

Τα ψυχολογικά μας και το

«στίγμα του τρελού»

Τα χρόνια που ζούσα στην **Αμερική**, οι άνθρωποι, τουλάχιστον στο δικό μου περιβάλλον, κατέφευγαν στον **προσωπικό** τους **ψυχίατρο**, με την ίδια ευκολία που πήγαιναν στον παθολόγο τους ή σε έναν άλλης ειδικότητας γιατρό και του εξέθεταν το πρόβλημά τους, όπως θα έκαναν αν είχαν απέναντί τους έναν έμπιστο φίλο ή τον εξομολόγο τους.

Όταν επιστρέψαμε στην Ελλάδα, αλλά και μέχρι σήμερα, τηρουμένων των αναλογιών, διαπίστωσα ότι η κατάσταση ήταν τελείως διαφορετική. Τα “ψυχολογικά” -δεν εννοώ βέβαια σοβαρές περιπτώσεις, αλλά κυρίως θέματα της καθημερινότητας, όπως το **άγχος**, το **στρες**, η **κατάθλιψη**- θεωρούνται ταμπού και η οποιαδήποτε αναφορά ή ενασχόληση με ένα θέμα ψυχολογικής φύσεως, θεωρούμε ότι θα μας κολλήσει τη ρετινιά του τρελού. Γι’ αυτόν τον λόγο, για να πολεμήσω, όσο μπορώ, το “**στίγμα**”, έχω ασχοληθεί πολύ με αυτό το θέμα και έχω γράψει πολλά άρθρα, που μπορείτε να τα βρείτε στην ηλεκτρονική ιστοσελίδα μου [www.btomazos.gr](#).

Δεν είμαι ψυχολόγος, ούτε έχω κανένα συγγενή ή φίλο που να ασχολείται επαγγελματικά με την ψυχική υγεία, ώστε να έχω λόγους να παροτρύνω όποιον έχει πρόβλημα να απευθυνθεί σε ειδικούς· απλώς διαπίστωσα ότι αυτά τα άρθρα είχαν απήχηση στους αναγνώστες μου, και επίσης τα όσα μελέτησα για να τα γράψω, βοήθησαν κι εμένα σημαντικά στην επαγγελματική και προσωπική μου ζωή.

Υπάρχουν πολλές θεωρίες και τεχνικές που μας βοηθούν να ανταπεξέλθουμε και να προσαρμοστούμε σε δύσκολες και δυσάρεστες καταστάσεις, χωρίς να βλάψουμε την ψυχική μας υγεία. Βρήκα πολλές ενδιαφέρουσες πληροφορίες όταν έγραφα για το **άγχος και τη γνωστική συμπεριφορική ψυχοθεραπεία**. Η γνωστική συμπεριφορική ψυχοθεραπεία (**ΓΣΨ**) ασχολείται με τη **φανερή συμπεριφορά** και λιγότερο με τις σκέψεις και τα συναισθήματα. Είναι εστιασμένη στο παρόν, δηλαδή στις **δυσκολίες του εδώ και τώρα** και όχι σε αυτές που συνέβησαν εκεί και τότε. Δεν βασίζεται δηλαδή στο απώτερο παρελθόν του ατόμου, όπως κάνει η ψυχανάλυση, γιατί υποστηρίζει ότι ούτε το άτομο ούτε οι συνθήκες παραμένουν ίδιες στη σημερινή του κατάσταση.

Ο Αμερικανός ψυχίατρος και ψυχοθεραπευτής **Aaron T. Beck**, που θεωρείται ο πατέρας της γνωστικής συμπεριφορικής θεραπείας (πέθανε το 2021, έχοντας γιορτάσει τα 100ά γενέθλιά του) προτείνει **μία στρατηγική τριών βημάτων** για τη **διαχείριση** των ψυχολογικών συμπτωμάτων ή την πρόκληση ανησυχητικών σκέψεων και εικόνων.

- Την **αναγνώριση** των σκέψεων που περνούν από τον νου.
- Την **αμφισβήτηση** τους και
- Την **αντικατάστασή** τους με άλλες περισσότερο ρεαλιστικές.

Το “στίγμα”

Η αφορμή να επανέλθω στα “ψυχολογικά” και να γράψω το παρόν άρθρο είναι μία πρόσφατη δημοσίευση στο **Harvard Health Publishing** που με εξέπληξε, γιατί περίμενα ότι μετά από τόσα χρόνια η κατάσταση, στην Αμερική, θα είχε βελτιωθεί. Εκτιμάται ότι **58 εκατομμύρια** **εήλικοι Αμερικανοί** -πάνω από ένας στους πέντε- **πάσχουν**, μεταξύ άλλων, από **κατάθλιψη, διπολική διαταραχή, μετατραυματικό στρες ή ψυχαναγκαστική διαταραχή**.

Οι γυναίκες που λαμβάνουν θεραπεία για κάποιο τέτοιο πρόβλημα, είτε φαρμακευτική αγωγή είτε συμβουλευτική, είναι περισσότερες από τους άνδρες, σύμφωνα με το εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας των ΗΠΑ.

Ωστόσο, παρά την υψηλή της συχνότητα, η ψυχική νόσος εξακολουθεί σε μεγάλο βαθμό να συνοδεύεται από “στίγμα”, δηλώνει ο **δρ Arthur Barsky**, ψυχίατρος στο συνεργαζόμενο με το Χάρβαρντ **Brigham and Women’s Hospital**.

«Εξακολουθεί να υπάρχει ένας υπαινιγμός ότι η ψυχική διαταραχή αποτελεί αποτυχία των εσωτερικών δυνάμεων ενός



Γράφει ο **Βύρων Τομάζος**
Μηχανολόγος,
Απόφοιτος Πολυτεχνείου
Μονάχου
e-mail: btomazos@gmail.com

ατόμου - μια μορφή αδυναμίας», αναφέρει ο δρ Barsky. «Τα άτομα με ψυχική νόσο **θεωρούνται αποτυχημένα**, ότι έχουν χάσει το παιχνίδι».

Καταστροφικές συνέπειες

Όπως είναι αναμενόμενο, μια τέτοια αρνητική αντιμετώπιση μπορεί να αποβεί ιδιαίτερα καταστροφική για τα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα

ψυχικής υγείας, επηρεάζοντας το **ηθικό** τους, ακόμη και τη **θεραπεία** τους.

Ο στιγματισμός και η περιθωριοποίηση, λόγω της πάθησής τους, μπορεί να επιδεινώσει την κατάθλιψη ή το άγχος -ωθώντας, για παράδειγμα, στην κατάρηση ουσιών ή στη μυστικοπάθεια και την κοινωνική απόσυρση.

«Επιδεινώνει την υποκείμενη διαταραχή, επειδή αισθάνονται ότι σε κατηγορούν γι’ αυτήν», προσθέτει ο δρ Barsky. «Δυστυχώς, μπορεί να εσωτερικεύσει αυτόν τον τρόπο σκέψης σε κάποιον βαθμό, πιστεύοντας ότι, αν ήσουν πιο δυνατός, θα μπορούσες να νικήσεις τη νόσο. Πιστεύω ότι ο στιγματισμός αλλάζει την άποψη για τον εαυτό σου και δημιουργεί περισσότερη απομόνωση».

Οι απόψεις αλλάζουν

Ευτυχώς, οι επιστημονικές εξελίξεις βοηθούν να καταρριφθούν αυτές οι μακρόχρονες απόψεις για την ψυχική νόσο. «Ένα στοιχείο που βοηθά να αναστραφεί αυτό το κλίμα είναι η **απεικόνιση** του **εγκεφάλου**, που δείχνει με σαφήνεια **δομικές αλλαγές** στον εγκέφαλο των ατόμων με ορισμένες ψυχικές διαταραχές», λέει ο δρ Barsky. «Αυτό έχει μάλλον μειώσει σε κάποιο βαθμό το “στίγμα”».

Για παράδειγμα, περισσότεροι άνθρωποι σήμερα κατανοούν ότι κάποιος με κατάθλιψη δεν είναι σε θέση «απλώς να ξεκολλήσει», ακριβώς όπως και κάποιος με ηπατική νόσο, καρδιακή ανεπάρκεια ή άλλη σωματική νόσο δεν μπορεί απλώς να αποφασίσει ότι δεν θα έχει πλέον τη νόσο.

«Πρόσφατα αναγνωρίστηκε επίσης σε κάποιο βαθμό ότι οι **αγχώδεις διαταραχές** είναι πραγματική **πάθηση** και ότι δεν ανήκουν στη σφαίρα της φαντασίας», δηλώνει ο δρ Barsky. «Η πανδημία επιτάχυνε αυτή τη συνειδητοποίηση, αλλά γενικά υπήρχε μια τάση να νομιμοποιηθεί το γεγονός ότι **οι ψυχιατρικές νόσοι δεν αποτελούν προσωπική αποτυχία**».

Το κλίμα μπορεί να αντιστραφεί

Αν κάποιος αντιμετωπίζει προβλήματα ψυχικής υγείας, υπάρχουν τρόποι να καταπολεμήσει τα τυχόν αρνητικά συναισθήματα στιγματισμού. Ένας από αυτούς, πιστεύω πολύ σημαντικός, είναι να **μην ταυτίζεται με τη νόσο του**. Να θυμάται ότι η πάθησή του είναι ξεχωριστή οντότητα. Για παράδειγμα, να λέει «**έχω διπολική διαταραχή και όχι είμαι διπολικός**».

Ένας συνεργάτης μου είχε εμφανή ψυχολογικά προβλήματα και προσπαθούσα να τον πείσω να αναζητήσει βοήθεια. Η αντίδρασή του ήταν πάγια αρνητική. «Όχι, με τίποτα. Με βρίσκεις τρελό;». Με τα πολλά και αφού έβλεπα ότι ήταν ανένδοτος, σκέφτηκα να του πω ότι τάχα είχα και εγώ κάποια προβλήματα και θα επισκεπτόμουν έναν ειδικό για να τα συζητήσουμε. Δέχθηκε να πάμε μαζί και μπήκα πρώτος για να εξηγήσω στον γιατρό την κατάσταση του συναδέλφου και ότι εγώ βρισκόμουν εκεί για το θεαθήναι. Πράγματι, λοιπόν, ο γιατρός έκανε ακριβή διάγνωση και τον βοήθησε πάρα πολύ, άλλαξε ουσιαστικά το *modus vivendi* του και ο άνθρωπος επανήλθε σε μια κανονική ζωή. Μετά από χρόνια, συναντηθήκαμε τυχαία, με σύσταση στον φίλο του που ήταν μαζί και του είπε: «Ο Βύρωνας μου άλλαξε τη ζωή».

Σύμβουλος, ψυχοθεραπευτής, ψυχαναλυτής με μια απλή δήλωση στην Εφορία

Στην Αμερική, που όπως προανέφερα δίνεται μεγάλη σημασία στην ψυχοθεραπεία, απαιτούνται εννέα χρόνια σπουδών και απαραίτητη πρακτική εξάσκηση από 1500 έως 6000 ώρες, στη Γερμανία δε, μάλιστα στην ψυχολογία και απαραίτητη πρακτική εξάσκηση.

Στην Ελλάδα, όμως, πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι τίτλοι, όπως σύμβουλος ψυχικής υγείας, ψυχοθεραπευτής, ψυχαναλυτής κ. ά., χρησιμοποιούνται κατά δήλωση των χρηστών τους, καθώς το πλαίσιο παραμένει αρρυθμιστο. Είναι περίπου ίδιο με αυτό που συνέβαινε με εμάς, τους Μηχανολόγους-Ηλεκτρολόγους, που για πολλά χρόνια, λόγω έλλειψης εξειδίκευσης, ασκούσαμε και τα δύο επαγγέλματα.

Παράγοντες που επηρεάζουν ή δημιουργούν προβλήματα

- **Καταστροφική σκέψη:** Στην περίπτωση αυτή το άτομο αναμένει την καταστροφή ως τη μόνη πιθανή έκβαση των πραγμάτων.
- **Διπολική σκέψη:** Το άτομο σκέφτεται με απόλυτους όρους του τύπου «όλα ή τίποτα». Για παράδειγμα: «Πάντοτε θα αισθάνομαι τόσο απαισία» αντί: «Αυτή τη στιγμή αισθάνομαι άσχημα, αλλά η διάθεσή μου θα μπορούσε να βελτιωθεί με λίγη βοήθεια».
- **Μεγιστοποίηση:** Η μεγέθυνση των αρνητικών σημείων της κάθε κατάστασης και ταυτόχρονα η αγνόηση των θετικών της σημείων. Αυτό, πολλές φορές, χαρακτηρίζει τους Έλληνες.
- **Αποκλεισμός του θετικού:** Πρόκειται για ένα νοητό φίλτρο που ωθεί το άτομο να παραγνωρίζει τα θετικά γεγονότα, τα σχόλια επιβράβευσης, τα επιτεύγματα, τις ικανότητές του και να εστιάζει μόνο στις ελλείψεις και τα ελαττώματά του.
- **Εστίαση της προσοχής:** Αναζήτηση του αντικειμένου ή της κατάστασης που μας τρομάζει. Π.χ. κάποια που φοβάται τις κατσαρίδες, τις ψάχνει παντού και συνήθως τις βλέπει μόνο εκείνη...
- **Αποφυγή και διαφυγή:** Ένα άτομο δεν μαιίνει ποτέ σε μέρη που του προκαλούν φόβο (ακόμα και στο *super market*).
- **Αναζήτηση καθυστοχαστικής διαβεβαίωσης:**

Αν κάτι του τροφοδοτεί την ανησυχία, τον φόβο και το άγχος ψάχνει κάποιον να τον καθησυχάσει.

Κοινωνικοί παράγοντες:

Γενικά ό,τι δημιουργεί δυσμενείς καταστάσεις. Π.χ. πιεστικό εργασιακό περιβάλλον, οικογενειακά προβλήματα, μακροχρόνια ανεργία, οικονομικές δυσχέρειες και άλλα.

Διαχείριση - αντιδота

Η **διαχείριση** του **άγχους** λειτουργεί καταλυτικά στην αποφυγή του. Κάποιες τεχνικές αντιμετώπισης, που θεωρώ χρήσιμες, είναι:

- Η σταδιακή **προσέγγιση** (βήμα-βήμα) της κατάστασης που μας στρεσάρει.
- Η τεχνική **απόσπασης** της προσοχής μας σε κάτι ουδέτερο ή ευχάριστο, εκτός του προβλήματος.
- Η **σύγκριση** με παρόμοιες δύσκολες καταστάσεις που αντιμετωπίσαμε με επιτυχία στο παρελθόν.
- Η **πρόκληση** των αρνητικών σκέψεων, η εξέταση και η απόρριψή τους.
- Ο **έλεγχος** των σκέψεων που μας προκαλούν φόβο.

Επίσης,

- Όλοι μας έχουμε μία εσωτερική φωνή που μας λέει **πώς τα πάμε**. Εάν η δική σας σας λει συνεχώς ότι δεν αξίζετε τίποτα, είναι ώρα να την κάνετε να σιωπήσει και να αποκτήσετε μια πιο **χρήσιμη** και **ρεαλιστική άποψη** για τον εαυτό σας. Η αυτοπεποίθησή σας εξαρτάται και από το πώς ερμηνεύετε ένα γεγονός. Μια πιο ρεαλιστική θεώρηση των γεγονότων πιθανόν θα ενισχύσει τη θετική εικόνα για τον εαυτό σας. Αποφύγετε την τάση να εστιάζετε στα αρνητικά σας και αρχίστε να ψάχνετε τα θετικά σας.
- Αν δεν πάρετε συνειδητά την απόφαση να είστε “πλούσιος”, επιτυχημένος, ξεχωριστός και υγιής, τότε υποσυνείδητα παίρνετε την απόφαση να είστε φτωχός, μέτριος και άρρωστος. Όταν επιτρέπετε στον νου σας να εστιάζει στα κατώτερα, σημαίνει αυτομάτως ότι γίνεστε και εσείς οι ίδιοι κατώτεροι και ότι θα περιβόλεστε από κατώτερα άτομα.

Γενικά, η **αυτογνωσία, η αυτοεκτίμηση, η δημιουργία νοήματος στη ζωή, η απόλαυση της ζωής, είναι μερικοί από τους παράγοντες που λειτουργούν υποβοηθητικά στην ανάπτυξη της Ψυχολογικής Ανθεκτικότητας**.

Όπως προανέφερα, πολλά από τα παραπάνω με έχουν βοηθήσει στο παρελθόν, σε εποχές που αντιμετώπισα σοβαρά προβλήματα υγείας, αλλά και επαγγελματικές κρίσεις. Όταν, λοιπόν, παρουσιάζεται κάποιο πρόβλημα που μου δημιουργεί άγχος, σκέφτομαι ότι, αφού έχω περάσει όλα αυτά, το τρωινό δεν είναι τίποτα και ξεκολλώντας από τις αρνητικές σκέψεις, μοιράζομαι το βάρος με κάποιον από την οικογένεια ή ένα φίλο, συνεχίζω τα χόμπι μου και χρησιμοποιώ ορισμένες από τις τεχνικές που προανέφερα.

Στον αντίποδα, και στην ερώτηση, **πώς μπορούμε πρακτικά να ενισχύσουμε την απόλαυση μιας ευχάριστης εμπειρίας**, οιεπισημωνες κατέγραψανδέκα στρατηγικές:

- **Βιωματική απορρόφηση:** Επικεντρώνομαι στη θετική εμπειρία αγνοώντας τα περιφερειακά ερεθίσματα.
- **Συμπεριφορική έκφραση:** Εκφράζω τη χαρά μου με έντονο τρόπο, το γιορτάζω, εξωτερικεύω τη χαρά μου με ποικίλους τρόπους.
- **Όξυνση των αισθήσεων:** Απομονώνω τις άλλες αισθήσεις μου για να επικεντρωθώ σε εκείνη που μου «χρειάζεται» για να απολαύσω τη στιγμή. Για παράδειγμα, κλείνω τα μάτια και απολαμβάνω μια ευχάριστη μουσική ή ένα ωραίο γλυκό.
- **Μοίρασμα θετικών στιγμών:** Περιγράφω με λεπτομέρειες στους ανθρώπους μου τη θετική εμπειρία μου και αντίστοιχα χαίρομαι με τη χαρά τους.
- **Χτίσιμο θετικών αναμνήσεων:** Ξαναθυμάμαι την όμορφη στιγμή, με όσο πιο πολλές λεπτομέρειες μπορώ, ώστε αυτή να αποτυπωθεί και να αποθηκευτεί στη μνήμη μου.
- **Αυτοσυγχώριεν:** Μετά την επίτευξη του στόχου μου, δίνω χρόνο στον εαυτό μου να χαρεί και να γιορτάσει την επιτυχία του.
- **Επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου:** Έχω επίγνωση του ότι ο χρόνος κυλά και η συγκεκριμένη στιγμή δεν ξαναγυρνά, οπότε χρειάζεται να την ευχαριστηθώ τώρα.
- **Μετρώ τις ευλογίες μου:** Νιώθω ευγνωμοσύνη για όλα τα αγαθά της ζωής, την οικογένειά μου, τους φίλους μου, τη δουλειά μου.
- **Θετική σύγκριση:** Υπενθυμίζω στον εαυτό μου τι καλά που αισθάνομαι τώρα, μετά τη θετική εμπειρία, και πώς θα ήταν αν δεν την είχα ζήσει.
- **Σκέψεις που “σκοτώνουν” τη χαρά:** Απομακρύνω από το μυαλό μου σκέψεις που με αποσυντονίζουν και με απομακρύνουν από το να βιώσω την όμορφη εμπειρία.

Δεύτερη νόσος

Επανερχομαι στο “στίγμα” της ψυχικής νόσου, για να τονίσω ότι εκτός από αυτόν που αντιμετωπίζει κάποια στιγμή μια δυσκολία, υπάρχει και το οικογενειακό του περιβάλλον, που κουβαλά ένα μεγάλο φορτίο - να προστατεύσει το αδύναμο μέλος αλλά και να προσπαθεί να ζει κρυμμένο από τα επικριτικά σχόλια, από τον καλυμμένο οίκο των υπολοίπων, και να αντιπαρέρχειται αδιάκριτες συμπεριφορές. Γι’ αυτό το “στίγμα” θεωρείται “δεύτερη νόσος”.

Επίσης, όταν το άτομο αντιμετωπίζεται με δυσπιστία και φόβο, συχνά αυτή τη δυσπιστία και τον φόβο τα κάνει δικά του κομμάτια και χαρακτηριστικά, που σημαίνει ότι το “στίγμα” συμβαδίζει με την αρχική διαταραχή και δυσκολεύει τη διάγνωση και τη θεραπεία. Γι’ αυτό το “στίγμα” θεωρείται “δεύτερη νόσος”.

Οι προκαταλήψεις ή οι στερεοτυπικές αντιλήψεις δεν είναι δυνατόν να αποτελούν τροχοπέδη για έναν άνθρωπο που θέλει να βοηθηθεί για να μην απομονωθεί. Το ότι όλο και περισσότεροι άνθρωποι νιώθουν καλά που αναζητούν βοήθεια, ότι δεν ντρέπονται να επικοινωνήσουν και να μοιραστούν το πρόβλημά τους και το συζητούν απλά και φυσικά με το περιβάλλον τους, είναι η ελπίδα που εντέλει χρειάζεται.

Πηγές: Μιτάριμα-Google, Harvard Health Publishing, Καθημερινή, btomazos.gr