

ΕΤΧΕΙ ΡΙΔΙΟ

Σχετικά με τις κοινωνικές και
συναισθηματικές ικανότητες των
νέων με διαταραχές
ψυχικής υγείας



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ You Pro Me

Σχετικά με τις κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες των νέων με διαταραχές ψυχικής υγείας.



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

Project code 2019-2-IT03-KA205-016385
www.youpromeproject.eu



Ιταλία

www.fondazione diliegro.com



Ιταλία

www.aslroma1.it



Ελλάδα

www.iasismed.eu



Ρουμανία

www.cpip.ro

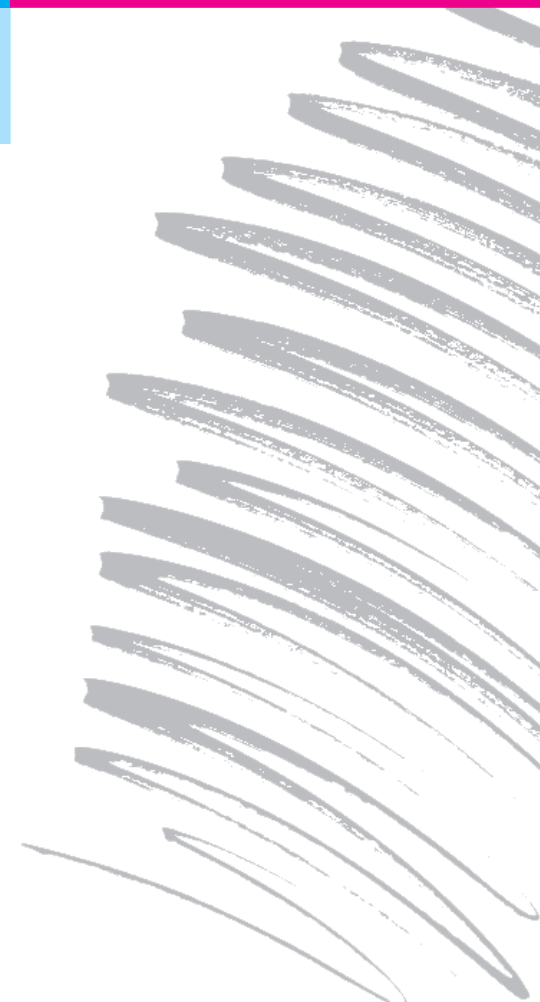


Ηνωμένο Βασίλειο

www.expandinghorizons.co.uk

• Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν

4	Εισαγωγή
7	YouProMe Project
8	Θέματα Ψυχικής Υγείας Νέων
21	Πιθανά Σενάρια
44	Οι περιπτωσιολογικές μελέτες
78	Ορολογία
90	Συμπεράσματα
92	βιβλιογραφικές αναφορές
94	Ομάδα



Εισαγωγή

Η Έρευνα Πεδίου που διεξήχθη με Σύμβουλους Νέων και άτομα νεαρής ηλικίας οδήγησαν στην έκθεση του "Youth Work and Mental Health: European Report on Youth Workers Competencies and Young People Needs" η οποία μας επέτρεψε να επικεντρωθούμε στην ιδιαιτερότητα Youth Working στον τομέα της νεανικής ψυχικής υγείας. Οι γνωστικές, πρακτικές και αξιακές πτυχές, που πλέον αναγνωρίζονται και ορίζονται σαφώς σε διεθνές επίπεδο και που διακρίνουν τον ρόλο Youth Working, έχουν συνδεθεί με το πεδίο των δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για την ψυχοκοινωνική παρέμβαση στην ψυχική δυσφορία των νέων.

Από αυτή την προκαταρκτική εργασία, προέκυψαν δύο θεμελιώδη στοιχεία:

- Youth Working, με τις διάφορες μορφές και φορείς του, αναδύεται στην Ευρώπη ως σημαντικό συστατικό του κοινωνικού ιστού και συμβάλλει με συνέπεια στην ευημερία των νέων, προσφέροντας τους χώρους επαφής και ανταλλαγής που προάγουν την ένταξη και τη συμμετοχή.
- Η ψυχοκοινωνική δυσφορία των νέων είναι ένα ιδιαίτερα διαδεδομένο και κρίσιμο φαινόμενο στις σύγχρονες κοινωνίες, πολύ πέρα από αυτό που μπορούν να φανταστούν και να αντιμετωπίσουν οι υπηρεσίες που είναι αφιερωμένες σε αυτό θεσμικά· περιλαμβάνει αφενός την απομόνωση, τον κοινωνικό αποκλεισμό και την αποκλίνουσα συμπεριφορά. Από την άλλη πλευρά, ο κίνδυνος εξόδου σε πραγματικές ψυχιατρικές παθολογίες, που συχνά στη συνέχεια διαγιγνώσκονται και αντιμετωπίζονται αργά στην ενήλικη ζωή.

Διεύρυνση και εμβάθυνση του ορίζοντα: Η παρέμβαση του youth working προς το τεράστιο και ετερογενές φάσμα της νεανικής ψυχοκοινωνικής δυσφορίας είναι επομένως μια πρόκληση που απαιτεί ιδιαίτερη βελτίωση των δεξιοτήτων, που πρέπει να ασκούνται με ιδιαίτερη ισορροπία. Αυτά, στην πραγματικότητα, από τη μια πλευρά, δεν μπορούν να προσποούνται ότι επικαλύπτουν το πεδίο της τεχνικής-ειδικής παρέμβασης. Αφετέρου, απαιτούν γνώσεις και κατάρτιση που εμπλουτίζουν το «παραδοσιακό» προφίλ του youth working ως «κοινωνικού εμπυχωτή» με κυρίως «εκπαιδευτικές» λειτουργίες, κα-

θιστώντας το ικανό να αντιμετωπίσει πιο συγκεκριμένες και σύνθετες ανάγκες. Ο σκοπός αυτού του Εγχειριδίου θα μπορούσε επομένως να αντιληφθεί ως μια προσπάθεια να παρέχει στους Σύμβουλους Νέων γνωστικές, πρακτικές και σχεσιακές δεξιότητες που τους επιτρέπουν να παρέμβουν με προληπτική προσέγγιση, συμμετοχική, συναισθηματική υποστήριξη και οικοδόμηση εργασιακής σχέσης, καθώς και σε δεξιότητες για την προώθηση της αναζήτησης βοήθειας, σε συνεργασία με θεσμικές κοινωνικές και υγειονομικές υπηρεσίες.

Ένας ορισμένος βαθμός υλοποίησης του youth working ψυχική υγεία έχει ήδη πραγματοποιηθεί εδώ και αρκετό καιρό σε διάφορες χώρες, μέσω μάλλον ετερογενών αλλά επαρκώς τεκμηριωμένων εμπειριών. Μεταξύ των χωρών εταίρων του έργου YouProMe-Σύμβουλοι Νέων Προαγωγής Ψυχικής Υγείας, αυτές οι εμπειρίες περιλαμβάνονται επίσης, χάρη σε συγκεκριμένες πολιτικές, σε ένα θεσμικά αναγνωρισμένο και επίσημο οργανωτικό πλαίσιο: πιο ρητά στην Αγγλία, όπου ο ρόλος του Σύμβουλου Νέων στην ψυχική υγεία, παράλληλα με άλλα επαγγέλματα, λειτουργεί με τυπικό τρόπο. Στη Ρουμανία, αν και χάρη εξίσου επίσημης αναγνώρισης σε εθνικό επίπεδο, η εφαρμογή του ρόλου Σύμβουλος Νέων δεν ακολουθεί συγκεκριμένη εντολή στον τομέα της ψυχικής υγείας των νέων. Σε Ιταλία και Ελλάδα,

Ένα στοιχείο που φαίνεται να παίζει καθοριστικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία είναι η δυναμική της «ενσωμάτωσης από πάνω προς τα κάτω»: εμπειρίες που ξεκίνησαν από τα κάτω, με βάση την άμεση γνώση των αναγκών των τοπικών κοινωνιών, αποκτούν ορατότητα και αξιοπιστία με την ικανοποίηση των δράσεων κεντρικής πολιτικής και νομοθετικής κατεύθυνσης.

Μια περαιτέρω χρησιμότητα του Εγχειριδίου, δίπλα στα άλλα προϊόντα του έργου, είναι επομένως να προτείνει μια εργαλειοθήκη που επιτρέπει σε όσους (άτομα ή φορείς) που σκοπεύουν να ασκηθούν σε αυτόν τον τομέα, να υποστηρίζονται από εργαλεία, τόσο γνωστικά όσο και πρακτικά, κατάλληλο για το σκοπό αυτό.

Το Εγχειρίδιο, καθώς και το Portfolio και το Toolbox You Pro Me, οργανώνεται ως ένα προοδευτικό μοτίβο λειτουργιών που συνεπάγονται μια σταδιακή μετατόπιση της εστίασης από τον προσωπικό κόσμο του νέου ατόμου που βιώνει ψυχολογική δυσφορία στον κόσμο των κοινωνικών σχέσεων στον οποίο βρίσκεται. Εισήχθη. Πρόκειται για μια μετα-



βαλλόμενη διαδικασία που συνεπάγεται ενοποίηση της παρέμβασης του Συμβούλου Νέων με τους διαφορετικούς πόρους και τους πολυάριθμους φορείς του εδαφικού πλαισίου, αναγκαστικά «ανοιχτού», στο οποίο δραστηριοποιείται.

Οι Λειτουργίες που προσδιορίστηκαν από την ομάδα του έργου You Pro Me μπορούν να θεωρηθούν ως τομείς περιεχομένου τόσο του ειδικού επαγγελματισμού του Συμβούλου Νέων όσο και των ειδικών αναγκών των νέων με τους οποίους εργάζονται, τις οποίες ενώνει ένας κοινός και εγκάρσιος στόχος:

Λειτουργία1: Αναγνωρίζοντας τις προκλήσεις της ψυχικής υγείας των νέων

Λειτουργία2: Συμμετοχή των νέων με προβλήματα ψυχικής υγείας

Λειτουργία3: Στήριξη των νέων στην αντιμετώπιση προκλήσεων ψυχικής υγείας

Λειτουργία4: Βελτίωση των κοινωνικών και συναισθηματικών ικανοτήτων των νέων με προβλήματα ψυχικής υγείας

Λειτουργία5: Σύνδεση των νέων με προβλήματα ψυχικής υγείας στην κοινότητα

Για το σκοπό αυτό, το εγχειρίδιο οργανώνεται σε τέσσερις ενότητες:

1. Εισαγωγική ενότητα για την ψυχική υγεία των νέων και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν συχνότερα οι Σύμβουλοι Νέων γιατί είναι χαρακτηριστικά αυτής της ηλικιακής ομάδας.

2. Η παρουσίαση σεναρίων, αφηγηματικών χρονογραφημάτων που περιγράφουν καταστάσεις που μπορεί να βιώσει ένας νέος που αντιμετωπίζει προβλήματα ψυχικής υγείας και με τις οποίες καλείται να αντιμετωπίσει ο Σύμβουλος Νέων. Κάθε σενάριο αντιπροσωπεύει μια στιγμή για τον Σύμβουλο Νέων να προβληματιστεί σχετικά με τις δεξιότητες που πρέπει να χρησιμοποιηθούν, τους στόχους που πρέπει να επιτευχθούν και τα εργαλεία που θα χρησιμοποιηθούν.

3. Στην τρίτη ενότητα, οι βέλτιστες πρακτικές των Συμβούλων Νέων που χρησιμοποιούν τις δεξιότητές τους για να κάνουν τη διαφορά για την ψυχική υγεία των νέων. Οι πρακτικές αυτές επιλέχθηκαν με βάση τη σημασία τους και μέσω άμεσης επαφής με τους Σύμβουλους Νέων.

4. Ένα γλωσσάρι όρων που εκφράζονται σε μια οριζόντια γλώσσα που καθορίζει με σαφήνεια και χρήσιμα τις έννοιες και τα εργαλεία που είναι χαρακτηριστικά αυτού του είδους παρέμβασης.

YOUPROME

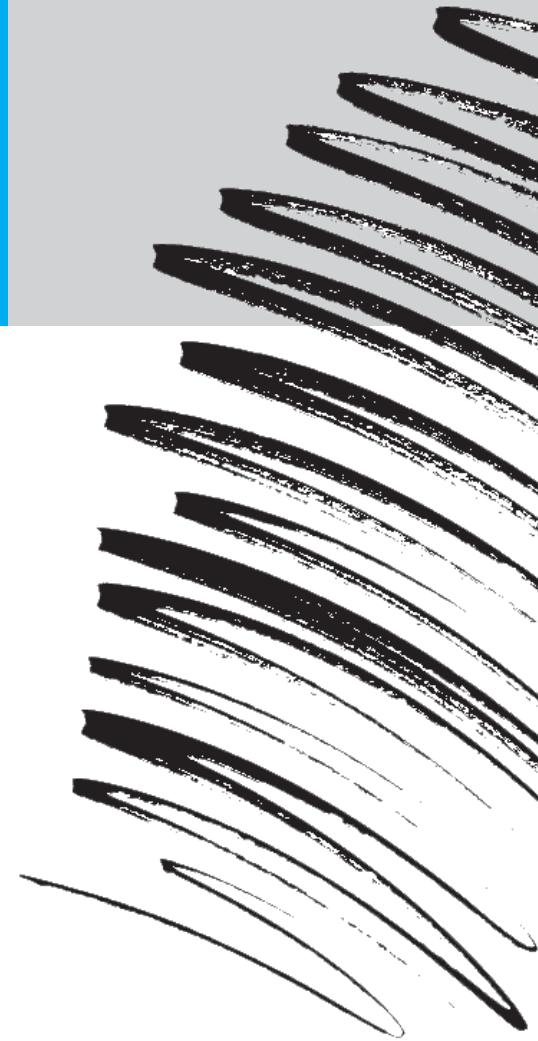
Σύμβουλος Νέων: Προαγωγή Ψυχικής Υγείας- Το YOUPROME είναι ένα διακρατικό ευρωπαϊκό έργο που χρηματοδοτείται από τον Εθνικό Οργανισμό Νεολαίας στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+.

Αυτό το έργο θέτει τις βάσεις στο νέο Στρατηγική της ΕΕ για τη Νεολαία 2019-2027. Η νέα στρατηγική λαμβάνει υπόψη μια σειρά διαλόγων που διεξήχθησαν μεταξύ 2017 και 2018 με νέους από όλη την Ευρώπη. Οι διάλογοι ανέπτυξαν 11 #Youth Goals που εντοπίζουν εγκάρσια προβλήματα με αντίκτυπο στη ζωή των παιδιών. Ο πέμπτος στόχος για τη νεολαία είναι αφιερωμένος στην «Ψυχική Υγεία και Ευεξία» και στοχεύει στην επίτευξη καλύτερης ψυχικής ευεξίας, θέτοντας τέλος στο στίγμα των προβλημάτων ψυχικής υγείας, προωθώντας έτσι την κοινωνική ένταξη όλων των νέων. Οι νέοι θέλουν να αποκτήσουν δεξιότητες για να αυξήσουν την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας και να εκφράσουν την ανάγκη να έχουν μεγαλύτερη υποστήριξη από τους Σύμβουλους Νέων, τους δασκάλους ή άλλους μη κοινωνικούς επαγγελματίες και επαγγελματίες υγείας, ιδίως όσον αφορά την εκπαίδευση σε υγιεινούς τρόπους ζωής, την ανάπτυξη συναισθηματικών δεξιοτήτων και κατανόηση της ψυχικής τους υγείας.

Συναισθηματικές και κοινωνικές ικανότητες καθώς και οι Κοινωνικές Δεξιότητες και Δεξιότητες Ζωής αποτελούν, για τους νέους, ένα θεμελιώδες εργαλείο για την αντιμετώπιση των αναγκών και των αλλαγών της καθημερινής ζωής. Δηλαδή, την ικανότητα να δημιουργούν διαπροσωπικές σχέσεις και να αναλαμβάνουν ευθύνες που σχετίζονται με τον κοινωνικό τους ρόλο, να κάνουν επιλογές και να επιλύουν συγκρούσεις. Σε νέους που αντιμετωπίζουν πρόβλημα ψυχικής υγείας, αυτές οι δεξιότητες μπορεί να είναι μειωμένες ή ελλιπείς.

Σε αυτό το πλαίσιο ο Σύμβουλος Νέων καθοδηγεί και στηρίζει αυτούς τους νέους στην προσωπική, κοινωνική και εκπαιδευτική τους ανάπτυξη, αναγκάζοντάς τους να αναλάβουν πρωταγωνιστικό ρόλο στη δική τους πορεία ζωής και υγείας για να τους βοηθήσει να ξεπεράσουν αναπτυξιακά εμπόδια και να ανακτήσουν τις δυνατότητές τους.

Το έργο YOUPROME συνδυάζει το ενδιαφέρον στο Youth Working και στον τομέα της ψυχικής υγείας με πρωταρχικό στόχο την εμπάθυνση των δεξιοτήτων και των μεθόδων παρέμβασης του Συμβούλου Νέων έτσι ώστε να εντοπιστεί καλύτερα η συγκεκριμένη ταυτότητα και η απαραίτητη «εργαλειοθήκη».



Θέματα Ψυχικής Υγείας Νέων

Τι είναι η ψυχική υγεία;

Το καταστατικό του ΠΟΥ αναφέρει ότι «υγεία είναι μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας. (ΠΟΥ, 2021α)». Όπως είναι πλέον γνωστό, αυτό υποδηλώνει ότι η προαγωγή της ψυχικής υγείας (ουσιώδες συστατικό της υγείας) σημαίνει όχι μόνο την αφαίρεση διαταραχών ή αναπηριών, αλλά απαιτεί μια ευρύτερη προοπτική που λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες, τους σκοπούς και την προσωπική συνειδητοποίηση. Η ψυχική υγεία επιτρέπει στους ανθρώπους να οικοδομούν καλές σχέσεις τόσο με τους εαυτούς τους όσο και με τους άλλους, επομένως αυτό περιλαμβάνει επίσης την ικανότητα να αισθάνεται κανείς τον εαυτό του ως παραγωγικό-νόημα μέρος της κοινότητας που ανήκει. Ο ΠΟΥ λέει ότι αυτή η κατάσταση πρέπει να περιλαμβάνει την ικανότητα «σκέψης, συγκίνησης, αλληλεπίδρασης μεταξύ τους, κερδοφορίας και απόλαυσης της ζωής (WHO, 2021a)».

Μιλώντας για τις στρατηγικές προώθησης, αυτή η συνολική προοπτική στηρίζει την υιοθέτηση μιας κοινωνικο-οικολογικής προσέγγισης που επιδιώκεται με τη δημιουργία και την υποστήριξη περιβαλλόντων που προστατεύουν και προάγουν την ψυχική υγεία. Αυτή η προοπτική προώθησης συνεπάγεται πολλαπλές και συνεργικές παρεμβάσεις που ασχολούνται με διάφορες πτυχές που σχετίζονται με την ψυχική υγεία, συμπεριλαμβανομένων των βασικών πολιτικών δικαιωμάτων, των ευκαιριών εργασίας/κατάρτισης, της υποστήριξης των φροντιστών, των ψυχοκοινωνικών ικανοτήτων.

Παράγοντες κινδύνου για την ψυχική υγεία

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ (2021a), οι κύριοι παράγοντες κινδύνου που είναι πιο πιθανό να βλάψουν την ψυχική υγεία είναι η βία και οι επίμονες κοινωνικο-οικονομικές πιέσεις, με τα πιο ξεκάθαρα στοιχεία να συνδέονται με τη σεξουαλική βία. Οι ραγδαίες κοινωνικές αλλαγές, οι αγχωτικές συνθήκες εργασίας, οι διακρίσεις φύλου, ο κοινωνικός απο-



κλεισμός, ο ανθυγιεινός τρόπος ζωής, η σωματική κακή υγεία και οι παραβιάσεις των ανθρωπίνων δικαιωμάτων αποτελούν επίσης άλλους παράγοντες που συνδέονται έντονα με την κακή ψυχική υγεία. Τέλος, ο ΠΟΥ αναφέρει τον ρόλο συγκεκριμένων ψυχολογικών, προσωπικών και γενετικών παραγόντων στην αύξηση της ευπάθειας των ανθρώπων στην ανάπτυξη προβλημάτων ψυχικής υγείας.

Ο ΠΟΥ για την πρόληψη-υποστήριξη της ψυχικής υγείας των νέων

Προκειμένου να εφαρμόσουν και να υποστηρίξουν τις Κατευθυντήριες Γραμμές του ΠΟΥ για τις προαγωγικές και προληπτικές παρεμβάσεις της ψυχικής υγείας για εφήβους (ΠΟΥ, 2020), ο ΠΟΥ και η UNICEF δημοσίευσαν την Εργαλειοθήκη Helping Adolescents Thrive, ένα προϊόν που συλλέγει τέσσερις στρατηγικές και δύο προσεγγίσεις πεδίου, στην «προαγωγή της θετικής ψυχικής υγείας, στην πρόληψη των συνθηκών ψυχικής υγείας και στη μείωση της εμπλοκής σε συμπεριφορές αυτοτραυματισμού και κινδύνου» κατά την περίοδο της εφηβείας (WHO, 2021a).

Ο ΠΟΥ δίνει ιδιαίτερη προσοχή στην εφηβεία γιατί έχει αναγνωρίσει τις μεγάλες δυνατότητες των στρατηγικών προληπτικής παρέμβασης να επηρεάσουν την ευέλικτη αναπτυξιακή οδό των νέων. Όπως όλοι βιώνουν, η εφηβεία είναι μια περίοδος ραγδαίων σωματικών, ψυχολογικών και κοινωνικών αλλαγών, κατά την οποία η ωρίμανση του εγκεφάλου είναι ιδιαίτερα διαπερατή από περιβαλλοντικά και κοινωνικά ερεθίσματα. Στην πραγματικότητα, η εργαλειοθήκη HAT (Helping Adolescent Thrive) βασίζεται στην κοινωνικο-οικολογική προσέγγιση που αναφέρθηκε παραπάνω, η οποία σκοπεύει να παρέμβει σε παράγοντες κινδύνου σε ατομικό, οικογενειακό, κοινοτικό και κοινωνικό επίπεδο, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στο κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο και στο σύστημα φροντίδας επίσης (ΠΟΥ, 2021).

Οι τέσσερις στρατηγικές πρόληψης που προτείνει το HAT είναι:

- 1.** Η εφαρμογή και επιβολή των πολιτικών και των νόμων (πολιτικού επιπέδου) για την υποστήριξη της εφαρμογής και επιβολής νόμων και πολιτικών για την προστασία και την προαγωγή της ψυχικής υγείας των εφήβων.
- 2.** Ανάπτυξη περιβαλλόντων για την προαγωγή και προστασία της ψυχικής υγείας των εφήβων (κοινοτικό επίπεδο) να δημιουργήσουν υποστηρικτικά, υγιή και ασφαλή περιβάλλοντα στα οποία οι έφηβοι ζουν, σπουδάζουν, εργάζονται και κοινωνικοποιούνται.

3. Φροντίδα: Υποστήριξη (οικογενειακού επιπέδου) η οποία θα διασφαλίζει ότι οι φροντιστές έχουν την επάρκεια να προστατεύουν την ψυχική υγεία των εφήβων.
4. Έφηβος: Ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις (ατομικού επιπέδου) να διασφαλιστεί ότι οι έφηβοι επωφελούνται από ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις τεκμηριωμένες με στοιχεία.

Οι δύο προσεγγίσεις εφαρμογής που προτείνονται είναι:

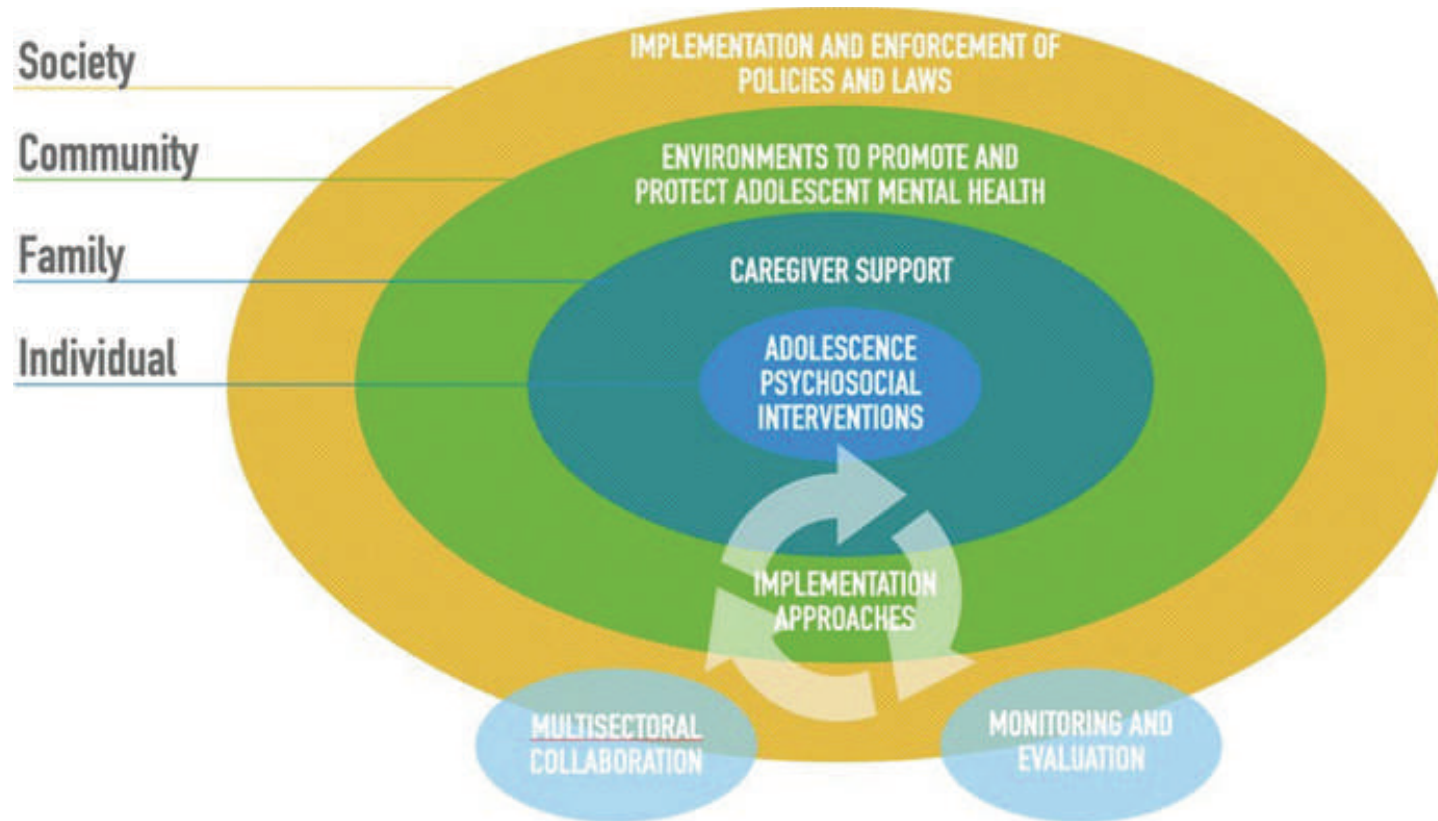
1. Πολυτομεακή συνεργασία: Το HAT υπογραμμίζει τη σημασία της συνεργασίας μεταξύ πολλών τομέων και ενδιαφερομένων - δημόσιου, ιδιωτικού και της κοινωνίας των πολιτών - σε εθνικό και τοπικό επίπεδο για την υποστήριξη της ανάπτυξης και της εφαρμογής προληπτικού και προαγωγικού προγραμματισμού ψυχικής υγείας για εφήβους.
2. Παρακολούθηση και αξιολόγηση: Επικεντρώνεται στον τρόπο ανάπτυξης ενός συστήματος παρακολούθησης και αξιολόγησης που μπορεί να παρέχει στους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής και στους διαχειριστές προγραμμάτων, κρίσιμες πληροφορίες σχετικά με το εάν τα προγράμματα και οι πολιτικές εφαρμόζονται όπως προβλέπεται και έχουν τον επιδιωκόμενο αντίκτυπό τους.

Ασθένεια, αρρώστια και διαταραχή: μια διαστατική προσέγγιση

Δεδομένης της πολυπλοκότητας που συνιστά την ψυχική υγεία, πρέπει να υποθέσουμε τη μεταβλητότητα της ψυχικής δυσφορίας, όσον αφορά την οντολογικότητα και την υποκειμενικότητα.

Στο DSM-5 (APA, 2013) –την πιο πρόσφατη έκδοση του πιο διάσημου Διαγνωστικού Εγχειριδίου για Ψυχικές Ασθένειες– υπογραμμίζεται έντονα η σημασία να θεωρείται η ψυχική νόσος ως μια ετερογενής κατάσταση, με πολύ διαφορετικό εύρος εκφράσεων, έντασης, χρονισμού. Για να διαπιστώσουμε εάν κάποιος αντιμετωπίζει μια ψυχική ασθένεια, δεν μπορούμε να βασιστούμε μόνο στην παρουσία συγκεκριμένων συμπτωμάτων ή συμπεριφορών ενδεικτικών μιας διάγνωσης. Η υποκειμενική αντίληψη του ψυχικού πόνου και/ή της απελπισίας, ανατροφοδοτήσεις που προέρχονται από το κοινωνικό πλαίσιο (οικογένεια, εργασία/σχολείο, κοινότητα) σχετικά με τον βαθμό διαταραχής της λειτουργικότητας στις κοινωνικές σχέσεις, το πολιτισμικό και το υπόβαθρο του φύλου είναι όλοι τους παράγοντες που στον αρκετά άπειρο αριθμό των πιθανών συνδυασμών τους, διαμορφώνουν την παρουσία και την έκταση της ψυχικής ασθένειας, τη σημασία της, τις συνέπειές της, τη σοβαρότητά της, την πρόγνωσή της (APA, 2013).

HAT's prevention strategies for adolescent mental health



Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό – να αντιμετωπίζετε με λεπτεπίλεπτο τρόπο τα άτομα που μπορεί να βιώνουν ψυχική δυσφορία – να έχετε στη διάθεσή σας μια ποικιλία πόρων αξιολόγησης.

Ένα άρθρο που δημοσιεύτηκε το 2000 (Boyd) διερεύνησε τις ετυμολογικές ρίζες και την προοδευτική χρήση όρων που σχετίζονται με την ψυχική υγεία, δηλώνοντας ότι «η ακριβής σημασία όρων όπως υγεία, θεραπεία και ολότητα είναι πιθανό να παραμείνει ασαφής, επειδή η ανησυχητική διαφάνεια των Η προοπτική που αποκτάται μόνο από την εμπειρία αντιστέκεται στη μείωση των κρίσεων πρώτου προσώπου (συμπεριλαμβανομένων εκείνων της θρησκείας) σε εξηγήσεις τρίτου προσώπου» (Boyd, 2000, σ.1). Εμβάζει τη διαφοροποίηση των όρων ασθένεια, ασθένεια και ασθένεια, προσφέροντας ορισμό για τρεις διαφορετικούς «τρόπους ανθυγιεινής». Σύμφωνα με αυτή την πρόταση, «Ασθένεια λοιπόν, είναι η παθολογική διαδικασία, η απόκλιση από έναν βιολογικό κανόνα. Η ασθένεια είναι η εμπειρία του ασθενούς από κακή υγεία, μερικές φορές όταν δεν μπορεί να βρεθεί κάποια ασθένεια. Η ασθένεια είναι ο ρόλος που διαπραγματεύεται με την κοινωνία» (ibidem, 2000, σ.10). Έτσι, το άρθρο ισχυρίζεται την ουσιαστικά υποκειμενική διάσταση της «υγείας», προσφέροντας μια σύνδεση με το λατινικό ρήμα «valere»: «Valere, από το οποίο προέρχεται η αξία, σημαίνει να είσαι καλά στην υγεία σου στα Λατινικά. Η υγεία είναι ένας τρόπος αντιμετώπισης της ύπαρξης καθώς αισθάνεται κανείς ότι δεν είναι μόνο κάτοχος ή φορέας αλλά και, εάν χρειάζεται, δημιουργός αξίας, θεμελιωτής ζωτικών κανόνων». Ο συγγραφέας καταλήγει στο συμπέρασμα ότι, με αυτή την έννοια, «αυτό που συνιστά υγεία σε ένα άτομο μπορεί κάλλιστα, όπως είπε ο Νίτσε, <να μοιάζει με το αντίθετο της υγείας σε άλλο άτομο>» (Boyd, θεμελιωτής ζωτικών κανόνων». Ο συγγραφέας καταλήγει στο συμπέρασμα ότι, με αυτή την έννοια, «αυτό που συνιστά υγεία σε ένα άτομο μπορεί κάλλιστα, όπως είπε ο Νίτσε, <να μοιάζει με το αντίθετο της υγείας σε άλλο άτομο>» (Boyd, 2000, σ.14). Αυτός ο προβληματισμός μπορεί να βοηθήσει να υπογραμμιστεί η σχέση μιας κατάστασης υγείας με το αίσθημα του να είσαι μέρος ενός κοινωνικο-σχεσιακού συστήματος με έναν προσωπικά ικανοποιητικό τρόπο και πόσο σημαντικό είναι να υιοθετηθεί μια όσο το δυνατόν εξατομικευμένη προσέγγιση για την υποστήριξη και την προαγωγή της ψυχικής υγείας.

Κύριες ψυχικές και συμπεριφορικές διαταραχές της νεανικής ηλικίας

I would there were no age between ten and three-and-twenty, or that youth would sleep out the rest; for there is nothing in the between but getting wenches with child, wronging the ancients, stealing, fighting.

WILLIAM SHAKESPEARE, The Winter's Tale

Περιγραφή

Ο ΠΟΥ δημοσίευσε έναν Οδηγό Παρέμβασης Ψυχικής Υγείας (mhGAP-IG), μέρος του Προγράμματος Δράσης Gap, ο οποίος γεννιέται από τον εντοπισμό ενός σημαντικού κενού όσον αφορά τις υπηρεσίες και την πρόσβαση, σε σύγκριση με τις πραγματικές ανάγκες ψυχικής υγείας του πληθυσμού (ΠΟΥ , 2016). Η δεύτερη έκδοση (2016) του Οδηγού Παρέμβασης mhGAP (mhGAP-IG) για ψυχικές, νευρολογικές διαταραχές και διαταραχές χρήσης ουσιών (MNS) απευθύνεται σε διαφορετικούς εργαζόμενους στον τομέα της υγείας (δηλαδή, γιατρούς, νοσηλευτές, άλλους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας καθώς και σε σχεδιαστές και διευθυντές υγείας) που παρεμβαίνει σε μη εξειδικευμένα περιβάλλοντα υγείας και παρέχει κλινικά εργαλεία για την αξιολόγηση και τη διαχείριση των κύριων διαταραχών του ΜΝΣ.

Όσον αφορά το ΜΝΣ στη νεολαία, το mhGAP-IG διαχωρίζει:

- Αναπτυξιακές διαταραχές: ψυχικές διαταραχές που περιλαμβάνουν τη διανοητική αναπηρία καθώς και τις διαταραχές του φάσματος του αυτισμού, έχουν συχνά έναρξη στην παιδική ηλικία, υποδηλώνουν έκπτωση ή καθυστέρηση της ωρίμανσης του κεντρικού νευρικού συστήματος και έχουν πιο συχνά σταθερή πορεία, σε σύγκριση με άλλες ψυχικές διαταραχές.
- Διαταραχές συμπεριφοράς: περιλαμβάνουν τη Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) και τη διαταραχή συμπεριφοράς. Οι συμπεριφορές που θεωρούνται για τον εντοπισμό αυτών των διαταραχών – υπερδραστηριότητα, απροσεξία, παρορμητικότητα, αντίθεση – μπορεί να υπάρχουν και στον γενικό πληθυσμό, με δια-

φορετικούς βαθμούς σοβαρότητας, συχνότητας και επίδρασης. Αυτό που κάνει τη διαφορά είναι το μέγεθος της βλάβης που προκαλεί η συμπεριφορά στη σχέση του νέου με τον εαυτό του/της και με τους άλλους. Συνήθως, μια διαταραχή συμπεριφοράς διαγιγνώσκεται όταν περισσότεροι τομείς της λειτουργικότητας των νέων (ψυχολογικός, κοινωνικός, εκπαιδευτικός, επαγγελματικός) έχουν ως αποτέλεσμα σοβαρό κίνδυνο.

- **Συναισθηματικές διαταραχές:** αντιπροσωπεύουν την κύρια αιτία της παγκόσμιας νεανικής δυσφορίας που σχετίζεται με την ψυχική υγεία. Οδηγούνται από αυξημένα επίπεδα άγχους, κατάθλιψη, φόβου και σωματικών συμπτωμάτων (WHO, 2016).

Εδώ θα εστιάσουμε την προσοχή μας στις κύριες συμπεριφορικές και συναισθηματικές διαταραχές στην εφηβεία:

- Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ);
- Διαταραχή συμπεριφοράς;
- Συναισθηματικές διαταραχές;
- Μέτρια έως σοβαρή κατάθλιψη.

Συχνή εμφάνιση διαταραχών

Οι διαταραχές συμπεριφοράς και συναισθηματικής ανάπτυξης επηρεάζονται έντονα από την οικογένεια και τα κοινωνικά εκπαιδευτικά περιβάλλοντα στα οποία ανήκει ο νεότερος (WHO, 2016). Μέσα σε αυτά τα σχεσιακά πλαίσια η διαταραχή οργανώνει το νόημά της, εκφράζεται και μπορεί να αναγνωρισθεί. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να συλλέγουμε πληροφορίες όχι μόνο από την ατομική σχέση με τους νέους, αλλά και από διαφορετικά πλαίσια που σχετίζονται με αυτούς.

Το MhGAP-IG δίνει μερικά παραδείγματα για το πώς η διαταραχή ψυχικής υγείας των νέων μπορεί να εκδηλωθεί μέσα από τις φωνές διαφορετικών κοινωνικών πλαισίων:

- **Η γενική αξιολόγηση της υγείας** μπορεί να επιτρέψει την αναγνώριση παραγόντων κινδύνου όπως ο υποσιτισμός, η κατάχρηση και/ή η παραμέληση, οι συχνές ασθένειες, οι χρόνιες παθήσεις.
- **Ο γονέας ή ο φροντιστής** μπορεί να αναφέρει δυσκολίες του νεαρού να συναναστραφεί με συνομηλίκους ή στον έλεγχο της επιθετικότητας που μπορεί να εκραγεί σε εκρήξεις θυμού, ή τη στάση του να είναι πολύ δραστήριος ή πολύ μοναχικός, ίσως να αρνείται να κάνει τακτικές δραστηριότητες ή να πάει σχολείο.

- **Ο δάσκαλος** μπορεί να παρατηρήσει μια έντονη τάση του νέου να αποσπάται εύκολα, να ενοχλεί, να εμπλέκεται σε προβλήματα, να μην μπορεί να ολοκληρώσει τις σχολικές εργασίες.
- **Ο υγειονομικός ή κοινωνικός λειτουργός** μπορεί να επισημάνει τη στάση των νέων να παραβιάζουν τους κανόνες/νόμους ή να είναι σωματικά επιθετικοί με άλλα άτομα (ΠΟΥ, 2016).

Τα προβλήματα συμπεριφοράς στην εφηβεία εκφράζονται κυρίως μέσω της δυσκολίας να είναι στη σχέση με άλλους –τόσο με συνομηλίκους όσο και με ενήλικες– με επαρκή και ικανοποιητικό τρόπο.

Το DSM ορίζει τη Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) ως ένα επίμονο μοτίβο απροσεξίας ή/και υπερκινητικότητας και παρορμητικότητας που παρεμβαίνει στη λειτουργία και την ανάπτυξη και που είναι ακατάλληλο με το επίπεδο ανάπτυξης (APA, 2013).

Στον υπερκινητικό-παρορμητικό τύπο το νεαρό άτομο μπορεί να φαίνεται υπερβολικά υπερκινητικό, για παράδειγμα να μην μπορεί να καθίσει όταν χρειάζεται, να τρέχει, να κινείται ή να μιλά ασταμάτητα δείχνει ανήσυχο. Δείχνει επίσης την τάση να κάνει πράγματα χωρίς πρόβλεψη, να απαντά σε μια ερώτηση πριν ολοκληρωθεί ή να διακόπτει τους άλλους ενώ μιλάνε.

Στον τύπο της απροσεξίας, ο νεαρός έχει ως αποτέλεσμα απουσία σκέψης, επαναλαμβανόμενη διακοπή εργασιών πριν από την ολοκλήρωση και μετάβαση σε άλλες δραστηριότητες, δεν μπορεί να μείνει συγκεντρωμένος σε μια εργασία ακόμη και για μικρό χρονικό διάστημα, αποσπάται εύκολα, συχνά χάνει αντικείμενα και εμφανίζεται απρόσεκτος στις κανονικές καθημερινές ενέργειες.

Στον συνδυασμένο υπότυπο υπάρχουν τόσο συμπτώματα απροσεξίας όσο και υπερκινητικότητας/παρορμητικότητας (APA, 2013).

Διαταραχή συμπεριφοράς: χαρακτηρίζεται από προβλήματα στον έλεγχο και τη διαχείριση των συναισθημάτων - ιδιαίτερα του θυμού - που οδηγούν σε μια συνήθη και επίμονη παραβίαση των ορίων και των κανόνων που έχουν τεθεί από την κοινωνία ή τα πρόσωπα της εξουσίας (APA, 2013). Μπορεί να περιλαμβάνει επιθετικότητα σε ανθρώπους ή ζώα, για παράδειγμα να εμπλακείτε επανειλημμένα σε καυγάδες ή/και εκφοβι-

στικές ενέργειες, να έχετε συχνές και έντονες εκρήξεις θυμού, να καβγαδίζετε αλαζονικά με ενήλικες. σοβαρή καταστροφικότητα στην ιδιοκτησία, πυρπόληση. κλοπή, επαναλαμβανόμενα ψέματα, απουσία από το σχολείο, φυγή από το σπίτι. αψηφούν ή αρνούνται να συμμορφωθούν με τα αιτήματα ή τους κανόνες των γονέων (WHO, 2016).

Όταν αυτό το σύνολο συμπεριφορών σχετίζεται με μια διάσταση συναισθηματικότητας που χαρακτηρίζεται από έλλειψη τύψεων ή ενοχής, έλλειψη ενσυναίσθησης, αδιαφορία για τα αποτελέσματα (για παράδειγμα για την κακή επίδοση στο σχολείο) ή γενική αλληλεγγύη, το DSM-5 κάνει λόγο για " άτομο με περιορισμένα κοινωνικά συναισθήματα». Αυτή η διαμόρφωση σχετίζεται περισσότερο με μεγαλύτερη σοβαρότητα και επιμονή της διαταραχής (APA, 2013).

Συναισθηματικά προβλήματα: αφορούν τον συμβιβασμό μιας καλής σχέσης με τον κατάλληλο εσωτερικό συναισθηματικό κόσμο. Μπορεί να εμφανιστούν με τη μορφή υπερβολικών εμπειριών άγχους, ανησυχίας, αγωνίας και/ή γρήγορων αλλαγών στη διάθεση. Αυτό το είδος συναισθημάτων μπορεί να οδηγήσει το νεαρό άτομο να αποφεύγει έντονα συγκεκριμένες καταστάσεις όπως ο χωρισμός από τους φροντιστές, κοινωνικές καταστάσεις, ορισμένα ζώα ή έντομα, κλειστούς ή ανοιχτούς χώρους. Μέσα στις ομαδικές δραστηριότητες, ο νέος μπορεί να φαίνεται ιδιαίτερα ευάλωτος, εύκολα εκνευρισμένος, απογοητευμένος ή λυπημένος στις περισσότερες περιπτώσεις. Μπορεί επίσης να δείξει μια αξιοσημείωτη στάση για να είναι αντιθετικός ή να έχει συμπεριφορές που στοχεύουν στην προσέλκυση της προσοχής.

Η έναρξη της διαταραχής μπορεί να προαναγγελθεί από ορατές αλλαγές στη λειτουργικότητα (π.χ. ταχεία πτώση της σχολικής επίδοσης, επιθυμία να περνάτε περισσότερο χρόνο μόνοι ή στο σπίτι), αλλαγές στις συνήθειες ύπνου και/ή διατροφής, λιγότερο ενδιαφέρον για αλληλεπίδραση με άλλους ή ενασχόληση σε αθλητικές/κοινωνικές δραστηριότητες, συχνότερες σωματικές ασθένειες όπως πονοκεφάλους, στομαχόπονους ή αδιαθεσίες, αδικαιολόγητος φόβος για επικείμενες καταστροφές όπως πόλεμοι, καταστροφές, τρομοκρατική επίθεση (ΠΟΥ, 2016).

Όταν το συμπτωματικό πρότυπο που περιγράφεται παραπάνω πληροί συγκεκριμένο βαθμό σοβαρότητας, είναι απαραίτητο να αξιολογηθεί η παρουσία μιας καταθλιπτικής

διαταραχής. Στο DSM-5 η κατάθλιψη εντοπίζεται σε οξεία ή επίμονη παρουσία καταθλιπτικής διάθεσης (βαθιά θλίψη, αίσθηση κενού, απελπισία), αξιοσημείωτη απώλεια ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης που αισθάνεται κανείς στις περισσότερες δραστηριότητες, σημαντική απώλεια ή αύξηση βάρους, αϋπνία ή υπερυπνία, ψυχοκινητική διέγερση ή επιβράδυνση, έλλειψη ενέργειας, υπερβολικά αισθήματα αυτοαξιολόγησης ή ενοχής, μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης, συνεχής αναποφασιστικότητα, αρνητικές σκέψεις που σχετίζονται με το θάνατο. Η σοβαρή διαταραχή της κοινωνικο-σχεσιακής διάστασης του νεότερου προήλθε από τη φωνή του/της όντως ή από τη φωνή των πλησιέστερων σε αυτόν/της (γονείς, φίλοι, δάσκαλοι). Η σοβαρή βλάβη της κοινωνικο-σχεσιακής διάστασης του νέου μπορεί να συλλεχθεί από τη μαρτυρία του ίδιου του νέου ή από τα πιο κοντινά του άτομα (γονείς, φίλοι, δάσκαλοι). Το DSM-5 τονίζει τις ενδείξεις ότι στην παιδική και εφηβική ηλικία, η κατάθλιψη μπορεί επίσης να εκδηλωθεί μέσω συναισθημάτων που είναι προφανώς αντίθετα από αυτά που μόλις περιγράφηκαν. Έτσι, σε αυτή την ηλικία είναι συχνό η καταθλιπτική διάθεση να εμφανίζεται με τη μορφή ευερεθιστότητας, εκρήξεων θυμού και όχι λύπης ή απόγνωσης (APA, 2013).

Συναισθηματική ρύθμιση: Μια εγκάρσια κατηγορία για την εξέταση της ψυχικής και συμπεριφορικής διαταραχής στους νέους

Όπως έχουμε ήδη δηλώσει, αυτό το εγχειρίδιο δεν απευθύνεται σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας, επομένως στόχος του δεν είναι να διδάξει συγκεκριμένες τεχνικές ή σύνθετες ψυχολογικές θεωρίες σχετικά με την ψυχική υγεία. Αντίθετα, στόχος του είναι να επιτρέψει σε μη επαγγελματίες ψυχικής υγείας που εργάζονται με νέους – πρωτίστως τους Σύμβουλους Νέων - να συγκεντρώσουν εγκάρσια εργαλεία/κατηγορίες ικανές να διευρύνουν τον τρόπο που βλέπουν, σκέφτονται και περιγράφουν τους νέους με τους οποίους συνεργάζονται. Ακολουθώντας αυτόν τον σκοπό, αφιερώσαμε την τελευταία ενότητα για να δώσουμε ορισμένες ψυχοπαθολογικές αναφορές που στοχεύουν στη διευκόλυνση της αναγνώρισης των πιο κοινών νοσημάτων, με βάση τη συμπτωματική εξωτερική τους παρουσίαση.

Σε αυτή την ενότητα, θα θέλαμε να περάσουμε λίγα λόγια σχετικά με μια κλινική κατηγορία που βρέθηκε χρήσιμη όχι μόνο για την αναγνώριση πιθανών συμπτωμάτων δυσφορίας και διαδικασιών απορρύθμισης, αλλά και για τον προσδιορισμό της υποκείμενης επιχειρησιακής λογικής, επομένως και της λογικής που υποστηρίζει τις προληπτικές παρεμβάσεις που θεωρούνται πιο αποτελεσματικός.

Συναισθηματική Ρύθμιση: είναι μια κλινική κατηγορία που προσελκύει αυξανόμενο ενδιαφέρον από την επιστημονική κοινότητα στον τομέα της ψυχολογίας. Αρχικά συνδεδεμένη με την έρευνα στους τομείς της αναπτυξιακής ψυχολογίας και της οριακής διαταραχής προσωπικότητας (BPD), η χρήση αυτής της έννοιας έχει έκτοτε επεκταθεί σε ολόκληρο τον τομέα της ψυχικής υγείας (Berking & Wupperman, 2012). Το τρέχον DSM-5 (APA, 2013) «δείχνει ότι περισσότερο από το 50% του άξονα 1 κλινικός διαταραχές, περισσότερο από 90% του άξονα 2 προσωπικότητα διαταραχές, και σε άθροισμα περισσότερο από 75% των ψυχολογικών διαταραχών σχετίζονται με τη ρύθμιση των συναισθημάτων» (Akbari & Hossaini, 2018, σελ. 28). Ένα πρόσφατο ιταλικό άρθρο (De Bernardis et al., 2020) δηλώνει τη σημασία της συμπερίληψης του ελέγχου για συναισθηματικές διαταραχές και δυσλειτουργίες σε όλες τις προληπτικές και παρεμβατικά προγράμματα ψυχικής υγείας με εφήβους. Οι συγγραφείς αναφέρουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης αγχωδών και καταθλιπτικών συμπτωμάτων σε άτομα με μη αναγνωρισμένη και μη θεραπευμένη συναισθηματική δυσλειτουργία. Παράγοντες που σχετίζονται με την ανάπτυξη αυτού του είδους της πάθησης περιλαμβάνουν παιδικά τραύματα και κακοποίηση, σεξουαλική ή σωματική κακοποίηση, παραμέληση, μαθησιακές δυσκολίες, θύμα εκφοβισμού, γονική αγωνία, συγκρούσεις, σοβαρές γονικές ψυχιατρικές διαταραχές κ.λπ. (ibidem, 2020). Πράγματι, οι δυσμενείς εμπειρίες ζωής στο γενικό πληθυσμό, περιελάμβαναν την ποιότητα της προσκόλλησης, τραυματικές εμπειρίες παιδικής ηλικίας, συμπεριλαμβανομένης της παραμέλησης και της σωματικής και ψυχολογικής κακοποίησης, καθώς και ένας αριθμός ψυχοκοινωνικών παραγόντων, όπως η κοινωνική απόρριψη, ο εκφοβισμός και ο αποκλεισμός, η έλλειψη κοινωνικών σχέσεων και υποστήριξης, έχει βρεθεί ότι προβλέπουν μειωμένη γνωστική απόδοση, όπως τα συνοδευτικά γνωστικά πρότυπα και μεροληψία, μειωμένη κοινωνική ανάπτυξη, μείωση της ανθεκτικότητας σε εμπειρίες δυσφορίας και αυξημένο κοινωνικό στίγμα (Brognia, et al.). Τα αποτελέσματα των ερευνών των σύνθετων τραυμάτων έδειξαν επίσης πώς η κοινωνική σύνδεση είναι μια ανθρώπινη ουσιαστική συμμετοχή σε πολλές γνωστικές λειτουργίες, όπως η ρύθμιση συναισθημάτων, η αυτοσυνείδηση, η διαπροσωπική λειτουργία, οι αντιλήψεις της αυτοεκτίμησης και η υποκειμενική εμπειρία με τους άλλους, η αυτορρύθμιση και η σωματική εμπειρία (Zahavi, 2005; Classen, et al., 2017). συμπεριλαμβανομένης της παραμέλησης και της σωματικής και ψυχολογικής κακοποίησης, καθώς και ορισμένοι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες, όπως η κοινωνική απόρριψη, ο εκφοβισμός και ο αποκλεισμός, η έλλειψη κοινωνικών σχέσεων και υποστήριξης, έχει βρε-

θεί ότι προβλέπουν μειωμένη γνωστική απόδοση, όπως γνωστικά πρότυπα και προκατάληψη, μειωμένη κοινωνική ανάπτυξη, μείωση της ανθεκτικότητας σε εμπειρίες δυσφορίας και αυξημένο κοινωνικό στίγμα (Brogna, et al. in press). Τα αποτελέσματα των ερευνητών σύνθετων τραυμάτων έδειξαν επίσης πώς η κοινωνική σύνδεση είναι μια ανθρώπινη ουσιαστική συμμετοχή σε πολλές γνωστικές λειτουργίες, όπως η ρύθμιση συναισθημάτων, η αυτοσυνείδηση, η διαπροσωπική λειτουργία, οι αντιλήψεις της αυτοεκτίμησης και η υποκειμενική εμπειρία με τους άλλους, η αυτορρύθμιση και η σωματική εμπειρία (Zahavi, 2005; Classen, et al., 2017). συμπεριλαμβανομένης της παραμέλησης και της σωματικής και ψυχολογικής κακοποίησης, καθώς και ορισμένοι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες, όπως η κοινωνική απόρριψη, ο εκφοβισμός και ο αποκλεισμός, η έλλειψη κοινωνικών σχέσεων και υποστήριξης, έχει βρεθεί ότι προβλέπουν μειωμένη γνωστική απόδοση, όπως συνοδά γνωστικά πρότυπα και προκατάληψη, μειωμένη κοινωνική ανάπτυξη, μείωση της ανθεκτικότητας σε εμπειρίες δυσφορίας και αυξημένο κοινωνικό στίγμα (Brogna, et al. in press). Τα αποτελέσματα των ερευνητών σύνθετων τραυμάτων έδειξαν επίσης πώς η κοινωνική σύνδεση είναι μια ανθρώπινη ουσιαστική συμμετοχή σε πολλές γνωστικές λειτουργίες, όπως η ρύθμιση συναισθημάτων, η αυτοσυνείδηση, η διαπροσωπική λειτουργία, οι αντιλήψεις της αυτοεκτίμησης και η υποκειμενική εμπειρία με τους άλλους, η αυτορρύθμιση και η σωματική εμπειρία (Zahavi, 2005; Classen, et al., 2017).

Τι σημαίνει όμως με τον όρο συναισθηματική ρύθμιση;

«Η συναισθηματική ρύθμιση μπορεί να περιγραφεί ως ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο διατηρεί, ενισχύει ή εμποδίζει τα συναισθήματά του σύμφωνα με τους σκοπούς ή τους στόχους του» (ibidem, 2020, σ.1).

Όταν αυτό το εσωτερικό σύστημα είναι έντονα εξασθενημένο, τα συναισθήματα είναι ελάχιστα ανεκτά και - ειδικά όσον αφορά τα έντονα και δυσάρεστα - μπορούν να οδηγήσουν το άτομο να προσπαθήσει να τα ρυθμίσει προκαλώντας εξωτερικά ερεθίσματα στο σώμα του, για παράδειγμα με χρήση ουσιών και κατάχρηση, προσθετικές συμπεριφορές και παρορμητικές και ριψοκίνδυνες συμπεριφορές. Αυτές οι ενέργειες, στην πραγματικότητα, έχουν την παροδική και απατηλή ικανότητα να τροποποιούν τη διάθεση και να παρέχουν προφανείς συντομεύσεις για την αντιμετώπιση της σχέσης και της κοινωνικής ζωής. Δυστυχώς, αυτό που πραγματικά συμβαίνει είναι η ενίσχυση των δυσπρο-

σαρμοστικών συμπεριφορών και η συνακόλουθη ενίσχυση της συναισθηματικής απορρύθμισης επίσης (ibidem, 2020).

Μια βρετανική πρόσφατη ανασκόπηση υποστηρίζει ότι «η συναισθηματική ρύθμιση κατά την εφηβεία εξαρτάται από την ωρίμανση του συναισθηματικού ελέγχου» (Schweitzer, 2020, σελ. 1). Ο συναισθηματικός έλεγχος ορίζεται ως η ικανότητα διάκρισης, στα πλαίσια των σχέσεων, των συναισθηματικών στοιχείων που είναι χρήσιμα για την επίτευξη του επιθυμητού στόχου από άλλα συναισθηματικά στοιχεία που δεν είναι παραγωγικά για το πεδίο εφαρμογής. Έτσι, να δίνουμε προσοχή στο πρώτο, ενώ αφήνουμε στην άκρη το δεύτερο (ibidem, 2020).

Οι συγγραφείς επικεντρώνονται σε τρία γνωστικά φαινόμενα που μπορούν να αντιπροσωπεύουν διαφορετικές αναπτυξιακές τροχιές συναισθηματικού ελέγχου: μηρυκασμός, καταστολή και επανεκτίμηση. Ο μηρυκασμός δείχνει την αδυναμία αναστολής επαναλαμβανόμενων αρνητικών σκέψεων, η καταστολή αντιπροσωπεύει μια ευρύτερη αναστολή συναισθηματικών καταστάσεων και συναισθημάτων. Αντίθετα, η επανεκτίμηση δείχνει την ικανότητα ρύθμισης του αντίκτυπου των έντονων συναισθηματικών εμπειριών μέσω ενός επαναπροσδιορισμού της έννοιας των συναισθημάτων που σχετίζονται με το γεγονός. Μια φτωχότερη κατάσταση ψυχικής υγείας σχετίζεται περισσότερο με υψηλότερη τάση για μηρυκασμό και καταστολή και με χαμηλότερη ικανότητα επανεκτίμησης, επομένως αυτά τα φαινόμενα μπορούν να αποτελούν μέρος αυτών των δεικτών που είναι πιθανό να παρακολουθούνται στη διαδικασία παρατήρησης των συμπεριφορών των εφήβων (ibidem, 2020).

Η αλεξιθυμία – ετυμολογικά «έλλειψη λέξεων για τα συναισθήματα», ένα ατομικό χαρακτηριστικό που σχετίζεται με τη δυσκολία αναγνώρισης, έκφρασης και διάκρισης συναισθημάτων και σωματικών αισθήσεων – έχει συχνά βρεθεί ότι σχετίζεται με συναισθηματική δυσλειτουργία (De Berardis et al., 2020). Αυτή η πτυχή υποστηρίζει περαιτέρω τη σημασία, στο youth working να δημιουργούμε περιβάλλοντα, καταστάσεις και σχέσεις που διευκολύνουν τη δυνατότητα να μιλήσουμε για τα συναισθήματά μας, να τα εξατομικεύσουμε και να τα διαμορφώσουμε μέσω της αντιπαράθεσης τόσο με συνομηλίκους όσο και με ενήλικες.

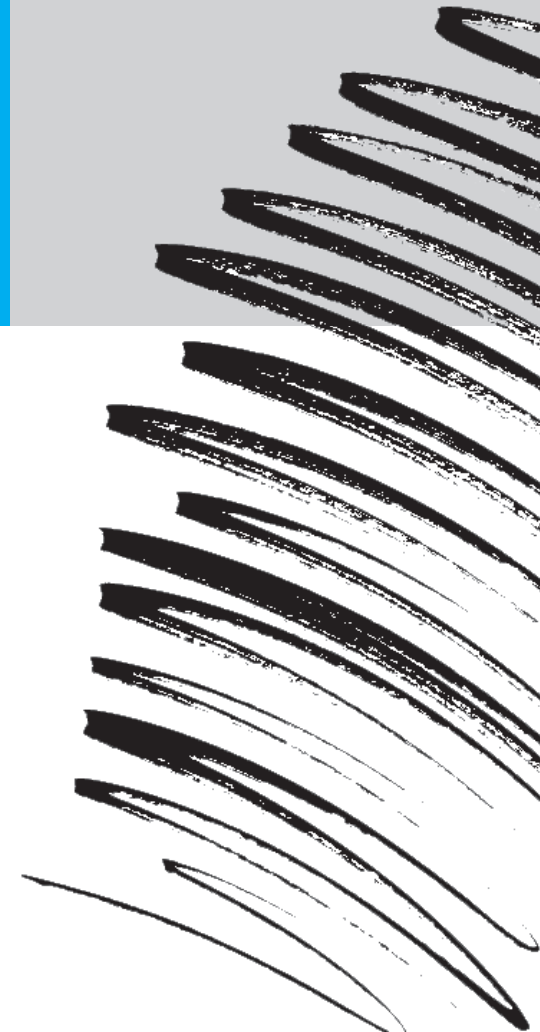
ΠΙΘΑΝΑ ΣΕΝΑΡΙΑ ΣΩΚΡΑΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ

Αναλύοντας την κατάσταση ενός νέου που αντιμετωπίζει προβλήματα ψυχικής υγείας, μέσω μιας σωκρατικής προσέγγισης χρησιμοποιώντας τρεις ερωτήσεις που εστιάζουν στις ικανότητες που θα εφαρμόσουν οι Σύμβουλοι Νέων στο εκάστοτε σενάριο.

Η σωκρατική μέθοδος αμφισβήτησης πήρε το όνομά της από τον Έλληνα φιλόσοφο Σωκράτη (469 π.Χ.–399 π.Χ.). Ο Σωκράτης πίστευε ότι το υψηλότερο όφελος του έργου του ήταν να βοηθά τους ανθρώπους να κάνουν τη δική τους σκέψη με τρόπο που να οδηγεί στη γέννηση των δικών τους νέων ιδεών. Στους Σωκρατικούς διαλόγους, η κύρια εστίαση είναι στην αρχική σκέψη του ερωτώμενου καθώς προσπαθούν να απαντήσουν στις ερωτήσεις του Σωκράτη. Κάνοντας ερωτήσεις, βοήθησε τους ερωτώμενους να σκεφτούν κριτικά τις προηγούμενες απαντήσεις τους.

Τα θέματα των συνομιλιών του Σωκράτη συχνά περιστρέφονταν γύρω από τον καθορισμό ιδεών όπως η δικαιοσύνη, η αρετή, η ομορφιά, το θάρρος, η εγκράτεια και η φιλία. Η αναζήτηση για έναν ορισμό επικεντρώθηκε στην πραγματική φύση του υπό εξέταση θέματος και όχι μόνο στο πώς χρησιμοποιείται σωστά η λέξη σε μια πρόταση. Το συλλογικό συνομιλίας του Σωκράτη περιλάμβανε τη δική του άρνηση της γνώσης (Σωκρατική ειρωνεία). Σε αυτές τις κουβέντες ο Σωκράτης γινόταν μαθητής και εκείνους που αμφισβητούσε έκανε δάσκαλο. Ήθελε μόνο να επικεντρωθεί στη σκέψη των ερωτηθέντων. Μέσα από τη διαδικασία του ερωτώμενου να απαντήσει στις ερωτήσεις του Σωκράτη, βίωσαν τη δική τους πρωτότυπη σκέψη στο πλαίσιο της εξέτασης των δικών τους ιδεών και του εαυτού τους. Η λαμπρότητα της σωκρατικής μεθόδου έγκειται στον χαρακτήρα που αναπτύσσει τη δύναμη που έχει μέσω της άσκησης ενός ατόμου».

Η Σωκρατική μέθοδος είναι μια διαδικασία αμφισβήτησης που χρησιμοποιείται για να οδηγήσει με επιτυχία ένα άτομο στη γνώση μέσα από μικρά βήματα. Αυτή η γνώση μπο-



ρεί να είναι συγκεκριμένα δεδομένα, εκπαίδευση σε προσεγγίσεις επίλυσης προβλημάτων ή να οδηγήσει κάποιον να ασπαστεί μια συγκεκριμένη πεποίθηση. Ο τύπος της γνώσης δεν είναι τόσο σημαντικός όσο το γεγονός ότι, με τη Σωκρατική μέθοδο, η γνώση που αποκτάται προβλέπεται συγκεκριμένα από τον Σωκρατικό ερωτώντα. Δεν είναι αποδομητικό, αλλά εποικοδομητικό, οδηγεί ένα άτομο, με μικρά βήματα, σε συγκεκριμένη γνώση μέσα από μια σειρά ερωτήσεων.

ΕΞΙ ΕΙΔΗ ΣΩΚΡΑΤΙΚΩΝ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ

1. Διευκρινιστικές ερωτήσεις (π.χ 'τι σε κάνει να το λες αυτό;')
2. Υποθετικές και διερευνητικές ερωτήσεις (π.χ 'μπορείς να αποδείξεις ή να διαψεύσεις αυτήν την υπόθεση;')
3. Ερωτήσεις για διερεύνηση συλλογισμών και αποδεικτικών στοιχείων (π.χ 'μπορείς να μου δώσεις ένα παράδειγμα για αυτό;')
4. Ερωτήσεις σχετικά με προοπτικές ή απόψεις (π.χ 'με ποιον άλλος τρόπο θα μπορούσε να αντιληφθεί κανείς το ζήτημα αυτό;')
5. Διερευνητικές ερωτήσεις σχετικά με τις επιπτώσεις και τις συνέπειες (π.χ. «ποιες είναι οι συνέπειες αυτής της υπόθεσης;')
6. Προβληματισμός της ερώτησης (π.χ 'ποιος νομίζεις ότι ήταν ο σκοπός της ερώτησης;')

Πλαίσιο

Τζέσικα, κοπέλα 14 ετών. Ζει με τους δύο γονείς της, οι οποίοι είναι και οι δύο επαγγελματίες και είναι πάντα απασχολημένοι με τη δουλειά. Η Τζέσικα είναι το μεγαλύτερο από τα τρία παιδιά. Δεν υπάρχει κανένας στην οικογένεια με γνωστά προβλήματα υγείας. Σπουδάζει στο σχολείο και είναι σκληρά εργαζόμενη μαθήτρια. Είναι παθιασμένη με τα ζώα και της αρέσει να βγαίνει με τους φίλους της. Έχει αγόρι. Η Τζέσικα έχει κινητό τηλέφωνο και είναι τακτική χρήστης των κοινωνικών δικτύων.

Ερέθισμα

«Αισθάνομαι πολύ χαλαρή και δεν νιώθω ότι μπορώ να επιστρέψω στο σχολείο, αλλά η μαμά και ο μπαμπάς λένε ότι πρέπει.

«Έστειλα στον φίλο μου μερικές φωτογραφίες πριν από μερικές εβδομάδες. Νόμιζα ότι ήταν το αγόρι μου ούτως ή άλλως, αλλά μετά τα έδειξε στον φίλο του και ο φίλος του τα έστειλε σε όλους. Το σχολείο το έμαθε και τώρα η αστυνομία μίλησε με αυτόν και τον φίλο του.

«Δεν επέστρεψα στο σχολείο από τότε, αλλά τώρα στα social media με αποκαλούν όλοι πόρνη. Δεν μπορώ να τα αντιμετωπίσω που με κοιτούν και ξέρω τι θα σκεφτούν. Ακόμα και τα κορίτσια έχουν παρόμοια άποψη για μένα.

«Το ανόητο είναι ότι όλοι το κάνουν, όλοι στέλνουν φωτογραφίες, αλλά ήμουν άτυχη που είχα ένα αγόρι που με πρόδωσε. Δεν θα εμπιστευτώ ποτέ ξανά κανέναν. Νιώθω ότι όλα έχουν τελειώσει και δεν υπάρχει επιστροφή τώρα ».

Συνέπειες

Η Τζέσικα λείπει από το σχολείο εδώ και ένα μήνα και αρνείται να επιστρέψει. Έχει εγκαταλείψει όλες τις σχολικές αθλητικές της δραστηριότητες. Η μητέρα της συμβουλευτήκε έναν Σύμβουλο Νέων και έχει δηλώσει ότι ανησυχεί για μερικά από τα «σκοτεινά» πράγματα που λέει η Τζέσικα. Η Τζέσικα θέλει να αλλάξει την παρουσία της στο διαδί-

κτυο και να ανακτήσει την αρχική της εμπιστοσύνη. Η Τζέσικα και η οικογένειά της δεν γνωρίζουν ποια υποστήριξη είναι διαθέσιμη και πώς να υποστηρίξουν καλύτερα την ψυχική της υγεία ή οποιαδήποτε γνώση για το πώς ένας Σύμβουλος Νέων μπορεί να μεσολαβήσει σε αυτήν την κατάσταση. Η Τζέσικα έχει συνειδητοποιήσει τον κίνδυνο κακής χρήσης του Διαδικτύου και έχει αναγνωρίσει ότι χρειάζεται υποστήριξη για να διαχειριστεί την ψυχική της υγεία, καθώς αυτό έχει επηρεάσει τη λήψη των αποφάσεών της.

Ερωτήσεις για συζήτηση

- Ποιοι κίνδυνοι υπάρχουν εδώ;
- Πρέπει να εμπλακούν άλλες Υπηρεσίες όπως η αστυνομία και τα λοιπά;
- Τι προτείνεις στη Τζέσικα και στη μητέρα της να κάνουν μετά.

Πλαίσιο

Ο Ματ είναι 13 ετών. Είναι σχετικά μικρός για την ηλικία του, αλλά είναι αρκετά εντός του μέσου όρου. Δεν έχει κανένα γνωστό ιατρικό πρόβλημα. Είναι στο σχολείο. Το αγαπημένο του αντικείμενο είναι η πληροφορική. Είναι πολύ έξυπνος. Δεν του αρέσει πολύ να αθλείται. Είναι πολύ εσωστρεφής και δυσκολεύεται να σχέσεις με άλλους ανθρώπους. Οι γονείς του έχουν χωρίσει πρόσφατα και έχουν μοιραστεί την επιμέλεια. Η μητέρα του μετακόμισε με το νέο της αγόρι. Έχει μια 18χρονη αδερφή, τη Λούσι, με την οποία έχει πολύ καλές σχέσεις και περνούν πολύ χρόνο μαζί, ειδικά από το διαζύγιο των γονιών τους έχουν γίνει πολύ στενοί και η Λούσι κάνει συχνά τη μητέρα του.

Ερέθισμα

«Χρειάζομαι ένα σημείωμα της φυσικής αγωγής γιατί ο δάσκαλος είπε ότι δεν μπορώ να συνεχίσω να το χάνω αυτό το μάθημα. Τα άλλα αγόρια γελούν με το σώμα μου και επειδή δεν είμαι καλός στον αθλητισμό. Δεν είμαι μυώδης και σκληρός σαν αυτούς και είμαι ακόμα μικρός. Νιώθω ότι το σώμα μου είναι ηλίθιο. Ακόμα μοιάζω με μικρό παιδί. «Ναι, έχω κάνει κακό στον εαυτό μου. Μερικές φορές χτυπάω τον τοίχο του δωματίου μου. Με κάνει να νιώθω ότι μπορώ να τα βγάλω πέρα και να είμαι σκληρός.

«Προτιμώ να μένω μέσα και να παίζω στον υπολογιστή, γιατί μπορώ να το κάνω και κανείς δεν με κρίνει στα παιχνίδια. Κανείς δεν χρειάζεται να ξέρει ποιος είμαι. Όλοι προσπαθούν να με κάνουν να βγω έξω, αλλά δεν θέλω να κάνω τίποτα. Θέλω απλώς να με αφήσουν ήσυχο ».

Συνέπειες

Ο Ματ σταμάτησε να παρακολουθεί το μάθημα φυσικής αγωγής. Έχει αλλάξει τρόπο και στυλ ντυσίματος με πολύ φαρδιά ρούχα. Έχει ψάξει αρκετές φορές στο διαδίκτυο πώς να μεγαλώνει πιο γρήγορα και έχει τραβήξει τρίχες στο σώμα του. Αυτοτραυματίζεται για να νιώσει πιο δυνατός. Δεν κοιμάται και περνά ώρες και ώρες στον υπολογιστή.

Βγαίνει όσο το δυνατόν λιγότερο έξω, και όταν βγαίνει, σκεπάζεται με μια κουκούλα. Η οικογένειά του προσπαθεί να τον βοηθήσει αλλά εκείνος δεν ακούει καν την αδερφή του. Η αδερφή του έχει πάει να μιλήσει σε Σύμβουλους Νέων.



Ερωτήσεις για συζήτηση

- Πόσο χρήσιμο είναι για τη Λούσι να μιλήσει με έναν Σύμβουλο Νέων και πώς θα μπορούσαν να βοηθήσουν την κατάσταση;
- Πώς θα μπορούσε να βελτιωθεί η σχέση του Mat και των γονιών του, τι πιστεύετε ότι πρέπει να συμβεί;
- Ποια είναι η σημασία της επιστολής PE.

Πλαίσιο

Ο Φραντσέσκο είναι ένα 14χρονο αγόρι με τραυλισμό. Πριν από λίγους μήνες μπήκε σε μια ομάδα προσκόπων, με την ενθάρρυνση των γονιών του που θα ήθελαν να κάνει νέους φίλους. Οι γονείς του ανησυχούν πολύ για αυτόν γιατί περνά τον περισσότερο ελεύθερο χρόνο του μόνος. Ο Φραντσέσκο, στην πραγματικότητα, είναι ένα ντροπαλό και εσωστρεφές αγόρι, που πάντα είχε δυσκολίες στις σχέσεις με τους συνομηλίκους του. Ακόμα και στο νέο σκάουτερ φαίνεται πως δυσκολεύεται. Μάλιστα, οι αρχηγοί της ομάδας ανέφεραν ότι σε κάποιες εξόδους ο Φραντσέσκο προτιμούσε να απομονωθεί, παρά να πραγματοποιήσει δραστηριότητες με την υπόλοιπη ομάδα. Μερικά από τα αγόρια λένε ότι έχουν ακούσει κάποιους από τους συντρόφους τους να τον κοροϊδεύουν για τον τρόπο που μιλάει.

Ερέθισμα

Όσο περνούν οι εβδομάδες, το κλίμα ανάμεσα στον Φραντσέσκο και το γκρουπ γίνεται όλο και πιο τεταμένο. Συχνά συμβαίνουν βίαιες μάχες, των οποίων, με έναν εντελώς απροσδόκητο τρόπο, ο Φραντσέσκο είναι συχνά ο εμπνευστής. Το εντονότερο σκηνικό φαίνεται ότι συνέβη λίγες μέρες μετά από μια φωτιά, στην οποία ο Φραντσέσκο, παρά τους δισταγμούς του, πείστηκε από τον αρχηγό της ομάδας να διαβάσει ένα απόσπασμα μπροστά σε όλους. Το ότι έπρεπε να διαβάσει δυνατά έκανε τον Φραντσέσκο αρκετά νευρικό τόσο πολύ που άρχισε να τραυλίζει, αυτό που φοβόταν περισσότερο ότι θα συμβεί. Μερικοί από τους συμμαθητές του άρχισαν να κοροϊδεύουν και να γελούν μεταξύ τους. Ο Φραντσέσκο ένιωσε πολύ ταπεινωμένος και από εκείνη τη στιγμή αποφάσισε ότι δεν θα ήταν πλέον το αντικείμενο των πειραγμάτων όλων. Λίγες μέρες αργότερα, μετά την πολλοστή κοροϊδία, Ο Φραντσέσκο μάζεψε πέτρες και ξύλα από το έδαφος και άρχισε να τα πετάει στους συμμαθητές του. Ένας από αυτούς, πιασμένος στο πλάι, τραυματίστηκε στο πρόσωπο.

Συνέπειες

Οι αρχηγοί της ομάδας ανέφεραν αυτό το επεισόδιο στους επιστάτες. Μερικοί από αυτούς περιέγραψαν τον Φραντσέσκο ως ένα βίαιο αγόρι που ήθελε μόνο να προκαλέσει προβλήματα και ήταν πεπεισμένοι ότι τίποτα δεν μπορούσε να γίνει για να βελτιωθεί η κατάσταση. Όταν η είδηση του περιστατικού διαδόθηκε στους γονείς των αγοριών, κάποιοι από αυτούς παραπονέθηκαν, μέχρι σημείου, σε ορισμένες περιπτώσεις, να ζητήσουν να απομακρυνθεί το αγόρι από την ομάδα προσκόπων το συντομότερο δυνατό.

Ερωτήσεις για συζήτηση

- Πιστεύετε ότι υπάρχει άλλος φακός με τον οποίο μπορεί κανείς να δει τη συμπεριφορά του Φραγκίσκου, που κρίνεται μόνο ως κάποιος «βίαιος, που θέλει να δημιουργήσει προβλήματα»;
- Αν ήσασταν σε αυτήν την κατάσταση, τι θα κάνατε για να ενθαρρύνετε την αλληλεπίδραση μεταξύ του Φραγκίσκου και άλλων συμμαθητών;
- Πώς θα παρεμβαίνατε για να διαχειριστείτε και να βελτιώσετε την κατάσταση με τους γονείς.

Πλαίσιο

Η Στεφανία είναι μια 20χρονη κοπέλα που από τότε που έχασε τον πατέρα της σε μικρή ηλικία μένει μόνη με τη μητέρα της, το μοναδικό σημείο αναφοράς της. Η Στεφανία είναι ένα κορίτσι με μεγάλες δυνατότητες, που στο παρελθόν έχει συγκεντρώσει αρκετές επιτυχίες στο σχολείο, αλλά τώρα, αφού παλεύει να πάρει το απολυτήριο, δεν βρίσκει το δρόμο της. Μάλιστα την τελευταία χρονιά της σχολής άρχισε να έχει κάποια προβλήματα. Η μητέρα της αφηγείται ότι την τελευταία της χρονιά στο γυμνάσιο, η Στεφανία έχασε σταδιακά το ενδιαφέρον της για τα πάντα γύρω της, για όλα όσα της είχαν γεμίσει τη ζωή μέχρι εκείνο το σημείο. Δεν ήθελε πια να σπουδάξει, ούτε να βγαίνει με φίλους: δεν έκανε τίποτα άλλο από το να απομονώνεται όλο και περισσότερο, μέχρι που έγινε ένα πολύ μοναχικό κορίτσι. Παρόλα αυτά, χάρη στην κατανόηση και την υποστηρικτική στάση του διδακτικού προσωπικού, κατάφερε να αποφοιτήσει.

Ερέθισμα

Σήμερα η Στεφανία, ένα χρόνο μετά την αποφοίτησή της, περνάει τις μέρες της κλεισμένη στο σπίτι. Μερικές φορές πηγαίνει για ψώνια ή περιφέρεται στη γειτονιά μόνη της, με μια επιφυλακτική, ανήσυχη και ανήσυχη στάση. Μερικές φορές οι γείτονες τη βλέπουν να μιλάει δυνατά χωρίς συνομιλητή. Σε άλλες περιπτώσεις σταματά τους περαστικούς, ζητώντας επίμονα βοήθεια επειδή πιστεύει ότι την ακολουθούν. Η μητέρα, της οποίας η ανησυχία αυξάνεται μέρα με τη μέρα, αποφάσισε πριν από λίγο καιρό να συμβουλευτεί τον γενικό ιατρό της.

Συνέπειες

Οι γείτονες, μόλις συνειδητοποίησαν ότι τα αιτήματά της για βοήθεια δεν είχαν καμία βάση αλήθειας, άρχισαν να δυσπιστούν τα λόγια της και να την κοιτούν με καχυποψία. Αυτή η κατάσταση έχει αυξήσει τη μοναξιά της Στεφανίας. Σήμερα, χωρίς φίλους ή συσσιαστική σχέση, χωρίς δραστηριότητα που την απασχολεί κατά τη διάρκεια της ημέρας,

βρίσκεται χωρίς έργο ζωής. Παρά το γεγονός ότι πρόσφατα άρχισε να πηγαίνει σε ένα Κέντρο Ψυχικής Υγείας (ΜΗC), όπως συνέστησε ο γενικός ιατρός της, και ότι η φαρμακευτική θεραπεία έχει ανακουφίσει τα συμπτώματά της, η μητέρα της εξακολουθεί να ανησυχεί για την κατάσταση της κόρης της. Για το λόγο αυτό, το ίδιο το ΜΗC έχει προτείνει στη Στεφανία και τη μητέρα της να απευθυνθούν στο κέντρο νεολαίας της γειτονιάς, προκειμένου να συνδυάσουν τις κλινικές και θεραπευτικές δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχει ήδη στο Κέντρο Ψυχικής Υγείας.

Ερωτήσεις για συζήτηση

- Πώς θα παρεμβαίνατε βοηθήσετε τη Στεφανία να αισθανθεί λιγότερο απομονωμένη και να κάνετε το σκηνικό του κέντρου νεότητας φιλόξενο;
- Ποιες πρωτοβουλίες θα οργανώνατε για να κάνετε τους ανθρώπους που ζουν στη γειτονιά της Στεφανίας λιγότερο επιφυλακτικοί απέναντι στους ανθρώπους με τις ίδιες δυσκολίες με αυτήν;
- Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσατε να προσφέρετε στη Στεφανία για να προωθήσει τους πόρους της και να διευκολύνει την επανέναρξη ενός ανεξάρτητου έργου.

Πλαίσιο

Η Σάρα είναι 15 ετών και μαθήτρια της 1ης Λυκείου. Πρόσφατα άλλαξε σχολείο και δυσκολεύεται να προσαρμοστεί στο νέο περιβάλλον, έχει χαμηλό ενδιαφέρον για τις σχολικές δραστηριότητες και την αλληλεπίδραση με συνομηλίκους. Φαίνεται επίσης να είναι φοβισμένη στην αλληλεπίδρασή της με τους δασκάλους. Εξαιτίας όλων αυτών, κινδυνεύει να εγκαταλείψει το σχολείο.

Ερέθισμα

Αν σκεφτώ τη λέξη «ΣΧΟΛΕΙΟ» δεν μου φέρνει καλές αναμνήσεις. Θυμάμαι την πρώτη μέρα στο σχολείο, φοβόμουν αυτή την αλλαγή, που με χώρισε από τη μητέρα μου στην είσοδο του σχολείου ένας δάσκαλος που φαινόταν να ενδιαφέρεται ελάχιστα για ένα 7χρονο παιδί που έκλαιγε και φοβόταν να μπει στο σχολείο. Ήταν, πώς να το πω, μια πολύ σκληρή δασκάλα. Σπάνια χαμογέλασε και μας έλεγε καλά λόγια. Και παρόλο που ήμουν περίεργος να μάθω όλα αυτά τα νέα πράγματα στο σχολείο, φοβόμουν να εκφραστώ και να με κυρώσουν (ίσως) να κάνω λάθος. Δεν είχαν όλοι οι συνάδελφοί μου αυτό το θέμα και οι περισσότεροι από αυτούς φαινόταν να αντιμετωπίζουν καλά το διδακτικό της συλ, αλλά υποθέτω ότι πάντα ήμουν πιο ευαίσθητος και συναισθηματικός. Και ο φόβος ήταν κάτι που ερχόταν πάντα στη σχέση μου με το σχολείο. Αν θέλω να οραματιστώ αυτές τις πρώτες εμπειρίες με το σχολείο, Τη βλέπω μπροστά στην τάξη, πολύ σταθερή, και εμένα να προσπαθώ με κάποιο τρόπο να κρυφτώ στον πάγκο μου στο πίσω μέρος της τάξης. Αυτό που ακούω είναι «δεν το έκανες σωστά, ποτέ δεν καταλαβαίνεις τίποτα, δεν δίνεις αρκετή προσοχή σε αυτά που διδάσκω». Αυτό που νιώθω είναι ο φόβος, ότι δεν πρόκειται ποτέ να κάνω τα πράγματα σωστά, ότι πάντα στενοχωρώ τον δάσκαλό μου, ότι ποτέ δεν πρόκειται να γίνω αρκετά καλός. Κάθε φορά που ξεκινούσα μια νέα σχολική χρονιά και συναντούσα νέους δασκάλους σε νέους κλάδους, είχα αυτή την προσδοκία από αυτόν/αυτήν να είναι ένα ευγενικό άτομο, που θα νοιαζόταν για μένα και θα ένιωθα ασφαλής σε αυτή την τάξη. Αν δεν συνέβαινε

αυτό, τότε θα έκλεινα τον εαυτό μου και θα έδειχνα ελάχιστο ενδιαφέρον για αυτό το θέμα. Πάντα θέτω υψηλές προσδοκίες από τον εαυτό μου, υπόσχομαι ότι θα μελετήσω σκληρά, αλλά υποχωρώ όποτε έρθω αντιμέτωπος με έναν δάσκαλο αυτού του είδους.

Συνέπειες

Λόγω των αρνητικών εμπειριών της με το σχολείο, η Σάρα αισθάνεται αποδυναμωμένη και αποτυγχάνει να (εκ νέου) εμπλακεί στη μαθησιακή διαδικασία. Οι δάσκαλοί της δεν έχουν κάποιους για να καταλάβουν ποιο είναι το θέμα και ούτε οι γονείς της. Δεν θέλει καν να μιλήσει για αυτό με κανέναν. Αντιμετωπίζει προβλήματα εμπιστοσύνης όταν πρόκειται να εκφράσει και να μοιραστεί τα συναισθήματά της.

Ερωτήσεις για συζήτηση

- Τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε τη Σάρα να αποκτήσει αυτοπεποίθηση στο να μοιραστεί τα συναισθήματά της και να εντοπίσει τι την εμποδίζει να απολαύσει το σχολείο;
- Τι πιστεύετε ότι κάνουν στη συνέχεια οι δάσκαλοι/σχολεία;
- Πώς θα προσέγγιζε μια συζήτηση με τους γονείς της Σάρας για τα ζητήματά της.

Μαρία, 17 ετών.

Πλαίσιο

Η Μαρία είναι 17 ετών και μέχρι τα 15 της ήταν πάντα μια υποδειγματική μαθήτρια με καλές επιδόσεις και καλούς βαθμούς, χαρακτηριζόμενη ως μια κοινωνική έφηβη. Στα 15 της μετακόμισε σε άλλο σχολείο. Μετά από αυτό, οι γονείς της παρατήρησαν διαφορές στη συμπεριφορά της. Η Μαρία άρχισε να παραλείπει τα μαθήματα, άρχισε να έχει κακούς βαθμούς και άρχισε να απομονώνεται.

Ερέθισμα

Απλώς μισώ τον εαυτό μου. Κανείς δεν με συμπαθεί στην τάξη. Οι συνάδελφοί μου έχουν δίκιο που με αποκαλούν όλα αυτά τα ονόματα και λένε ότι δεν έχω αξία. Μακάρι να μπορούσα να μένω σπίτι όλη μέρα, κλεισμένη στο δωμάτιό μου και να μην χρειάζεται να κοιτάζω κανέναν στα μάτια.

Κάθε πρωί που πηγαίνω στο σχολείο κοροϊδεύουν τα φαρδιά ρούχα μου και μου λένε πόσο χοντρή είμαι και ότι δεν θα με αρέσω ποτέ σε κανέναν. Αγόρια, εννοώ. Δεν θέλω να πάω πια σχολείο. Αυτοί οι δύο συμμαθητές μου που προσποιούνται τους φίλους μου δεν κάνουν τίποτα όταν οι άλλοι τα βάζουν μαζί μου. Οι γονείς μου δεν νοιάζονται για μένα, οι δάσκαλοί μου δεν νοιάζονται για μένα, μακάρι να μπορούσα να καταλήξω σε αυτόν τον εφιάλτη με κάποιο τρόπο.

Συνέπειες

Τα πήγε καλά με κάποιους συμμαθητές της, αλλά ήταν ξεκάθαρο στους δασκάλους ότι η Μαρία ένιωθε ότι δεν «ταίριαζε». Ο διευθυντής της τάξης μίλησε σε μερικούς από τους μαθητές κατ' ιδίαν και τελικά αποκάλυψαν ότι η Μαρία δέχθηκε εκφοβισμό από μια ομάδα μαθητών της τάξης. Της φώναζαν με το όνομά της, κορόιδευαν με τον τρόπο που ντυνόταν, ντροπιάζοντάς την. Λόγω των κακών βαθμών, η Μαρία τελικά απέτυχε

στην 11η τάξη. Ωστόσο, παρά το γεγονός ότι άλλαξε την τάξη στην οποία πήγαινε στο παρελθόν, οι πρώην συμμαθητές της συνέχισαν να την παρενοχλούν. Οι γονείς της άρχισαν να σκέφτονται να τη μεταφέρουν σε άλλο σχολείο αφού αντιλήφθηκαν την κατάσταση του εκφοβισμού. Η Μαρία σκέφτεται να εγκαταλείψει το σχολείο, αν και πάντα ονειρευόταν να πάει στο κολέγιο.

Ερωτήσεις για συζήτηση

- Ποιος είναι ο κύριος παράγοντας που οδήγησε τη Μαρία να σκεφτεί να εγκαταλείψει και να ταξινομήσει κάθε έναν από τους παράγοντες;
- Το γεγονός ότι η Μαρία μετακόμισε σε άλλη τάξη βελτίωσε την κατάστασή της;
- Ποια μέτρα θα έπρεπε να είχαν εφαρμοστεί από τους δασκάλους και το σχολείο για να αποτρέψουν τη Μαρία από το ενδεχόμενο να εγκαταλείψει το σχολείο.

Πλαίσιο

Ο Γιώργος είναι ετών. Στην επιφάνεια των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ο Γιώργος φαίνεται να είναι ένας πολύ φιλόξενος άνθρωπος, ικανός να κάνει πολλούς φίλους και να διασκεδάσει με τους συνομηλίκους του σε καθημερινή βάση. Ωστόσο, αν παρατηρήσετε καλύτερα και τον συναντήσετε προσωπικά, θα δείτε ότι έχει κάποιες τάσεις άγχους, ειδικά όταν είναι κοντά σε πολλούς ανθρώπους. Του ζητήθηκε από τον επιβλέποντα του πανεπιστημίου να παρουσιάσει τη μεταπτυχιακή του διατριβή την περασμένη εβδομάδα και ανέθεσε το καθήκον σε τρίτο πρόσωπο, επειδή φανταζόταν τον εαυτό του μπροστά σε κοινό τον έκανε να αισθάνεται αδύναμος. Ωστόσο, τα θέματά του έχουν μεγαλύτερες διαστάσεις. Ο Τζορτζ έχει αναφέρει στον επαγγελματία ψυχικής υγείας ότι αντιμετωπίζει προβλήματα με τη σεξουαλική του ζωή καθώς το στρες και το άγχος που νιώθει του προκαλούν στυτική δυσλειτουργία.

Ερέθισμα

Ο Γιώργος έχει σχηματίσει μια εικόνα για τον εαυτό του που δεν αντικατοπτρίζει την πραγματικότητα. Θεωρεί τον εαυτό του συνεχώς κατώτερο από τους άλλους και λιγότερο ικανό. Συγκρίνει τον εαυτό του με τους άλλους άντρες που βλέπει και πιστεύει ότι είναι λιγότερο μωδής από όσο θα έπρεπε. Πέρυσι εμφάνισε αλωπεκία και έχασε ένα μεγάλο μέρος των μαλλιών του με αποτέλεσμα μια ακόμη πιο αρνητική εικόνα του εαυτού του.

Συνέπειες

Ο Γιώργος περνάει μια πολύ δύσκολη περίοδο. Προσπαθεί, αλλά αποτυγχάνει, να απολαύσει τη σεξουαλική του ζωή. Πιστεύει ότι είναι ανεπαρκής για τη σύντροφό του και ότι δεν θα μπορέσει να την ικανοποιήσει και με αυτή τη στάση δεν είχε ποτέ σύση με αποτέλεσμα αποτυχημένες σχέσεις. Στην πραγματικότητα, πιστεύει ότι οι σύντροφοι με τους οποίους προσπάθησε να εμπλακεί σεξουαλικά τον έχουν στιγματίσει, καθώς η αδυναμία του έχει εξαπλωθεί στο σχολείο. Έχει εμμονή με την ιδέα ότι δεν έχει ένα τυπικό

ελκυστικό σώμα και ότι οι άνθρωποι που τον πλησιάζουν τον περιγελούν. Ο επαγγελματίας ψυχικής υγείας του, στο πλαίσιο παρέμβασης, πρότεινε στον Γιώργο να επισκεφτεί ένα κέντρο νεότητας όπου θα έχει την ευκαιρία να συναντήσει συνομηλίκους του και να ασχοληθεί με κοινωνικές και πολιτιστικές δραστηριότητες. Σε αυτό το Κέντρο Νέων ο Γιώργος γνώρισε έναν Σύμβουλο Νέων, τον Νίκο.

Ερωτήσεις για συζήτηση

- Γιατί ο Γιώργος διατηρεί μια στημένη κοινωνική ζωή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσής του;
- Γιατί ο Γιώργος πιστεύει ότι δεν έχει ένα τυπικό ελκυστικό σώμα; Ποια θα ήταν η βασική επιρροή;
- Γιατί πιστεύετε ότι ο επαγγελματίας ψυχικής υγείας ζήτησε από τον Γιώργο να συμμετάσχει σε ένα Κέντρο Νέων.

Τίνα, 16 ετών.

Πλαίσιο

Η Τίνα είναι μια δεκαεξάχρονη έφηβη και μαθήτρια λυκείου. Παρά την ηλικία της, η Τίνα έχει εκτενή γνώση σε ορισμένες κοινωνικοπολιτικές πτυχές και μπορεί να εκφράσει τις πολιτικές της θέσεις χωρίς κανένα δισταγμό. Η Τίνα οραματίζεται τον εαυτό της στο μέλλον να ακολουθεί πολιτικές επιστήμες, αν και ανησυχεί ότι η αθλητική της καριέρα μπορεί να την εμποδίσει στις σπουδές της. Αποφεύγει να κάνει παρέα με τους συνομηλίκους της γιατί πιστεύει ότι είναι κατώτεροι από αυτήν και νιώθει ότι οι ρομαντικές συναντήσεις είναι χάσιμο χρόνου. Οι άνθρωποι στο σχολείο τη βρίσκουν «περίεργη» και προσβλητική καθώς είναι πηγή συγκρούσεων, αντιπαλοτήτων καθώς παρουσιάζει συμπεριφορές μίσους προς άτομα που έχουν διαφορετική πεποίθηση ή άποψη από αυτήν. Την περασμένη εβδομάδα ζήτησε από τον διευθυντή του σχολείου να αναλάβει καθήκοντα εκπροσώπου του σχολείου γιατί η τρέχουσα εκπρόσωπος, κατά τη γνώμη της, ζυγίζει περισσότερο από όσο θα έπρεπε, με αποτέλεσμα να προωθεί λανθασμένα πρότυπα σώματος στους μαθητές της.

Ερέθισμα

- Πριν από 7 χρόνια, ο πατέρας της σκοτώθηκε σε τροχαίο όταν ένας μετανάστης πέρασε με κόκκινο φανάρι μια διασταύρωση
- Είναι η μοναχοκόρη και η μητέρα της τη θεωρεί πρότυπο

Συνέπειες

Οι δάσκαλοι στο σχολείο ανησυχούν πολύ για τη συμπεριφορά της και τα όσα εκδηλώνει. Είχε ανακοινώσει στην τάξη ότι θα ήταν καλύτερο για τα άτομα ξένης καταγωγής να φοιτούν σε χωριστά σχολεία και να εγκαταλείπουν τη χώρα όταν οι συνθήκες στη χώρα τους είναι πιο ευνοϊκές. Αγνοεί τις υποδείξεις των καθηγητών της καθώς πιστεύει ότι δεν είναι ικανοί να βρουν ριζικές λύσεις για να μεταμορφώσουν το κράτος, διαφορετικά δεν θα ήταν απλοί καθηγητές λυκείου. Σε μια πολιτιστική εκδήλωση με στόχο την προ-

ώθηση της δημοκρατίας και των αρχών της, ο Νικόλας που είναι ο Σύμβουλος Νέων και ο Εκπαιδευτής, αντιμετωπίζει την Τίνα και την καταπιεστική της γνώμη καθώς εκείνη διέκοψε την εκδήλωση για να παρουσιάσει ημιεπιστημονικά δεδομένα σχετικά με το γιατί η δημοκρατία στοχεύει στη χειραγώγηση της κοινωνίας αντί να ωφελήσει .

Ερωτήσεις για συζήτηση

- Αν ήσουν ο Νικόλας ο Σύμβουλος Νέων, τι θα έκανες;
- Πιστεύετε ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της συμπεριφοράς της Τίνας και του τροχαίου ατυχήματος του πατέρα της;
- Πιστεύεις ότι η Τίνα στερείται ενσυναίσθησης; Γιατί.

Πλαίσιο

Η Ash ζει ως ενιαίο παιδί σε ένα νοικοκυριό που αντιμετωπίζει οικονομικά και πολιτιστικά προβλήματα. Η μητέρα, με δύο εγκεφαλικά στο ιστορικό της, κάνει επαναλαμβανόμενες νοσηλεύσεις. Ο πατέρας δεν είναι πολύ παρών και δραστήριος, ασχολείται υπερβολικά με τη δουλειά. Μέχρι την ηλικία των 18 ετών ο Α. ακολουθείται από το TSMREE1 - δημόσια ψυχιατρική υπηρεσία ανηλίκων - για προβλήματα άγχους και δυσκολίες στις κοινωνικές σχέσεις, που οδηγούν σε προοδευτική εξαθλίωση του συναισθηματικού δικτύου.

Ο Α. φοιτά στο γλωσσικό λύκειο με σχεσιακές και σχολαστικές δυσκολίες που τον οδηγούν να διακόψει τις σπουδές του. Όταν ο Α. ενηλικιώθηκε, η οικογένεια στράφηκε στην ψυχιατρική υπηρεσία εφήβων και νεαρών ενηλίκων εδαφικής αρμοδιότητας όπου, ωστόσο, η Α. δεν φαίνεται να τα πάει καλά. Η παραπομπή στο Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας (DCC) της Via Plinio (Ρώμη) - του οποίου αναφέρουμε την παρέμβαση - γίνεται λοιπόν σε συμφωνία με την εδαφική υπηρεσία αρμοδιότητας, με στόχο να προσφέρει στον Α. άλλη μια ευκαιρία να οικοδομήσει αξιόπιστους δεσμούς που επιτρέψτε του/της να βγει από την κατάσταση της απομόνωσης στην οποία βρίσκεται και να τον στηρίξετε στην αντιμετώπιση θεμάτων που σχετίζονται με την ταυτότητα φύλου, τα οποία γίνονται ολοένα και πιο έντονα.

Ερέθισμα

- Η εγκεφαλική ισχαιμία της μητέρας οδηγεί στην ανάδυση, γύρω 12-13 ετών, ετεροεπιθετικών συμπεριφορών που στοχεύουν σε αντικείμενα που στρέφονται προοδευτικά προς τον αυτοτραυματιζόμενο πόλο.
- Η έξαρση των οικογενειακών εντάσεων οδηγεί σε μια περαιτέρω στάση κλεισίματος και απόσυρσης, που χαρακτηρίζεται από μια σημαντική καταθλιπτική-αγχώδη κατάσταση που τον/την αναγκάζει να μείνει κλειστός στο σπίτι.
- Η απώλεια ενός φίλου που παρακολούθησε τον Ημερήσιο Φροντίδα Κέντρο εντείνει σημαντικά τα επίπεδα ταλαιπωρίας και απομόνωσης.

Συνέπειες

Η οικογενειακή κατάσταση δεν επιτρέπει στους γονείς να προσφέρουν στον Α. άμεση υποστήριξη, ούτε να τον ακολουθήσουν στην πορεία αποκατάστασης που ξεκίνησε. Ο Α. φτάνει, λοιπόν, στο Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας σε κατάσταση πλήρους κλεισίματος και δυσπιστίας προς τους άλλους και το δικό του μέλλον, έχοντας ανάγκη από υποστήριξη αλλά ταυτόχρονα απορριπτικό. Ο Α. αντιμετωπίζει την εφηβεία γεμάτη αμφιβολίες και αβεβαιότητες, που εμπλέκουν και τη σφαίρα της ταυτότητας φύλου, ζητώντας αρχικά να του απευθυνθούν χρησιμοποιώντας ένα όνομα που καθιέρωσε ο ίδιος και μετά ουδέτερες αντωνυμίες, μέχρι να στραφεί σε ταυτότητα ανδρικού φύλου. Επιπλέον, η απώλεια ενός φίλου που παρακολούθησε το Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας μαζί του/της φέρνει περαιτέρω πόνο, αυξάνοντας την τάση κλεισίματος που πάντα τον χαρακτήριζε. Σε μια αρχική φάση, αρνείται την ψυχοθεραπευτική υποστήριξη που προσφέρεται από την ψυχιατρική υπηρεσία στην οποία θα του ανατεθεί η εδαφική αρμοδιότητα, αναφέροντας ότι δεν αισθάνεται αρκετά άνετα σε αυτό το είδος πλαισίου. Το Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας γίνεται λοιπόν ο μοναδικός σύνδεσμος σε μια οδό ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης, καθώς και ο μοναδικός προστατευτικός χώρος στον οποίο φαίνεται να βασίζεται η Α..

Ερωτήσεις για συζήτηση

- Τι ρόλο μπορεί να αναλάβει το έργο των Σύμβουλων Νέων του DCC στη ζωή του Α. και πώς μπορεί να τον βοηθήσει στην επανέναρξη της κοινωνικής ζωής;
- Ποιες άλλες υπηρεσίες θα μπορούσαν να συμμετάσχουν για πιο ακριβή και ολοκληρωμένη διαχείριση της υπόθεσής του/της;
- Τι κινδύνους διατρέχει ο Σύμβουλος Νέων στην προσέγγιση της ατομικής θλίψης, που σχετίζεται και με θέματα φύλου, όταν έρχεται αντιμέτωπος με ένα άτομο που απορρίπτει τις περισσότερες προσφορές βοήθειας.

Μ., 19 ετών.



Πλαίσιο

Η Μ. είναι 19 ετών. Μένει στο σπίτι με τους γονείς της και τον μεγαλύτερο αδερφό της. Δείχνει μια ψυχιατρική οικειότητα στη μητρική και πατρική της γραμμή. Αποφοίτησε από το λύκειο με πτυχίο γλωσσολογίας και πρόκειται να ξεκινήσει το κολέγιο, επιλέγοντας τη γλωσσική διαμεσολάβηση ως ειδικότητα. Χρησιμοποιεί τον ελεύθερο χρόνο της στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ως influencer με πολλούς followers -από τους οποίους έχει αποκομίσει και σημαντικά οικονομικά έσοδα- σε πλατφόρμες όπως το Instagram και το Tik Tok. Παρουσιάζει καλό κοινωνικό δίκτυο και ασχολείται με τον στίβο.

Ερέθισμα

- Οικογενειακές συγκρούσεις: το γονικό κλίμα είναι συχνά αντικρουόμενο, όπως και η σχέση με τη Μ. Με τη μητέρα της, Η Μ. ταλαντεύεται μεταξύ μιας συμβιωτικής σχέσης και μιας ώθησης για ανεξαρτησία, συχνά παραπονιέται για μισαλλοδοξία για αυτό που αντιλαμβάνεται ως παρεμβατική μητρική τάση. Η μητέρα τείνει να ελαχιστοποιεί την ψυχική ταλαιπωρία της Μ. με στόχο να της χτίσει ιδανικά μια τέλεια και ευτυχισμένη ζωή. Ο πατέρας, που συχνά λείπει για δουλειά, φαίνεται να εκφράζει ελάχιστη ευαισθησία για τις δυσκολίες της. Όλα αυτά οδηγούν σε υψηλό επίπεδο πόνου και ψυχολογικής δυσφορίας για τον Μ., που χαρακτηρίζεται από την ανάγκη ανεξαρτησίας αλλά και από τη δυσκολία διαχείρισής της.
- Εμφάνιση: η ανάγκη να δείχνει πάντα καλά φροντισμένος για τα μάτια των άλλων, ενθαρρύνεται επίσης από αυτό που για τη Μ. είναι δουλειά από όλες τις απόψεις στον κόσμο των Social Media, την κάνει να αισθάνεται την ανάγκη να τηρεί μη ρεαλιστικά και επιβλαβή πρότυπα ομορφιάς και λεπτότητα, που κυριαρχεί στις διαδικτυακές πλατφόρμες. Η Μ. εκδηλώνει μια έντονη ταλαιπωρία που προκαλείται από το αίσθημα της ανεπάρκειας, που δίνεται από την εμπειρία να μην μπορέσει ποτέ να επιτύχει τη σωματική τελειότητα που ποθούσε.

- Συχνά αναφέρει ένα αίσθημα κενού μέσα της που την κάνει να μην αισθάνεται τίποτα, μια πλήρη απάθεια ή υπάρχουν αρνητικές σκέψεις και μια έντονη αβεβαιότητα που περιλαμβάνει οποιαδήποτε πτυχή της ζωής της.
- Ισχυρίζεται ότι φοβάται τη ζωή έξω από τον κοινωνικό κόσμο, στον οποίο νιώθει συνεχώς άβολα, δημιουργώντας σημαντικές δυσκολίες στην αντιμετώπιση των αλλαγών.

Συμπέρασμα

Η μεγάλη κατάσταση της συναισθηματικής απορρύθμισης οδήγησε στην εφαρμογή από τον Μ. αυτοτραυματιστικών συμπεριφορών, που χαρακτηρίζονται από συχνά επεισόδια αυτοκτονίας και την εφαρμογή πράξεων υψηλού κινδύνου αυτοκτονίας. Επιπλέον, η έντονη τάση για τελειομανία και η καθιέρωση μη ρεαλιστικών στόχων οδήγησαν στην υιοθέτηση άκρως περιοριστικών διατροφικών συνηθειών, που χαρακτηρίζονται από συχνές περιόδους νηστείας και μια συνεχή κίνηση ανησυχίας, βασισμένη στην υπερβολική σωματική δραστηριότητα. Η σοβαρότητα της κατάστασης οδήγησε στην εμπλοκή του κέντρου που ειδικεύεται στο DCA (Τμήμα Διατροφικών Διαταραχών), καθώς και σε αρκετές νοσηλεύσεις στο SPDC (Ψυχιατρικό Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών) κατά τις περιόδους παραμονής στο σπίτι.

Ο Μ. φτάνει στο Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας (DCC) τον Μάρτιο του 2021, αφού οι DCA ζητούν συμβουλές από τη PIPSM (Δημόσια Υπηρεσία Πρόληψης και Πρώιμης Παρέμβασης Ψυχικής Υγείας) για να αξιολογήσουν την ενσωμάτωση μιας ψυχιατρικής παρέμβασης που επικεντρώνεται στην πτυχή της συναισθηματικής απορρύθμισης. Το υψηλό επίπεδο συναγερμού που ανιχνεύθηκε κατά την είσοδο του Μ., καθορίζει για τη διεπιστημονική ομάδα του PIP SM (που συγκροτήθηκε από ψυχολόγους, ψυχιάτρους και Σύμβουλο Νέων του Κέντρου Ημέρας) την ανάγκη να δομήσει ένα έργο παρέμβασης πρωτίστως προσανατολισμένο στον περιορισμό και παρακολούθηση της συμπεριφοράς του Μ. Στην πραγματικότητα, ο σιωπηρός στόχος της ομάδας φροντίδας είναι να εμποδίσει τον Μ. να κάνει αυτοτραυματιστικές χειρονομίες που θα μπορούσαν να υπονομεύσουν την ασφάλειά του. Συγκεκριμένα, το έργο αρχικά περιλαμβάνει καθημερινή παρακολούθηση του DCC,

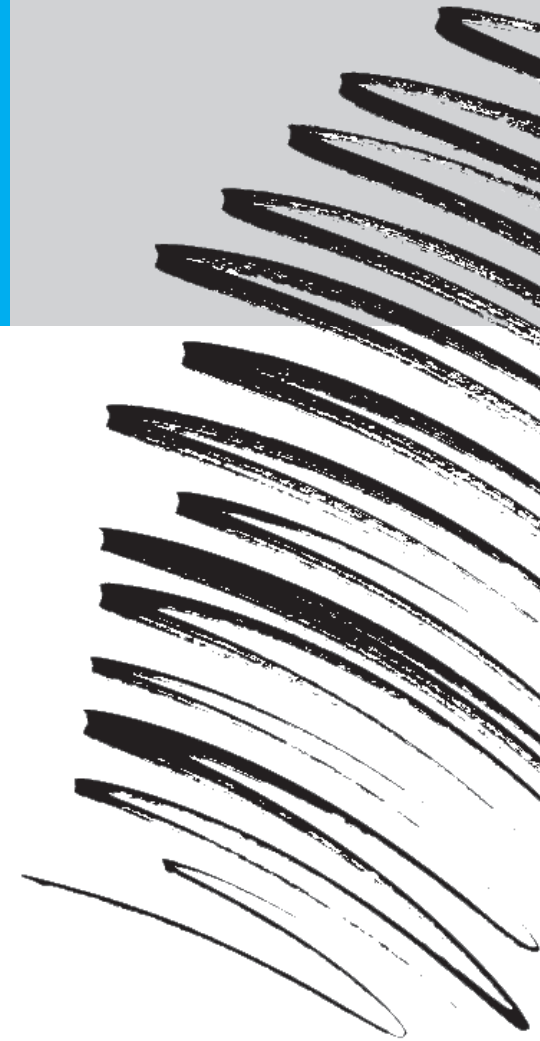
Αρχικά, αυτές οι εποπτικές παρεμβάσεις προκαλούν αύξηση των αυτοτραυματιστικών πράξεων και των αρνητικών σκέψεων, που τροφοδοτούνται από μια αίσθηση έλλειψης ανεξαρτησίας και κλειστοφοβίας που ο Μ. φαίνεται να μην μπορεί να ανεχθεί.

Ερωτήσεις για συζήτηση

- Δεδομένης της επείγουσας συνθήκης, πώς μπορεί ο Σύμβουλος Νέων να περιορίσει τη θέσπιση αυτοτραυματιστικών πράξεων χωρίς να προκύπτει αποκλειστικά «ελεγκτής»;
- Ποιοι άλλοι ενδιαφερόμενοι θα μπορούσαν να εμπλακούν στη διαχείριση υποθέσεων;
- Ποια είναι η πολιτισμική συνάφεια του ρόλου του Μ. στον κόσμο των Social Media.

ΟΙ ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ

Εντοπισμός βέλτιστων πρακτικών των Σύμβουλων Νέων χρησιμοποιώντας τις ικανότητές τους για να κάνουν τη διαφορά στην ψυχική υγεία ενός νέου.



Διατροφική διαταραχή

Θέματα Κλειδιά

Ψυχική υγεία; Νέο άτομο; Σύμβουλος Νέων; διατροφική διαταραχή.

Μαθησιακοί Στόχοι

- Υπέρβαση και θεραπεία από ψυχικές ασθένειες.
- Κατανόηση.
- Κατανοώντας τα προβλήματα και τις πιέσεις στους εφήβους και τη ζημιά που μπορεί να προκαλέσει.
- Ικανότητα να μη χρησιμοποιείτε μια γενική προσέγγιση για τη θεραπεία ψυχικών ασθενειών.
- Εξειδίκευση σε σχέδια θεραπείας που ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες του κάθε ατόμου. Ικανότητα να δίνετε στους ανθρώπους την ευκαιρία να εξερευνήσουν ο ένας τον άλλον.

Εισαγωγή

- CAMHS (Child and Adolescent Mental Health Services) NHS East London, NHS Foundation Trust. 29 Αυγούστου 2019.
- Νεαρή κοπέλα που έπασχε από ανορεξία, την κέρδισε για δύο χρόνια και πρόσφατα υποτροπίασε.

Επισκόπηση

«Έχω νικήσει την ανορεξία μία φορά και έχω ζήσει ελεύθερα για δύο χρόνια με τη βοήθεια του CAMHS, δυστυχώς η ζωή ήταν πιο δύσκολη πρόσφατα, έτσι ώστε να υποτροπιάσω, αλλά και πάλι το CAMHS ήταν κατανοητό και χρήσιμο στην προσπάθεια στο τελευταίο μου ταξίδι να το ξεπεράσω. φρικτός δαίμονας που σκιάζει τη ζωή μου τώρα εδώ και πάρα πολύ καιρό.

Το CAMHS, σε αντίθεση με πολλά άλλα, κατανοεί τα προβλήματα και τις πιέσεις που υφίστανται οι έφηβοι και τη βλάβη που μπορεί να προκαλέσει αυτό. Αυτό είναι τόσο παγιωμένο όταν νιώθεις ότι κανείς δεν καταλαβαίνει εσάς και τη σκέψη σας. Η ανορεξία είναι μια τόσο περίπλοκη ασθένεια και δεν υπάρχει μια προσέγγιση «ένας τύπος που

ταιριάζει σε όλους» για τη θεραπεία της. εξαιρετική ευκαιρία να εξερευνήσετε πλήρως τον εαυτό σας.

Χωρίς τότε δεν θα είχα αποφασίσει ότι αυτή είναι η ανορεξία της ζωής μου, δώσε την πίσω."

Status Report

- Προσφέρετε αξιολόγηση και υποστήριξη στους νέους και ιδιαίτερα στις οικογένειές τους με συναισθηματική, συμπεριφορική και δυσκολίες ψυχικής υγείας από μέτριες καταστάσεις που ξεκινούν ως σοβαρές.
- Να αξιολογείτε διαφορετικούς τρόπους εργασίας με το νέο άτομο και τους φροντιστές του για να κατανοήσει και να αντιμετωπίσει τα προβλήματά του προκειμένου να επιφέρει αλλαγές.
- Παρέχετε θεραπεία που σέβεται τις πεποιθήσεις των νέων και είναι ευαίσθητη στον πολιτισμό, τη φυλή και το φύλο τους.

Σημειώσεις/Στοχασμοί

Πολλοί νέοι ανησυχούν για το βάρος, το σχήμα ή το φαγητό τους. Ωστόσο, για μερικούς, αυτές οι δυσκολίες μπορεί να κυριαρχήσουν και να μετατραπούν σε σοβαρή διατροφική διαταραχή.

Κάποιος με διατροφική διαταραχή μπορεί να αισθάνεται ότι πρέπει να κάνει αυστηρή δίαιτα, να ασκείται ή να βρει άλλους τρόπους για να χάσει βάρος για να αντιμετωπίσει το πώς νιώθει – και μπορεί να μην ξέρει πώς να σταματήσει.

Η τακτική υπερκατανάλωση τροφής και η απώλεια του ελέγχου του τι, πότε ή πόσο να φάτε μπορεί επίσης να είναι σημάδια διατροφικού προβλήματος. Οποιοσδήποτε μπορεί να αναπτύξει μια διατροφική διαταραχή.

Μπορούν να συμβούν σε νέους κάθε προέλευσης και πολιτισμού. Οι διατροφικές διαταραχές δεν αφορούν αποκλειστικά τα κορίτσια και τις νεαρές γυναίκες. Τα αγόρια και οι νεαροί άνδρες μπορούν επίσης να επηρεαστούν.

Κάποιος με νευρική ανορεξία δεν τρώει αρκετά τρόφιμα για να είναι υγιής και μπορεί να ανησυχεί πολύ για το φαγητό, το σωματικό βάρος ή το σχήμα του σώματος. Συμπεριφορές όπως το να τρώνε πολύ λίγο ή η υπερβολική άσκηση μπορεί να τους οδηγήσουν να χάσουν πολύ βάρος.

OCD (Ιδιοψυχαναγκαστική Διαταραχή)

Θέματα Κλειδιά

Ψυχική υγεία; Νέο άτομο; Σύμβουλος Νέων; ΙΨΔ (Ιδιοψυχαναγκαστική διαταραχή).

Μαθησιακοί Στόχοι

- Διδάξετε και μάθετε για την ψυχική ασθένεια κάποιου.
- Μαθαίνοντας να μην ντρέπεσαι για αυτό.
- Να μάθουμε ότι όλοι έχουμε διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης.
- Να δημιουργηθεί ένας χώρος εμπιστοσύνης όπου ο νέος μπορεί εύκολα να ανοιχτεί και να εκφράσει τα συναισθήματα και τα συναισθήματά του χωρίς να φοβάται ότι θα κριθεί.
- Η ανάπτυξη της ικανότητας της κατανόησης των σκέψεων με υποστηρικτικό και φιλικό τρόπο.
- Η σημασία της εμπιστευτικότητας σε αυτά τα θέματα.
- Να αργαστείτε στα όρια της προσωπικής ασφάλειας.
- Ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων.

Εισαγωγή

CAMHS (Child and Adolescent Mental Health Services) NHS East London, NHS Foundation Trust. 29 Αυγούστου 2019.

Nathan, 16, χρήστης υπηρεσιών του CAMHS.

Επισκόπηση

"Το CAMHS ήταν μια χρήσιμη υπηρεσία για μένα για περίπου το ήμισυ της ζωής μου (8 χρόνια). Διαγνώστηκα με ΙΨΔ σε ηλικία 9 ετών, όταν δεν καταλάβαινα καν τι ήταν, και γρήγορα μπήκα σε ένα μάθημα CBT, συναντώντας μερικές φορές έναν ψυχολόγο. Χρόνια αργότερα, σε ηλικία 14 ετών, χρειάστηκα και πάλι θεραπεία για ΙΨΔ, όπου ήμουν πιο σοβαρή, ίσως λόγω του άγχους τη στιγμή που άρχισα τα GCSE μου. Το μόνο πρόβλημα

ήταν ότι η λίστα αναμονής για CBT ή ακόμα και για λήψη φαρμακευτικής αγωγής με ψυχίατρο ήταν πολύς – περίπου 6 μήνες, που ήταν πολύς καιρός, αφού πάλευα πολύ με την ΙΨΔ μου. Ωστόσο, για τις περισσότερες δωρεάν υπηρεσίες υγείας υπάρχει μια μακρά λίστα αναμονής με το NHS, και αυτό δεν μπορεί να βοηθήσει. Μπορεί να έχει βελτιωθεί από την εμπειρία μου εκεί.

Το προσωπικό στο CAMHS είναι πολύ φιλικό και επαγγελματικό – όλα ιδανικά και κατάλληλα για τη δουλειά τους. Ένας ψυχολόγος κανόνισε να με συναντά περίπου μία φορά το μήνα κατά τη διάρκεια της αναμονής για το CBT τη δεύτερη φορά και μάλιστα βγήκε στο σχολείο μου και με συνάντησε σε ένα ήσυχο δωμάτιο εκεί. Όλο το προσωπικό είναι επίσης πολύ συμπονετικό και με κατανόηση, κάτι που είναι πολύ καλό. Μετά από περίπου 2-3 μήνες, τον Νοέμβριο εκείνου του έτους, μου προσφέρθηκε ένα μάθημα τύπου CBT σε ομαδική συνεδρία για OCD, το οποίο επρόκειτο να ξεκινήσει νωρίτερα από τη θέση μου στη λίστα αναμονής για CBT one-to-one.

Παρόλο που ήμουν απρόθυμος να δεχτώ την προσφορά, τελικά την αποδέχτηκα, που ήταν μια πολύ καλή επιλογή για μένα, και ξεκινήσαμε αυτήν την ομαδική συνεδρία τον Φεβρουάριο του επόμενου έτους. Υπήρχαν περίπου 8 άτομα εκεί, σχεδόν στην ηλικία μου και με ΙΨΔ. Συναντιόμαστε συχνά και είχαμε βιβλία εργασίας, κάνοντας συνεδρίες στις οποίες μερικές φορές συμμετείχαν οι γονείς μας, με επικεφαλής δύο μέλη του προσωπικού. Αυτό ήταν πολύ επιτυχημένο, και σχεδόν όλοι εκεί ωφεληθήκαν σημαντικά. Το βρήκα πολύ χρήσιμο και γνώρισα πολλούς φίλους, πολλοί από τους οποίους ήταν στην ηλικιακή μου ομάδα και από το σχολείο μου!

Μετά τελείωσα τη θεραπεία μου και μέχρι το καλοκαίρι ήταν πολύ καλύτερα. Στη συνέχεια, μπήκα στην ομάδα συμμετοχής χρηστών, την οποία κάνουμε εδώ και περίπου ένα χρόνο, συναντιόμαστε τακτικά και έχουμε κάνει κάποιες βελτιώσεις στην υπηρεσία. Αν και συνεχίζω να έχω κάποια ΙΨΔ, τώρα μπορώ να το διαχειριστώ καλύτερα και ξέρω ότι μπορώ πάντα να επιστρέψω στο CAMHS για βοήθεια. Η εμπειρία μου στο CAMHS, αν και είχα μερικά προβλήματα, ήταν γενικά πολύ θετική και είμαι πολύ ευγνώμων για αυτήν την καλή υπηρεσία».

Status Report

- Πείτε τους όταν προσδιορίζετε ένα νεαρό άτομο που πάσχει από αυτό.
- Δώστε τους αυτοπεποίθηση να μιλήσουν.
- Βρείτε έναν περισπασμό που λειτουργεί για αυτούς.
- Συνοδέψτε τους στην μετάβαση για να πάνε στον οικογενειακό γιατρό.
- Δεν είστε μόνοι στη διαδικασία. Βοηθήστε τους να καταλάβουν ότι υπάρχουν πολλοί άλλοι που περνούν την ίδια κατάσταση.
- Αφήστε τους να ξέρουν ότι η ασθένειά τους δεν τους καθορίζει.
- Να είσαι ρεαλιστικός.
- Βοηθήστε το να πάρει την απόφαση να το αντιμετωπίσει και να ξέρετε ότι αξίζει μια ζωή χωρίς αυτό. Δεν υπάρχει τίποτα κακό. Δεν χρειάζεται να ανησυχείτε, πάρτε μια βαθιά ανάσα, καθίστε και χαλαρώστε.
- Αυτές οι αρνητικές σκέψεις δεν είναι πραγματικές, είναι δύσκολο να τις ελέγξεις αλλά να τις αγνοήσεις. Το σώμα σας προσπαθεί απλώς να βοηθήσει.

Σημειώσεις/Στοχασμοί

Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (OCD) είναι μια κοινή πάθηση ψυχικής υγείας όπου ένα άτομο έχει ιδεοψυχαναγκαστικές σκέψεις και ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές. Η ΙΨΔ μπορεί να επηρεάσει άνδρες, γυναίκες και παιδιά. Μερικοί άνθρωποι αρχίζουν να έχουν συμπτώματα νωρίς, συχνά γύρω από την εφηβεία, αλλά συνήθως ξεκινά κατά την πρώιμη ενήλικη ζωή. Η ΙΨΔ μπορεί να είναι ενοχλητική και να επηρεάσει σημαντικά τη ζωή σας, αλλά η θεραπεία μπορεί να σας βοηθήσει να τη διατηρήσετε υπό έλεγχο.

Εάν έχετε ΙΨΔ, θα έχετε συνήθως συχνές εμμονικές σκέψεις και ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές.

- Η εμμονή είναι μια ανεπιθύμητη και δυσάρεστη σκέψη, εικόνα ή παρόρμηση που εισέρχεται επανειλημμένα στο μυαλό σας, προκαλώντας συναισθήματα άγχους, αηδίας ή δυσφορίας.
- Ο καταναγκασμός είναι μια επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά ή διανοητική πράξη που νιώθετε ότι πρέπει να κάνετε για να ανακουφίσετε προσωρινά τα δυσάρεστα συναισθήματα που προκαλεί η εμμονική σκέψη.

Τα άτομα με ΙΨΔ συχνά διστάζουν να αναζητήσουν βοήθεια επειδή νιώθουν ντροπή ή αμηχανία.

Η ΙΨΔ είναι μια κατάσταση υγείας όπως κάθε άλλη, επομένως δεν υπάρχει τίποτα για το οποίο να ντρέπεστε ή να ντρέπεστε. Το να έχεις ΙΨΔ δεν σημαίνει ότι είσαι «τρελός» και δεν φταις εσύ που το έχεις.

Υπάρχουν 2 κύριοι τρόποι για να λάβετε βοήθεια:

- απευθυνθείτε απευθείας σε μια υπηρεσία ψυχολογικής θεραπείας.
- επισκεφτείτε έναν γιατρό
- μπορεί να σας παραπέμψει σε μια τοπική υπηρεσία ψυχολογικών θεραπειών εάν είναι απαραίτητο

Εάν πιστεύετε ότι ένα νεαρό άτομο μπορεί να έχει ΙΨΔ, προσπαθήστε να μιλήσετε για τις ανησυχίες σας και να του προτείνετε να ζητήσουν βοήθεια. Είναι απίθανο η ΙΨΔ να βελτιωθεί χωρίς την κατάλληλη θεραπεία και υποστήριξη.

Δεν είναι σαφές τι προκαλεί την ΙΨΔ. Διάφοροι διαφορετικοί παράγοντες μπορεί να παίζουν ρόλο, όπως:

- οικογενειακό ιστορικό.
- διαφορές στον εγκέφαλο.
- γεγονότα ζωής
- Η ΙΨΔ μπορεί να είναι πιο συχνή σε άτομα που έχουν υποστεί εκφοβισμό, κακοποίηση ή παραμέληση και μερικές φορές ξεκινά μετά από ένα σημαντικό γεγονός της ζωής, όπως ο τοκετός ή ένα πένθος.
- προσωπικότητα
- τακτοποιημένα, σχολαστικά, μεθοδικά άτομα με υψηλά προσωπικά πρότυπα μπορεί να είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν ΙΨΔ, επίσης άτομα που είναι γενικά αρκετά ανήσυχα ή έχουν πολύ ισχυρό αίσθημα ευθύνης για τον εαυτό τους και τους άλλους.

Το θέατρο ως εργαλείο κοινωνικής ένταξης: η εμπειρία των ολοκληρωμένων εργαστηρίων

Θέματα Κλειδιά

Ψυχική υγεία; νεολαία; Σύμβουλος Νέων; κοινότητα; εθελοντές? εργαστήριο τέχνης? θέατρο.

Μαθησιακοί Στόχοι

- Αλληλεπίδραση και ολοκλήρωση.
 - Δημιουργία ενός προστατευόμενου χώρου για να ανακαλύψει εκ νέου σημαντικά μέρη του εαυτού του και των άλλων. Βοηθήστε να εκφράσετε τις δυνατότητές σας.
 - Δημιουργία μιας ετερογενούς ομάδας εργασίας στην οποία όλοι μπορούν να αισθάνονται άνετα και να μην γίνονται διακρίσεις.
 - Αναγνώριση της δουλειάς που έγινε.
 - Αντιμετωπίστε ζητήματα που είναι σχετικά και έχουν νόημα για τα άτομα.
 - Δημιουργία δραστηριοτήτων που προωθούν σχέσεις και ανταλλαγές στην ομάδα. Αναλύοντας, ακούγοντας και κατανοώντας την ομάδα.
 - Σεβασμός στον ατομικό χρόνο και τα χαρακτηριστικά του κάθε ανθρώπου.
 - Ικανότητα ακρόασης και ενσυναίσθησης.
- Ισορροπία ανάμεσα στο να είσαι διεκδικητικός, να είσαι κατευθυντικός και να ακούς.
- Επιτρέψτε στην οικογένεια και τον πληθυσμό να μάθουν για τις διαφορετικές πτυχές και τους πόρους των ατόμων που εμπλέκονται.

Εισαγωγή

- Θεατρικό Εργαστήρι «Strambo Teatro» που πραγματοποιήθηκε στο Διεθνές Ίδρυμα Don Luigi di Liegro onlus.
- Roberto Baldassari: ηθοποιός, σκηνοθέτης και μαέστρος ολοκληρωμένων θεατρικών εργαστηρίων.

Επισκόπηση

Το Εργαστήριο, που προορίζεται ως ένας προστατευμένος χώρος ανοιχτός στις σχέσεις, έχει ως κύριο στόχο του την ενσωμάτωση ατόμων με και χωρίς αναπηρία μέσω του θεάτρου, ενθαρρύνοντας μια πορεία προσωπικής και κοινωνικής ανάπτυξης. Η ομάδα αποτελείται από χρήστες και εθελοντές που, για προσωπικό ενδιαφέρον ή για σπουδές ή ευκαιρίες που σχετίζονται με την πρακτική άσκηση, ενδιαφέρονται να ζήσουν μια εκπαιδευτική εμπειρία και ισχυρή εκπαιδευτική ανάπτυξη όπως αυτή της δημιουργίας ολοκληρωμένου θεάτρου. Ένας ηθοποιός και σκηνοθέτης, ο Roberto Baldassari, ηγείται των δραστηριοτήτων του εργαστηρίου.

"Όταν μου προτάθηκε για πρώτη φορά να διευθύνω αυτό το εργαστήριο, φοβόμουν λίγο γιατί δεν ήξερα τι θα μπορούσε να σημαίνει "ψυχική δυσφορία". Έχω οδηγήσει και συνεχίζω να διευθύνω εργαστήρια σε σχολεία, κέντρα ημερήσιας φροντίδας ή πανεπιστήμια όπου ενσωματώθηκαν ομάδες δημιουργήθηκαν πάντα, αλλά όπου γενικά κάποιος πρέπει να αντιμετωπίσει σωματικές ή μερικές φορές διανοητικές αναπηρίες, αλλά όχι με ψυχική δυσφορία, όπως σοβαρή κατάθλιψη ή άλλες παθολογίες.

Το Εργαστήριο γεννήθηκε για να δημιουργεί ευκαιρίες μέσω της τέχνης, ευκαιρίες για «θεραπεία», αλλά ο Roberto προτιμά να μιλά για «ευκαιρίες συνάντησης και επανερμηνείας μέσω της τέχνης για ανθρώπους που στην καθημερινή ζωή κατηγοριοποιούνται ως προβληματικοί ή με άλλο τρόπο με ψυχική ασθένεια.

Το εργαστήριο δημιουργεί τις προϋποθέσεις για μια ανταλλαγή μεταξύ εκείνων που δραματίζουν εθελοντικό ρόλο στο Ίδρυμα και εκείνων που υποβάλλονται σε θεραπευτική διαδικασία αποκατάστασης στην ψυχική υγεία. Αυτό προσφέρει μια ευκαιρία για αντιπαράθεση σε περιβάλλοντα που δεν είναι αποκλειστικά θεραπευτικά. "Για τους χρήστες αυτή η κατάσταση θα πρέπει να είναι μια ευκαιρία όχι μόνο να ανακαλύψουν πτυχές του άλλου με τον οποίο αλληλεπιδράτε, αλλά να γνωρίσουν πτυχές του εαυτού τους. Η δραστηριότητα του θεάτρου είναι μια νέα δραστηριότητα για όλους, τόσο για αυτούς που είναι όσο και για εκείνους που δεν είναι χρήστες και συχνά αυτή η πτυχή της καινοτομίας βάζει όλους τους συμμετέχοντες στο εργαστήριο στο ίδιο επίπεδο. Αυτό είναι ένα στοιχείο ανάπτυξης και ανακάλυψης για όλους.

Το μάθημα περιλαμβάνει μια πρώτη φάση προσωπικής και ομαδικής γνώσης μέσω της

θεατρικής εκπαίδευσης: ασκήσεις και σωματικά και φωνητικά παιχνίδια. η ανακάλυψη της χειρονομίας, του χώρου, της χρήσης του σώματος και της φωνής. μετά ακολουθεί ένα πιο καθαρά «θεατρικό» μέρος με αυτοσχεδιασμούς, παραστάσεις μικρών σκηνών, μονολόγους αφήγησης όπου ατομικά, σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, εξασκείτε την έκθεση μπροστά στο κοινό/παρέα.

"Η ενσωμάτωση είναι συνέπεια της δουλειάς, είναι ένα αποτέλεσμα, μια θετική ένδειξη της δουλειάς. Τη στιγμή που κάνετε μια άσκηση κίνησης, ίσως δείτε αυτό το άτομο που έχει δυσκολίες [...] να εκτελεί αυτή την κίνηση με χάρη που ίσως κανένας από τους εθελοντές δεν μπορεί να αναδημιουργήσει. Τότε έχετε δημιουργήσει την ένταξη, γιατί ένα άτομο που δεν έχει αναπηρίες βλέπει το άτομο με αναπηρία να κινείται ή να κάνει μια χειρονομία μέσα στον κύκλο με χάρη, μια ποίηση που δεν έχει. [...] Έτσι, χάρη σε εκείνη τη δραστηριότητα, ανακαλύπτεις χαρακτηριστικά αυτού του ανθρώπου που ίσως η ζωή δεν σου επιτρέπει να εντοπίσεις σε άλλα πλαίσια της καθημερινότητας».

Στην τρίτη φάση του Εργαστηρίου συζητείται το θέμα της τελικής παράστασης προκειμένου να δημιουργηθεί η τελική παράσταση με την ομάδα. Αυτή η στιγμή προβλέπει την κοινή κατασκευή της παράστασης μέσα από αυτοσχεδιασμούς ή την πρόταση κειμένων, σκηνών, ιστοριών που ενωμένα από ένα νήμα θα αποτελέσουν το πλαίσιο της παράστασης.

Με αφορμή το Disability Pride, η Ομάδα του Strambo Teatro, σε συνεργασία με άλλες ομάδες, διοργάνωσαν ένα flashmob με σκοπό την ευαισθητοποίηση για την αναπηρία." Ήμασταν μια ομάδα περίπου τριάντα ατόμων με και χωρίς αναπηρία. Όταν ξεκίνησε η μουσική, εμείς άρχισαν να αυτοσχεδιάζουν κάποιες χορευτικές κινήσεις, αλλά αυτό δεν είχε καμία σχέση με τον χορό. Υπήρχε μεγάλη έκπληξη, όλοι τραβούσαν βίντεο και τραβούσαν φωτογραφίες, οι άνθρωποι χόρευαν μαζί τους. Θέλαμε να πάρουμε μια ιδέα αξιοπρέπειας, συναισθηματικότητας, οικειότητας μεταξύ ατόμων με και χωρίς αναπηρία. Ήταν σημαντικό να πάρουν οι άνθρωποι αυτή την εικόνα στο σπίτι» (Σύνδεσμος στο βίντεο του flashmob: <https://youtu.be/oODvRyHVXvU>).

Status Report

- Εργασία στις κλασικές και τυπικές φάσεις του εργαστηρίου: σχηματισμός ομάδας. ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ; παιχνίδια που ενεργοποιούν σχέσεις και ανταλλαγές. δραστηριότητες αυ-



τοσχεδιασμού, εξερεύνησης και επικοινωνίας.

- Γράψτε μια σελίδα ημερολογίου για ένα θέμα ή ένα ποίημα με καλλιτεχνική και συναισθηματική δύναμη, έτσι ώστε ο χρήστης να μην είναι μόνο ένα άτομο που έχει πρόβλημα, αλλά ένα άτομο με πόρους.
- Η εύρεση χαρακτηριστικών αυτού του ατόμου που ίσως η ζωή δεν επιτρέπει να εντοπιστούν στις καθημερινές σχέσεις.
- Δημιουργήστε ένα τελικό έργο που αντιπροσωπεύει τη διαδρομή που διανύθηκε στο εργαστήριο και την παρουσίασή του στην ιθαγένεια.
- Αφήστε χώρο για να γνωρίσετε ανθρώπους και να τους ακούσετε.

Σημειώσεις/Στοχασμοί

"Πρέπει να συνειδητοποιήσετε ότι όταν κάνετε αυτό το είδος εργαστηρίου δεν συνεργάζεστε με επαγγελματίες. Συνεργάζεστε με ανθρώπους που δεν έχουν συγκεκριμένες δεξιότητες, αλλά έχουν άλλες δεξιότητες. Η συμβουλή που θα έδινα είναι να ακούσετε ένα πολλά στην ομάδα και τι μπορεί να κάνει, τι δυσκολεύεται να κάνει και στη συνέχεια διατυπώστε αιτήματα και δομή της εργασίας, ξεκινώντας με μια ακριβή ανάλυση της ομάδας που έχετε μπροστά σας. Η φάση ακρόασης είναι πολύ σημαντική, είναι ένα λαϊκό έργο».

"Το εργαστήριό μας στο StramboTeatro κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19 παρέμενε πάντα ανοιχτό; δεν μπορούσαμε να βλεπόμαστε ζωντανά; Γνωριζόμασταν στο Διαδίκτυο, κάθε Τετάρτη για δυόμισι ώρες. Έτσι ανταλλάξαμε τις ιστορίες μας, είπαμε και μιλήσαμε, μοιραστήκαμε τη μοναξιά του ο καθένας με αυτούς όλων, για να νικήσει τις αγωνίες, τους φόβους, τα τέρατα που συνωστίζονταν τις μέρες και τις νύχτες. Το θεατρικό μας εργαστήριο έγινε εργαστήριο αφήγησης: οι κουζίνες και τα υπνοδωμάτια έγιναν πολλές σκηνές, όλα διαφορετικά· τα κινητά τηλέφωνα και οι υπολογιστές ήταν οι κάμερες με τις οποίες γυρίζονταν, φωτογραφίστε, επικοινωνήστε, παρατηρήστε. Μια μοναδική εμπειρία συμπυκνωμένη σε βίντεο-ιστορία: την παρουσιάσαμε τον Ιούνιο όταν τελικά ξανασυναντηθήκαμε ζωντανά· ήταν μια γιορτή να μας ξαναδείτε και να δείτε σε αυτές τις εικόνες, άλλοτε ειρωνικό και άλλοτε συγκινητικό, όλα όσα είχαμε ζήσει μαζί. Τι θα γινόταν με αυτούς, εμείς αν το είχαμε δεν το έκανες;"

Web Radio Project. Ραδιόφωνο Ponte

Θέματα Κλειδιά

Youth Working. Ψυχική υγεία; Ενδυνάμωση; Ψυχοκοινωνική αποκατάσταση; Διαδικτυακό ραδιόφωνο.

Μαθησιακοί Στόχοι

- Υποστήριξη ατόμων στην ομαδική διαμεσολάβηση.
- Προώθηση προσωπικού και ομαδικού στόχου κατόρθωμα.
- Ανασύσταση κινήτρων και προσδοκιών.
- Να δημιουργήσετε ένα προστατευμένο μέρος για να ανακαλύψετε ξανά σημαντικά μέρη του εαυτού σας και των άλλων.
- Να δώσετε πληροφορίες σχετικά με το «να γνωρίζω πώς» και από ποιον να ζητήσετε βοήθεια.
- Αναγνώριση της δουλειάς που έγινε και σεβασμός στο χρονοδιάγραμμα των δραστηριοτήτων.
- Να επιτρέψετε στον πληθυσμό να μάθει για τις διαφορετικές πτυχές και τους πόρους των εμπλεκόμενων χρηστών.
- Να ξεπεράσετε τις προκαταλήψεις που σχετίζονται με θέματα ψυχικής υγείας.

Εισαγωγή

- Έργο κοινωνικής αποκατάστασης «Ραδιογέφυρα» στο Τμήμα Ψυχικής Υγείας του ASL Roma 6 από τον Κοινωνικό Συνεταιρισμό Έλμα.
- Δρ Μαρία Πόμπα: Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια, ειδικός στον επαγγελματικό προσανατολισμό για άτομα με κοινωνική δυσφορία και ψυχιατρικές αναπηρίες.

Επισκόπηση

Το PONTE RADIO Project γεννήθηκε το 2017, αρχικά για να δώσει χώρο σε μια μικρή ομάδα νέων που στάλθηκαν από τα Κέντρα Ψυχικής Υγείας του ASL Roma 6, περιοχή



Anzio-Nettuno, και την ανάγκη τους να πειραματιστούν και να μοιραστούν δραστηριότητες όπως η Ηλεκτρονική Μουσική, Videomaker και ενδιαφέρον για επικοινωνία μέσω κοινωνικών δικτύων. Γεννήθηκε μέσα σε μονοπάτια της φύσης της κοινωνικής ενσωμάτωσης, σε συνεργασία με τον Κοινωνικό Συνεταιρισμό Έλμα που διευθύνει η Μαρία Πόμπα, Ψυχολόγος Ψυχοθεραπεύτρια, ειδικός στον επαγγελματικό προσανατολισμό και την Υποστήριξη Ατομικής Τοποθέτησης.

«Το διαδικτυακό ραδιόφωνο είναι μια ευκαιρία, για νέους και όχι τόσο νέους, να ενταχθούν όλο και περισσότερο στην κοινότητα στην οποία ανήκουν και, για τους τελευταίους, να προσεγγίσουν και να μοιραστούν ευκαιρίες με τους δικαιούχους των υπηρεσιών μας. Το Radio Ponte Radio είναι πάνω από όλα το εργαλείο για την ανάπτυξη ενός και περισσότερων εξατομικευμένων προγραμμάτων θεραπείας-αποκατάστασης, τα οποία θα μπορούν να έχουν μια εξαιρετική ευκαιρία κοινωνικής εμπύχωσης και ένταξης στην εργασία».

Η πρωτοβουλία προτείνεται ως Ραδιόφωνο με προγράμματα και περιεχόμενο διαφόρων ειδών αλλά ταυτόχρονα διατηρώντας τις πτυχές του ραδιοφώνου «θεματικού», με επίκεντρο το θέμα της Ψυχικής Υγείας της κοινότητας που υπάρχει στην επικράτεια. Το ίδιο το όνομα του ραδιοφώνου είναι σημαντική και ανασυνθέτει την ιστορία της περιοχής του Anzio. Κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, μάλιστα, υπήρχε ένας ραδιοφωνικός σταθμός που ένωσε την επικοινωνία μεταξύ των Ιταλών και των Αμερικανών. Οι τελευταίοι, ως Σύμμαχοι, αποβιβάστηκαν στις ακτές της Τυρρηνίας μπροστά από τις πόλεις Anzio και Nettuno.

Το ραδιοκοντέινερ μπορεί να θεωρηθεί ως «προστατευμένη ρύθμιση» για όλους τους δικαιούχους.

Το συντακτικό επιτελείο του ραδιοφώνου αποτελείται από νέους ηλικίας μεταξύ 16 και 28 ετών που ζουν την εμπειρία ψυχολογικής δυσφορίας, όπως διαταραχές προσωπικότητας ή σύνδρομα αυτιστικού φάσματος. Υπάρχει επίσης παρουσία ψυχολόγων, παιδαγωγών, τεχνικών υπολογιστών και ήχου.

Μιλώντας για την αλληλεπίδραση του ραδιοφώνου με την επικράτεια ή την κοινότητα, με τα χρόνια έχει δημιουργηθεί μια συνέργεια στα έργα που αφορούν την εναλλαγή σχολείου-εργασίας. Αυτή η δραστηριότητα, που προωθείται από το ASL RM 6, από το 2018, επέτρεψε στους μαθητές ενός από τα λύκεια της περιοχής να εισέλθουν στο Κέν-

τρο Ψυχικής Υγείας για να γνωρίσουν και να κατανοήσουν την πραγματικότητα της ψυχικής υγείας, η οποία πολύ συχνά μένει στη σκιά.

Οι νέοι βίωσαν από πρώτο χέρι και μοιράστηκαν με τους χρήστες τις δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν στα εργαστήρια.

Αποδείχθηκε ότι ήταν μια εμπειρία βαθιάς ανάπτυξης και επαφής για όλους, στην οποία ανακαλύφθηκε εκ νέου ο θεμελιώδης ρόλος της επικοινωνίας για τη δημιουργία ολοκλήρωσης.

Φανταζόμενος τη φιγούρα του Σύμβουλου Νέων, και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για ένα έργο αυτού του τύπου, μπορούμε να αναφέρουμε την ικανότητα διαμεσολάβησης μεταξύ της περιοχής, των χρηστών και των Κέντρων Ψυχικής Υγείας. Αυτό συμβαίνει γιατί η εκπαιδευτική λειτουργία μπορεί να παρέχεται όχι μόνο μέσω συγκεκριμένων τεχνικών, αλλά και μέσω του να είναι ένας πολίτης που γνωρίζει τις ευκαιρίες και τους προσανατολισμούς, σε σχέση με την επικράτειά του.

Επιπλέον, καθίσταται απαραίτητο να γνωρίζουμε πώς να βοηθάμε στη χρήση του ηλεκτρονικού εργαλείου, με στόχο τον χρήστη, να χρησιμοποιήσει τις δεξιότητές του με συγκεκριμένο τρόπο, να γνωρίσει τον κόσμο.

Ο Σύμβουλος Νέων μπορεί να έχει, λοιπόν, μια πραγματική λειτουργία "γέφυρας", κάποιου που δημιουργεί συνδέσεις." Δημιουργώντας μια σύνδεση, όπως ακριβώς κάνει μια Ραδιογέφυρα.

Status Report

- Εργαστείτε μέσα από τα βήματα του εργαστηρίου ραδιοφώνου. Έρευνα ειδήσεων ή θεμάτων χρήσιμων για προβολή. Έχοντας κοινό στόχο.
- Έκφραση ιδεών μέσω διαφορετικών τρόπων επικοινωνίας.
- Προσφέρετε υποστήριξη σε νέους με συναισθηματικές, συμπεριφορικές και ψυχικές δυσκολίες μέσω της τέχνης της ραδιοφωνικής μετάδοσης και της διαχείρισης ενός ραδιοφωνικού newsroom.



- Δημιουργήστε συγκεκριμένες δεξιότητες για πιθανά σενάρια επανένταξης στο σχολείο και στην εργασία. Βοηθήστε και εκπαιδεύστε στη χρήση του εργαλείου υπολογιστή.
- Ενθαρρύνετε την εμπιστοσύνη στην έκφραση του εαυτού σας.
- Προωθήστε την κοινή γνώση για να ξεπεραστούν οι προκαταλήψεις που σχετίζονται με θέματα ψυχικής υγείας.

Σημειώσεις/Στοχασμοί

"Το Radio Ponte Radio είναι ένα σημείο συνάντησης που δίνει την ευκαιρία να συναντηθεί και να εκφραστεί, μια πραγματική γέφυρα με τους άλλους. Αυτό επιτρέπει να αναδείξει κανείς ιδέες, να δημιουργήσει μια ευκαιρία για ακρόαση και προβληματισμό μέσω διαφορετικών μορφών επικοινωνίας όπως η μουσική, καλλιτεχνική έκφραση, φωτογραφίες και σχέδια. Ένας από τους στόχους είναι να ξεπεραστεί το στίγμα της ψυχικής υγείας ανοίγοντας στους άλλους και επιτρέποντας σε όσους βρίσκονται έξω να μάθουν για αυτήν την πραγματικότητα."

"Όταν θεραπεύουμε τον εαυτό μας θεραπεύουμε και τον κόσμο και για να θεραπεύσουμε τον εαυτό μας πρέπει να ζούμε και να μοιραζόμαστε με τον κόσμο. Το κοινωνικό δίκτυο ενώνει τις πραγματικότητες, όπως οι γέφυρες συνδέουν απέναντι ακτές για να μην απομονώσουν, να μην εγκαταλείψουν κανέναν."

Ενεργή Εκπαίδευση στα ΜΜΕ για νέους με ειδικές ανάγκες



Θέματα Κλειδιά

Ευρωπαϊκό σχέδιο για τη νεολαία; Νέοι άνθρωποι; Διανοητικές Αναπηρίες; Ψηφιακές Ικανότητες; Εξαπάτηση; Cyber Bullying.

Μαθησιακοί Στόχοι

- Ενδυνάμωση των νέων με διανοητική αναπηρία να αποκτήσουν παιδεία στα μέσα επικοινωνίας.
- Να βοηθήσετε τους νέους να γίνουν ενεργοί πολίτες.
- Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις ανάγκες των παιδιών και των νέων με νοητική υστέρηση και την παιδαγωγική τους υποστήριξη.

Εισαγωγή

Το ευρωπαϊκό έργο AMEDY (Active Media Education for Disabled Youth) ασχολείται με τις προκλήσεις του ψηφιακού κόσμου για νέους με διανοητική αναπηρία και με τις απαιτήσεις των επαγγελματιών που εργάζονται με αυτήν την ομάδα-στόχο. Το έργο χρηματοδοτείται από το Erasmus+ και πραγματοποιείται από τον Γερμανό συντονιστή του έργου Stiftung Digitale Chancen μαζί με τους συνεργαζόμενους οργανισμούς UC Leuven-Limburg από το Βέλγιο και την ΜΚΟ IASIS από την Ελλάδα.

Επισκόπηση

Αν και οι νέοι με διανοητική αναπηρία δείχνουν μεγάλο ενδιαφέρον για τις ψηφιακές τεχνολογίες και χρησιμοποιούν εντατικά τα ψηφιακά μέσα κατά τη διάρκεια της κοινωνικοποίησης, επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τον διαδικτυακό εκφοβισμό και τη θυματοποίηση. Για αυτούς, είναι συχνά δύσκολο να επωφεληθούν από τις ευκαιρίες που προσφέρουν οι ψηφιακές τεχνολογίες, επίσης, χρειάζονται επίσης ειδική υποστήριξη για να αντιμετωπίσουν επαρκώς τους κινδύνους που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν κατά τη χρήση τους.



Ως εκ τούτου, ο στόχος του έργου είναι να υποστηρίξει αυτά τα παιδιά και τους νέους να γίνουν καλά ενημερωμένοι, ενδυναμωμένοι και μορφωμένοι στα μέσα επικοινωνίας Ευρωπαίοι πολίτες. Καθώς η ευρωπαϊκή κοινωνία γίνεται πιο ψηφιακή, το έργο θέλει να εξουδετερώσει το ψηφιακό χάσμα. Η εστίαση είναι σε μια προσέγγιση προσανατολισμένη στη δύναμη για τη δουλειά με τους νέους σχετικά με τις ψηφιακές ευκαιρίες και προκλήσεις σχετικά με την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη και την ενεργό συμμετοχή στην κοινωνία.

Τα αποτελέσματα του έργου είναι τρία:

a. Διαδικτυακή Εκπαίδευση: Ενεργή Εκπαίδευση στα ΜΜΕ για νέους με ειδικές ανάγκες

Η δωρεάν διαδικτυακή εκπαίδευση «Active Media Education for Disabled Youth» απευθύνεται σε επαγγελματίες της εκπαίδευσης που εργάζονται με παιδιά και νέους με διανοητική αναπηρία. Με βάση τρεις ενότητες, διερευνώνται οι ευκαιρίες των ψηφιακών μέσων και ενισχύεται η ευαισθητοποίηση σχετικά με τους πιθανούς διαδικτυακούς κινδύνους:

Ενότητα 1: Χρήση μέσων και απόρρητο

Ενότητα 2: Τάσεις και κίνδυνοι

Ενότητα 3: Δημιουργία και Συμμετοχή

b. Ανακοίνωση: Στρατηγικές Υποστήριξης

Στόχος της εργασίας είναι να δώσει μια καλύτερη επισκόπηση των αναγκών των νέων με νοητική υστέρηση. Τι χρειάζονται για να πλοηγηθούν με ασφάλεια στον διαδικτυακό κόσμο και ποια υποστήριξη μπορούν ή πρέπει να παρέχουν οι φροντιστές; Χρησιμοποιώντας δύο παραδείγματα, η μέθοδος Design Thinking παρουσιάζεται στην εφαρμογή της και δείχνει πώς μπορούν να προκύψουν από αυτήν στρατηγικές δράσης και υποστήριξης για εξάσκηση.

c. Εργαλειοθήκη: Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης

Με την εργαλειοθήκη, η κοινοπραξία του έργου στοχεύει στην ευαισθητοποίηση σχετικά με τις ανάγκες των παιδιών και των νέων με διανοητική αναπηρία και την παιδαγωγική τους υποστήριξη. Προσφέρει μια συλλογή από δραστηριότητες βέλτιστων πρακτικών σε



όλη την Ευρώπη που ευαισθητοποιούν για την κατάσταση των ατόμων με διανοητική αναπηρία στην ψηφιοποιούμενη κοινωνία μας. Επιπλέον, η εργαλειοθήκη περιλαμβάνει έναν κατάλογο με συγκεκριμένες συμβουλές, πρακτικούς οδηγούς και χρήσιμους πόρους που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την υλοποίηση ιδεών ή ενεργειών.

Status Report

Με βάση τα αποτελέσματα του ευρωπαϊκού έργου Digital Skills for You(th), το οποίο πραγματοποίησε το Stiftung Digitale Chancen σε συνεργασία με οργανισμούς-εταίρους στην Τσεχική Δημοκρατία και την Ισπανία, η προσφορά μικτής εκπαίδευσης που αναπτύχθηκε για επαγγελματίες που εργάζονται με κοινωνικά και εκπαιδευτικά σε μειονεκτική θέση Οι νέοι θα προσαρμόζονται τώρα στις ανάγκες της ομάδας στόχου των νέων με διανοητική αναπηρία και θα παρέχονται σε τέσσερις διαφορετικές γλώσσες (Αγγλικά, Γερμανικά, Ελληνικά, Ολλανδικά). Επιπλέον, θα αναπτυχθεί ένα Έγγραφο Στρατηγικής Υποστήριξης για όλες τις εμπλεκόμενες ομάδες-στόχους που θα περιέχει διαφορετικές στρατηγικές για την υποστήριξη των νέων καθώς και των επαγγελματιών και των οργανώσεών τους. Επίσης, θα δημιουργηθεί μια εργαλειοθήκη με οδηγίες ευαισθητοποίησης.

Σημειώσεις/Στοχασμοί

Ακόμα κι αν η επαγγελματική ομάδα στόχος του έργου δεν είναι ξεκάθαρα Σύμβουλοι Νέων, αυτή η μελέτη περίπτωσης είναι σημαντικά σχετική με αυτούς.

Εκτίμηση Ψυχικής Υγείας Προσφύγων και Αιτούντων Άσυλο από Σύμβουλοι Νέων

Θέματα Κλειδιά

Ευρωπαϊκό σχέδιο για τη νεολαία; Youth Project; Νέοι Πρόσφυγες; Νέοι Μετανάστες; Νέοι αιτούντες άσυλο. Ψυχική υγεία; Εκτίμηση.

Μαθησιακοί Στόχοι

- Ενίσχυση των δεξιοτήτων αξιολόγησης ψυχικής υγείας των Σύμβουλων Νέων; Διεύρυνση των γνώσεών τους για την ψυχική υγεία του YMRA. Ανάπτυξη της ανακλαστικής ικανότητας, της αυτοπεποίθησης και της ανθεκτικότητάς τους. Προώθηση στρατηγικών αυτοεξυπηρέτησης και μείωση της πιθανότητας εξουθένωσης. Βελτιώστε τις πολιτιστικές ικανότητες.

Εισαγωγή

Η AMORAY, Assessment of Mental Health of Refugees and Asylum Seekers by Σύμβουλοι Νέων, προτείνει ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης και ανάπτυξης για τους Σύμβουλους Νέων, με στόχο να αναγνωρίσει το ρόλο τους στην παροχή ψυχικής υγείας σε Νέους Μετανάστες, Πρόσφυγες και Αιτούντες Άσυλο (YMRA). Με βάση μια ανάλυση αναγκών στην αρχή του έργου, η σύμπραξη θα αναπτύξει το «Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Σπουδών για την αξιολόγηση της ψυχικής υγείας προσφύγων και αιτούντων άσυλο από τους Σύμβουλους Νέων», ακολουθώντας το Ευρωπαϊκό Σύστημα Πιστωτικών Μονάδων για την Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (ECVET) και διασφαλίζοντας ότι η κατάρτιση μπορεί να οδηγήσει σε επαγγελματική πιστοποίηση σε επίπεδο ΕΕ. Το πρόγραμμα σπουδών θα θέσει τις βάσεις για την ανάπτυξη του περιεχομένου της εκπαίδευσης. Η πλατφόρμα AMORAY θα παρέχει πρόσβαση στο εκπαιδευτικό περιεχόμενο, θα εισάγει ένα φόρουμ επικοινωνίας και μια πύλη στο σχετικό ψυχοεκπαιδευτικό υλικό.

Η πιλοτική εφαρμογή θα πραγματοποιηθεί στο Ηνωμένο Βασίλειο, την Ελλάδα, τη Γαλλία και την Ισπανία.

Επισκόπηση ανάλυσης

Τα αποτελέσματα του Έργου είναι τρία:

a. Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Σπουδών για την αξιολόγηση της ψυχικής υγείας προσφύγων και αιτούντων άσυλο από Σύμβουλοι Νέων

Στόχος αυτού του πνευματικού αποτελέσματος είναι ο σχεδιασμός του εκπαιδευτικού προγράμματος σπουδών για την αξιολόγηση της ψυχικής υγείας στην εργασία για νέους, σύμφωνα με τα πρότυπα του Ευρωπαϊκού Συστήματος Πιστωτικών Μονάδων για την Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (ECVET). Αυτό το προϊόν θα αναπτυχθεί σε δύο φάσεις: Σχεδιασμός και ανάπτυξη του εκπαιδευτικού προγράμματος AMORAY και πιλοτική εφαρμογή και αξιολόγηση.

b. Εκπαιδευτικός συνδυασμός: Εγχειρίδιο, εργαλεία αξιολόγησης μάθησης, εκπαιδευτικό πακέτο

Το Εγχειρίδιο παρέχει ένα εκπαιδευτικό εγχειρίδιο με σαφώς καθορισμένες μαθησιακές δραστηριότητες που σχετίζονται με τη δομή του προγράμματος σπουδών. Παρέχει μια σπονδυλωτή προσέγγιση, όχι μια γραμμική δομή σαν βιβλίο, η οποία επιτρέπει στα προγράμματα κατάρτισης να υιοθετούν διαφορετικές ανάγκες στην ΕΕ.

Οι μεθοδολογίες αξιολόγησης μάθησης θα περιλαμβάνουν διαμορφωτικές αξιολογήσεις (π.χ. ένα έντυπο που θα αναφέρει τον ελάχιστο αριθμό αξιολογήσεων ψυχικής υγείας, στις οποίες έχει συμβάλει ο Σύμβουλος Νέων), εργαλεία αξιολόγησης αυτο-(εκμάθησης) (π.χ. ημερολόγια μάθησης), δραστηριότητες για προβληματισμό σχετικά με τους Σύμβουλους Νέων. τρέχουσα πρακτική ή περιπτώσεις και ευκαιρίες για προβληματισμό με συναδέλφους και προϊσταμένους.

Το εκπαιδευτικό πακέτο για τους εκπαιδευτές θα περιλαμβάνει το σκεπτικό της εκπαίδευσης, την παιδαγωγική προσέγγιση, τη δομή και το σκεπτικό του Εγχειριδίου και επιλεγμένες περιπτώσιολογικές μελέτες. Αυτό το πακέτο θα παρουσιαστεί στο εκπαιδευτικό σεμινάριο (εκπαίδευση των εκπαιδευτών) – εκδήλωση ανάπτυξης ικανοτήτων που θα πραγματοποιηθεί στο Λονδίνο με όλη την κοινοπραξία.

γ. Πλατφόρμα AMORAY: Ανοιχτοί Εκπαιδευτικοί Πόροι (OER)

Στόχος αυτής της εξέδου είναι η δημιουργία ενός ανοιχτού πόρου για τους Σύμβουλους Νέων ώστε να έχουν πρόσβαση στα υλικά και τα εργαλεία του έργου.

Η πλατφόρμα AMORAY θα περιλαμβάνει Ανοιχτούς Εκπαιδευτικούς Πόρους (OER), οι οποίοι υποστηρίζουν διδασκαλία βασισμένη σε ΤΠΕ για Σύμβουλους Νέων. Θα παρέχει την ευκαιρία για καινοτόμο και ελκυστικό e-Learning με βάση τη δομή του Προγράμματος Σπουδών Εκπαίδευσης.

Μια διαδικτυακή συνομιλία/φόρουμ, με χρήση κρυπτογραφημένων πρωτοκόλλων για την προστασία των δεδομένων, θα δώσει τον χώρο στους Σύμβουλους Νέων να επικοινωνήσουν και να διερευνήσουν θέματα που αφορούν στην ανάπτυξη γνώσεων στην αξιολόγηση της ψυχικής υγείας.

Status Report

Στο δεύτερο μέρος αυτού του διετούς προγράμματος, 100 Σύμβουλοι Νέων θα εκπαιδευτούν και 500 νέοι μετανάστες, πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο θα επωφεληθούν από αξιολογήσεις ψυχικής υγείας και προσαρμοσμένες ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις.

Σημειώσεις/Στοχασμοί

Τα εργαλεία αξιολόγησης ψυχικής υγείας ισχύουν και για διαφορετικές ομάδες-στόχους δικαιούχων, εκτός από νέους μετανάστες και πρόσφυγες.

A. & I. - The Twins.

Παρανοϊκή διαταραχή, συμβιωτικός δεσμός και κοινωνική απόσυρση.

Θέματα Κλειδιά

Ψυχική υγεία; εφηβική ηλικία; Σύμβουλος Νέων; παρανοϊκή διαταραχή? κοινωνική απόσυρση; ψυχοκοινωνική αποκατάσταση; παρέμβαση δικτύου· σχεσιακή ανάπτυξη.

Μαθησιακοί Στόχοι

- Δημιουργία άτυπου κλίματος όπου ενθαρρύνεται η κοινωνικοποίηση.
- Κατανόηση ατομικών δυσκολιών και δυσλειτουργικών πτυχών.
- Ενίσχυση πόρων και λειτουργικών πτυχών.
- Αναγνώριση ατομικών ικανοτήτων.
- Διευκόλυνση της ευκαιρίας να γνωρίσει και να εξερευνήσει τον εαυτό του, τόσο ατομικά όσο και σε σχέση με τους άλλους. Δημιουργώντας έναν χώρο εμπιστοσύνης και μη ανταγωνισμού, όπου κάθε κορίτσι μπορεί να ανοιχτεί και να εκφράσει τα συναισθήματά του χωρίς να φοβάται ότι θα κριθεί.
- Παροχή βοήθειας στη διαχείριση των συναισθημάτων στις σχέσεις.

Εισαγωγή

Χώρος διεξαγωγής: Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας (DCC), ημι-οικιακή υπηρεσία PIP SM - Υπηρεσία Πρόληψης και Έγκαιρης Παρέμβασης, ASL Roma 1, Via Plinio. Η είσοδος έγινε τον Μάιο του 2021.

Δύο 23χρονοι δίδυμοι αδερφές έφτασαν στο PIPSM με αίτημα που διατύπωσε ο πατέρας τους. Τα κορίτσια παραπονιούνται για μια συγκρουσιακή γονική και οικογενειακή κατάσταση, που χαρακτηρίζεται από συνεχείς αλλαγές κατοικίας. Επιπλέον, εμφανίζουν έντονη κατάσταση κοινωνικής απόσυρσης, ανηδονίας και παρανοϊκής τάσης. Μετά από μια αρχική φάση κατά την οποία η ομάδα εργάστηκε για την εμπιστοσύνη και τη συμ-



μόρφωση με τη θεραπεία, η θεραπευτική πρόταση εμπλουτίστηκε με την πρόταση ένταξης στο Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας για να διευκολυνθεί η κοινωνικοποίηση και να προσφερθεί στα κορίτσια ένας χώρος «άλλος» από το δικό τους σπίτι.

Επισκόπηση

Κατά την πρώτη ψυχοθεραπευτική φάση υποδοχής, τα κορίτσια εκδηλώνουν έντονη τάση απόσυρσης με συχνές αναφορές στο αίσθημα του αποκλεισμού από την ομάδα των συνομηλίκων. Μάλιστα, δηλώνουν ότι δεν βγαίνουν ποτέ από τα δωμάτιά τους, ότι νιώθουν «χικικομόρι» και αναφέρουν ότι αισθάνονται ανικανοποίητοι και διαρκώς αόρατοι στους άλλους, ανίκανοι να χτίσουν ουσιαστικές σχέσεις.

Στόχοι της χρέωσης ημερήσιας φροντίδας μπαίνουν. Η ομάδα φροντίδας προτείνει μια ένταξη στο Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας όπου, μέσα από οργανωμένες δραστηριότητες και την άτυπη ατμόσφαιρα που χαρακτηρίζει τη δουλειά των Συμβούλων Νέων, έχουν την ευκαιρία να εκφράσουν τις ικανότητές τους χωρίς να αισθάνονται ότι τους κρίνουν, δημιουργώντας για αυτούς έναν χώρο που ξεπερνά αυτή της θεραπείας. Ελπίστηκε επίσης ότι η τόνωση των δεξιοτήτων κοινωνικοποίησης προκειμένου να κατανοήσουν πώς να σχετιστούν, να αμφισβητήσουν τον εαυτό τους και πιθανώς να δημιουργήσουν νέες συναισθηματικές σχέσεις, διευκολύνοντας την έξοδο από την κατάσταση της ακραίας απόσυρσης.

Παρεμβάσεις. Οι συμφωνίες που έγιναν με την ομάδα του YW προβλέπουν ότι τα κορίτσια ακολουθούν τη δραστηριότητα Colourway, έναν χώρο σχεδιασμένο για να μοιράζονται σκέψεις και γεγονότα που συνέβησαν στους χρήστες κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, το εργαστήριο τραγουδιού, το εργαστήριο ταινιών και το εργαστήριο θεάτρου. υποστηρίζοντας και ενθαρρύνοντας το ενδιαφέρον τους για δραστηριότητες στις οποίες μπορούν να δώσουν χώρο στη δημιουργικότητά τους. Η εισαγωγή στο Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας χαρακτηρίζεται από ένα κατώφλι αβεβαιότητας, που δίνεται από τον φόβο ότι τα άλλα αγόρια δεν θέλουν να συναναστραφούν μαζί τους και μπορεί να τα αποκλείσουν. Παρόλα αυτά, δηλώνουν ότι αισθάνονται αμέσως συμμετοχή στις δραστηριότητες που παρακολουθούν, θεωρώντας τις ενδιαφέρουσες και υποστηρίζοντας ότι η στιγμή των δραστηριοτήτων φαίνεται να είναι από τις λίγες που δεν σκέφτονται

εξωτερικά προβλήματα. Σε όλες τις δραστηριότητες τα κορίτσια φαίνεται να δείχνουν έντονη συμμετοχή.

Status Report

Επιτευχθέντα αποτελέσματα. Με το πέρασμα του χρόνου, χάρη στο άτυπο κλίμα και τη συνεχή παρουσία των συνομηλίκων με τους οποίους σχετίζονται κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, τα κορίτσια βασίζονται στη σύναψη φιλικών δεσμών που ξεπερνούν τη συμμετοχή στο Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας, οργανώνονται με χρήστες για εξωτερικά ταξίδια και ανεξάρτητα ταξίδια. Ως εκ τούτου, μπορεί να αναφερθεί μια επανενεργοποίηση των δεξιοτήτων κοινωνικοποίησής τους που προέρχονται από την κατάσταση της απομόνωσης στην οποία βρίσκονταν. Αυτό επέτρεψε σιγά σιγά την ανάκαμψη της βούλησης να κάνουμε, τον καθορισμό νέων στόχων και μια μελλοντική προοπτική που προηγουμένως απουσίαζε. Μέχρι σήμερα, λένε ότι το Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας ακούγεται σαν ένα «σπίτι» για αυτούς, ένας χώρος όπου μπορούν να νιώσουν τον εαυτό τους χωρίς να φοβούνται ότι θα κριθούν, μια μικροπραγματικότητα όπου νιώθουν προστατευμένοι σε σημείο να βάζουν τον εαυτό τους στη γραμμή και προσπαθώντας να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες τους.

Σημειώσεις/Στοχασμοί

Υπονοούμενες αρμοδιότητες. Από την ανάλυση αυτής της περίπτωσης, πιστεύεται ότι η εισαγωγή στο Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας έπαιξε καθοριστικό ρόλο στην ανάκτηση των δεξιοτήτων κοινωνικοποίησης και στην αναγνώριση των ικανοτήτων των κοριτσιών. Η απουσία ανταγωνιστικού πλαισίου και η παρουσία ενός άτυπου κλίματος όπου θα υπαίχουν ουσιαστικές σχέσεις, που διευκολύνεται από την παρουσία των Σύμβουλων Νέων - ικανών να αποκαταστήσουν μεγαλύτερη ασφάλεια όπου τα κορίτσια έδειχναν ανασφάλειες - επέτρεψε να παρέμβουν όχι μόνο στο συμβιωτικό κλείσιμο και την αντίστοιχη σχεσιακή απόσυρση, αλλά και με την προϋπόθεση της γενικής δυσαρέσκειας και των δύο, ανοίγοντας νέες προοπτικές για το μέλλον. Οι Σύμβουλοι Νέων, ειδικότερα, μπόρεσαν να αναγνωρίσουν και να αναδείξουν τις δεξιότητες των κοριτσιών και ως άτομα, επιτρέποντας την έκφρασή τους σε έναν προστατευμένο και μη επίσημο χώρο. όπου είχαν την ευκαιρία να εκτεθούν και να αναγνωρίσουν τον εαυτό τους στις εμπειρίες

των άλλων. Η ικανότητα που χρησιμοποιείται περισσότερο σε αυτή την παρέμβαση μπορεί να συνοψιστεί στη δυνατότητα επαναπροσδιορισμού των δυσλειτουργικών και λειτουργικών πτυχών των κοριτσιών απευθείας μέσα στις εμπειρίες της σχέσης που αναπτύχθηκαν στο DCC, με τη μεσολάβηση μιας συνάρτησης ακρόασης και αναγνώρισης των αναδυόμενων σχεσιακών επιθυμιών.

Από τη μία, μάλιστα, η δουλειά των Σύμβουλων Νέων επέτρεψε στα δύο κορίτσια να βιώσουν το μοίρασμα

πτυχές που είχαν πάντα βιώσει ως παράγοντες αποκλεισμού στις σχέσεις με τους συνομηλίκους. Από την άλλη πλευρά, η παρουσία τους επέτρεψε την αναδιαμόρφωση ορισμένων προσεγγίσεων που αναγνωρίστηκαν ως δυσλειτουργικές στην ανάπτυξη αποτελεσματικών σχέσεων, για παράδειγμα ενθαρρύνοντας σιωπηρά μια διάκριση μεταξύ των δύο, οι οποίοι πάντα βυθίζονταν σε μια συμβιωτική σχέση. Οι Σύμβουλοι Νέων που συμμετείχαν επέδειξαν την ικανότητα να σκέφτονται με ανοιχτό και ευέλικτο τρόπο, να αναγνωρίζουν δυσλειτουργικές κοινωνικο-σχεσιακές πτυχές σύμφωνα με τα διαφορετικά σχεσιακά πλαίσια και στόχους, να γνωρίζουν πώς να ενσωματώνουν τη θεωρητική τους γνώση με την πρακτική εμπειρία, να εκτιμούν τη σύγκριση με άλλους συναδέλφους προκειμένου να υποστηρίξουν την πολυπλοκότητα της υπόθεσης.

Η περίπτωση του Ν.

Σχισιακές δυσκολίες και σχολική υποστήριξη.

Θέματα Κλειδιά

Πολιτισμός; σχολείο; σχολική υποστήριξη· δικτύωση? οικογενειακά προβλήματα; δυσλειτουργικές συμπεριφορές.

Μαθησιακοί Στόχοι

- Να δώσει στο κορίτσι μια σχολική υποστήριξη ως βοήθημα για να σπουδάσει. να τη βοηθήσει να πετύχει να έχει κοινωνικές σχέσεις, τόσο εντός όσο και εκτός τάξης· να αυξήσει την αυτοεκτίμησή της. για την πρόληψη μιας υποθετικής ανάπτυξης δυσλειτουργικών/αυτοτραυματιζόμενων συμπεριφορών.

Εισαγωγή

Η Ν. γεννήθηκε στο Μπαγκλαντές το 2004, ζώντας με τους γονείς και τα τρία αδέρφια της. Φτάνει στην Ιταλία το 2018 και η εισαγωγή στη νέα χώρα ξεκινά για εκείνη. Τελειώνει το γυμνάσιο και ξεκινά το γλωσσικό λύκειο.

Η οικογενειακή κατάσταση φαίνεται πολύ περίπλοκη, ο πατέρας της φροντίζεται από το CSM – Δημόσιο Κέντρο Ψυχικής Υγείας – για ψυχιατρικά προβλήματα (χρήση ουσιών, τζόγος, επεισόδια επιθετικής συμπεριφοράς, απόπειρα ληστείας).

Στο σχολείο ο Ν. δεν μπορεί να δεθεί με κανέναν, απομονώνεται τελείως και αρχίζει να μην παρακολουθεί σχεδόν πλέον μαθήματα, για να φροντίζει και το οικογενειακό μαγαζί και να βοηθά τη μητέρα του στις δουλειές του σπιτιού. αυτοί οι παράγοντες καθορίζουν τη σωματική και ψυχική υπερφόρτωση με την οποία παρουσιάζεται.

Επισκόπηση

Στόχοι της χρέωσης ημερήσιας φροντίδας μπαίνουν. Αποστέλλεται στο Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας (DCC), την ημι-οικιακή υπηρεσία της PIP SM – Υπηρεσία Δημόσιας Πρόληψης και Έγκαιρης Παρέμβασης, ASL Roma 1, από την ομάδα της υπηρεσίας ψυχιατρικών εξωτερικών ιατρείων, με τους εξής στόχους:

- Προσφέρετε ένα εναλλακτικό περιβάλλον στην οικογένεια, όπου θα μείνετε, για να αποτρέψετε πιθανή ανάπτυξη δυσλειτουργικών/αυτοτραυματιστικών συμπεριφορών.
- Σχολική υποστήριξη: ανάπτυξη μιας μεθόδου μελέτης περισσότερο σύμφωνης με τα όρια/τους διαθέσιμους πόρους.
- Βοηθήστε στην ανάπτυξη κοινωνικών και σχισιακών δεξιοτήτων.

Παρεμβάσεις

Το Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας παρουσιάζεται στη Ν. και την οικογένειά της, οι οποίοι αρχικά είναι δύσπιστοι για την υπηρεσία γιατί πιστεύουν ότι βρίσκονται σε ένα περιβάλλον που χαρακτηρίζεται από μια καθαρά ψυχιατρική/ιατρική διάσταση. Μετά την παρουσίαση της υπηρεσίας, η οικογένεια αλλάζει γνώμη: οι Σύμβουλοι Νέων εξηγούν λεπτομερώς τις λειτουργίες και τις δραστηριότητες του DCC και διαβεβαιώνουν τους γονείς ότι σκοπεύουν να κάνουν αυτόν τον χώρο ένα μέρος όπου η Ν. μπορεί να αισθάνεται ευπρόσδεκτη και να υποστηρίζεται στα σχολικά και σχεσιακά της ανάπτυξη. Οι γονείς εκφράζουν την εκτίμησή τους και συμφωνούν να αναλάβουν την ευθύνη του Ν.

Το εξατομικευμένο έργο, που σχεδιάστηκε και δομήθηκε μαζί με τη Ν., προβλέπει την παρουσία της στο Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας συγκεκριμένες ώρες την εβδομάδα.

Αρχικά, το έργο έχει ως πρωταρχικό στόχο τη σχολική υποστήριξη, με στόχο τη βελτίωση της μεθόδου μελέτης, της σχολικής επίδοσης και της σχέσης με το σχολείο γενικότερα. Συμφωνείται ότι η Ν. θα έρχεται στο Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας τρεις φορές την εβδομάδα και, με τη βοήθεια ασκούμενου ψυχολόγου (μια πρόσθετη πηγή εντός του DCC), θα εργαστεί για την ανάπτυξη μιας μεθόδου μελέτης πιο κατάλληλης για τις ανάγκες της και τα όρια που αναγκαστικά της επιβάλλει αυτή η περίοδος δυσκολίας. Στη συνέχεια θα επαναλάβουν μαζί τα μαθήματα που θα προετοιμαστούν για τις προφορικές εξετάσεις, για να βελτιώσουν την γνώση της και στην ιταλική γλώσσα. Αυτή η πρώτη φάση διαρκεί περίπου ένα χρόνο, στο τέλος του οποίου ο Ν. είναι πλέον έτοιμος να βιώσει τη μελέτη ανεξάρτητα. Αποφασίζεται, λοιπόν, να επικεντρωθεί περισσότερο στην ανάπτυξη σχέσεων με τους άλλους νέους του DCC. Το εξατομικευμένο έργο στη συνέχεια τροποποιήθηκε με βάση τον επαναπροσδιορισμό της ζήτησης: η συχνότητα παρέμεινε η ίδια, αλλά προστέθηκε η συμμετοχή σε ορισμένα από τα εργαστήρια που προσφέρονται από το DCC - απογευματινά εργαστήρια και υπαίθρια εργαστήρια. Μια μέρα την εβδομάδα παραμένει αφιερωμένη στη σχολική υποστήριξη.

Status Report

Επιτευχθέντα αποτελέσματα. Χάρη στην ομαδική δουλειά των Συμβουλων Νέων του Κέντρου Ημερήσιας Φροντίδας, η Ν. κατάφερε:

- Να κατανοήσει καλύτερα τα δικά της συναισθήματα.
- Η βοήθεια στο σχολείο της επέτρεψε να βελτιώσει τόσο τη γλώσσα της - επομένως και το επίπεδο ένταξης με την επικράτεια - όσο και τους σχολικούς της βαθμούς, ολοκληρώνοντας την πρώτη σχολική χρονιά με βαθμούς πάνω από το μέσο όρο και χωρίς αποτυχία.
- Η συμμετοχή στα μη τυπικά εργαστήρια DCC επέτρεψε στη Ν. να δημιουργήσει σχέσεις με άλλους συνομηλίκους χωρίς να φοβάται ότι θα κριθεί και θα βιώσει, αντίθετα, τη δυ-

νατότητα να νιώσει ευπρόσδεκτη και να μπορεί να συγκρίνει τον εαυτό της με άλλους νέους με παρόμοιες δυσκολίες/ευθραυστότητες. ;

- Η συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες της έδωσε την ευκαιρία να γνωρίσει την πόλη στην οποία ζει, να ανακαλύψει διαφορετικά μέρη και να ανοιχτεί όλο και περισσότερο στους άλλους. Αυτή η εξερεύνηση του εδάφους, που μοιράζεται σε αξιόπιστες και υποστηρικτικές σχέσεις, βελτίωσε επίσης την αίσθηση του ανήκειν στο ιταλικό πλαίσιο, άρα η πρόκληση της ένταξης.

Σημειώσεις/Στοχασμοί

Υπονοούμενες αρμοδιότητες. Το Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας πραγματοποιεί δραστηριότητες πρόληψης και προαγωγής της ψυχικής υγείας χάρη στη γνώση και την ανταλλαγή που διατηρεί με την περιοχή και τις διάφορες κοινωνικές, εκπαιδευτικές και υγειονομικές υπηρεσίες που απευθύνονται στους νέους.

Στην περίπτωση που παρουσιάζεται, είναι σημαντικό να επισημανθεί το μεγάλο έργο του δικτύου που κινητοποιήθηκε από το Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας όσον αφορά τη διαμεσολάβηση μεταξύ οικογένειας, ψυχιατρικής υπηρεσίας και σχολείου, αλλά και μεταξύ της κουλτούρας προέλευσης και της κουλτούρας υποδοχής.

Το Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας λειτούργησε ως ενδιάμεσος με τη σχολική υπηρεσία, αναλαμβάνοντας τη συνοδεία του Ν. στην εξελικτική του διαδρομή τόσο από σχολαστική όσο και από σχεσιακή άποψη. Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας, μάλιστα, το Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας διατηρεί τακτική επαφή με το σχολείο, πραγματοποιώντας κοινή παρακολούθηση της σχολικής προόδου: απουσίες και καθυστερήσεις, αλλά και πρόοδος - σε βαθμούς και στάση - που σταδιακά πέτυχε η Ν. Υπό αυτή την έννοια, η υπηρεσία έπαιξε επίσης μια λειτουργία υποστήριξης στον οικογενειακό ρόλο.

Από σχεσιακή άποψη, η ομάδα των Σύμβουλων Νέων παρενέβη συμβάλλοντας στη διαμόρφωση μιας κοινής φροντίδας (αποτελούμενη από ψυχολόγους, ψυχιάτρους, σχολικούς λειτουργούς, κοινωνικούς λειτουργούς) που θα επέτρεπε την αντιμετώπιση της πολλαπλότητας των πτυχών που χαρακτηρίζουν τη ζήτηση του Ν. : από τη βελτίωση των γνωστικών δεξιοτήτων και της μάθησης μέχρι την επιθυμία για κοινωνικοποίηση και ανάπτυξη της αίσθησης του ανήκειν.

Μητρικό κέντρο για νέες μητέρες.



Θέματα Κλειδιά

Πρώιμη μητρότητα; νεαρές μητέρες? οικογενειακή δυσλειτουργία? συμβουλευτική; ψυχολογική ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ; κοινωνική ενσωμάτωση.

Μαθησιακοί Στόχοι

- Να προσφέρει καταφύγιο σε μητέρες που βρίσκονται σε κίνδυνο να εγκαταλείψουν τα παιδιά τους. Να προσφέρει σε ένα παιδί την ευκαιρία να μεγαλώσει με τη μητέρα του.
- Να παρέχει φροντίδα σε γυναίκες με ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, να τις προετοιμάζει για τον τοκετό και να τις εκπαιδεύει σε θέματα παιδικής φροντίδας, διατροφής, υγείας, πίστης κ.λπ.
- Για να τα βοηθήσετε να γίνουν ανεξάρτητα και ικανά να συντηρήσουν τον εαυτό τους: βοηθήστε τα να σχεδιάσουν και να ζήσουν με έναν προϋπολογισμό, να ολοκληρώσουν ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης, να βρουν δουλειά, να αναρρώσουν από ψυχολογικά τραύματα.

Εισαγωγή

- Casa Mitspa – Home Mitspa, Τιμισοάρα, που ιδρύθηκε από το Missio Link International Foundation.
- Ντάρια, νεαρή μητέρα και θύμα εμπορίας ανθρώπων.

Επισκόπηση

Η Ντάρια δεν είχε καμία ελπίδα για το μέλλον. Μεγάλωσε σε ένα ορφανοτροφείο, καθώς ήταν ένα από τα πολλά αδέρφια στο σύστημα προστασίας, αλλά χώρισε από όλα σε ηλικία τριών ετών.

Αφού έκλεισε τα 18 και χωρίς καμία υποστήριξη από το κράτος, αποφάσισε να προσληφθεί, αλλά επειδή τα πράγματα ήταν ακόμα δύσκολα και αποφάσισε να πάει να εργαστεί στο εξωτερικό όπως είχε δει πολλούς άλλους νέους και στην αρχή όλα φαίνονταν υπέ-

ροχα. Όντας νέα και αφελής, μπήκε σε μια ακατάλληλη παρέα και κατέληξε να γίνει σωματεμπορία από κάποιους κακούς που πόζαραν για τους φίλους της.

Με τη βοήθεια καλών ανθρώπων κατάφερε να απαλλαγεί από τον εφιάλτη και να επιστρέψει στη Ρουμανία. Εδώ γνώρισε έναν νεαρό άνδρα που της υποσχέθηκε την αγάπη και ένα λαμπρό μέλλον, αλλά μετά ανακάλυψε ότι ήταν έγκυος.

Εκείνη τη στιγμή όλα άλλαξαν. Το αγόρι δεν ήθελε να έχει καμία σχέση με αυτήν ή με το μωρό του και άρχισε να την πιέζει να επιστρέψει στο εξωτερικό για να εργαστεί. Λόγω συνεχών πιέσεων και καθημερινών αναγκών, συμφώνησε να φύγει. Έγινε ξανά θύμα εμπορίας ανθρώπων, οι ίδιοι άνθρωποι, ο ίδιος εφιάλτης. Η ελπίδα άρχισε να σβήνει σιγά σιγά. Τίποτα δεν φαινόταν να λειτουργεί για εκείνη και τη ζωή της. Ήταν απελπισμένη. Όμως η ζωή της έδωσε άλλη μια ευκαιρία. Η αστυνομία ενεπλάκη στην υπόθεσή της και κατάφερε να βγει από αυτή την κατάσταση και οι άνθρωποι που τη διακίνησαν τιμωρήθηκαν σύμφωνα με το νόμο. Κατά την επιστροφή της στη Ρουμανία, έλαβε υποστήριξη και συμβουλευτική μέσω μιας οργάνωσης που εργάζεται με θύματα εμπορίας ανθρώπων.

Μετά από λίγο ήρθε στο Σπίτι Μήτσα. Τα πράγματα δεν ήταν εύκολα εδώ και λίγο καιρό, η προσαρμογή στη ζωή με ένα νεογέννητο, με πολλές αλλαγές και πάνω από αυτό και το τραύμα που βιώθηκε. Αλλά η υποστήριξη και η φροντίδα που έλαβε στο Mitsra House καθώς και η κοινότητα γύρω από το Mitsra House τη βοήθησαν στο ταξίδι της προς τη θεραπεία και την εύρεση ενός νέου σκοπού στη ζωή. Η ελπίδα άρχισε να ανθίζει σιγά σιγά στην καρδιά της.

Άρχισε να εμπιστεύεται ξανά, να πιστεύει ότι υπήρχε ένα σχέδιο για τη ζωή της και του μωρού της. Άρχισε να θέλει περισσότερα από τη ζωή και από τον εαυτό της. Πρόκειται να αποφοιτήσει από την επαγγελματική κατάρτιση και τώρα έχει μια δουλειά μερικής απασχόλησης, ενώ είναι μια μητέρα που προσπαθεί να αφοσιωθεί στο μωρό της. Η Ντάρια είναι παράδειγμα ανθεκτικότητας, θάρρους και ενθάρρυνσης για πολλές άλλες νεαρές μητέρες.

Status Report

Στην Τιμισοάρα αρκετοί οργανισμοί φροντίζουν γυναίκες που αντιμετωπίζουν ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες και προσφέρουν συμβουλές. Οι νέες μητέρες απορρίπτονται από τις οικογένειές τους και βρίσκονται άστεγες όταν αποφασίζουν να κρατήσουν τα μωρά

τους. Οι περισσότεροι δέχονται μεγάλη πίεση από τις οικογένειές τους να κάνουν αμβλώση. Χρειάζονται ένα μέρος όπου μπορούν να βρουν ασφάλεια και φροντίδα για τον εαυτό τους, βοήθεια και υποστήριξη για να φροντίσουν τα μωρά τους, τον χρόνο που χρειάζονται για να αναρρώσουν και να μάθουν να αναλαμβάνουν την ευθύνη για τον εαυτό τους και τα παιδιά τους.

Το Casa Mitsra προσφέρει υποστήριξη για:

- Έγκυες γυναίκες που χρειάζονται προστασία από την πίεση της οικογένειας για αποβολή. Άστεγες ανύπαντρες μητέρες με μωρά.

Σημειώσεις/Στοχασμοί

Χωρίς να υπάρχει χώρος για να τους καλωσορίσουμε, είναι πολύ δύσκολο να ενθαρρύνουμε τις μητέρες να κρατήσουν το παιδί τους. Η παροχή συμβουλών χωρίς να προσφέρετε πραγματική βοήθεια και πρακτική υποστήριξη είναι σαν να τους βάζετε υπό ακόμη μεγαλύτερη πίεση και να αυξάνετε την αγωνία τους, δεδομένης της πίεσης που ήδη δέχονται να αποβάλουν. Μερικοί από αυτούς υφίστανται κακοποίηση λόγω της εγκυμοσύνης τους και είναι πολύ δύσκολο να τους αφήσουμε να επιστρέψουν σπίτι στην ίδια κατάσταση, γνωρίζοντας ότι θα κακοποιηθούν ξανά. Πρέπει να τους προσφερθεί πραγματική βοήθεια και πρακτική υποστήριξη.

Οι περισσότερες από τις μητέρες σε καταστάσεις κινδύνου προέρχονται από δύσκολα οικογενειακά υπόβαθρα όπου δεν έχουν λάβει ποτέ συναισθηματική υποστήριξη ή τη βασική εκπαίδευση που χρειάζονται για να μπορούν να φροντίζουν τον εαυτό τους και τα δικά τους παιδιά. Ο στόχος θα ήταν να τους βοηθήσουμε να ξεπεράσουν μια κατάσταση κρίσης και να τους προσφέρουμε ένα καταφύγιο όπου μπορούν να μάθουν βήμα προς βήμα να ανεξαρτητοποιηθούν και να ανακτήσουν τον έλεγχο της ζωής τους. Παρέχοντάς τους ένα γαλήνιο και ασφαλές περιβάλλον, μπορούν να σταθούν πίσω από τις άμεσες περιστάσεις τους και να σκεφτούν τις αποφάσεις που πρέπει να λάβουν.

Υπάρχει ζωή μετά την κακοποίηση.

Θέματα Κλειδιά

Νέα κορίτσια; κατάχρηση; σεξουαλική κακοποίηση; τραύμα; αποκατάσταση μετά το τραύμα? ψυχοθεραπεία; κοινωνική ένταξη.

Μαθησιακοί Στόχοι

- Παροχή στέγης και προστασίας στα θύματα σεξουαλικής κακοποίησης.
- Συμβουλευτική και βοήθεια για την ένταξη νεαρών θυμάτων κακοποίησης.
- Πρόληψη της σχολικής διαρροής και της εκμετάλλευσης των παιδιών.
- Πρόγραμμα συμβουλευτικής και μη τυπικής εκπαίδευσης νέων.

Εισαγωγή

- Casa Debora – House Debora, Τιμισοάρα, που ιδρύθηκε από το Missio Link International Foundation.
- Beatrice, θύμα σεξουαλικής κακοποίησης.

Επισκόπηση

Η Beatrice μεγάλωσε σε μια μέτρια οικογένεια με χαμηλό εισόδημα. Οι γονείς της, λόγω έλλειψης χρημάτων, μάλωσαν πολύ και μάλιστα χώρισαν για λίγο, αφήνοντας τη Βεατρίκη με τη μητέρα της.

Όταν ήταν στην εφηβεία της, λόγω οικονομικών προβλημάτων, ο πατέρας της έφυγε από το σπίτι και δεν επέστρεψε ποτέ. Αφού έφυγε ο πατέρας της, η μητέρα της δεν μπορούσε να τη φροντίσει σωστά και συχνά την άφηνε μόνη στο σπίτι ενώ δούλευε μεγάλες βάρδιες.

Επειδή δεν είχε κανέναν, εμπιστεύτηκε έναν φίλο της που ήταν παντρεμένος και άρχισαν να περνούν πολύ χρόνο μαζί. Κερδίζοντας την εμπιστοσύνη της, η φίλη της και ο σύζυγός της άρχισαν να την επισκέπτονται στο σπίτι, φέρνοντάς της τα πράγματα που χρειαζόταν

και συμπεριφερόμενοι με φιλικό τρόπο. Μέχρι που μια μέρα, όταν της ήρθε μόνος ο άντρας της φίλης της και τη βίασε.

Τη στιγμή που κατάλαβε ότι ήταν έγκυος, έπρεπε να το πει στη μητέρα της, η οποία αποφάσισε ότι δεν ήταν πλέον σε θέση να τη φροντίσει.

Αυτό είναι το παρελθόν της κοπέλας, αλλά όχι το μέλλον της. Στο Casa Debora βρήκε ένα μέρος όπου ένιωθε ασφαλής και όπου μπορούσε να συνέλθει από όλα εκείνα τα τραγικά γεγονότα που του συνέβησαν σε τόσο νεαρή ηλικία. Άρχισε τη συμβουλευτική και τη θεραπεία, συνέχισε την εκπαίδευσή της και, με τη βοήθεια, άρχισε να μεγαλώνει όμορφα το παιδί της και να γίνεται ανεξάρτητη.

Το Κέντρο Κατοικίας «Casa Debora» ιδρύθηκε το 2002, ως το πρώτο κέντρο στη Ρουμανία που ειδικεύεται στην παροχή βοήθειας σε ανήλικα θύματα σοβαρής κακοποίησης, συμπεριλαμβανομένης της εμπορίας ανθρώπων. Σε ένα υγιές οικογενειακό περιβάλλον, με τη βοήθεια κοινωνικών γονέων και μιας ομάδας ειδικών, έως και 24 ανήλικα κορίτσια επωφελούνται από εκπαίδευση, υγειονομική περίθαλψη, κοινωνική φροντίδα και μετατραυματική θεραπεία. Μέχρι στιγμής, περισσότερα από 140 κορίτσια έχουν βρει αποκατάσταση και ελπίδα στο Casa Debora. Με δύο μονάδες οικογενειακού τύπου, το Casa Debora είναι μια αδειοδοτημένη υπηρεσία παιδικής προστασίας.

Status Report

«Το έργο There is life after abuse αποτελεί συνέχεια του έργου που ξεκίνησε το 2020, αλλά και επέκταση του, μέσω του οποίου προτείνουμε τουλάχιστον 24 ανήλικα κορίτσια θύματα σοβαρής κακοποίησης και τουλάχιστον 10 νεαρές γυναίκες μεταξύ 18 και 22 ετών. Οι ηλικιωμένοι ανακτούν την αυτοεκτίμησή τους και αναπτύσσουν επαγγελματικές δεξιότητες και δεξιότητες ζωής που αυξάνουν τις πιθανότητές τους για μια ανεξάρτητη ενήλικη ζωή. Το έργο θα εξασφαλίσει την πρόσβαση των κοριτσιών μας σε ομαδικές και ατομικές θεραπείες, προσαρμοσμένες στις ανάγκες καθενός από αυτά. Οι συνεδρίες ψυχοθεραπείας θα συνδυαστούν με θεραπεία τέχνης, εργαστήρια προσωπικής ανάπτυξης, εργαστήρια ανάπτυξης δεξιοτήτων ζωής και θα διευκολύνουν την πρόσβαση στη συμβουλευτική και την επαγγελματική κατάρτιση για τουλάχιστον 10 νεαρούς επιζώντες σοβαρής κακοποίησης. Προτείνουμε επίσης το τέλος του έργου να σηματοδοτηθεί από ένα γεγονός που στρέφει την προσοχή στο φαινόμενο της παιδικής κακοποίησης, αλλά και να παρουσιάζει δημόσια, με δημιουργικό τρόπο, τα αποτελέσματα του έργου. Είναι

ένα νέο κομμάτι που θα προσθέσουμε μαζί με την τοπική κοινωνία και που θα ολοκληρώσει το πορτρέτο που καταστράφηκε από κατάχρηση».

Σημειώσεις/Στοχασμοί

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, ο αριθμός των ανήλικων θυμάτων που υφίστανται σεξουαλική εκμετάλλευση αυξήθηκε κατά 30% (Έκθεση ANITP, Ρουμανία). Όποια μορφή κι αν πάρει η κακοποίηση, καταστρέφει την αυτοεκτίμηση του παιδιού. Δεν έρχεται μόνο του, περιλαμβάνει πάντα συναισθηματική κακοποίηση. Το θύμα κατηγορείται. Είναι αυτή που το προκάλεσε. Νιώθει ότι δεν έχει αξία, ότι δεν ανήκει σε καμία κοινότητα. Νιώθει μόνη, εγκαταλελειμμένη, ότι δεν είναι ικανή για τίποτα καλό. Ολόκληρη η ύπαρξή της κυριεύεται από έναν σπλαχνικό, μόνιμο φόβο, γιατί η κακοποίηση είναι σπάνια μια μεμονωμένη πράξη, αλλά επαναλαμβάνεται ξανά και ξανά. Με χαμηλή αυτοεκτίμηση, αναπτύσσει συναισθηματικές διαταραχές και συχνά διαταραχές συμπεριφοράς, όντας πεπεισμένη ότι κανείς δεν νοιάζεται για εκείνη, οπότε δεν έχει σημασία τι κάνει. Η σχολική επίδοση μειώνεται, και στις περισσότερες περιπτώσεις το κακοποιημένο παιδί εγκαταλείπει το σχολείο ή ενθαρρύνεται να το πράξει προκειμένου να μειωθεί ο κίνδυνος ανακάλυψης της κακοποίησης. Η έλλειψη επαγγελματικών και βιοτικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων καθιστά το θύμα ακόμη πιο ευάλωτο και ευνοεί την ανάπτυξη ενός κύκλου κακοποίησης.



Γλωσσάριο

Συνήγορος

Κάποιος που θα σας εκπροσωπήσει και θα μιλήσει εκ μέρους σας. Ένας συνήγορος μπορεί να σας συμβουλεύσει για τα δικαιώματά σας και να σας βοηθήσει να επικοινωνήσετε τις ανάγκες σας στην ομάδα φροντίδας σας.

Συναισθηματική διαταραχή (γνωστή και ως διαταραχή της διάθεσης)

Μια κατηγορία προβλημάτων ψυχικής υγείας που περιλαμβάνει καταθλιπτικές διαταραχές.

Νευρική ανορεξία (ονομάζεται επίσης ανορεξία)

Μια διατροφική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από χαμηλό σωματικό βάρος (λιγότερο από το 85 τοις εκατό του κανονικού βάρους για το ύψος και την ηλικία), μια παραμορφωμένη εικόνα σώματος και έντονο φόβο να πάρει βάρος.

Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ)

Μια διαταραχή συμπεριφοράς, που συνήθως διαγιγνώσκεται για πρώτη φορά στην παιδική ηλικία, που χαρακτηρίζεται από απροσεξία, παρορμητικότητα και, σε ορισμένες περιπτώσεις, υπερκινητικότητα.

Αυτιστική διαταραχή

Σήμερα μιλάμε για Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος για να ορίσουμε ένα σύνολο συνθηκών στις οποίες οι άνθρωποι δυσκολεύονται να δημιουργήσουν φυσιολογικές κοινω-



νικές σχέσεις, χρησιμοποιούν τη γλώσσα ασυνήθιστα ή καθόλου και παρουσιάζουν περιορισμένη και επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά.

Εφηβική ηλικία

Είναι μια περίοδος ανάπτυξης που αντιπροσωπεύει τη μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση, δηλαδή από την ηλικία περίπου των 12 ετών έως τα 19/20. Ο όρος εφηβεία, στην πραγματικότητα, σημαίνει ΜΕΓΑΛΩΣΗ. Τα εφηβικά χρόνια είναι τα χρόνια του αυτοπειραματισμού, της βασικής αβεβαιότητας, κατά τα οποία δεν είναι πάντα ξεκάθαρο ποιος είσαι, τι θέλεις, τι σου αρέσει, τι πιστεύεις και πάνω από όλα ποιος είναι ο στόχος σας.

Δυναμική Κοινωνική Θεραπεία

Η διεκδικητική κοινωνική θεραπεία (ACT) είναι μια μορφή κοινωνικής φροντίδας ψυχικής υγείας για άτομα που αντιμετωπίζουν σοβαρή ψυχική ασθένεια που παρεμποδίζει την ικανότητά τους να ζουν στην κοινότητα, να παρακολουθούν ραντεβού με επαγγελματίες σε κλινικές και νοσοκομεία και να διαχειρίζονται συμπτώματα ψυχικής υγείας. Η αποστολή του ACT είναι να βοηθήσει τους ανθρώπους να γίνουν ανεξάρτητοι και να ενσωματωθούν στην κοινότητα καθώς βιώνουν την ανάκαμψη.

Διπολική διαταραχή

Ταξινομείται ως ένας τύπος συναισθηματικής διαταραχής (ή διαταραχής της διάθεσης) που υπερβαίνει τα συνηθισμένα скаμπανεβάσματα της ημέρας. Χαρακτηρίζεται από περιοδικά επεισόδια ακραίας έξαρσης, αυξημένης διάθεσης ή ευερεθιστότητας που αντιμετωπίζεται από περιοδικά, κλασικά καταθλιπτικά συμπτώματα.

Διαταραχή οριακής προσωπικότητας

Είναι ένα από τα πιο σημαντικά κλινικά και επιδημιολογικά στην ηλικιακή ομάδα των νέων. Χαρακτηρίζεται από υψηλό βαθμό συναισθηματικότητας και συνήθως ταλαντεύε-



ται ανάμεσα σε ακραίες θέσεις σε πολλούς τομείς της ζωής, όπως οι διαπροσωπικές σχέσεις και η αντίληψη του εαυτού.



Σχέδιο φροντίδας

Αυτό το έγγραφο δημιουργήθηκε για να περιγράψει γιατί βρίσκεστε στο νοσοκομείο και ποια θεραπεία θα σας παρασχεθεί για να γίνετε καλύτεροι. Μπορεί να έχετε περισσότερα από ένα σχέδια φροντίδας, που περιγράφουν διαφορετικές ανάγκες υποστήριξης και παρεμβάσεις που θα τεθούν σε εφαρμογή για να σας υποστηρίξουν. Το σχέδιο φροντίδας σας θα πρέπει να κοινοποιηθεί σε εσάς και θα πρέπει να ειδοποιηθείτε για τυχόν αλλαγές που έγιναν σε αυτό.

Χημικός

Φαρμακοποιός. Επαγγελματίας υγείας που εργάζεται σε κοινοτικό φαρμακείο ή νοσοκομείο που έχει εκπαιδευτεί να δίνει συμβουλές σχετικά με φάρμακα.

Γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία (CBT)

Η CBT είναι ένας τύπος θεραπείας ομιλίας που χρησιμοποιείται για να βοηθήσει τους ασθενείς να κατανοήσουν πώς σκέφτονται τα πράγματα και να αλλάξουν τυχόν μη βοηθητικές συμπεριφορές. Ένα μάθημα CBT διαρκεί συνήθως μεταξύ 12 και 20 συνεδριών.

Γνωστική ανάπτυξη

Ανάπτυξη της ικανότητας σκέψης και λογικής.

Διαταραχές επικοινωνίας

Οι διαταραχές επικοινωνίας είναι αναπτυξιακές διαταραχές που περιλαμβάνουν εκφραστική γλωσσική διαταραχή, η οποία επικεντρώνεται σε αναπτυξιακές καθυστερήσεις και δυσκολίες στην ικανότητα παραγωγής ομιλίας και μικτή δεκτική-εκφραστική γλωσσική



διαταραχή, η οποία επικεντρώνεται σε αναπτυξιακές καθυστερήσεις και δυσκολίες στην ικανότητα κατανόησης προφορικού λόγου και παραγωγής ομιλίας.

Διαταραχή συμπεριφοράς - μια επίμονη και επαναλαμβανόμενο μοτίβο παραβίασης των δικαιωμάτων των άλλων. Ο χρόνιος εκφοβισμός, ο εκφοβισμός, η σωματική διαμάχη, η σκληρότητα προς τα ζώα και τους ανθρώπους και η κλοπή είναι χαρακτηριστικά που παρατηρούνται σε αυτή τη διαταραχή.

Κλινικός ψυχολόγος

Αδειούχος επαγγελματίας ψυχικής υγείας (Ph.D. ή Psy.D.) που ειδικεύεται στην αξιολόγηση, διάγνωση και θεραπεία ψυχικών διαταραχών. Η εκπαίδευση προετοιμάζει τους κλινικούς ψυχολόγους για τη θεραπεία ενηλίκων και παιδιών είτε μεμονωμένα, ως μέρος και στη συμμετοχή της οικογενειακής μονάδας ή/και σε ομαδικό περιβάλλον. Οι ψυχολόγοι διεξάγουν επίσης γνωστικά, ακαδημαϊκά τεστ και τεστ προσωπικότητας.

Εμπιστευτικότητα

Εμπιστευτικότητα σημαίνει ότι κάποιος δεν θα πει σε κανέναν άλλο αυτό που του λέτε. Οι γιατροί, οι θεραπευτές και οι σύμβουλοι κρατούν ό,τι τους λέτε εμπιστευτικό. Ωστόσο, μπορεί να χρειαστεί να το πουν σε κάποιον άλλο για να βεβαιωθείτε ότι θα λάβετε τη βοήθεια που χρειάζεστε ή αν ανησυχούν ότι κινδυνεύετε να βλάψετε τον εαυτό σας ή κάποιον άλλο. Θα προσπαθούν πάντα να σας πουν πριν μιλήσουν σε κάποιον άλλο για αυτό που τους είπατε.

Σύμβουλος

Κάποιος που έχει εκπαιδευτεί να υποστηρίζει τους ανθρώπους με την ψυχική τους υγεία βοηθώντας τους να σκεφτούν και να μιλήσουν για τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους σε έναν ασφαλή χώρο.



Δημιουργική Θεραπεία

Δημιουργικές θεραπείες όπως η τέχνη, η μουσική ή η δραματοθεραπεία μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να εκφράσουν δύσκολα συναισθήματα. Αυτοί οι τύποι θεραπειάς γίνονται συχνά σε ομάδες.

Κατάθλιψη

Μια διαταραχή της διάθεσης που χαρακτηρίζεται από ακραία συναισθήματα θλίψης, έλλειψης αυτοεκτίμησης και κατάθλιψης.

Δυσλεξία

Μια διαταραχή επεξεργασίας που χαρακτηρίζεται από δυσκολία στην ανάγνωση, τη γραφή, την ορθογραφία και μερικές φορές την άρθρωση λέξεων.

Διαλεκτική συμπεριφορική θεραπεία (DBT)

Το DBT είναι ένας τύπος θεραπείας ομιλίας που έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους ανθρώπους να κατανοήσουν τα συναισθήματά τους και να αλλάξουν τη μη χρήσιμη συμπεριφορά. Βοηθά επίσης τους ανθρώπους να μάθουν να αποδέχονται τον εαυτό τους. Το DBT γίνεται συνήθως για περίπου έξι μήνες. Τοσυχνά περιλαμβάνει επίσης εργασία με ομάδες. Το DBT συνιστάται συχνότερα σε άτομα με οριακή διαταραχή προσωπικότητας (BPD), αλλά μπορεί να είναι χρήσιμο για οποιονδήποτε αισθάνεται πολύ έντονα συναισθήματα.

Ηλεκτροκαρδιογράφημα (ΗΚΓ)

Μια ιατρική εξέταση που καταγράφει την ηλεκτρική δραστηριότητα της καρδιάς.

Ηλεκτροεγκεφαλογράφημα (EEG)

Μια ιατρική εξέταση που καταγράφει την ηλεκτρική δραστηριότητα του εγκεφάλου.



Διατροφικές διαταραχές

Μη φυσιολογικές διατροφικές συμπεριφορές.

Ευφορία

Ένα αίσθημα αγαλλίασης ή ευεξίας που δεν βασίζεται στην πραγματικότητα και είναι συνήθως υπερβολική.

Συναισθηματική απορρύθμιση

Ως συναισθηματική απορρύθμιση ορίζεται η δυσκολία στη ρύθμιση των συναισθημάτων, δηλαδή η αδυναμία, αφού ενεργοποιηθεί το συναίσθημα, να προβεί στις απαραίτητες ενέργειες για να μειώσει την έντασή του και να επιστρέψει σε κατάσταση συναισθηματικής ισορροπίας.

Οικογενειακή θεραπεία

Στην οικογενειακή θεραπεία, ένας θεραπευτής εργάζεται με άτομα που έχουν στενές σχέσεις μεταξύ τους, διερευνά τις απόψεις τους και βοηθά στην κατανόηση των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν. Βοηθά τα μέλη της οικογένειας να επικοινωνούν καλύτερα μεταξύ τους. Μπορεί να βοηθήσει τις οικογένειες να αλλάξουν, να αναπτυχθούν και να επιλύσουν τις συγκρούσεις.

Μπορεί να προσφερθεί οικογενειακή θεραπεία εάν όλη η οικογένεια αντιμετωπίζει δυσκολίες. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι ένα μέλος της οικογένειας έχει ένα σοβαρό πρόβλημα που επηρεάζει την υπόλοιπη οικογένεια.

Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή (GAD)

Μια ψυχική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από χρόνια, υπερβολική ανησυχία και φόβο που φαίνεται να μην έχει πραγματική αιτία. Τα παιδιά ή οι έφηβοι με γενικευμένη αγχώδη διαταραχή συχνά ανησυχούν πολύ για πράγματα όπως μελλοντικά γεγονότα, προηγού-



μενες συμπεριφορές, κοινωνική αποδοχή, οικογενειακά θέματα, προσωπικές τους ικανότητες ή/και σχολικές επιδόσεις. Ψευδαισθήσεις - μια έντονη αντίληψη ενός γεγονότος ή ενός αντικειμένου όταν δεν υπάρχει τέτοια κατάσταση. μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε από τις αισθήσεις (δηλαδή, οπτική, ακουστική, γευστική, όσφρηση ή απτική).

Γενικός Ιατρός

Είναι ο συντονιστής της υγειονομικής σας περίθαλψης. Αξιολογεί και αντιμετωπίζει κάθε είδους κοινά προβλήματα υγείας και μπορεί να σας παραπέμψει σε άλλες υπηρεσίες για εξειδικευμένη υποστήριξη. Μπορούν επίσης να προσφέρουν συμβουλές σχετικά με το ποια τοπική υποστήριξη είναι διαθέσιμη σε εσάς.

Επισκέπτης υγείας

Εξειδικευμένα νοσοκόμα που εργάζεται στην κοινότητα, συνήθως εστιάζοντας στην υγεία και φροντίδα μικρών παιδιών (κάτω των πέντε ετών) και των γονέων ή των βασικών φροντιστών τους.

Βοηθός Υγείας

Υποστηρίζει νοσηλευτές στην καθημερινή λειτουργία μιας εσωτερικής μονάδας. Ένας βοηθός υγειονομικής περίθαλψης συχνά υποστηρίζει τους ασθενείς με την καθημερινή τους ρουτίνα και μπορεί να βοηθήσει στη διευκόλυνση των ομάδων στη μονάδα.

Ιερέας υγειονομικής περίθαλψης

Ένας ιερέας της υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να παρέχει πνευματική και ποιμαντική υποστήριξη εάν είστε ασθενής σε νοσοκομείο ή φροντίδα. Κάθε ιερέας θα αντιπροσωπεύει μια διαφορετική πίστη ή πεποίθηση.

Hikikomori

Είναι μια κατάσταση που επηρεάζει κυρίως εφήβους και νεαρούς ενήλικες και χαρακτηρίζεται από μια ακραία μορφή κοινωνικής απόσυρσης: οι άνθρωποι κλειδώνονται στα δωμάτιά τους και αρνούνται οποιαδήποτε μορφή επαφής με τον έξω κόσμο, ακόμη και για μεγάλα χρονικά διαστήματα, διακόπτοντας οικειοθελώς τις σχέσεις τους, με άλλους και να τεθεί τέλος σε όλες τις μορφές επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένων των οικογενειών τους.

Ταυτότητα

Αυτογνωσία σχετικά με τα χαρακτηριστικά ή την προσωπικότητα κάποιου· μια αίσθηση του εαυτού. Διαπροσωπική θεραπεία (IPT)

Το IPT επικεντρώνεται στο να βοηθήσει τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν προβλήματα στις σχέσεις τους με σημαντικά άτομα στη ζωή τους. Συνήθως προτείνεται για άτομα που δυσκολεύονται κατάθλιψη που έχουν ήδη δοκιμάσει άλλους τύπους θεραπείας. Ένα μάθημα IPT διαρκεί συνήθως μεταξύ 12 και 16 συνεδριών.

Ενδιάμεσες εγκαταστάσεις

Ανήκουν στις Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας και είναι ημερήσιες ή οικιακές υπηρεσίες. Αυτές οι υπηρεσίες στοχεύουν να επιτρέψουν την αποκατάσταση της θεραπείας για την κοινωνική ένταξη.

Μαθησιακή διαταραχή

Οι μαθησιακές διαταραχές χαρακτηρίζονται από δυσκολίες σε έναν ακαδημαϊκό τομέα (είτε ανάγνωση, μαθηματικά ή γραπτή έκφραση) έτσι ώστε η ικανότητα του ατόμου να επιτύχει στον συγκεκριμένο ακαδημαϊκό τομέα είναι κάτω από την αναμενόμενη για την ηλικία, το σχολείο και το επίπεδο νοημοσύνης του ατόμου.



Μείζονα κατάθλιψη (γνωστή και ως κλινική κατάθλιψη ή μονοπολική κατάθλιψη)

Ταξινομείται ως ένας τύπος συναισθηματικής διαταραχής (ή διαταραχής της διάθεσης) που υπερβαίνει τα συνηθισμένα σκαμπανεβάσματα της ημέρας. Παρουσιάζεται με θλίψη, δακρύρροια, ευερεθιστότητα, χαμηλή αυτοεκτίμηση, έλλειψη ενδιαφέροντος ή κίνητρο, προβλήματα ύπνου και φαγητού και πιθανές σκέψεις αυτοτραυματισμού.

Μανία

Μια διαταραχή της διάθεσης που μπορεί να χαρακτηρίζεται από υπερβολικό ενθουσιασμό, παρορμητικότητα, ευερεθιστότητα, γρήγορη ομιλία, νευρικήτητα, διάσπαση της προσοχής και/ή κακή κρίση.

Διαταραχή της διάθεσης (γνωστή και ως συναισθηματική διαταραχή)

Μια κατηγορία απόπροβλήματα ψυχικής υγείας που περιλαμβάνουν καταθλιπτικές διαταραχές.

Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας

Είναι το σύνολο των δομών και υπηρεσιών που έχουν ως αποστολή την πρόληψη, τη θεραπεία, τη βοήθεια και την προστασία ασθενών με διαταραχές ψυχικής υγείας. Περιλαμβάνουν διαφορετικά επίπεδα παρέμβασης: εξωτερικά ιατρεία, οικιακά, κατ' οίκον. Αυτές οι υπηρεσίες είναι γενικά ενσωματωμένες και σε επικοινωνία μεταξύ τους.

Νοσοκόμα

Εκπαιδεύονται να φροντίζουν και να υποστηρίζουν άτομα με τις ιατρικές ή ψυχικές τους ανάγκες παρακολουθώντας την καλή τους κατάσταση, δίνοντάς τους τα φάρμακά τους και βοηθώντας τους να φροντίσουν τις βασικές τους ανάγκες. Εργάζονται κυρίως σε νοσοκομεία, αλλά μερικές φορές βλέπουν ασθενείς στο σπίτι ή σε άλλα περιβάλλοντα. Μπορούν επίσης να συνταγογραφήσουν φάρμακα.



Νευροδιαβιβαστές

Χημικές ουσίες στον εγκέφαλο που ρυθμίζουν άλλες χημικές ουσίες στον εγκέφαλο.

Εργοθεραπευτής

Βοηθά άτομα που δεν ήταν καλά ή είχαν προβλήματα να χτίσουν την αυτοπεποίθηση και τις δεξιότητες για να ζήσουν μια φυσιολογική ζωή.

Σε μια ενδονοσοκομειακή μονάδα, οι εργοθεραπευτές είναι γενικά υπεύθυνοι για τη δημιουργία και την εφαρμογή του χρονοδιαγράμματος για τη μονάδα, το οποίο μπορεί να περιλαμβάνει ομάδες θεραπείας, ομάδες άσκησης και εκπαιδευτικό χρόνο. Μπορούν επίσης να κάνουν ατομική δουλειά μαζί σας για να εξετάσουν ποια υποστήριξη θα ήταν πιο χρήσιμη για εσάς, είτε ατομικά είτε ομαδικά.

Ευσαρκία

Γενικευμένη συσσώρευση σωματικού λίπους.

Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (OCD)

Μια αγχώδης διαταραχή στην οποία ένα άτομο έχει μια παράλογη σκέψη, φόβο ή ανησυχία που προσπαθεί να διαχειριστεί μέσω μιας τελετουργικής δραστηριότητας για να μειώσει το άγχος. Οι συχνά εμφανιζόμενες ενοχλητικές σκέψεις ή εικόνες ονομάζονται εμμονές και οι τελετουργίες που γίνονται για να προσπαθήσουν να τις αποτρέψουν ή να τις διαλύσουν ονομάζονται καταναγκασμοί.

Διαταραχή πανικού

Χαρακτηρίζεται από χρόνιες, επαναλαμβανόμενες και απροσδόκητες κρίσεις πανικού με συντριπτικό φόβο ότι θα βρεθείτε σε κίνδυνο όταν δεν υπάρχει συγκεκριμένη αιτία για τον φόβο. Μεταξύ των κρίσεων πανικού, τα άτομα με διαταραχή πανικού ανησυχούν υπερβολικά για το πότε και πού μπορεί να συμβεί η επόμενη κρίση.



Φοβία

Ένας ανεξέλεγκτος, παράλογος και επίμονος φόβος για ένα συγκεκριμένο αντικείμενο, κατάσταση ή δραστηριότητα.

Διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD)

Μια αγχώδης διαταραχή που χαρακτηρίζεται από ένα τρομακτικό φυσικό ή συναισθηματικό συμβάν (τραύμα) που προκαλεί στο άτομο που επέζησε από το γεγονός να έχει επίμονες, τρομακτικές σκέψεις και αναμνήσεις ή αναδρομές της δοκιμασίας. Τα άτομα με PTSD συχνά αισθάνονται χρόνια, συναισθηματικά μουδιασμένα.

Ψυχιατρικός νοσοκόμος

Συχνά κλινικός ειδικός επιπέδου Master στη νοσηλευτική ψυχιατρικής ψυχικής υγείας. Ένας ψυχιατρικός νοσηλευτής είναι εκπαιδευμένος και κλινικά στην ψυχοπαθολογία, την ατομική, την ομαδική, την οικογενειακή θεραπεία και την παρέμβαση κρίσεων. Μπορεί επίσης να έχουν άδεια να συνταγογραφούν ψυχοφάρμακα.

Ψυχίατρος

Ένας εξουσιοδοτημένος ιατρός (MD ή DO) που ειδικεύεται στην αξιολόγηση, διάγνωση και θεραπεία ψυχικών διαταραχών. Η ιατρική και ψυχιατρική τους εκπαίδευση τους προετοιμάζει να θεραπεύσουν ενήλικες και παιδιά είτε μεμονωμένα, ως μέρος και στη συμμετοχή της οικογενειακής μονάδας, ή/και σε ομαδικό περιβάλλον. Οι ψυχίατροι μπορούν να συνταγογραφήσουν φάρμακα, εάν χρειάζεται.

Ψυχολόγος

Αδειούχος επαγγελματίας ψυχικής υγείας (Ph.D. ή Psy.D.) που ειδικεύεται στην αξιολόγηση, διάγνωση και θεραπεία ψυχικών διαταραχών. Η εκπαίδευση προετοιμάζει τους



κλινικούς ψυχολόγους για τη θεραπεία ενηλίκων και παιδιών είτε μεμονωμένα, ως μέρος και στη συμμετοχή της οικογενειακής μονάδας ή/και σε ομαδικό περιβάλλον. Οι ψυχολόγοι διεξάγουν επίσης γνωστικά, ακαδημαϊκά τεστ και τεστ προσωπικότητας.

Ιατρική συνταγή

Μια οδηγία γραμμένη από ιατρό (συνήθως γιατρό) που εξουσιοδοτεί έναν ασθενή να λάβει ένα φάρμακο ή θεραπεία. Στη συνέχεια, οι συνταγές μεταφέρονται σε φαρμακείο για τη χορήγηση των φαρμάκων.

Ψυχίατρος

Ένας εκπαιδευμένος επαγγελματίας που επιβλέπει τη θεραπεία ομιλίας σας, παρέχοντας πιο εις βάθος θεραπεία από έναν σύμβουλο. Οι ψυχοθεραπευτές στοχεύουν να σας βοηθήσουν να εξερευνήσετε και να κατανοήσετε γιατί νιώθετε όπως νιώθετε, τι κρύβεται πίσω από τον τρόπο που συμπεριφέρεστε προς τους άλλους ανθρώπους και γιατί σας συμβαίνουν κάποια πράγματα. Συνήθως στοχεύουν να επιφέρουν χρήσιμες αλλαγές κάνοντας αυτό.



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στο YouProMe γνωρίζουμε πόσο σημαντικοί είναι οι Σύμβουλοι Νέων για την προσωπική ανάπτυξη του νεανικού κόσμου. Οι Σύμβουλοι Νέων διαδραματίζουν ανεκτίμητο ρόλο στην προαγωγή της ψυχικής υγείας των νέων.

Βοηθούν τους νέους να έχουν πρόσβαση σε υποστηρίξεις που συμβάλλουν στην προσωπική, συναισθηματική, κοινωνική και εκπαιδευτική τους ανάπτυξη.

Αυτό το Εγχειρίδιο περιέχει πρακτικές πληροφορίες ψυχικής υγείας, περιπτώσιολογικές μελέτες και ορολογία για τους Σύμβουλους Νέων σχετικά με τον τρόπο αναγνώρισης και διαχείρισης νέων με προβλήματα ψυχικής υγείας και υποστήριξης της ψυχικής υγείας των νέων βοηθώντας στη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου όπου προβάλλεται.

Ο ρόλος των Σύμβουλων Νέων στην ψυχική υγεία των νέων είναι θεμελιώδης.

- Είναι έμπιστα άτομα στα οποία μπορεί να απευθυνθεί ένας νέος για υποστήριξη εάν τη χρειάζεται, δίνοντάς τους χρόνο και χώρο για να ανοιχτούν, και ακούγοντας χωρίς κρίση, παρέχοντας καθοδήγηση, βοηθώντας στην εξεύρεση λύσεων σε προβλήματα, αποδεχόμενοι τους νέους όπως είναι ή απλά να είσαι εκεί. Η εμπιστοσύνη πρέπει να χτίζεται με την πάροδο του χρόνου. Στις περισσότερες περιπτώσεις οι νέοι συνήθως αισθάνονται πιο άνετα να εμπιστεύονται έναν Σύμβουλο Νέων παρά στους γονείς ή τα αδέρφια τους, κυρίως επειδή γνωρίζουν ότι ο Σύμβουλος Νέων έχει επιλέξει να συνεργαστεί μαζί τους, τους πιστεύει και τους εκτιμά.
- Αποτελούν έναν ζωτικό σύνδεσμο με την κοινότητα και μπορούν να ευαισθητοποιήσουν τους νέους για πρόσθετες υποστηρίξεις και υπηρεσίες που είναι διαθέσιμες, βοηθώντας στην άρση των φραγμών και του στίγματος που συνδέονται με την πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες.

- Λόγω της εκπαίδευσης και των διαπροσωπικών και ακουστικών δεξιοτήτων που διαθέτουν, μπορεί να είναι οι πρώτοι που θα παρατηρήσουν ότι ένα νέο άτομο αντιμετωπίζει πρόβλημα ψυχικής υγείας. Μπορούν να λάβουν σήματα στις αλληλεπιδράσεις των νέων και έτσι μπορούν να προσφέρουν υποστήριξη και να παραπέμπουν τους νέους σε άλλη υπηρεσία εάν είναι απαραίτητο.
- **Το περιβάλλον μπορεί να επηρεάσει την επικοινωνία.** Οι Σύμβουλοι Νέων συχνά συνεργάζονται με νέους σε ανεπίσημους, χαλαρούς χώρους με φυσικές ευκαιρίες για πιο προσωπικές συζητήσεις, όπως θέματα ψυχικής υγείας. Αυτοί οι χώροι παρέχουν ευκαιρίες στους Σύμβουλους Νέων να δουν τα σημάδια ότι ένας νέος μπορεί να παλεύει με την ψυχική του υγεία και έτσι μπορεί να είναι ευκολότερο να αλληλεπιδράσει ουσιαστικά και να τον υποστηρίξει.
- Μάθετε να αναγνωρίζετε σημάδια, αλλαγές ή σήματα ότι κάτι συμβαίνει για αυτό το νεαρό άτομο (όρεξη, διάθεση, ύπνος, σημάδια αυτοτραυματισμού, κοινωνικές σχέσεις), η ανάλυση της συμπεριφοράς του είναι θεμελιώδης σε αυτή τη διαδικασία. Αυτό που βλέπετε είναι συχνά η κορυφή του παγόβουνου.
- **Να είστε παρόντες και προετοιμασμένοι.** Ακούστε ενεργά και να είστε ευέλικτοι με το χρόνο σας.
- **Να είσαι ενημερωμένος** (εκπαίδευση σε θέματα ψυχικής υγείας, υπηρεσίες που προσφέρονται στην κοινότητα, πού να παραπέμψει ένα νέο άτομο εάν χρειαστεί, δεξιότητες παρέμβασης, πρόληψη, υποστήριξη, επαγγελματική εξέλιξη... κ.λπ.).
- **Χρησιμοποιήστε ορολογία που είναι κατάλληλη και προσβάσιμη στους νέους.** Να γνωρίζετε τη γλώσσα που χρησιμοποιούν οι νέοι σε περίπτωση που κάποιες λέξεις ή φράσεις χρησιμοποιούνται υπερβολικά ή χρησιμοποιούνται εσφαλμένα.
- **Γνωρίστε τα επαγγελματικά σας όρια.** Σημαντική είναι η υποστήριξη και επίβλεψη των Συμβούλων Νέων από τον επόπτη.
- **Ασκηθείτε στην αυτοφροντίδα.**

BIBLIOΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Akbari, M., & Hossaini, S. M. (2018). The relationship of spiritual health with quality of life, mental health, and burnout: The mediating role of emotional regulation. *Iranian journal of psychiatry*, 13(1), 22.
- Asociația Americană de Psihiatrie, & Asociația Americană de Psihiatrie. (2013). *DSM 5*. Asociația Americană de Psihiatrie, 70.
- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Current opinion in psychiatry*, 25(2), 128-134.
- Boyd, K. M. (2000). Disease, illness, sickness, health, healing and wholeness: exploring some elusive concepts. *Medical Humanities*, 26(1), 9-17.
- Brogna P., Brogna, C., Santomassimo, C., Costa, A., Ducci, G., Di Cesare, G., Shades of shame: embarrassment as a covert marker of self-stigma in a sample case study of patients with schizophrenia, *Schizophrenia Research* in press.
- Classen, C.C., Muller, R.T., Field, N.P., Clark, C.S., Stern, E.M., (2017). A Naturalistic Study of a Brief Treatment Program for Survivors of Complex Trauma. *Journal of Trauma & Dissociation*, 1, 1-15.
- De Berardis, D., Fornaro, M., Orsolini, L., Ventriglio, A., Vellante, F., & Di Giannantonio, M. (2020). Emotional dysregulation in adolescents: implications for the development of severe psychiatric disorders, substance abuse, and suicidal ideation and behaviors.
- Schweizer, S., Gotlib, I. H., & Blakemore, S. J. (2020). The role of affective control in emotion regulation during adolescence. *Emotion*, 20(1), 80.
- Organizația Mondială a Sănătății. (2021). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

- Organizația Mondială a Sănătății. (2021). Helping adolescents thrive toolkit: strategies to promote and protect adolescent mental health and reduce self-harm and other risk behaviours
- Organizația Mondială a Sănătății. (2016). mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings: mental health Gap Action Programme (mhGAP). Organizația Mondială a Sănătății.
- Zahavi, D., (2005). Subjectivity and selfhood. MIT Press, Cambridge, Mass



Ομάδα

ΙΤΑΛΙΑ - Fondazione Internazionale Don Luigi Di Liegro onlus

Anna Maria Palmieri, Ψυχολόγος, Ερευνήτρια και Υπεύθυνη Έργου

Antonio Maone, Ψυχίατρος και Ερευνητής

Οι εργάτες νέων της CoèSa - Comunità è Salute Association, που έφεραν την πολύτιμη συμβολή τους στην υλοποίηση της Εργαλειοθήκης: Federica Locuratolo, Silvia Quaranta, Costanza Rosati, Giorgio Veneziani, Marta Vicario, Jacopo Zanchetti.

ITALY ASL Roma1 - Πρόληψη και έγκαιρη παρέμβαση στην ψυχική υγεία (PIPSM, Τμήμα Ψυχικής Υγείας Δυτική Περιοχή)

Giuseppe Ducci, Διευθύνων Σύμβουλος, Ερευνητής. Gianluigi Di Cesare - Επικεφαλής του PIPSM, Ερευνητής

Carmelo La Rosa, Coordinator of Complex Mental Health Assessment στο PIPSM, Ερευνητής

Teresa Tricomi, Υπεύθυνη Κέντρου Ημερήσιας Φροντίδας Νέων στο PIPSM, Ερευνήτρια

Patrizia Brogna, Clinical Executive Psychologist and Psychotherapist at PIPSM, Research's Coordinator

Margherita Zorzi, Κλινική Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια και Ερευνήτρια

Όλο το προσωπικό του PIPSM West Area συμμετείχε άμεσα στις δραστηριότητες του έργου, αποδεικνύοντας πολύτιμη πηγή ερευνητικών δραστηριοτήτων και σύλληψης των αποτελεσμάτων του έργου.

ΕΛΛΑΔΑ – ΜΚΟ ΙΑΣΙΣ

Ηλίας Ραφαήλ, Ψυχολόγος, Υπεύθυνος Εκπαίδευσης και Επιστημονικός Υπεύθυνος

Θάνος Λουλές, Project Manager

Eric Kota, Ερευνητής και Σχεδιαστής Έργων

ΗΝΩΜΕΝΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ - Merseyside Expanding Horizons

Stacey Robinson, Ψυχολόγος και Project Manager

Marta Lázaro Echavarren, Δικηγόρος και Project Manager

ΡΟΥΜΑΝΙΑ- Centrul Pentru Promovarea Invatarii Permanente

Maria Toia, Ερευνήτρια Εκπαίδευσης Ενηλίκων και Υπεύθυνη Έργου



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

Σχετικά με τις κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες των νέων με διαταραχές ψυχικής υγείας

Website: www.youpromeproject.eu

Mail: info@youpromeproject.eu

Facebook: **YouProMe**

Instagram: [@youpromeproject](https://www.instagram.com/youpromeproject)



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

Project code 2019-2-IT03-KA205-016385