

**«ΕΝΑΣ ΧΡΟΝΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΗΣ ΓΡΑΜΜΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ 10306,  
4/4/20 – 4/4/21 : ΕΝΑΣ ΧΡΟΝΟΣ ΟΡΟΣΗΜΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ»**

**Κυριακή 4/4/21, 10.00-16.00**

***«Συντονίζοντας επαγγελματίες ψυχικής υγείας εν μέσω πανδημίας»***

Αθηνά Φραγκούλη – Σακελλαροπούλου,  
Πρόεδρος Εταιρίας Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π.Σακελλαρόπουλος

Καλημέρα κι ευχαριστώ για την πρόσκληση.

Κρατάω 4 λέξεις από τον τίτλο της παρουσίασης μου σήμερα :

- Εν μέσω πανδημίας
- Συντονίζοντας
- Συνεδρία
- Ειδικά θέματα

**Η πανδημία** : απείλησε, φόβισε, πανικόβαλε από την γρήγορη εξάπλωση της και από την ταχύτητα των μεταλλάξεων.

Συσπείρωσε, ενεργοποίησε και κινητοποίησε δυνάμεις αντοχής – ανθεκτικότητας – αλληλεγγύης σ' ένα περιβάλλον ιδιαίτερος τοξικό.

Κινητοποίησε τα αντανάκλαστικά της άμεσης συνεργατικότητας μεταξύ καταρχάς των ερευνητών παγκοσμίως, για να φθάσουν μετά από 1 χρόνο στην παραγωγή εμβολίων για να πολεμήσουν τον κορονοϊό.

Άμεση ανταπόκριση συνεργασίας μεταξύ των κοινοτήτων, χωρών, κρατών, πολιτικών.

Το μήνυμα ξεκάθαρο : πρώτα η υγεία!

Όσο περνούσαν όμως οι μέρες – εβδομάδες, μήνες, το επόμενο ξεκάθαρο μήνυμα ήταν και είναι ότι η υγεία δεν υπάρχει χωρίς ψυχική υγεία και η ψυχική υγεία χωρίς υγεία.

Έτσι, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, ξεκινάει την καμπάνια προς όλες τις κυβερνήσεις :

«Επενδύστε στην ψυχική υγεία»

«Διευκολύνετε μεγαλύτερη προσβασιμότητα σε Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας»

«Ψυχική Υγεία για όλους»

### **Συντονίζοντας,**

Πάνω στον μήνα δημιουργείται η Τηλεφωνική Γραμμή 10306 για την Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη του πληθυσμού.

Άρα τι ήταν;

Ήταν ένα κάλεσμα παρέμβασης στην κρίση.

Αυθόρμητα, πρωτόγνωρα, ανθρώπινα.

Δεν ήταν γραφειοκρατική προκήρυξη προσλήψεων!

Οι φορείς της Ομοσπονδίας «Αργώ», Κινητές Μονάδες, Κέντρα Ημέρας, ΜΨΑ, ανταποκρίθηκαν αμέσως και δήλωσαν διαθεσιμότητα. Είναι οι Υπηρεσίες που η λειτουργία τους είναι παρέμβαση στην κρίση, είτε του ψυχωτικού επεισοδίου, είτε της οικογενειακής δυσλειτουργίας, είτε αντιμετώπισης των φυσικών καταστροφών, είτε των ανθρώπινων τραγωδιών, όπως αυτών της Μετανάστευσης και του Προσφυγικού.

Το πρώτο δίμηνο ήταν, εκτός από τα Νοσοκομεία, που ήταν για την υγειονομική κάλυψη αναγκών, το μόνο που λειτούργησε για την ψυχολογική στήριξη των πολιτών. Οι Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας κράτησαν τηλεφωνικά, διαδικτυακά, την στήριξη των ήδη εξυπηρετούμενων, από την αρχή της κρίσης.

Στην Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π.Σακελλαρόπουλος, έπρεπε να συντονίσουμε τα παρακάτω πεδία :

1. Να πάρουμε την πληροφόρηση από τις υπεύθυνες θεσμικές πηγές : ΕΟΔΥ, Διεύθυνση Ψυχικής Υγείας – Υπουργείο Υγείας,
2. Να δημιουργήσουμε τις συνθήκες τήρησης των κανόνων προφύλαξης στους εργασιακούς χώρους και κατ'επέκταση, ο καθένας από τους εργαζόμενους, στον προσωπικό του/της χώρο. Βγήκαν ξεκάθαρες οδηγίες.
3. Να εκπαιδευθεί το προσωπικό για τα μέτρα προφύλαξης με τα εργαλεία που είχαμε,
4. Να δοθεί ιδιαίτερος χώρος – χρόνος προσωπικής κατάθεσης εμπειριών – συναισθημάτων, δημιουργίας διαύλων επικοινωνίας, αλληλοϋποστήριξης για την καλλιέργεια της ανθεκτικότητας, σωματικής – ψυχικής, στις πολυκλαδικές θεραπευτικές ομάδες προσωπικού.  
Δημιουργήθηκε εσωτερικός μηχανισμός ψυχολογικής υποστήριξης για τους συνεργάτες που το χρειάζονταν.
5. Να προσαρμοστούν οι υπηρεσίες μας :
  - ✓ Στις ανάγκες των ήδη εξυπηρετούμενων
  - ✓ Στην ετοιμότητα αντιμετώπισης κρίσης σε όποιο σημείο της τομεοποιημένης περιοχής που λειτουργούμε, με κλιμάκια Κινητών Μονάδων, μας καλούσαν από την κοινότητα, υπηρεσίες Δήμου, Αστυνομία, Εισαγγελία
  - ✓ Παρουσία στην κοινότητα – Δήμο – Περιφέρεια με τις ήδη υπάρχουσες τηλεφωνικές γραμμές των υπηρεσιών τους αλλά και με την δυνατότητα φυσικής παρουσίας σε κανονικό ραντεβού. Λειτουργία των κλιμακίων Κινητών Μονάδων στην βάση εφημεριών, αλλά και τακτικών επισκέψεων, όπου χρειαζόταν.
  - ✓ Τήρηση των συνεδριών στα Κέντρα Ημέρας είτε διαδικτυακά είτε δια ζώσης, ιδίως για τον παιδικό και εφηβικό πληθυσμό.  
Συνεργασία με τους γονείς / με τους εκπαιδευτικούς σε ιδιαίτερους χειρισμούς δύσκολων καταστάσεων
6. Να ζητήσουμε από τους συνεργάτες να δηλώσουν διαθεσιμότητα και συμμετοχή στην εθνική γραμμή 10306. Ανταποκρίθηκαν από την ΕΚΨ Π.Σακελλαρόπουλος 10 – 12 συνεργάτες, μέχρι που προσλήφθηκαν επαγγελματίες από το πρόγραμμα χρηματοδότησης του Ιδρύματος «Σταύρος Νιάρχος». Και παρέμειναν 3 συνεργάτες μέχρι τον Φεβρουάριο του 2021.

Μέσα σ' αυτό το χρονικό διάστημα, στο σύστημα της Εθνικής Τηλεφωνικής Γραμμής 10306, η Ομοσπονδία «ΑΡΓΩ» μαζί με το Υπουργείο Υγείας, το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης και το «Χαμόγελο του Παιδιού», έπρεπε να συντονιστούν ώστε :

- Να στηθεί ο μηχανισμός
- Να εγκατασταθεί ο τρόπος επικοινωνίας

- Να οργανωθούν οι βάρδιες
- Ο κάθε Φορέας να εκπαιδεύσει ή/και να προσαρμόσει τις τεχνικές παρέμβασης για την ψυχοκοινωνική υποστήριξη πολιτών και όχι, κατ'ανάγκη, αρρώστων. Την ίδια στιγμή να «εξοπλίσει» τον ίδιο τον θεραπευτή σ' αυτή την απαιτητικότητα που παιζόταν στο ίδιο επίπεδο και πιθανόν, στον ίδιο βαθμό, τόσο στον θεραπευτή όσο και στον άνθρωπο που ζητούσε βοήθεια.
- Συμμετείχαν έμπειροι επαγγελματίες, αλλά και άπειροι, απ' όλους τους φορείς του μη κερδοσκοπικού τομέα, απ' όλη την Ελλάδα
- Συμμετείχαν έμπειροι ψυχίατροι για να υποστηρίξουν τους επαγγελματίες σε δύσκολα αιτήματα
- Συμμετείχαν επόπτες για να πλαισιώσουν τους επαγγελματίες της πρώτης γραμμής από την υπερ-εμπλοκή, από την ανθρώπινη επιθυμία επανάληψης εγκατάστασης ψυχοθεραπευτικής σχέσης
- Καλλιέργησε την δικτύωση με άλλες υπηρεσίες όπως Κέντρα Ψυχικής Υγείας , Κέντρα Ημέρας μεταξύ τους, Κινητές Μονάδες και τελευταία στη δημιουργία νέων υπηρεσιών που συνεργάζονται με τα Νοσοκομεία για να υποστηρίξουν ψυχολογικά τόσο το υγειονομικό προσωπικό, όσο και τους φροντιστές και τους ίδιους τους ανθρώπους με COVID-19.
- Απομυθοποίησε το ψυχολογικό, ψυχιατρικό πρόβλημα
- Ευαισθητοποίησε σε θέματα Ψυχικής Υγείας
- Έδρασε πυροσβεστικά, καταπραϋντικά, φροντιστικά, αποστιγματοποιητικά
- Λειτουργήσε ως πηγή παραπομπών σε πιο εξειδικευμένες υπηρεσίες και κυρίως σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας στην περιοχή που ανήκει ο πολίτης, υπακούοντας σε μία από τις αρχές της τομεοποίησης που δυστυχώς ακόμη δεν τηρείται στην ημιτελή άτυπη Ψυχιατρική Μεταρρύθμιση στη χώρα μας

Και ερχόμαστε στο πιο δύσκολο κομμάτι που είναι **οι συνεδρίες** και τα **ειδικά θέματα** που προκύπτουν.

Τι επικρατεί στο συναίσθημα του επαγγελματία;

Απόσταση

Συνεχής διαθεσιμότητα

Η ισομετρική θέση ως προς την επικινδυνότητα του COVID-19

Η αποσπασματικότητα

Η βαθιά αίσθηση ανεπάρκειας έναντι του COVID-19

Κούραση του θεραπευτή στο συνεχές «ακούω»

Ζούμε την ιστορία του covid-19.

Κατά τον Yasper, υπάρχουν γεγονότα στη ζωή που δεν μεταβολίζονται.

Μια πραγματικότητα που σ' αιφνιδιάζει, που σε φοβίζει, σου παραλύει την σκέψη.

Θέλεις μόνο να τελειώσει, να λησμονηθεί.

Επιπλέον, οι ατεχνίες, οι πολιτικές κακοφωνίες, οι κακοδαιμονίες, η παραπληροφόρηση, σου δημιουργούν ένα συνεχές βίωμα double bind που κουράζει, εξουθενώνει.

Ποια είναι η πραγματικότητα λοιπόν, που αντιμετωπίζει ο Φορέας, η Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π.Σακελλαρόπουλος, που προσφέρει υπηρεσίες ψυχικής υγείας σήμερα στους Νομούς Έβρου-Ροδόπης, Φωκίδας, Φθιώτιδας, Αττικής ;

Δεν έχουμε την τυπική διάσταση θεραπευτής – θεραπευόμενος, Γιατρός – άρρωστος.

Έχουμε να αντιμετωπίσουμε 4 χαρακτηριστικά :

- Είναι **ασώματη**, δηλαδή η επαφή είναι τηλεφωνική – διαδικτυακή
- Είναι **ασύμμετρη**, δηλαδή δεν γίνεται στον ίδιο χώρο, γίνεται από απόσταση, αλλά την ίδια στιγμή,
- Υπάρχει **ισομετρική σχέση**, δηλαδή θεραπευτής – θεραπευόμενος είναι κάτω από την ίδια απειλή. Ο θεραπευτής είναι εν δυνάμει άρρωστος
- Είναι **ασύγχρονη**, δηλαδή ο θεσμός (κι εδώ θεσμός είναι η Πολιτεία, είναι οι Φορείς, τα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα) δίνει την υπηρεσία με τέτοιο τρόπο όπου υποκειμενοποιείται ο άρρωστος και εκπαιδεύεται ο θεραπευτής μέσα από την θεσμική απάντηση στην αναγκαιότητα για την Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη στον COVID-19.

Όλη αυτή η **δυναμική** οδηγεί στην επανόρθωση της αξιοπιστίας της δυσφημημένης και πληγωμένης Δημόσιας Περίθαλψης.

Ποιο είναι το κλειδί σ' αυτή τη δυναμική; Η Εκπαίδευση και η Εποπτεία.

Δηλαδή, έχουμε : Θεσμός – Θεραπευτής – Άρρωστος

- Ο θεσμός (φορείς) είναι για τον θεραπευτή, τον φροντίζει, συγκρατεί και συντάσσει τα πρώιμα άγχη του, τον εξοπλίζει, ώστε,
- Ο θεραπευτής να είναι για τον Άρρωστο, να λειτουργεί κατευναστικά, καταπραϋντικά για τα άγχη του αρρώστου

Με ψυχαναλυτικούς όρους :

Κατά τον Winnicott, να λειτουργήσει ως good enough mother.

Κατά τον Green, να λειτουργήσει ως η περιέχουσα λειτουργία της μητέρας.

Κατά τον Bion, ως διαδικασία Α, δηλαδή ως Μητέρα που μεταβολίζει ψυχικά τα πρώιμα άγχη του βρέφους, κατευνάζοντας το.

Για να το πούμε με απλά λόγια :

Ο θεσμός, κατασκευάζει ασπίδες για τους θεραπευτές και οι ασπίδες είναι **η εκπαίδευση και η εποπτεία, η συνεργασία και η δικτύωση.**

Αυτά λοιπόν είναι τα θέματα μας όταν συντονίζουμε επαγγελματίες ψυχικής υγείας εν μέσω πανδημίας.

Ευχαριστώ τους διοργανωτές και καλή συνέχεια με δύναμη, υγεία και αισιοδοξία.