ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟ ΓΙΑ ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

www.paratiritiriopsy.org, paratiritiriopsy@yahoo.com

Ομάδα αυτοβοήθειας
για άτομα που ακούνε φωνές ή/και έχουν παρανοϊκές ιδέες

Οι άνθρωποι που ακούνε φωνές ή/και έχουν ασυνήθιστες ιδέες ή πεποιθήσεις έχουν μια εμπειρία που δεν μοιάζει με αυτήν των πολλών συνανθρώπων τους. Αυτή η **διαφορετικότητα** τούς οδηγεί συχνά σε **απομόνωση** με τρόπο που να δυσκολεύονται στην καθημερινότητα και τη δημιουργικότητά τους. Συνήθως αντιμετωπίζονται ψυχιατρικά με **αποτελέσματα καταστροφικά για τη ζωή τους:** ψυχιατρικοί εγκλεισμοί, ακούσια φαρμακοθεραπεία, κοινωνικός αποκλεισμός.

Μια εναλλακτική πρόταση είναι οι ομάδες αυτοβοήθειας. Εκεί **συναντιούνται άτομα με παρόμοιες εμπειρίες** «χωρίς μάσκες» και κουβεντιάζουν με άλλους που έχουν βρεθεί «εκεί», στο σημείο της «άλλης εμπειρίας». Οι ομάδες αυτοβοήθειας δεν είναι θεραπεία, αλλά ένας χώρος όπου **μπορεί κάποιος να εισακουστεί και να δεχθεί ενθάρρυνση, επιβεβαίωση και υποστήριξη.**

Πώς βοηθούν οι συναντήσεις μιας ομάδας αυτοβοήθειας;

- Βγαίνει κάποιος από την απομόνωση που ίσως βιώνει.
- Μοιράζεται τους φόβους, τις ανησυχίες και τους αποτελεσματικούς τρόπους διαχείρισης των εμπειριών του.
- Διαπιστώνει πόσο διαφορετικές είναι οι εμπειρίες του καθένα, αλλά και ότι πολλά συναισθήματα και θέματα είναι κοινά.
- Έχει την ευκαιρία να υποστηρίξει τους άλλους, αλλά και να δεχθεί υποστήριξη ο ίδιος.
- Εξουδετερώνεται η αρνητική στάση απέναντι στη ζωή, που είναι συχνό επακόλουθο των φωνών και των παρανοϊκών ιδεών.

Η αντιμετώπιση των φωνών και των παρανοϊκών ιδεών μπορεί να είναι μια μακριά και δύσκολη διαδικασία, τουλάχιστον όμως θα ξέρεις ότι δεν παλεύεις μόνος.

Συναντήσεις κάθε Πέμπτη 20.30-22.00

στο **Μικρόπολις**, Βασ. Ηρακλείου 18 (και Βενιζέλου), 2ος όροφος, βιβλιοθήκη.

Επικοινώνησε με τον συντονιστή της ομάδας: 6983 097850

Αν διστάζεις να μπεις στην ομάδα, μπορείς να συναντήσεις τον συντονιστή και κάποιο μέλος της ομάδας, για να μάθεις περισσότερα. Μην ξεχνάς ότι **όλοι στην ομάδα έχουν την εμπειρία ότι ακούνε φωνές ή/και έχουν παρανοϊκές ιδέες** και έτσι καταλαβαίνουν πόσο δυσάρεστο μπορεί να είναι. Επίσης μην ανησυχείς αν δεν μπορείς να έρχεσαι κάθε εβδομάδα. Θα είσαι **πάντα ευπρόσδεκτος**, όταν έρχεσαι.