσουμε ότι ένα άτομο στο περιβάλλον μας πληροί όλα ή τα περισσότερα από αυτά τα κριτήρια, τότε θα πρέπει να υποψιαστούμε ότι ενδεχομένως να πρόκειται για μια περίπτωση πραγματικής ψυχικής διαταραχής.





# Πρώτες βοήθειες



Οι πρώτες βοήθειες που πρέπει να παρέχονται σε άτομα που βρίσκονται σε κρίση ψυχικής υγείας περιλαμβάνουν πέντε βήματα:

- **Αξιολογήστε τον κίνδυνο αυτοκτονίας ή πρόκλησης βλάβης:** η κατοχή ενός ολοκληρωμένου σχεδίου αυτοκτονίας, η συλλογή υλικών για την εκτέλεσή του (χάπια, σχοινιά, όπλα κ.λπ.), ο αποχαιρετισμός των οικείων ατόμων και η παραχώρηση των αντικειμένων τους είναι σημάδια κινδύνου.
- **Ακούστε χωρίς να κρίνετε:** η ακρόαση με στόχο την καλύτερη κατανόηση των συνθηκών ζωής και της ψυχολογικής κατάστασης του ατόμου αποτελεί βασική στρατηγική για την παροχή βοήθειας.

- **Καθησυχάστε και δώστε πληροφορίες:** προσφέρετε υποστήριξη με τη μορφή αποδοχής του ατόμου και κατανόησης των συναισθημάτων του χωρίς να υποβαθμίζετε τη σοβαρότητα της κατάστασης ή να δίνετε οδηγίες και συμβουλές. Υπενθυμίστε στο άτομο για την οριστικότητα της πράξης αυτοκτονίας, την παροδικότητα της κατάστασης κρίσης και καθώς και τα αγαπημένα του πρόσωπα που θα μείνουν πίσω.
- **Ενθαρρύνετε την κατάλληλη επαγγελματική βοήθεια:** ενημερώστε το άτομο για σημεία στα οποία μπορεί να αναζητήσει βοήθεια (κέντρα διαχείρισης κρίσεων, τηλεφωνικές γραμμές για άτομα με τάσεις αυτοκτονίας, νοσοκομεία, οργανώσεις...)

- **Ενθαρρύνετε τις στρατηγικές αυτοβοήθειας:** υπενθυμίστε στο άτομο τους τρόπους με τους οποίους συνήθως διευκολύνει τον εαυτό του σε καταστάσεις κρίσης, περιγράψτε τις στρατηγικές αυτοβοήθειας που χρησιμοποιεί ο ίδιος/-α ή άλλα άτομα, αναβάλλετε τυχόν επιβλαβείς ενέργειες και σχέδια (συμφωνήστε με το άτομο να απέχει από τυχόν επικίνδυνες ενέργειες για 1 ώρα, 1 ημέρα κ.λπ.)



Τα βήματα αυτά μπορεί να τα ακολουθήσει κάθε μέλος μιας κοινότητας που έρχεται σε επαφή με κάποιον/-α που ενδεχομένως πάσχει από ψυχική ασθένεια. Οι πρώτες βοήθειες θα πρέπει να συνεχίσουν να παράσχονται μέχρι το άτομο που βιώνει κρίση να έρθει σε επαφή με υπηρεσίες ψυχικής υγείας και να καταρτιστεί και να υλοποιηθεί ένα σχέδιο φροντίδας.

# Προτάσεις



Η βασική προϋπόθεση όλων των επιτυχημένων σχέσεων είναι να έχουμε μια θετική επικοινωνιακή άποψη για τον εαυτό μας και τον συνομιλητή/-ριά μας: «Είμαι καλά και είσαι καλά.»

Ο συνομιλητής/-ριά μου και εγώ, είμαστε και οι δύο εξίσου σημαντικοί/-ές και εξίσου πολύτιμοι/-ες και σεβόμαστε και αποδεχόμαστε ο ένας τον άλλον/-η ως ανθρώπινα όντα.



Η ενσυναισθητική ακρόαση είναι μια δεξιότητα που είναι πάντα θεμιτή και χρήσιμη. Η ουσιαστική ακρόαση των όσων έχει να μας πει το άτομο και η ενσυναίσθηση σχετικά με την κατάσταση στην οποία αυτό βρίσκεται είναι το μόνο που απαιτείται για να δημιουργηθεί μια σχέση εμπιστοσύνης.

# Προσαρμογές



## Οργανωτικές προσαρμογές:

Προκειμένου η διαφήμιση και το υλικό εργασίας σας να είναι ευανάγνωστα και κατανοητά από άτομα με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες, όπως η δυσγραφία, η δυσλεξία και η δυσαριθμησία, βεβαιωθείτε ότι έχετε βρει στο διαδίκτυο κατάλληλες οδηγίες προσαρμογής του γραπτού περιεχομένου για αυτές τις μορφές αναπηρίας και χρησιμοποιήστε τις στο κείμενο της διαφήμισής σας. Ορισμένες βασικές κατευθυντήριες γραμμές είναι: μεγαλύτερη και απλή γραμματοσειρά, υπογράμμιση βασικών πληροφοριών, μεγαλύτερα διαστήματα μεταξύ λέξεων και γραμμών κ.λπ.



Εάν είναι δυνατόν, αναρτήστε το πρόγραμμα και το εκπαιδευτικό υλικό στο διαδίκτυο. Το άτομο δεν είναι υποχρεωμένο να μοιραστεί μαζί σας πληροφορίες σχετικά με την κατάσταση της ψυχικής υγείας του αλλά σε περίπτωση που παρατηρήσετε κάποια από τις προαναφερθείσες συμπεριφορές, να είστε διακριτικοί/-ές και υποστηρικτικοί/-ες. Να είστε ευέλικτοι/-ες στη διδακτική σας προσέγγιση και να διασφαλίζετε ότι οι περισσότερες εργασίες και δραστηριότητες παραμένουν εθελοντικές. Δηλαδή, δεν είναι απαραίτητο ένα άτομο να εκτίθεται σε ψυχολογικά δύσκολες καταστάσεις προκειμένου να επιτύχει τα ζητούμενα μαθησιακά αποτελέσματα.

Σε γενικές γραμμές, δεν απαιτούνται χωροταξικές και τεχνικές διευκολύνσεις, ωστόσο, θα ήταν καλύτερο να καθιερωθεί μια ανοικτή και υποστηρικτική επικοινωνία με τον συμμετέχοντα/-ουσα και να λαμβάνονται πάντοτε υπόψη τα σχόλιά του/της.

# Μέθοδοι και τεχνικές διδασκαλίας



Το πιο πιθανό είναι ότι δεν χρειάζονται ιδιαίτερες προσαρμογές στις εξηγήσεις σας για τους συμμετέχοντες/ουσες με προβλήματα ψυχικής υγείας, ωστόσο φροντίστε να τους ρωτήσετε για σχετικές ανάγκες που ενδεχομένως να έχουν. Να είστε ανοιχτοί/-ές στην ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες/-ουσες.



## Συμμετέχοντες/-ουσες

Χωριστείτε σε μικρότερες ομάδες.  
Αναθέστε σε κάθε ομάδα να επιλέξει  
μια κατηγορία ψυχικών διαταραχών  
και διαταραχών συμπεριφοράς και  
να μελετήσει τα χαρακτηριστικά  
της λεπτομερέστερα. Στη  
συνέχεια, θέστε ένα φανταστικό  
άτομο με μια ασθένεια από αυτή  
την κατηγορία στο πλαίσιο της  
άτυπης εκπαίδευσης: ένα μάθημα  
ελαιογραφίας.



**Ποιες είναι οι προσδοκίες σας από το άτομο (το οποίο έχει λάβει διάγνωση από το φάσμα των ψυχικών και συμπεριφορικών διαταραχών) όσον αφορά την προσαρμογή του στις συνθήκες διεξαγωγής του μαθήματος;**

**Ποιες είναι οι προκλήσεις που ενδέχεται να αντιμετωπίσετε κατά την εκπαίδευση αυτού του ατόμου; Να είστε συγκεκριμένοι/-ες!**







# Προσάρτημα:

## Ασκήσεις

### εργαστηρίου

### Φανταστείτε ότι...



**Προαπαιτούμενα:** 2 σενάρια, μια ομάδα ατόμων

**Οδηγίες:** Ο συντονιστής/-τρια της δραστηριότητας αφηγείται ένα σενάριο τη φορά, αναδεικνύοντας την ατμόσφαιρα της ιστορίας. Όταν ολοκληρωθεί η ανάγνωση του σεναρίου, οι συμμετέχοντες/-ουσες θα μοιραστούν τις εντυπώσεις τους από την ιστορία. Στη συνέχεια, ο συντονιστής/-τρια θα τους καθοδηγήσει μέσω ερωτήσεων για να διερευνήσει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εντυπώσεις τους σε σχέση με την κάθε ιστορία.



## 1ο σενάριο:

Φανταστείτε ότι πρέπει να σκουπίσετε όλα τα φύλλα που έχουν πέσει από μια γέρικη φλαμουριά στη μέση του πάρκου. Ο καιρός είναι ωραίος και ηλιόλουστος και φυσάει ένα ελαφρύ αεράκι. Ωστόσο, σταδιακά αρχίζουν να εμφανίζονται γκρίζα σύννεφα και το αεράκι που απολαμβάνετε μετατρέπεται σε δυνατό άνεμο που εμποδίζει τη δουλειά σας.

Τα φύλλα αρχίζουν να πετούν παντού και ακόμη και η σακούλα που βάζατε τα φύλλα δεν μπορεί να μείνει σε ένα σημείο. Στο βάθος ακούτε βροντές οπότε βιάζεστε να μαζέψετε τα φύλλα πριν αρχίσει να βρέχει.

Αλλά τα φύλλα είναι ακόμα σκόρπια και ο άνεμος φυσάει προς όλες τις κατευθύνσεις. Αν και πιστεύατε ότι κάνατε κάποια πρόοδο, κοιτάζετε γύρω σας και ο χώρος μοιάζει σαν να μην κάνατε τίποτα. Για την ακρίβεια, τα πράγματα δείχνουν ακόμα χειρότερα καθώς την σακούλα που χρησιμοποιούσατε για να μαζέψετε τα φύλλα την πήρε ο αέρας και τα διασκορπίστηκαν παντού. Ξεκινά μια δυνατή βροχή η οποία μετατρέπεται σε χαλάζι...

## 2ο σενάριο:

Φανταστείτε ότι βρίσκεστε στη δουλειά σας και ότι εκτελείτε τις συνηθισμένες εργασίες σας.

Γύρω στις δέκα, ο εργοδότης/-τριά σας σάς αναθέτει την υποβολή αίτησης για έναν διαγωνισμό έργου της ΕΕ εντός ενός μήνα. Είστε λίγο πιεσμένοι/-ες, αλλά αισθάνεστε ότι έχετε τον έλεγχο της κατάστασης και ότι θα τα καταφέρετε αν καταβάλλετε επιπλέον προσπάθεια.

Μετά από σκέψη αποφασίζετε ότι θα αφήσετε όλες τις τρέχουσες εργασίες σας στην άκρη.

Ωστόσο, ο εργοδότης/-τριά σας απαιτεί να συνεχίσουν να εκτελούνται ομαλά και απρόσκοπτα όλες οι εργασίες, παράλληλα με τη σύνταξη της πρότασης έργου. Σας ενημερώνει επίσης ότι έχει ανακοινωθεί η ημερομηνία έναρξης της κατάρτισης για την οποία είχατε υποβάλει προηγουμένως αίτηση και αναμένει από εσάς να την παρακολουθήσετε.

Η κατάρτιση αρχίζει την επόμενη εβδομάδα και θα διαρκέσει 5 ολόκληρες ημέρες. Εκτός από τα νέα για την κατάρτιση, μόλις λάβατε ένα τηλεφώνημα από το νηπιαγωγείο του παιδιού σας: ο/η νηπιαγωγός σας ενημερώνει ότι το παιδί



σας έχει υψηλό πυρετό και πιθανόν έχει  
ανεμοβλογιά.

Όταν φτάνετε στο σπίτι σας, βρίσκεστε  
αντιμέτωποι/-ες με μια δυσάρεστη  
έκπληξη: ένας σωλήνας έσπασε στην  
πόλη, με αποτέλεσμα ολόκληρη η γειτονιά  
να μείνει χωρίς θέρμανση και νερό.

Είστε μόνος/-η στο σπίτι με το παιδί  
σας, χωρίς θέρμανση και νερό, και  
ο/η σύντροφός σας σάς ενημερώνει  
ότι θα αργήσει να επιστρέψει λόγω  
ενός επαγγελματικού δείπνου με  
συναδέλφους/-ισσες.



## Ερωτήσεις:

- Πώς σας έκανε να νιώσετε το σενάριο αυτό;
- Ποιες σκέψεις περνούσαν από το μυαλό σας καθώς προκύπταν οι δυσμενείς συνθήκες της ιστορίας;
- Μπορείτε να αναφέρετε τα συναισθήματα που νιώσατε, ως πρωταγωνιστής/-τρια του σεναρίου;
- Νιώσατε την ανάγκη να ξεφύγετε από την κατάσταση ή να παραιτηθείτε από την εργασία που σας ανατέθηκε;
- Σκεφτήκατε κάποια ιδέα για να επιλύσετε τα προβλήματά σας με μεγαλύτερη επιτυχία;
- Τι θα σας έκανε να νιώσετε καλύτερα;

## Πρόσθετες επιλογές: Ζητήστε

από τους συμμετέχοντες/-ουσες να περιγράψουν τις εμπειρίες τους σε παρόμοιες καταστάσεις.

## Σκοπός της άσκησης:

Οι περισσότερες ψυχικές και συμπεριφορικές διαταραχές συνεπάγονται το αίσθημα της δυσφορίας. Ο σκοπός αυτών των σεναρίων ήταν να κάνει τον αναγνώστη/ακροατή/-τρια να φανταστεί τον εαυτό του σε μια τέτοια συνθήκη. Είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου ότι ένα άτομο με ψυχική



διαταραχή καταβάλλει μεγαλύτερη προσπάθεια για να αντιμετωπίσει όλες τις καταστάσεις της ζωής, ακόμη και τις πιο συνηθισμένες. Ο καθένας/-μία από εμάς έχει βιώσει μια κατάσταση όπως αυτή του σεναρίου. Για εμάς αποτελούν εξαίρεση, ωστόσο, για τα άτομα με ψυχικά προβλήματα, αυτό το συναίσθημα αποτελεί μέρος της καθημερινότητάς τους.





# Μάθετε περισσότερα: Ψυχικές και συμπεριφορικές διαταραχές



Eunad: Κατευθυντήριες γραμμές -  
Ψυχική αναπηρία



ΠΟΥ: Η επιστήμη του ΠΟΥ σε 5:  
Ψυχική Υγεία - 1 Ιουλίου 2022



Still Alice  
(2014)