

10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

24 Δεκεμβρίου του 1995 κλείσαμε, με μια μεγάλη γιορτή, το 11^ο Περίπτερο των Λεπίδων.

Ένα από τα μεγαλύτερα κτίρια σε μέγεθος και πόνο, σύμβολο της ιδρυματικής κακοποιητικής αντιμετώπισης των ψυχικών νόσων.

Γράψαμε συνθήματα στους εμβληματικούς του τοίχους όπως «η ελευθερία είναι θεραπευτική» και «κύμα το κύμα η ...πέτρα λιώνει».

28 σχεδόν χρόνια μετά από εκείνη τη γιορτή «συντριβής» του ιδρυματισμού, όπως αφελώς πιστεύαμε οι ονειροπόλοι του κινήματος της αλλαγής, η ψυχιατρική μεταρρύθμιση της χώρας, που ξεκίνησε από τη Λέρο, είναι θέμα:

- των ψυχιατρικών συνεδρίων,
- αναζήτησης των ελλείψεων των παραλείψεων και των λαθών,
- κριτικής των ψυχιατρικών κατευθύνσεων και επιλογών,
- των οικονομικών και ανθρωπίνων πόρων που διαθέτουν οι εκάστοτε πολιτικές,
- της επιτυχούς ή όχι εκπαίδευσης της κοινότητας πάνω σε θέματα ψυχικής υγείας
- της έγκαιρης ανίχνευσης και αντιμετώπισης των ψυχικών νόσων
- της αναγνώρισης της πολυπαραγοντικότητας δημιουργίας και εγκαθίδρυσης των ψυχικών νόσων κ.α.

31 χρόνια μετά από την πρώτη φορά που η 10^η Οκτωβρίου γιορτάστηκε ως Παγκόσμια ημέρα ψυχικής υγείας, υπάρχουν ακόμη άνθρωποι καθηλωμένοι, περιθωριοποιημένοι, αβοήθητοι, στιγματισμένοι, κακοποιημένοι έως και...πνιγμένοι λόγω της ψυχικής τους νόσου.

Και δυστυχώς υπάρχουν κοινωνίες, περιβάλλοντα και πολιτικές επιλογές που παράγουν πολλαπλασιαστικά και εντείνουν τη δημιουργία και εμφάνιση των ψυχικών διαταραχών χωρίς ταυτόχρονα να εξασφαλίζουν την απαιτούμενη φροντίδα και αντιμετώπιση τους.

Για να γιορτάσουμε λοιπόν αυτή τη μέρα το ελάχιστο που μπορούμε, όλοι εμείς που εργαζόμαστε στο χώρο της ψυχικής υγείας αλλά και όλοι εκείνοι που θέλουν να ανήκουν στην ανθρώπινη κοινωνία ας αναγνωρίσουμε αρχικά το δικαίωμα της διαφορετικότητας και την υποχρέωση μας να τη σεβόμαστε.

Όσο για την ψυχική μας υγεία ας μάθουμε από την αρχή να φροντίζουμε τη σωματική μας υγεία, να αναπτύσσουμε την αυτοεκτίμηση μας, να αγαπάμε και να αγαπιόμαστε, να είμαστε ανθεκτικοί σε πιέσεις και προβλήματα, να εργαζόμαστε και να δημιουργούμε, να έχουμε στενούς φίλους, να εκφράζουμε υγιώς τα συναισθήματά μας, να αναγνωρίζουμε και να αποβάλλουμε την τοξικότητα και όταν είμαστε ευάλωτοι και αδύναμοι να απευθυνόμαστε στους ειδικούς για βοήθεια.