



**Mental
Health
Europe**

Equal rights.
Better mental health.
For all.

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ
ΓΛΩΣΣΑΡΙ ΛΕΞΕΩΝ ΚΑΙ ΟΡΩΝ



Αυτός ο γλωσσάριος είναι μια μετάφραση/προσαρμογή του γλωσσάριου [Mental Health Europe Glossary «Mental Health: The Power of Language»](#). Οι όροι του γλωσσάριου έχουν ελεγχθεί από την vzw Psyche, εκπροσώπους και μέλη της vzw Uilenspiegel, της Vlaams Patiëntenplatform και της vzw Similes, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι είναι πολιτισμικά ευαίσθητοι και κατάλληλοι για το εθνικό πλαίσιο. Ευχαριστούμε θερμά όλους όσους συμμετείχαν στη μετάφραση και την προσαρμογή του γλωσσάριου.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	1
Οι λέξεις μπορούν να οδηγήσουν στην αλλαγή που θέλουμε να επιτύχουμε	1
Επιλέξτε τις λέξεις που ταιριάζουν στις αξίες και τις εμπειρίες σας	1
Το έργο του Mental Health Europe υπογραμμίζεται και καθοδηγείται από βασικά διεθνή και ευρωπαϊκά πλαίσια, όπως η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες (UN CRPD)	2
Αυτό το γλωσσάρι μπορεί να θεωρηθεί ως ένας οδηγός επιλογών	2
Τι δεν καλύπτεται από αυτό το γλωσσάρι;	3
Η διαδικασία δημιουργίας αυτού του γλωσσαριού	3
1. Στίγμα και διακρίσεις που σχετίζονται με προβλήματα ψυχικής υγείας	4
2. Τι είναι ψυχική υγεία	6
3. Ψυχική διαταραχή / Διαταραχή ψυχικής υγείας / Ψυχική ασθένεια / Ψυχική δυσκολία / Κακή ψυχική υγεία / Κατάσταση ψυχικής υγείας / Ζητήματα ψυχικής υγείας / Προκλήσεις ψυχικής υγείας / Συναισθηματική οδύνη / Ψυχική Δυσφορία	8
Ψυχική Διαταραχή	9
Ψυχική ασθένεια Ή νόσος	9
Ψυχική δυσκολία / Δυσκολίες ψυχικής υγείας (Mental ill-health)	10
Κατάσταση ψυχικής υγείας (Mental health condition)	10
Ζητήματα ή προβλήματα ψυχικής υγείας (Mental health issues or problems)	11
Προκλήσεις ή δυσκολίες ψυχικής υγείας (Mental health challenges or difficulties)	12
Ψυχική δυσφορία / Συναισθηματική οδύνη (Mental distress)	13
Οι επιλεγμένοι όροι του Mental Health Europe	14
4. Τι εννοούμε με τον όρο «Ψυχοκοινωνικές Αναπηρίες»;	15
5. τι είναι το Ψυχοκοινωνικό Μοντέλο της Αναπηρίας	17
6. Τι λέμε: ασθενείς / πελάτες / (πρωην) λήπτες – χρήστες / επιζώντες / άτομα με - / άτομα που υποφέρουν από -;	19
Ασθενείς (Patients)	20
Πελάτες (Clients, consumers)	20
Λήπτες υπηρεσιών, λήπτες και πρώην λήπτες (Service users, users and ex-users)	20
Επιζώντες (Survivors)	21
Άτομα με -, που βιώνουν - ή που υποφέρουν από - (People with -, experiencing - or suffering from)	22
Οι επιλεγμένες λέξεις του Mental Health Europe	23
Γενικά χρησιμοποιούμε τις λέξεις «λήπτες υπηρεσιών», «πρώην λήπτες υπηρεσιών» και «άτομα που βιώνουν -»,	23

7. Άτομα με βιωμένη εμπειρία (People with lived experience)	24
Άτομα με βιωμένη εμπειρία	25
Ειδικοί από εμπειρία (Experts by experience)	25
Οι επιλεγμένοι όροι του Mental Health Europe	26
8. Υποστηρικτές και Ομότιμοι Υποστηρικτές	27
Υποστηρικτές (Supporters)	28
Ομότιμοι υποστηρικτές (Peer supporters)	28
Ομότιμοι υποστηρικτές - εργαζόμενοι ή εκπαιδευμένοι ομότιμοι (Peer support workers or trained peers)	29
9. Πώς να μιλάμε για τις ψυχιατρικές διαγνώσεις	30
10. Ψυχιατρικά φάρμακα ή φαρμακευτική αγωγή	33
Ψυχιατρικά φάρμακα ή φαρμακευτική αγωγή	34
Οι επιλεγμένοι όροι του Mental Health Europe	34
11. Τι είναι ο Εξαναγκασμός (Coercion)	35
12. Τι σημαίνει Προσωπική Ανάκαμψη (Personal Recovery)	37
13. Κοινωνική φροντίδα (Φροντίδα βασισμένη στην κοινότητα)	39
Κοινωνική φροντίδα	40
Ιδρυματική φροντίδα (Institutional Care)	41
14. Τι είναι η Συν-διαμόρφωση (Co-Creation)	42
Συν-διαμόρφωση	43
Οι επιλεγμένοι όροι του Mental Health Europe	44
15. Τι σημαίνει ενδυνάμωση για τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας ή ψυχοκοινωνικές αναπηρίες;	45
16. Τι είναι η Διαθεματικότητα (Intersectionality)	47
17. Τι είναι η Ισοτιμία αναγνώρισης (Parity of Esteem)	49
Ισοτιμία αναγνώρισης	50
Συγχρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Ένωση.	51

Εισαγωγή

Οι λέξεις μπορούν να οδηγήσουν στην αλλαγή που θέλουμε να επιτύχουμε

Οι λέξεις έχουν μεγάλη επιρροή στον τρόπο που σκεφτόμαστε και ενεργούμε. Χρησιμοποιούμε λέξεις ή παρόμοιες έννοιες/ κατασκευές¹ για να κατηγοριοποιούμε και να κατανοούμε τον κόσμο. Ανάλογα με την κοινωνία στην οποία ζούμε και τις προσωπικές μας εμπειρίες, συνδέουμε λέξεις με συγκεκριμένες έννοιες, κοινωνικά κινήματα ή απόψεις. Αυτοί οι ελεύθεροι συνειρμοί σκέψεων ή εικόνων επηρεάζουν τον τρόπο που αισθανόμαστε και δρούμε, καθιστώντας τις λέξεις ισχυρό εργαλείο για όσους επιδιώκουν να διαμορφώσουν τη σκέψη, τους υπερασπιστές των δικαιωμάτων, τους πολιτικούς και τους υπευθύνους χάραξης πολιτικής.

Όταν θέλουμε να δούμε τις επιθυμητές αλλαγές, πρέπει να χρησιμοποιούμε τις κατάλληλες λέξεις. Ο τρόπος με τον οποίο μιλάμε για την ψυχική υγεία και για τα άτομα που βιώνουν ψυχικές δυσκολίες μπορεί να πληγώσει, να δημιουργήσει διακρίσεις και να ενισχύσει αρνητικά στερεότυπα, χωρίς καν να το αντιλαμβανόμαστε. Η αποστιγματοποίηση στον χώρο της ψυχικής υγείας ξεκινά με τη χρήση των λέξεων, δηλαδή με τη σημασιολογία. Κατά τους περασμένους αιώνες, αλλά και τις τελευταίες δεκαετίες, έχουμε δει τη γλώσσα που χρησιμοποιείται για την ψυχική υγεία να αλλάζει δραματικά. Για παράδειγμα, οι όροι «τρελός» (*lunatic*) και «υστερία» (*hysteria*) χρησιμοποιούνταν συστηματικά μέχρι τη δεκαετία του 1930 και του 1980 αντίστοιχα².

Οι όροι που χρησιμοποιούμε υποδηλώνουν το από πού θέλουμε να απομακρυνθούμε ή προς τα πού θέλουμε να κατευθυνθούμε. Όταν χρησιμοποιούμε λέξεις, είναι καλό να κατανοούμε την ιστορία τους και τι αντιπροσώπευαν (ή αντιπροσωπεύουν) σε μια συγκεκριμένη κοινωνία ή κοινότητα.

Αυτή η έκδοση βασίζεται στη δουλειά του Mental Health Europe *Words Matter* και *Mental Health Europe Explained*. Καθώς η γλώσσα εξελίσσεται μαζί με τις κοινωνίες μας, αυτό είναι ένα ζωντανό κείμενο, το οποίο το Mental Health Europe θα επανεξετάζει όποτε προκύπτει ανάγκη.

Επιλέξτε τις λέξεις που ταιριάζουν στις αξίες και τις εμπειρίες σας

Επειδή οι λέξεις φέρουν αξία, οι άνθρωποι επιλέγουν συγκεκριμένες λέξεις που ταιριάζουν στη δική τους αποστολή, τις αξίες, τους αγώνες και τις εμπειρίες τους. Όταν μιλάτε για τις δικές σας εμπειρίες, έχετε τις δικές σας προτιμήσεις για τους δικούς σας λόγους. Είναι πολύ σημαντικό να αυτοπροσδιορίζεστε με όρους που θεωρείτε ότι περιγράφουν καλύτερα την προσωπική σας κατάσταση και τις εμπειρίες σας. Όταν μιλάτε για τις εμπειρίες άλλων ανθρώπων, είναι επίσης σημαντικό να έχετε κατά νου ότι οι λέξεις που εσείς μπορεί να θεωρείτε πιο κατάλληλες μπορεί

¹ Π.χ. νοηματική γλώσσα

² Διαβάστε σχετικά στο Taska, C. et al. (2012). Women And Hysteria In The History Of Mental Health. Clin Pract Epidemiol Ment Health (Σύνδεσμος); Και στο blog του Royal College of Psychiatrists: [90 years ago: the Mental Treatment Act 1930 by Dr Claire Hilton](#). Στις ΗΠΑ η λέξη «τρελός» διαγράφηκε επίσημα από τον ομοσπονδιακό νόμο μόλις το 2012. Βλ. νόμο για τη γλώσσα του 21ου αιώνα [εδώ](#)

να προκαλούν μειωτικούς ή διαφορετικούς συνειρμούς σε άλλους ανθρώπους. Το να ρωτήσετε ένα άλλο άτομο πώς προτιμά να του απευθύνονται και να αναφέρονται σε αυτό, θα μπορούσε να αποτρέψει τέτοιες δυσάρεστες καταστάσεις.

Το έργο του Mental Health Europe υπογραμμίζεται και καθοδηγείται από βασικά διεθνή και ευρωπαϊκά πλαίσια, όπως η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες (UN CRPD³)

Η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες είναι ένα δεσμευτικό κείμενο, το οποίο υιοθετήθηκε το 2006 και τέθηκε σε υπογραφή το 2007. Είναι η πρώτη ολοκληρωμένη συνθήκη ανθρωπίνων δικαιωμάτων του 21ου αιώνα και η πρώτη συνθήκη ανθρωπίνων δικαιωμάτων που τέθηκε σε υπογραφή σε οργανισμούς περιφερειακής ολοκλήρωσης, όπως η Ευρωπαϊκή Ένωση. Υπογράφηκε και επικυρώθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ) το 2010, καθώς και από όλα τα κράτη μέλη της ΕΕ. Επαναβεβαιώνει ότι τα άτομα με αναπηρίες, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με ψυχοκοινωνικές αναπηρίες, πρέπει να απολαμβάνουν πλήρως τα ανθρώπινα δικαιώματά τους.

Από τη δημοσίευσή της, η Σύμβαση έχει ασκήσει σημαντική θετική επιρροή στον τομέα της ψυχικής υγείας, οδηγώντας χώρες και οργανισμούς προς μια προσέγγιση περισσότερο επικεντρωμένη στα ανθρώπινα δικαιώματα. Το παρόν γλωσσάρι γράφτηκε ώστε να αντικατοπτρίζει τις αρχές της.

Αυτό το γλωσσάρι μπορεί να θεωρηθεί ως ένας οδηγός επιλογών

Το γλωσσάρι περιγράφει μία σειρά όρων που χρησιμοποιούνται συνήθως, μαζί με ένα σύντομο ιστορικό και τις σημασιολογικές αποχρώσεις που συχνά αυτοί φέρουν.

Εξηγούμε επίσης πως το Mental Health Europe είναι προσεκτικό ως προς τον αντίκτυπο ορισμένων λέξεων και τα συμφέροντα που αυτές μπορεί να προστατεύουν. Σε σύντομες ενότητες που ονομάζονται «οι επιλεγμένοι όροι του Mental Health Europe», περιγράφουμε γιατί επιλέγουμε να χρησιμοποιούμε συγκεκριμένους όρους που θεωρούμε ότι προς το παρόν ευθυγραμμίζονται καλύτερα με τις αξίες και την αποστολή μας. Επιπλέον, συμβουλευόμαστε τους οργανισμούς-μέλη μας, αλλά και άλλους, να αποφεύγουν συγκεκριμένο στιγματιστικό λεξιλόγιο που μπορεί να οδηγήσει σε διακρίσεις.

³ Δείτε το [βίντεο](#) του Mental Health Europe για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τις ψυχοκοινωνικές αναπηρίες και τη Σύμβαση του ΟΗΕ για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες (UN CRPD)

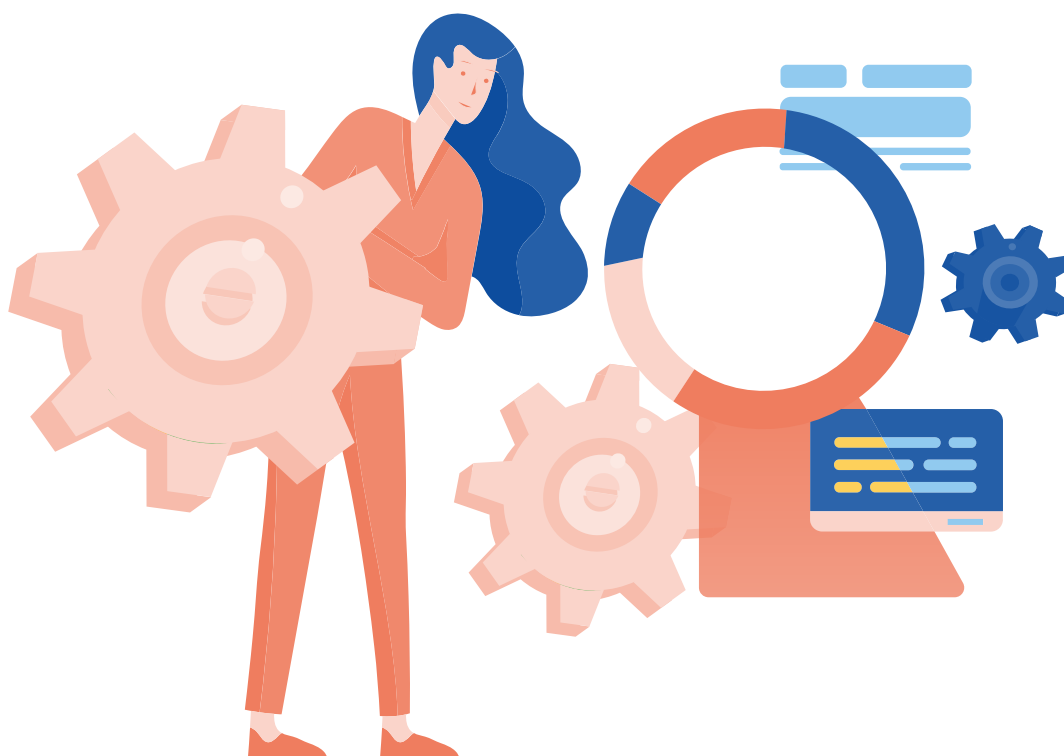
Τι δεν καλύπτεται από αυτό το γλωσσάρι;

Σε αυτό το γλωσσάρι, επιλέξαμε να περιοριστούμε σε ορολογία σχετική με ζητήματα ψυχικής υγείας που μπορεί να συμβούν σε οποιονδήποτε, σε οποιαδήποτε φάση ζωής. Δεν θα εξετάσουμε όρους που αναφέρονται σε δια βίου διαφορές, εκ γενετής ή που εκδηλώνονται σε πολύ πρώιμη παιδική ηλικία, όπως οι μαθησιακές δυσκολίες ή ο αυτισμός. Ένα άτομο που βρίσκεται στο φάσμα του αυτισμού μπορεί να βλέπει τον κόσμο διαφορετικά σε σύγκριση με τα «νευροτυπικά» άτομα, και η γλώσσα που χρησιμοποιείται για την περιγραφή αυτών των διαφορών είναι πολύ σημαντική, ώστε ο κοινωνικός κόσμος να ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους. Ωστόσο, αυτό δεν θα πρέπει να συγχέεται με τη γλώσσα που χρησιμοποιείται για να αναφερθούμε σε ζητήματα ψυχικής υγείας. Τα άτομα στο φάσμα του αυτισμού μπορεί επίσης να εμφανίσουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Το ίδιο ισχύει και για τα άτομα με νοητικές αναπηρίες, τα οποία ιστορικά εξομοιώθηκαν με εκείνα που έχουν προβλήματα ψυχικής υγείας — βλέποντας και τις δύο ομάδες.

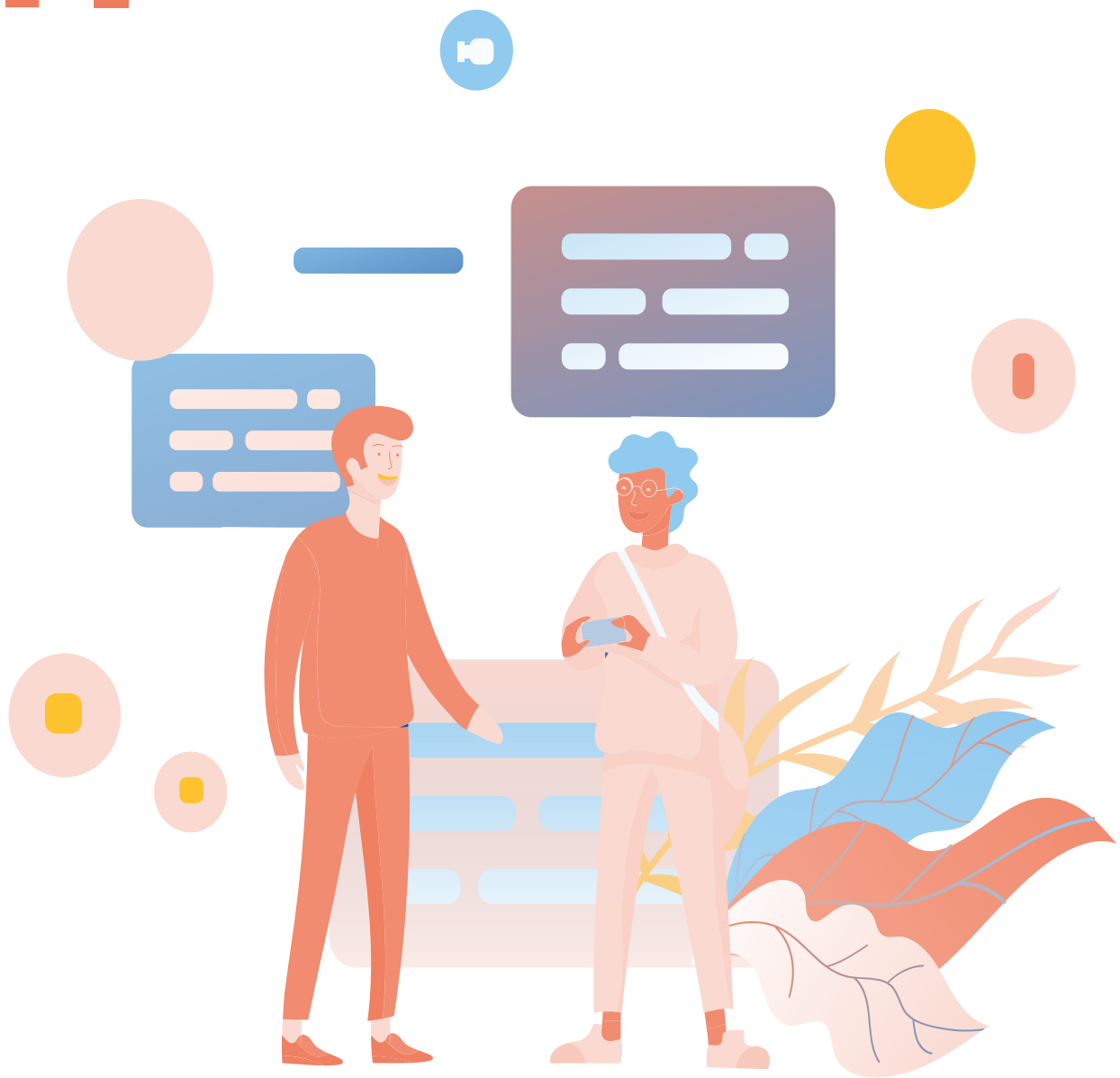
Η δημιουργία ενός γλωσσαριού επιλεγμένων όρων για αυτές τις ομάδες είναι σαφώς πολύ σημαντική, αλλά υπερβαίνει το πεδίο του εν λόγω γλωσσαριού. Περισσότερες πληροφορίες για τον αυτισμό μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση www.autismeurope.org. Για τις νοητικές αναπηρίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.inclusion-europe.eu.

Η διαδικασία δημιουργίας αυτού του γλωσσαριού

Το γλωσσάρι αυτό συνδημιουργήθηκε από μια ειδική ομάδα εργασίας που την αποτέλεσαν άτομα με βιωμένη εμπειρία, υποστηρικτές, επαγγελματίες ψυχικής υγείας και κοινωνικών υπηρεσιών, πάροχοι υπηρεσιών, ακαδημαϊκοί, καθώς και ειδικοί σε θέματα ανθρωπίνων δικαιωμάτων και υγείας που σχετίζονται με την ψυχική υγεία. Οι «επιλεγμένοι όροι του Mental Health Europe» προτάθηκαν από την ομάδα εργασίας ύστερα από βαθύ προβληματισμό σχετικά με τις διάφορες επιλογές. Η τρέχουσα τελική επιλογή εγκρίθηκε από το Διοικητικό μας Συμβούλιο.



1.



Στίγμα και διακρίσεις που
σχετίζονται με προβλήματα
ψυχικής υγείας

Στίγμα και Διακρίσεις

Η έλλειψη κατανόησης, τα αρνητικά στερεότυπα και η παραπληροφόρηση σχετικά με τα ζητήματα ψυχικής υγείας οδηγούν σε στίγμα και διακρίσεις εις βάρος ατόμων που βιώνουν ή έχουν βιώσει προβλήματα ψυχικής υγείας.

Το στίγμα είναι μια αρνητική συνδήλωση μιας συγκεκριμένης κατάστασης ή ιδιότητας. Τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας μπορεί να στιγματιστούν και να ιδωθούν αρνητικά, επειδή βιώνουν ή έχουν βιώσει ζητήματα ψυχικής υγείας. Το στίγμα μπορεί να προέρχεται από διαφορετικές πηγές και να εμφανίζεται σε διαφορετικές περιστάσεις. Για παράδειγμα, μπορεί να εκφράζεται από τρίτους (κοινωνικό ή δημόσιο στίγμα), ή από το ίδιο το άτομο (αυτοστιγματισμός), ή μπορεί ακόμα και να είναι βαθιά ριζωμένο στα συστήματα μέσω πολιτικών και πρακτικών (στην περίπτωση αυτή ορίζεται ως θεσμικό ή δομικό στίγμα).

Διάκριση στον τομέα της ψυχικής υγείας υπάρχει όταν οι άνθρωποι αντιμετωπίζονται διαφορετικά, λόγω ενός ζητήματος ψυχικής υγείας που βιώνουν. Αυτό απαγορεύεται βάσει συνθηκών για τα ανθρώπινα δικαιώματα, όπως η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες (UN CRPD), και στις περισσότερες περιπτώσεις είναι παράνομο.

Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε την εκστρατεία του Mental Health Europe κατά του στίγματος και των διακρίσεων, [Each of Us](#).



2.

Τι είναι ψυχική υγεία



Ψυχική Υγεία

Σε αντίθεση με τις πολλές διαφορετικές επιλογές που υπάρχουν όταν μιλάμε για προβλήματα ψυχικής υγείας (βλ. ενότητα 3), φαίνεται ότι οι περισσότεροι άνθρωποι συμφωνούν στη χρήση του όρου «ψυχική υγεία». Όταν όμως εξετάζουμε βαθύτερα, βλέπουμε ότι οι άνθρωποι έχουν στην πραγματικότητα διαφορετικές αντιλήψεις σχετικά με το τι σημαίνει αυτός ο όρος.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) ορίζει την ψυχική υγεία ως «μια κατάσταση ευεξίας κατά την οποία κάθε άτομο συνειδητοποιεί τις δικές του δυνατότητες, μπορεί να αντιμετωπίσει τα φυσιολογικά άγχη της ζωής, μπορεί να εργάζεται παραγωγικά και αποτελεσματικά και είναι σε θέση να συνεισφέρει στην κοινότητά του.» Πρόκειται για έναν αρκετά ευρύ ορισμό, που συνδέει την ψυχική υγεία με την προσωπική ανάπτυξη και την κοινωνική συμμετοχή. Είναι, επίσης, ευρύς με την έννοια ότι επιτρέπει στην ψυχική υγεία και στην ψυχική δυσκολία να συνυπάρχουν ταυτόχρονα. Ο ΠΟΥ το περιγράφει ως εξής:

«Η ψυχική υγεία υπάρχει σε ένα πολύπλοκο συνεχές με εμπειρίες που κυμαίνονται από μια βέλτιστη κατάσταση ευεξίας έως εξουθενωτικές καταστάσεις μεγάλης οδύνης και συναισθηματικού πόνου. Επομένως, η ψυχική υγεία δεν ορίζεται από την παρουσία ή την απουσία ψυχικής διαταραχής. Αν και τα άτομα με δυσκολίες ψυχικής υγείας είναι πιο πιθανό να βιώσουν χαμηλότερα επίπεδα ψυχικής ευεξίας, αυτό δεν ισχύει πάντα. Όπως κάποιος μπορεί να έχει μια σωματική πάθηση και παρόλα αυτά να είναι σωματικά υγιής, έτσι και τα άτομα μπορούν να ζουν με μια πάθηση ψυχικής υγείας και παρ' όλα αυτά να έχουν υψηλά επίπεδα ψυχικής ευεξίας.⁴»

Αυτό διαφέρει από τον τρόπο με τον οποίο άλλοι άνθρωποι προσεγγίζουν την ψυχική υγεία, δηλαδή ως το αντίθετο της ψυχικής ασθένειας ή ως την απουσία ζητημάτων ψυχικής υγείας.

Στο Mental Health Europe ευθυγραμμιζόμαστε με τον ορισμό της ψυχικής υγείας του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), βλέποντάς την ως κάτι που συνδέεται στενά με τις ευκαιρίες και τη συμμετοχή στην κοινότητα.

3.

Ψυχική διαταραχή /
Διαταραχή ψυχικής υγείας /
Ψυχική ασθένεια /
Ψυχική δυσκολία /
Κακή ψυχική υγεία /
Κατάσταση ψυχικής υγείας /
Ζητήματα ψυχικής υγείας /
Προκλήσεις ψυχικής υγείας /
Συναισθηματική οδύνη /
Ψυχική Δυσφορία

Ποιες λέξεις χρησιμοποιούμε όταν η ψυχική μας υγεία δεν είναι σε καλή κατάσταση; Οι όροι που χρησιμοποιούνται έχουν εξελιχθεί με την πάροδο του χρόνου και το νόημά τους εξαρτάται από το ποιος τους χρησιμοποιεί.

Παρουσιάζουμε καθέναν από αυτούς τους όρους και συζητάμε συνοπτικά το ιστορικό/τις συνδηλώσεις που συνδέονται γενικά με αυτούς. Οι αναγνώστες μπορεί να έχουν διαφορετική ερμηνεία αυτών των όρων από αυτήν που περιγράφουμε, κάτι που αντανακλά τη δύσκολη φύση αυτής της εργασίας. Δεδομένου ότι η γλώσσα είναι ποικιλόμορφη και εξελίσσεται συνεχώς, αυτό το γλωσσάρι αποτελεί μόνο την τρέχουσα οπτική του Mental Health Europe στη δεδομένη χρονική στιγμή.

Ψυχική Διαταραχή

Το DSM-5 (ένα από τα κύρια εγχειρίδια για ψυχιατρικές διαγνώσεις) περιγράφει την ψυχική διαταραχή ως «ένα σύνδρομο που χαρακτηρίζεται από κλινικά σημαντική διαταραχή στη γνωστική λειτουργία, τη ρύθμιση του συναισθήματος ή τη συμπεριφορά ενός ατόμου, η οποία αντανακλά μια δυσλειτουργία στις ψυχολογικές, βιολογικές ή αναπτυξιακές διεργασίες που υποστηρίζουν τη λειτουργία της ψυχικής υγείας.»⁵

Το Mental Health Europe συμβουλεύει την αποφυγή χρήσης του όρου «ψυχική διαταραχή», επειδή ο όρος αυτός δίνει μεγάλη έμφαση στη δυσλειτουργία. Υποδηλώνει μια μη-ισορροπημένη σχέση, όπου οι επαγγελματίες της ιατρικής κρίνουν ότι η συμπεριφορά ή τα συναισθήματα κάποιου είναι μη φυσιολογικά ή διαταρακτικά, και αφήνει ελάχιστο χώρο για προσωπική ανάκαμψη. Ως εκ τούτου, θεωρείται ότι είναι πολύ πιο στιγματιστικός από τους άλλους όρους που περιγράφονται σε αυτή την ενότητα.

Ψυχική ασθένεια Ή νόσος

Αυτοί οι όροι έχουν τις ρίζες τους στις αρχές του 1900. Η θεωρία της εξέλιξης του Δαρβίνου είχε ήδη γίνει ευρέως αποδεκτή εκείνη την εποχή, και οι άνθρωποι άρχισαν να προσεγγίζουν τις «ψυχικές αποκλίσεις στην κοινωνία» ως «αποτυχημένες γενετικές προσαρμογές». Δεδομένης της βιολογικής βάσης της θεωρίας τους, οι γιατροί και οι ψυχολόγοι επέλεξαν τον όρο «ψυχικές ασθένειες ή νόσοι» για να ορίσουν αυτό που έβλεπαν ως «το αντίθετο της ψυχικής υγείας»⁶.

Στη σύγχρονη εποχή, ο όρος ψυχική ασθένεια συνδέεται συχνά με μια βιολογική ή βιοϊατρική προσέγγιση. Ορισμένοι διαχωρίζουν την ψυχική ασθένεια από όρους, όπως ψυχική δυσφορία ή ζητήματα ψυχικής υγείας, λέγοντας ότι η ψυχική ασθένεια διαγιγνώσκεται από επαγγελματία υγείας, όπως ψυχίατρο ή ψυχοθεραπευτή⁷.

Παρ' όλα αυτά, κάποιοι άνθρωποι βρίσκουν χρήσιμο ή λιγότερο στιγματιστικό να χρησιμοποιούν τον όρο ψυχική ασθένεια για να περιγράψουν τις εμπειρίες τους, επειδή τους κατατάσσει στην ίδια κατηγορία με άλλες (σωματικές) ασθένειες. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην επικύρωση όσων βιώνουν και να διευκολύνει την εξήγηση της εμπειρίας τους σε άλλους. Ο όρος ψυχική ασθένεια διευκολύνει επίσης την εξήγηση, γιατί η υποστήριξη και/ή η φροντίδα είναι μερικές φορές αναγκαία ή μπορεί να αποτελεί υποχρεωτική επίσημη κατηγορία για την πρόσβαση σε υπηρεσίες.

5 Stein et al. (2021), "What is a mental disorder? An exemplar-focused approach", Psychological Medicine (Σύνδεσμος)

6 Wallace Mandell, 1995, 'Origins of Mental Health', Johns Hopkins University. Σύνδεσμος.

7 Δείτε για παράδειγμα [αυτήν](#), [αυτήν](#) και [αυτήν](#) την ιστοσελίδα.

Για παράδειγμα, η σύγκριση μιας κρίσης ψυχικής υγείας με τον διαβήτη ή ένα σπασμένο πόδι μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να κατανοήσουν την ανάγκη για επείγουσα υποστήριξη.

Άλλοι άνθρωποι δεν επιθυμούν να χρησιμοποιούν τον όρο ψυχική ασθένεια, επειδή τον συνδέουν με μια προσέγγιση που επικεντρώνεται αποκλειστικά στο βιοϊατρικό μοντέλο (και μερικές φορές αποκλειστικά και μόνο στη συνταγογράφηση ψυχιατρικών φαρμάκων), το οποίο δεν λαμβάνει επαρκώς υπόψη τους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες. Επιπλέον, ενώ η αρχική πρόθεση της χρήσης του όρου ασθένεια ήταν η μείωση του στίγματος, η έρευνα έχει δείξει ότι συχνά είχε το αντίθετο αποτέλεσμα και μπορεί να συνδέεται με «αντιλήψεις περί επικινδυνότητας και απρόβλεπτης συμπεριφοράς, καθώς και με φόβο και επιθυμία για κοινωνική απόσταση»⁸. Τέλος, καθώς πολλοί άνθρωποι βιώνουν προβλήματα ψυχικής υγείας ίσως μία φορά ή σε διαφορετικές περιόδους της ζωής τους, ενδέχεται να μην σχετίζουν αυτές τις εμπειρίες τους με την έννοια της ασθένειας.

Ψυχική δυσκολία / Δυσκολίες ψυχικής υγείας (Mental ill-health)

Αν και ο όρος «ψυχική δυσκολία» (mental ill-health) ακούγεται αρκετά παρόμοιος με τον όρο «ψυχική ασθένεια» (mental illness), έχει χρησιμοποιηθεί πιο πρόσφατα σε μια προσπάθεια να προσδώσει διαφορετική συνδήλωση. Ορισμένες πηγές κάνουν διάκριση μεταξύ των δύο, λέγοντας ότι η ψυχική ασθένεια πρέπει να διαγνωστεί από γιατρό, ενώ η ψυχική δυσκολία περιλαμβάνει επίσης εμπειρίες που δεν έχουν διαγνωστεί⁹. Η ψυχική δυσκολία θεωρείται έτσι μερικές φορές ως ένας ευρύτερος και λιγότερο «ιατρικός» όρος σε σχέση με την ψυχική ασθένεια.

Κατάσταση ψυχικής υγείας (Mental health condition)

Το λεξικό Cambridge περιγράφει τον όρο «condition» (κατάσταση) ως «μια συγκεκριμένη κατάσταση στην οποία βρίσκεται κάτι ή κάποιος» και ως «οποιοσδήποτε από διάφορους τύπους ασθενειών». Αυτή η διττή σημασία της λέξης κατάσταση οδηγεί στο να την προτιμούν ή να μην την προτιμούν οι άνθρωποι για διαφορετικούς λόγους.

Κάποιοι άνθρωποι προτιμούν τον όρο επειδή περιγράφει μια κατάσταση: κάτι που μπορεί να είναι σχετικά σταθερό και περιεκτικό. Σε αντίθεση, για παράδειγμα, με τη λέξη «ζητήματα» (issues), που είναι πιο παροδική και θα μπορούσε να θεωρηθεί λιγότερο σοβαρή. Άλλοι άνθρωποι έχουν ακριβώς την αντίθετη προτίμηση, επειδή δεν βιώνουν μια σταθερή κατάσταση και βρίσκουν ελπίδα στο να το σκέφτονται ως κάτι παροδικό ή εφήμερο.

Οι άνθρωποι μπορεί επίσης να προτιμούν τον όρο «κατάσταση», επειδή αναφέρεται στην υγεία χωρίς να μοιάζει αρνητική. Για παράδειγμα, η εγκυμοσύνη ή η σωματική ευεξία αναφέρονται συχνά επίσης ως καταστάσεις, αλλά ποτέ ως ασθένειες. Από την άλλη πλευρά, για άλλους ο όρος «κατάσταση» μπορεί να έχει αρνητικές ιατρικές συνδηλώσεις και γι' αυτό τον λόγο προτιμούν να μην τον χρησιμοποιούν.

8 Lachlan et al. (2021). Why it's time to stop saying "mental illness": A commentary on the revision of the Irish Mental Health Act. HRB Open research ([Σύνδεσμος](#)).

9 Π.χ. δείτε [εδώ](#)

Ζητήματα ή προβλήματα ψυχικής υγείας (Mental health issues or problems)

Πολλοί άνθρωποι περιγράφουν τα «ζητήματα ψυχικής υγείας» ή τα «προβλήματα ψυχικής υγείας» ως μια ευρύτερη κατηγορία σε σχέση με την ψυχική ασθένεια ή την κατάσταση ψυχικής υγείας¹⁰. Οι όροι «προβλήματα» ή «ζητήματα ψυχικής υγείας» θεωρούνται πιο καθολικοί και λιγότερο συγκεκριμένοι και χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν μια ευρύτερη γκάμα εμπειριών.

Υπάρχουν άνθρωποι που προτιμούν να χρησιμοποιούν τους όρους «ζητήματα ψυχικής υγείας» και «προβλήματα ψυχικής υγείας», επειδή αυτές οι λέξεις δεν φέρουν ιατρικούς συνειρμούς. Άλλοι άνθρωποι δεν επιθυμούν να χρησιμοποιούν αυτές τις λέξεις, επειδή οι λέξεις «προβλήματα» και «ζητήματα» μπορεί να έχουν αρνητική συνδήλωση, που δεν ανταποκρίνεται στην εμπειρία τους ή τους φαίνεται στιγματιστική. Κάποιοι θεωρούν το «ζητήματα» ως έναν γενικό όρο και έναν διακριτικό και περιεκτικό τρόπο αναφοράς στο θέμα. Άλλοι θεωρούν ότι το «ζητήματα» φέρει λιγότερο αρνητική συνδήλωση σε σύγκριση με το «προβλήματα», και ως εκ τούτου προτιμούν να χρησιμοποιούν το πρώτο και όχι το δεύτερο.

Τέλος, υπάρχουν και άνθρωποι που βιώνουν τους όρους «ζητήματα» και «προβλήματα» ως υποτιμητικούς ως προς τη σοβαρότητα της εμπειρίας ή της κατάστασής τους, επειδή για αυτούς οι όροι αυτοί υποδηλώνουν ότι η κατάσταση είναι σύντομη ή ότι μπορεί να επιλυθεί από το ίδιο το άτομο χωρίς υποστήριξη.



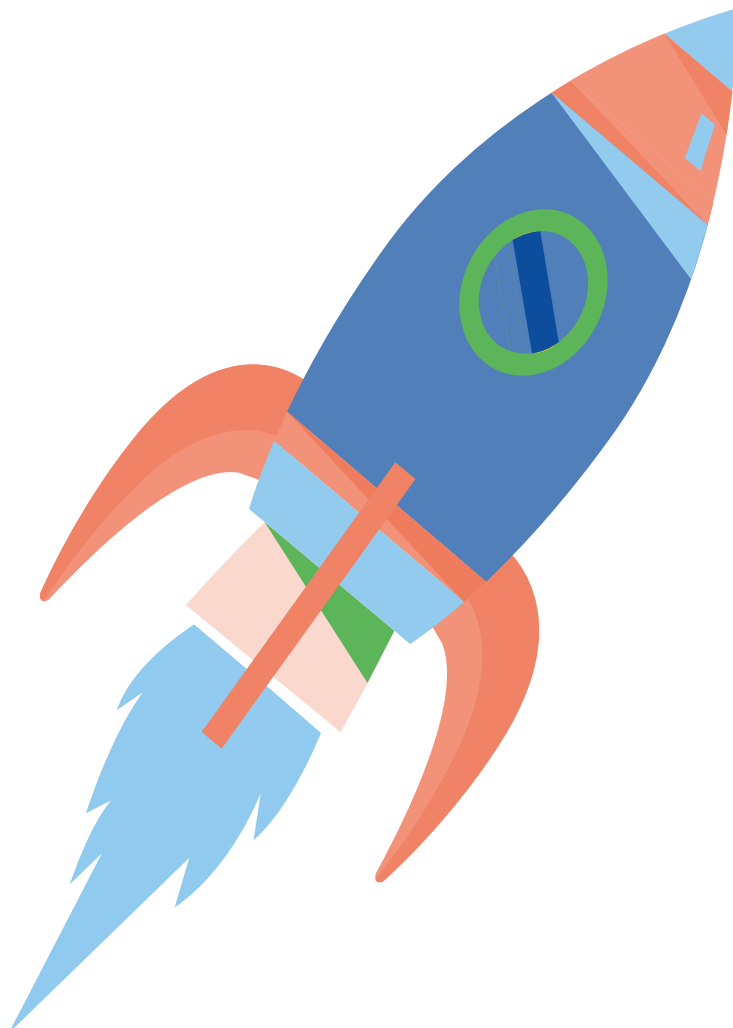
¹⁰ Π.χ. δείτε [εδώ](#)

Προκλήσεις ή δυσκολίες ψυχικής υγείας (Mental health challenges or difficulties)

Οι όροι «προκλήσεις ψυχικής υγείας» και «δυσκολίες ψυχικής υγείας» προέκυψαν με βάση παρόμοιες αξίες με τους όρους «ζητήματα» και «προβλήματα», και ιδιαίτερα σε σχέση με τα παιδιά. Και πάλι, αυτοί οι όροι είναι ευρύτεροι και απομακρύνονται από την επίσημη ή ιατρική ορολογία.

Ορισμένοι άνθρωποι προτιμούν να χρησιμοποιούν τις λέξεις «προκλήσεις» ή «δυσκολίες», επειδή τις αντιλαμβάνονται ως λιγότερο αρνητικά φορτισμένες σε σύγκριση με τις λέξεις «προβλήματα» ή «ζητήματα».

Υπάρχουν, επίσης, άνθρωποι που δεν επιθυμούν να χρησιμοποιούν αυτούς τους όρους, επειδή αισθάνονται ότι υποβαθμίζουν τη σοβαρότητα των εμπειριών τους. Σε άλλους μπορεί να μην αρέσει ο όρος «προκλήσεις», επειδή θεωρούν ότι υποδηλώνει πως αυτές οι «προκλήσεις» βρίσκονται εντός του ατόμου, αντί να σχετίζονται με εξωτερικούς, ψυχοκοινωνικούς παράγοντες. Υπάρχει επίσης στίγμα που συνδέεται με τον όρο «challenged» σε ορισμένες γλώσσες, λόγω αρνητικών συνειρμών ή χρήσης για την απόδοση ατόμου χαμηλής νοημοσύνης. Ο όρος «δυσκολίες» φέρει αυτές τις συνδηλώσεις σε μικρότερο βαθμό.



Ψυχική δυσφορία / Συναισθηματική οδύνη (Mental distress)

Ο όρος αυτός χρησιμοποιείται όλο και πιο συχνά για να περιγράψει μια ποικιλία εμπειριών που επηρεάζουν αρνητικά την ευημερία μας. Ο όρος «δυσφορία» έχει ενδιαφέρον, επειδή αναφέρεται τόσο σε ένα συναίσθημα όσο και σε μια κατάσταση. Το αγγλικό λεξικό Cambridge το περιγράφει ως «ένα αίσθημα έντονης ανησυχίας, θλίψης ή πόνου» και ως «μια κατάσταση στην οποία υποφέρετε ή βρίσκεσαι σε μεγάλο κίνδυνο και επομένως χρειάζεσαι επείγοντως βοήθεια».

Κάποιοι άνθρωποι προτιμούν να χρησιμοποιούν τον όρο «ψυχική δυσφορία», επειδή είναι ένας ευρύς όρος που περιλαμβάνει διαφορετικές μοναδικές και προσωπικές εμπειρίες χωρίς ιατρικούς συνειρμούς. Δεδομένου ότι όλοι βιώνουμε δυσφορία σε διαφορετικές στιγμές και σε διαφορετικές καταστάσεις, είναι ένας όρος με τον οποίο είναι εύκολο να ταυτιστεί κανείς. Οι άνθρωποι προτιμούν επίσης να χρησιμοποιούν αυτόν τον όρο λόγω της διπλής του σημασίας (που αναφέρεται τόσο σε συναίσθημα όσο και σε κατάσταση) και τον συνδέουν με έννοιες από το «ψυχοκοινωνικό μοντέλο για την αναπηρία», στις οποίες θα αναφερθούμε αργότερα σε αυτό το γλωσσάρι.

Υπάρχουν όμως και άνθρωποι που δεν θέλουν να χρησιμοποιούν τον όρο «ψυχική δυσφορία» για να περιγράψουν τις εμπειρίες τους. Θεωρούν ότι ο όρος δεν αποδίδει επαρκώς τη σοβαρότητα ή πιστεύουν ότι είναι πολύ γενικός για να περιγράψει τη σοβαρότητα ή την ιδιαιτερότητα αυτού που βιώνουν. Γι' αυτόν τον λόγο υπάρχουν άνθρωποι που θεωρούν ότι η «ψυχική δυσφορία» δεν ταυτίζεται με την «κατάσταση ψυχικής υγείας», το «πρόβλημα ψυχικής υγείας» ή την «ψυχική ασθένεια», αλλά μάλλον κάτι που μπορεί (αλλά δεν συμβαίνει πάντα) να προηγείται ή να συνυπάρχει με αυτά.





**Mental
Health
Europe**

Equal rights.
Better mental health.
For all.

Οι επιλεγμένοι όροι του Mental Health Europe

Μετά από πολλή συζήτηση, επιλέξαμε να χρησιμοποιούμε τους όρους ψυχική δυσφορία, προβλήματα ψυχικής υγείας και ζητήματα ψυχικής υγείας, αναγνωρίζοντας ταυτόχρονα ότι εναπόκειται σε κάθε άτομο να καθορίσει τον καλύτερο τρόπο για να εκφράσει και να περιγράψει τη δική του κατάσταση, με βάση τη δική του ταυτότητα και αυτό που θεωρεί ότι ταιριάζει καλύτερα για να περιγράψει τις εμπειρίες του.

Επιλέξαμε αυτές τις λέξεις επειδή ευθυγραμμίζονται με την αλλαγή που το Mental Health Europe επιδιώκει να φέρει: μια μετάβαση πέρα από ένα αποκλειστικά βιοϊατρικό παράδειγμα, η οποία λαμβάνει υπόψη όλους τους παράγοντες που συμβάλλουν στην έλλειψη ευεξίας. Αυτό εξηγείται με περισσότερες λεπτομέρειες αργότερα σε αυτό το γλωσσάρι (βλ. Ενότητα 5 «ψυχοκοινωνικό μοντέλο»).

Σε πολύ συγκεκριμένες περιπτώσεις, μπορεί να αναφέρουμε «ψυχική δυσκολία» ή «ψυχική ασθένεια», όταν το πλαίσιο απαιτεί αυτή τη συγκεκριμένη ορολογία. Προσπαθούμε, ωστόσο, να απομακρυνθούμε από αυτό, ώστε να αποφύγουμε ερμηνείες που συνδέονται με την παθολογικοποίηση της ψυχικής υγείας.

4.

Τι εννοούμε με τον όρο
«Ψυχοκοινωνικές Αναπηρίες»;



Ψυχοκοινωνικές Αναπηρίες

Ο όρος «ψυχοκοινωνικές αναπηρίες» είναι ένας διεθνώς αναγνωρισμένος όρος, ιδιαίτερα μετά την υιοθέτηση της Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες (UN CRPD¹¹), για να περιγράψει την εμπειρία των ατόμων που έχουν ζητήματα ψυχικής υγείας τα οποία, σε αλληλεπίδραση με διάφορα κοινωνικά εμπόδια, μπορούν να τα «αναπηροποιήσουν» και να εμποδίσουν την πλήρη άσκηση των δικαιωμάτων τους. Πρόκειται για έναν σημαντικό όρο για το Mental Health Europe στο πλαίσιο της εργασίας σε θέματα πολιτικής, επειδή η UN CRPD, η οποία επίσης προστατεύει τα άτομα με ψυχοκοινωνικές αναπηρίες, παρέχει ένα νομικό πλαίσιο με το οποίο πρέπει να συμμορφώνονται η ΕΕ και τα κράτη μέλη της. Τα άτομα με ζητήματα ψυχικής υγείας μπορεί να συναντούν διακριτικά εμπόδια που τα εμποδίζουν να συμπεριληφθούν πλήρως στην κοινωνία και να απολαμβάνουν τα δικαιώματά τους. Για παράδειγμα, κάποια άτομα με ζητήματα ψυχικής υγείας αντιμετωπίζουν δυσκολίες στο να βρουν εργασία ή τους στερείται η πλήρης δικαιοπρακτική ικανότητα. Αυτά τα εμπόδια τα «αναπηροποιούν» στη ζωή και καθιστούν δυσκολότερη την επιδίωξη των μελλοντικών τους στόχων και την κατοχύρωση πλήρων και ίσων δικαιωμάτων.

Δεδομένου ότι ο όρος «ανάπηρος» μπορεί να φαίνεται στιγματιστικός για ορισμένα άτομα, θέλουμε να τονίσουμε ότι δεν μιλάμε για το ίδιο το άτομο με ζητήματα ψυχικής υγείας, αλλά για τα εμπόδια της κοινωνίας που το καθιστούν ανάπηρο και δημιουργούν την αναπηρία.



11 [Σύνδεσμος](#) για τη Σύμβαση για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (UN CRPD)

5.

τι είναι το Ψυχοκοινωνικό Μοντέλο της Αναπηρίας



Τα προβλήματα ψυχικής υγείας και οι ψυχοκοινωνικές αναπηρίες επηρεάζονται από μια σειρά παραγόντων που μπορούν να ταξινομηθούν με πολλούς τρόπους. Μια διάκριση που γίνεται συχνά είναι αυτή μεταξύ βιοϊατρικών και ψυχοκοινωνικών παραγόντων. Παραδείγματα βιοϊατρικών παραγόντων είναι τα γονίδια, η δομή του εγκεφάλου ή η χημεία του εγκεφάλου. Παραδείγματα ψυχοκοινωνικών παραγόντων είναι το κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο, το οικογενειακό περιβάλλον ή οι τραυματικές εμπειρίες. Ορισμένοι επιλέγουν να αναφέρονται σε ένα «βιο-ψυχο-κοινωνικό μοντέλο» για να τονίσουν ότι όλοι οι παράγοντες έχουν ρόλο και ότι αλληλεπιδρούν μεταξύ τους με πολύπλοκους, μη γραμμικούς τρόπους. Άλλοι θεωρούν ότι όλες οι εμπειρίες βασίζονται στη βιολογία. Ωστόσο, δεν υπάρχουν σαφείς βιοδείκτες (biomarkers) για τα προβλήματα ψυχικής υγείας. Η επικέντρωση σε αυτές τις βιοϊατρικές πτυχές, ακόμη και όταν υποτίθεται ότι λαμβάνονται υπόψη και άλλες, έχει επανειλημμένα επισκιάσει τους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες.

Το γεγονός ότι το βιοϊατρικό μοντέλο της (κακής) ψυχικής υγείας αποτελεί σήμερα το κυρίαρχο μοντέλο σε πολλές κοινωνίες μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες. Π.χ. παρατηρούνται φαινόμενα υπερ-ιατροποίησης και υπερ-συνταγογράφησης, μαζί με εξαναγκαστικά μέτρα, τα οποία μπορούν να ενισχύσουν το στίγμα και να επηρεάσουν αρνητικά τις αντιλήψεις σχετικά με την ψυχική υγεία. Η ψυχική υγεία δεν προάγεται με βοηθητικό τρόπο όταν οι κυβερνήσεις, οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας, οι λήπτες υπηρεσιών και οι πολίτες παραβλέπουν τους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες που εμπλέκονται και εστιάζουν μόνο στη βιολογική δυσλειτουργία και στα φάρμακα (όπως τα ψυχιατρικά φάρμακα) ή στον ιδρυματισμό.

Στο Mental Health Europe έχουμε, επομένως, επιλέξει να υποστηρίξουμε ένα «ψυχοκοινωνικό μοντέλο» ή, αναφερόμενοι στα δικαιώματα που περιγράφονται στη Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες (UN CRPD), ένα «ψυχοκοινωνικό μοντέλο αναπηρίας».



6.

Τι λέμε: ασθενείς / πελάτες /
(πρωην) λήπτες – χρήστες /
επιζώντες / άτομα με - /
άτομα που υποφέρουν από -;



Ασθενείς (Patients)

Το λεξικό Cambridge περιγράφει τον όρο «ασθενής» ως «ένα άτομο που λαμβάνει ιατρική φροντίδα, ιδιαίτερα σε νοσοκομείο, ή που φροντίζεται από έναν συγκεκριμένο γιατρό ή οδοντίατρο, όταν χρειάζεται». Πολλές υπηρεσίες ψυχικής υγείας αναφέρονται στα άτομα που φροντίζουν ως «ασθενείς». Το θεωρούν κατάλληλη περιγραφή, επειδή τα άτομα αυτά λαμβάνουν ιατρική θεραπεία και χρησιμοποιούν την ίδια ορολογία με τα άτομα που λαμβάνουν φροντίδα για σωματικές παθήσεις. Ωστόσο, ορισμένοι άνθρωποι δεν επιθυμούν τον όρο «ασθενής», λόγω της στενής του σύνδεσης με το ιατρικό σύστημα.

Υπάρχουν, επίσης, πολλοί άνθρωποι που δεν θέλουν να χρησιμοποιούν τον όρο «ασθενής», επειδή η λέξη παραπέμπει σε έναν παθητικό ή άρρωστο ρόλο. Συνδέεται, επίσης, με το επίθετο «υπομονετικός» (patient), που σημαίνει «ικανός να περιμένει για μεγάλο χρονικό διάστημα ή να αποδέχεται ενοχλητική συμπεριφορά ή δυσκολίες χωρίς να θυμώνει¹²»!

Πελάτες (Clients, consumers)

Ορισμένοι προτιμούν τον όρο «πελάτης» (client, customer), ή ακόμη και «καταναλωτής» (consumer). Το λεξικό Cambridge περιγράφει τον «πελάτη» ως «κάποιον που λαμβάνει υπηρεσίες». Όσοι προτιμούν τη λέξη «πελάτης» θεωρούν ότι είναι πιο ενεργητική και ενδυναμωτική σε σχέση με τη λέξη «ασθενής» και τους αρέσει το γεγονός ότι τονίζει πως οι άνθρωποι έχουν επιλογή για το αν και από πού θα λάβουν φροντίδα. Ο όρος «πελάτης» χρησιμοποιείται συχνά από φιλανθρωπικές οργανώσεις ψυχικής υγείας, κοινοτικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας και επαγγελματίες ψυχικής υγείας που εργάζονται σε αυτές τις υπηρεσίες.

Άλλοι δεν επιθυμούν να χρησιμοποιούν τους όρους «πελάτης» ή «καταναλωτής», επειδή υποδηλώνουν μια εμπορική σχέση μεταξύ της υπηρεσίας ή του επαγγελματία και του ατόμου που λαμβάνει φροντίδα, κάτι που δεν αντανάκλα τον τρόπο με τον οποίο βιώνουν ή θέλουν να περιγράψουν αυτή τη σχέση. Επιπλέον, κάποιοι δεν προτιμούν αυτούς τους όρους, επειδή αναφέρονται σε άτομα που βρίσκονται στη θέση του αποδέκτη μιας υπηρεσίας, αντί να θεωρούνται ενεργά μέλη στο ταξίδι της ανάκαμψής τους.

Λήπτες υπηρεσιών, λήπτες και πρώην λήπτες (Service users, users and ex-users)

Οι όροι «λήπτες (χρήστες) υπηρεσιών», «λήπτες» και «πρώην λήπτες» αναφέρονται σε άτομα που χρησιμοποιούν ή έχουν χρησιμοποιήσει υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Ορισμένοι προτιμούν τους όρους αυτούς, επειδή δεν συνδέονται με το ιατρικό σύστημα ή με έναν παθητικό ρόλο, όπως ο όρος «ασθενείς». Επίσης, δεν σχετίζονται με μια εμπορική σχέση, όπως οι όροι «πελάτες» ή «καταναλωτές».

Υπάρχουν επίσης άνθρωποι που δεν προτιμούν τους όρους αυτούς, επειδή — όπως και οι όροι «πελάτες», «καταναλωτές» και «ασθενείς» — περιγράφουν τους ανθρώπους μόνο σε σχέση με το πώς χρησιμοποιούν ή έχουν χρησιμοποιήσει υπηρεσίες ψυχικής υγείας, αντί να τους προσεγγίζουν ως ολόκληρες προσωπικότητες με πολλές διαφορετικές προσωπικές εμπειρίες.

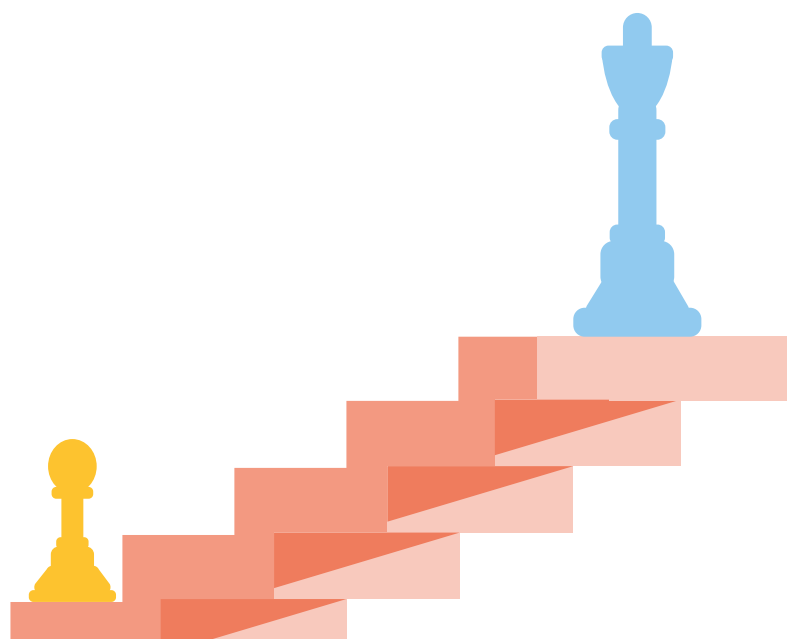
Ένα άλλο πρόβλημα με αυτόν τον όρο είναι ότι βασίζεται στην πρόσβαση σε υπηρεσίες, η οποία δεν είναι πάντα δυνατή, ειδικά όταν οι υπηρεσίες έχουν περιορισμένα κριτήρια πρόσβασης ή μεγάλες λίστες αναμονής.

Τέλος, κάποιοι άνθρωποι το βρίσκουν συγχυτικό, καθώς οι ίδιοι όροι σημαίνουν κάτι διαφορετικό στο πεδίο των εξαρτήσεων. Προτιμούν να χρησιμοποιούν αυτούς τους όρους μόνο σε συνδυασμό με τον προσδιορισμό «ψυχικής υγείας» (π.χ. λήπτης υπηρεσιών ψυχικής υγείας ή πρώην λήπτης υπηρεσιών ψυχικής υγείας) ή ακόμη και με περαιτέρω προσδιορισμό του τύπου της υπηρεσίας που χρησιμοποιήθηκε.

Επιζώντες (Survivors)

Ο όρος «επιζώντες» προέρχεται από το κίνημα των ψυχιατρικών επιζώντων (psychiatric survivors' movement), το οποίο αναδύθηκε από το κίνημα πολιτικών δικαιωμάτων στα τέλη της δεκαετίας του 1960 και στις αρχές της δεκαετίας του 1970. Αυτό το κίνημα όρισε τους «επιζώντες» ως τα άτομα που θεωρούν τους εαυτούς τους επιζώντες των ψυχιατρικών παρεμβάσεων. Ο όρος συνδέεται μερικές φορές με τον αγώνα για τα ανθρώπινα δικαιώματα και κατά του εξαναγκασμού, του στίγματος και των διακρίσεων. Συνδέεται, επίσης, συχνά με το αντι-ψυχιατρικό κίνημα, καθώς και με την προώθηση υπηρεσιών που διευθύνονται από ομοτίμους ως εναλλακτική λύση στο παραδοσιακό σύστημα ψυχικής υγείας.

Ορισμένοι προτιμούν τον όρο «επιζώντες», λόγω της ισχυρής συσχέτισής του με την ενδυνάμωση, την ανάκαμψη και την εναντίωση στην ακούσια και απάνθρωπη μεταχείριση. Σε άλλους ανθρώπους δεν αρέσει να τον χρησιμοποιούν, επειδή αντιλαμβάνονται τη σύνδεσή του με το αντιψυχιατρικό κίνημα ως απόρριψη της υποστήριξης ή των υπηρεσιών που θεωρούν χρήσιμες και πολύτιμες γι' αυτούς. Επίσης, σε ορισμένους ανθρώπους δεν αρέσει ο όρος «επιζώντες», επειδή μπορεί να συγχέεται ως περιγραφή της «επιβίωσης από προβλήματα ψυχικής υγείας», ενώ πολλά προβλήματα ψυχικής υγείας δεν είναι (αντιληπτά ως) απειλητικά για τη ζωή.



Άτομα με -, που βιώνουν - ή που υποφέρουν από - (People with -, experiencing - or suffering from)

Μια άλλη προσέγγιση είναι να μην περιγράφονται οι άνθρωποι σε σχέση με το σύστημα, αλλά σε σχέση με τα ζητήματα ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν. Για παράδειγμα, λέγοντας «άτομα με ζητήματα ψυχικής υγείας», «άτομα που βιώνουν ψυχική δυσκολία», «άτομα που βιώνουν άγχος» ή «άτομα που υποφέρουν από κατάθλιψη». Παρακαλούμε δείτε την Ενότητα 9 “Πώς να μιλάμε για ψυχιατρικές διαγνώσεις” για μια σύντομη συζήτηση σχετικά με τη χρήση διαγνώσεων για την περιγραφή των εμπειριών των ανθρώπων.

Ορισμένοι άνθρωποι προσβάλλονται ιδιαίτερα από τον όρο «υποφέρει από -», επειδή αισθάνονται ότι η λέξη «υποφέρει» είναι στιγματιστική και περιγράφει τα άτομα ως παθητικά. Συνδέεται με όρους όπως συμπόνια και ευαλωτότητα, που μπορεί να είναι επιβεβαιωτικοί και παρηγορητικοί για κάποιους, αλλά μπορούν επίσης να κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται ότι τους αντικειμενοποιούν, τους υποτιμούν ή δεν τους αναγνωρίζουν ως ενεργούς συμμετέχοντες που μπορούν να αναρρώσουν, να ζήσουν και να ευημερήσουν.

Κάποιοι άνθρωποι προτιμούν να χρησιμοποιούν τους όρους «άτομα με -» ή «άτομα που υποφέρουν από -», επειδή θεωρούν ότι εστιάζουν περισσότερο στο άτομο σε σύγκριση με τους προηγούμενους όρους που συζητήσαμε. Από την άλλη πλευρά, όπως και με τον όρο «προκλήσεις ψυχικής υγείας» που συζητήσαμε στην ενότητα 2, υπάρχουν και άνθρωποι που θεωρούν ότι αυτοί οι όροι εστιάζουν υπερβολικά σε ένα χρόνιο πρόβλημα που εντοπίζεται στο ίδιο το άτομο, με κίνδυνο να παραβλέπονται οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες που εμπλέκονται και η παροδική φύση πολλών ζητημάτων ψυχικής υγείας. Ορισμένοι άνθρωποι, επομένως, προτιμούν τον όρο «άτομα που βιώνουν -», επειδή αυτό ακούγεται πιο προσωρινό και αναφέρεται σε περισσότερα του ενός άτομα.





**Mental
Health
Europe**

Equal rights.
Better mental health.
For all.

Οι επιλεγμένες λέξεις του Mental Health Europe

Πάνω απ' όλα, στο Mental Health Europe σεβόμαστε τις επιλογές των ανθρώπων σχετικά με το πώς προτιμούν να αναφέρονται στον εαυτό τους, στην ταυτότητά τους και σε αυτό που βιώνουν. Όπως είναι φανερό, οι λέξεις που χρησιμοποιούνται αλλάζουν με τον χρόνο και επιδρούν σημαντικά όχι μόνο στην οπτική της κοινωνίας, αλλά και στους ανθρώπους που χαρακτηρίζονται με αυτές.

Γενικά χρησιμοποιούμε τις λέξεις «λήπτες υπηρεσιών», «πρώην λήπτες υπηρεσιών» και «άτομα που βιώνουν -»,

ανάλογα με το πλαίσιο. Επιλέξαμε αυτούς τους όρους επειδή ευθυγραμμίζονται με τις αλλαγές που υποστηρίζει το Mental Health Europe: μια μετάβαση πέρα από τη βιοϊατρική προσέγγιση ώστε να λαμβάνονται υπόψη όλοι οι παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική υγεία και να ενδυναμώνονται οι άνθρωποι στην προσωπική τους ανάκαμψη.

Προτιμούμε να μην χρησιμοποιούμε τις λέξεις «πελάτες» και «καταναλωτές», εκτός εάν αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο οι ίδιοι οι άνθρωποι ή οι οργανισμοί αναφέρονται στους εαυτούς τους. Και πάλι, αυτές οι επιλογές εξαρτώνται συχνά από τη γλώσσα, την ιστορία και τον πολιτισμό της κάθε χώρας.

Αυτή η τάση προς μια ορολογία που αποπνέει σεβασμό και βασίζεται στα δικαιώματα φαίνεται επίσης στο έργο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) και έχει επηρεαστεί από τη Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες (UN CRPD) και το έργο της Επιτροπής για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες του ΟΗΕ και των Ειδικών Εισηγητών. Αυτό αντιπροσωπεύει ένα σημαντικό βήμα προς την αλλαγή των αρνητικών αντιλήψεων για τα άτομα με ψυχοκοινωνικές αναπηρίες και τη διασφάλιση ότι οι χώρες αναγνωρίζουν πως όλα τα άτομα με αναπηρίες πρέπει να έχουν ευκαιρίες να ζήσουν τη ζωή τους στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους σε ισότιμη βάση με τους άλλους — και αυτό περιλαμβάνει και τον τρόπο με τον οποίο αναφερόμαστε ο ένας στον άλλο.

7.



Άτομα με βιωμένη εμπειρία
(People with lived experience)

Άτομα με βιωμένη εμπειρία

Στον χώρο της ψυχικής υγείας, ο όρος «βιωμένη εμπειρία» χρησιμοποιείται γενικά για να αναφερθεί σε άτομα που βιώνουν ή έχουν βιώσει ζητήματα ψυχικής υγείας. Είναι ένας τρόπος αναφοράς σε πολλούς ανθρώπους, δεδομένου του μεγάλου εύρους των εμπειριών που βιώνουν οι άνθρωποι.

Ορισμένοι προτιμούν να χρησιμοποιούν τον όρο «βιούμενη εμπειρία» (living experience), καθώς ο όρος «βιωμένη» (lived) τους δίνει την εντύπωση ότι τα ζητήματα ψυχικής υγείας τους ανήκουν στο παρελθόν, ενώ οι ίδιοι εξακολουθούν να τα αντιμετωπίζουν σε διαρκή βάση. Άλλοι δεν αποδίδουν αυτή τη συνδήλωση στον όρο «βιωμένη εμπειρία». Η βιωμένη εμπειρία συχνά κατανοείται με πιο στενό τρόπο σε συγκεκριμένα πλαίσια. Για παράδειγμα, οι άνθρωποι μπορεί να λένε ότι έχουν βιωμένη εμπειρία συγκεκριμένων ζητημάτων ψυχικής υγείας, όπως η κατάθλιψη ή η εμπειρία ακουστικών ψευδαισθήσεων.

Αξίζει να αναγνωρισθεί ότι οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας και κοινωνικών υπηρεσιών, σε οποιοδήποτε επίπεδο, μπορούν επίσης να έχουν βιωμένη εμπειρία. Τα τελευταία χρόνια έχει δοθεί περισσότερη προσοχή στην αξία που μπορεί να προσδώσει αυτή η εμπειρία στην υποστήριξη που προσφέρουν¹³.

Ο όρος «βιωμένη εμπειρία» (ενός προβλήματος ψυχικής υγείας) αναδύθηκε ως μέρος ενός κινήματος που βλέπει τα ζητήματα ψυχικής υγείας ως ουσιαστικές ανθρώπινες εμπειρίες και που θεωρεί ότι τα άτομα με εμπειρία πρέπει να έχουν θέση στο τραπέζι της χάραξης πολιτικής, τη λήψη αποφάσεων και την έρευνα, όπως προβλέπεται στη Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες (UN CRPD). Ο όρος αναφέρεται επίσης στη σημασία του να δίνει κανείς νόημα στις δικές του εμπειρίες μέσα στο πλαίσιο της προσωπικής του ιστορίας.

Ειδικοί από εμπειρία (Experts by experience)

Ο όρος αυτός αναφέρεται σε άτομα με βιωμένη εμπειρία που έχουν αποκτήσει εξειδίκευση στη δική τους εμπειρία και στο σύστημα ψυχικής υγείας. Συχνά εκφράζονται δημόσια και υπερασπίζονται τα δικαιώματα των ομοτίμων τους.

Όλα τα άτομα με βιωμένη εμπειρία έχουν κάποια εξειδίκευση στη δική τους εμπειρία και ενδέχεται να επιθυμούν να τη μοιραστούν. Σε ορισμένες χώρες μπορεί να σπουδάσουν και να αναπτύξουν μια ευρύτερη οπτική, που τους επιτρέπει να αξιοποιούν τη δική τους εμπειρία για να υποστηρίξουν άλλους ως επαγγελματίες (αναφέρονται επίσης ως ομότιμοι επαγγελματίες, διαμεσολαβητές ή εκπαιδευμένοι ομότιμοι — δείτε την επόμενη ενότητα για αυτούς τους όρους) ή μπορεί να καλούνται να συνεισφέρουν στη χάραξη πολιτικής και τη λήψη αποφάσεων από την οπτική της βιωμένης εμπειρίας.

13 Π.χ., δείτε αυτήν την επίσημη δήλωση θέσης από το Βασιλικό Κολλέγιο Ψυχιάτρων της Αυστραλίας και της Ν. Ζηλανδίας (Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists), και αυτό το άρθρο.



**Mental
Health
Europe**

Equal rights.
Better mental health.
For all.

Οι επιλεγμένοι όροι του Mental Health Europe

Στο Mental Health Europe κατανοούμε ότι υπάρχει διάκριση μεταξύ των «ατόμων με βιωμένη εμπειρία» και των «ειδικών από εμπειρία». Ωστόσο, θέλουμε να τονίσουμε ότι αυτό δεν σημαίνει πως θεωρούμε ότι τα άτομα με βιωμένη εμπειρία που δεν έχουν σπουδάσει ή δεν έχουν εκπαιδευτεί στον τομέα δεν διαθέτουν πολύτιμη εξειδίκευση, ή ότι η εκπαίδευση είναι απαραίτητη για να υποστηρίξει κανείς ομοτίμους ή να έχει λόγο στον χώρο της πολιτικής για την ψυχική υγεία. Είμαστε, επίσης, ενήμεροι για τα ζητήματα και τους κινδύνους που συνεπάγεται η τυποποίηση του επαγγέλματος του ειδικού από εμπειρία ή του ομότιμου επαγγελματία (για παράδειγμα μέσω της απαίτησης συγκεκριμένων σπουδών ή προσόντων), όσον αφορά στη διαφορετικότητα, στην επαγγελματική ελευθερία και στην κουλτούρα ένταξης που χαρακτηρίζει τους ομότιμους επαγγελματίες και τους ειδικούς από εμπειρία.

8.

Υποστηρικτές και Ομότιμοι Υποστηρικτές



Υποστηρικτές (Supporters)

Υποστηρικτές είναι τα άτομα που παρέχουν υποστήριξη — συναισθηματική και/ή πρακτική — σε κάποιον που βιώνει πρόβλημα ψυχικής υγείας.

Υποστηρικτές μπορεί να είναι μέλη της οικογένειας, φίλοι, γείτονες, συνάδελφοι στη δουλειά, δάσκαλοι ή άλλοι. Ορισμένοι οργανισμοί αποκαλούν επίσης υποστηρικτές τους επαγγελματίες που υποστηρίζουν άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας και κάνουν διάκριση μεταξύ «τυπικών» (formal) και «άτυπων» (informal) υποστηρικτών.

Ομότιμοι υποστηρικτές (Peer supporters)

Η ομότιμη υποστήριξη είναι όταν οι άνθρωποι αξιοποιούν τις δικές τους εμπειρίες για να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον. Η ομότιμη υποστήριξη διαφέρει από άλλες μορφές ψυχοκοινωνικής υποστήριξης, καθώς ο υποστηρικτής είναι κάποιος που έχει βρεθεί σε παρόμοια κατάσταση ή θέση και μπορεί να συνδεθεί προσωπικά με τα βήματα ανάκαμψης που θέλει να ακολουθήσει κάποιος άλλος. Στην ομότιμη υποστήριξη, οι απόψεις και οι εμπειρίες όλων εκτιμώνται εξίσου, αντί να θεωρείται ότι η εξειδίκευση του ενός ατόμου είναι καλύτερη ή πιο σημαντική από του άλλου.

Όπως και η βιωμένη εμπειρία, έτσι και η ομότιμη υποστήριξη μπορεί μερικές φορές να εστιάζει σε συγκεκριμένες καταστάσεις, θέσεις ή εμπειρίες. Για παράδειγμα, οι άνθρωποι μπορεί να βρίσκουν πολύτιμο να λαμβάνουν υποστήριξη και να μοιράζονται εμπειρίες με άτομα που έχουν (ή είχαν) παρόμοια προβλήματα ψυχικής υγείας με τα δικά τους. Ή άτομα που βρίσκονται σε συγκεκριμένο δίλημμα, όπως η ισορροπία της ψυχικής υγείας ανάμεσα στη δουλειά και το σπίτι, μπορεί να αναζητούν υποστήριξη από άτομα που έχουν τον ίδιο στόχο. Επιπλέον, η ομότιμη υποστήριξη μπορεί επίσης να είναι ένα σημαντικό δίκτυο και σημείο αναφοράς για τα μέλη της οικογένειας, τους φίλους και τους άτυπους φροντιστές ατόμων με ζητήματα ψυχικής υγείας.

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι ομότιμης υποστήριξης. Μερικά παραδείγματα περιλαμβάνουν ομάδες ομότιμης υποστήριξης, εκπαιδεύσεις ομότιμου προς ομότιμο¹⁴ (peer2peer) ή ομάδες αυτοβοήθειας, διαδικτυακά φόρουμ ή υποστήριξη ένας-προς-έναν¹⁵ (one-to-one), που μερικές φορές ονομάζεται mentoring (καθοδήγηση) ή befriending (φιλική υποστήριξη). Οι ομότιμοι μπορούν επίσης να λειτουργούν ως διαμεσολαβητές με επαγγελματίες στο σύστημα φροντίδας ψυχικής υγείας και να υπερασπίζονται τα δικαιώματα των άλλων. Όλοι οι τύποι ομότιμης υποστήριξης έχουν ως κοινό στόχο να φέρουν κοντά ανθρώπους με κοινές εμπειρίες ώστε να αλληλοϋποστηρίζονται και να προσφέρουν έναν χώρο, όπου όλοι νιώθουν αποδεκτοί και κατανοητοί.

¹⁴ Δείτε π.χ. στον [οδηγό αυτό](#), τις εφαρμογές 9 και 13

¹⁵ Επίσης, δείτε αυτές τις [κατευθυντήριες του ΠΟΥ σχετικά με τα Δικαιώματα στην Ποιότητα](#), σχετικά με την υποστήριξη από ομότιμο προς ομότιμο από και για άτομα με βιωμένη εμπειρία (2019).

Ομότιμοι υποστηρικτές - εργαζόμενοι ή εκπαιδευμένοι ομότιμοι (Peer support workers or trained peers)

Όπως και με τους όρους «άτομα με βιωμένη εμπειρία» και «ειδικοί μέσω της εμπειρίας», ορισμένοι οργανισμοί κάνουν διάκριση μεταξύ «ομότιμων υποστηρικτών - εργαζομένων» και «εκπαιδευμένων ομοτίμων». Οι ομότιμοι υποστηρικτές - εργαζόμενοι και οι εκπαιδευμένοι ομότιμοι μπορούν, επομένως, να περιγραφούν ως άτομα που έχουν εκπαιδευτεί για να παρέχουν ομότιμη υποστήριξη σε άλλους ή για να οργανώνουν ομάδες αυτοβοήθειας τύπου peer-to-peer. Στην εκπαίδευση αυτή, συνήθως έχουν μάθει να αναστοχάζονται σχετικά με το δικό τους ταξίδι ανάκαμψης και να ενσωματώνουν και τις εμπειρίες άλλων, ώστε να σχηματίσουν μια ευρύτερη εικόνα, η οποία μπορεί να αποτελέσει στέρεη βάση για την παροχή υποστήριξης.



9.



Πώς να μιλάμε για τις
ψυχιατρικές διαγνώσεις

Ψυχιατρική Διάγνωση

Η ιατρική διάγνωση είναι η διαδικασία προσδιορισμού της ασθένειας ή πάθησης που εξηγεί τα συμπτώματα και τις εκδηλώσεις ενός ατόμου. Οι πληροφορίες που απαιτούνται για μια ιατρική διάγνωση συλλέγονται συνήθως από το ιστορικό και τη φυσική εξέταση του ατόμου που ζητά ιατρική φροντίδα.

Η ψυχιατρική διάγνωση είναι διαφορετική, καθώς τα σωματικά συμπτώματα δεν είναι απαραίτητα παρόντα, ούτε υπάρχουν βιολογικές εξετάσεις που να αποδεικνύουν με βεβαιότητα τα προβλήματα ψυχικής υγείας. Ωστόσο, οι εξετάσεις αίματος και άλλες εξετάσεις μπορεί να είναι σημαντικές για τον αποκλεισμό υποκείμενων σωματικών αιτιών όταν ένα άτομο απευθύνεται για πρόβλημα ψυχικής υγείας¹⁶. Οι επαγγελματίες υγείας που κάνουν ψυχιατρική διάγνωση πρέπει, επίσης, να βασίζονται στην περιγραφή του ίδιου του ατόμου για τις σκέψεις και τα συναισθήματά του, καθώς και στην παρατήρηση της συμπεριφοράς του. Με αυτή την έννοια, το άτομο που συχνά βρίσκεται στην καλύτερη θέση για να κάνει μια διάγνωση είναι το ίδιο το άτομο, με την υποστήριξη πληροφοριών και ενδυναμωτικού διαλόγου με επαγγελματίες υγείας. Οι καταρτισμένοι και ευαισθητοποιημένοι επαγγελματίες το αναγνωρίζουν αυτό και μπορούν να δημιουργήσουν μια θεραπευτική συμμαχία με τους λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας.

Κύριος σκοπός των ψυχιατρικών διαγνώσεων ήταν ανέκαθεν να επιτρέπουν στους επαγγελματίες υγείας να επικοινωνούν μεταξύ τους και να προσπαθούν να καθορίσουν ποιες μορφές θεραπείας θα προτείνουν ως δυνητικά καλύτερες.

Κάποιοι άνθρωποι βρίσκουν τη λήψη μιας διάγνωσης χρήσιμη και καθησυχαστική, ενώ άλλοι τη βρίσκουν μη βοηθητική, διακριτική-διαφοροποιητική, άσχετη με το πρόβλημά τους ή στιγματιστική. Μια διάγνωση μπορεί να αποτελέσει έναν τρόπο αναγνώρισης και καταγραφής των δυσκολιών ψυχικής υγείας ενός ατόμου και να ανοίξει δρόμους για την παροχή υποστήριξης. Ωστόσο, μπορεί επίσης να περιορίσει τον τρόπο με τον οποίο το ίδιο το άτομο (ή και οι άλλοι) αντιλαμβάνεται τον εαυτό του, οδηγώντας σε (αυτο)στιγματισμό, διακρίσεις και περιθωριοποίηση. Για παράδειγμα, οι άνθρωποι μπορεί να ερμηνεύσουν όλη τη συμπεριφορά και τα χαρακτηριστικά κάποιου ως εκφράσεις μιας διάγνωσης ψυχικής υγείας. Ή μπορεί να πιστέψουν ότι οι δυνατότητες ή οι ευκαιρίες συμμετοχής κάποιου είναι περιορισμένες, λόγω του στίγματος και των παρανοήσεων που σχετίζονται με τις ψυχιατρικές διαγνώσεις.

16 Δείτε π.χ. αυτό, αυτό και αυτό το άρθρο

«Η Αριστοτελική φιλοσοφική σχολή επισημαίνει τη διαφορά μεταξύ ουσίας και συμβεβηκός. Όταν ένα άτομο αποκαλείται με βάση τη διάγνυσή του, η ουσία του αλλοιώνεται· αφού, σε κάθε περίπτωση, η διάγνωση αυτή θα μπορούσε να είναι ένα συμβεβηκός ή ένας μη ουσιώδης προσδιορισμός του ατόμου αυτού.»

**Guadalupe Morales Cano, Διευθύντρια,
Fundacion Mundo Bipolar – Ισπανία
Μέλος του Mental Health Europe**

Σε γενικές γραμμές, οι άνθρωποι δεν θα πρέπει να αναφέρονται με βάση μια διάγνωση (π.χ. «είναι διπολικός»). Η ταύτιση των ατόμων με τη διάγνυσή τους δεν είναι χρήσιμη και μπορεί να περιορίσει την ταυτότητα ενός ατόμου σε ένα «πρόβλημα». Αντίθετα, είναι καλύτερο να χρησιμοποιείται γλώσσα που εστιάζει στο άτομο και να διατηρείται μια ολιστική και ανθρωπιστική οπτική που αναφέρεται σε εμπειρίες (π.χ. «βιώνει άγχος»).

Σας προσκαλούμε να διαβάσετε τον σύντομο οδηγό μας για τις ψυχιατρικές διαγνώσεις, ο οποίος είναι διαθέσιμος σε διάφορες γλώσσες. Ο οδηγός αυτός δημιουργήθηκε για να βοηθήσει τα άτομα που λαμβάνουν διάγνωση να προσανατολιστούν και να κατανοήσουν τη φροντίδα ψυχικής υγείας και τις σχετικές προσεγγίσεις.



10.

Ψυχιατρικά φάρμακα ή φαρμακευτική αγωγή



Ψυχιατρικά φάρμακα ή φαρμακευτική αγωγή

Τα ψυχιατρικά φάρμακα, που συχνά αναφέρονται ως «ψυχιατρική φαρμακευτική αγωγή», είναι ουσίες που είναι ικανές να επηρεάσουν το μυαλό, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά. Μπορούν να αλλάξουν τον τρόπο που σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε και βλέπουμε τον κόσμο. Κάποιοι άνθρωποι τα θεωρούν ευεργετικά, καθώς μπορούν να ανακουφίσουν τα συμπτώματα των προβλημάτων ψυχικής υγείας. Άλλοι θεωρούν ότι δεν είναι αποτελεσματικά. Όπως όλα τα φάρμακα, τα ψυχιατρικά φάρμακα μπορεί να έχουν ακούσιες και ανεπιθύμητες (παρενέργειες) που επηρεάζουν τη λειτουργικότητα και μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο τη γενική υγεία.



**Mental
Health
Europe**

Equal rights.
Better mental health.
For all.

Οι επιλεγμένοι όροι του Mental Health Europe

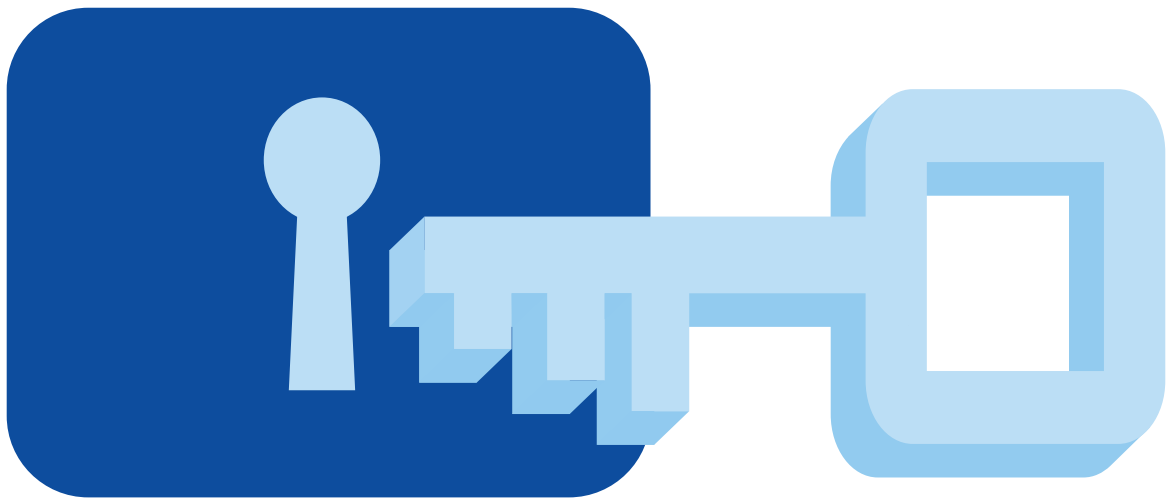
Συχνά, αυτές οι ουσίες αναφέρονται ως «ψυχιατρική φαρμακευτική αγωγή», ιδιαίτερα στους ιατρικούς κύκλους. Στο Mental Health Europe επιλέγουμε να χρησιμοποιούμε τη λέξη «φάρμακα», επειδή συχνά δεν υπάρχει αποδεδειγμένος άμεσος σύνδεσμος μεταξύ ενός σωματικού (εγκεφαλικού) ζητήματος ή κατάστασης και της ουσίας που χρησιμοποιείται για τη θεραπεία.

Επίσης, όπως συμβαίνει και με τις ψυχοδραστικές ουσίες εκτός θεραπευτικού πλαισίου, οι προσαρμογές που κάνει το σώμα για να διαχειριστεί τις αλλαγές που προκαλεί ένα ψυχιατρικό φάρμακο μπορεί να σημαίνουν ότι η διακοπή της χρήσης του επιφέρει δυσάρεστες επιδράσεις (στερητικά συμπτώματα), οι οποίες μερικές φορές μπορεί να διαρκέσουν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Αυτό δεν σημαίνει ότι το Mental Health Europe αποθαρρύνει ή στιγματίζει τα άτομα που αποφασίζουν να λάβουν ψυχιατρικά φάρμακα. Αυτό που θέλουμε να αναδείξουμε είναι η σημασία του να λαμβάνονται τεκμηριωμένες αποφάσεις και να βρίσκει κάθε άτομο την κατάλληλη υποστήριξη για την περίπτωσή του.

Διαβάστε περισσότερα για τα ψυχιατρικά φάρμακα, τις επιδράσεις τους και τι πρέπει να έχετε υπόψη σας όταν ξεκινάτε ή διακόπτετε τη λήψη τους στον σύντομο οδηγό μας για τα ψυχιατρικά φάρμακα.

11.

Τι είναι ο Εξαναγκασμός (Coercion)

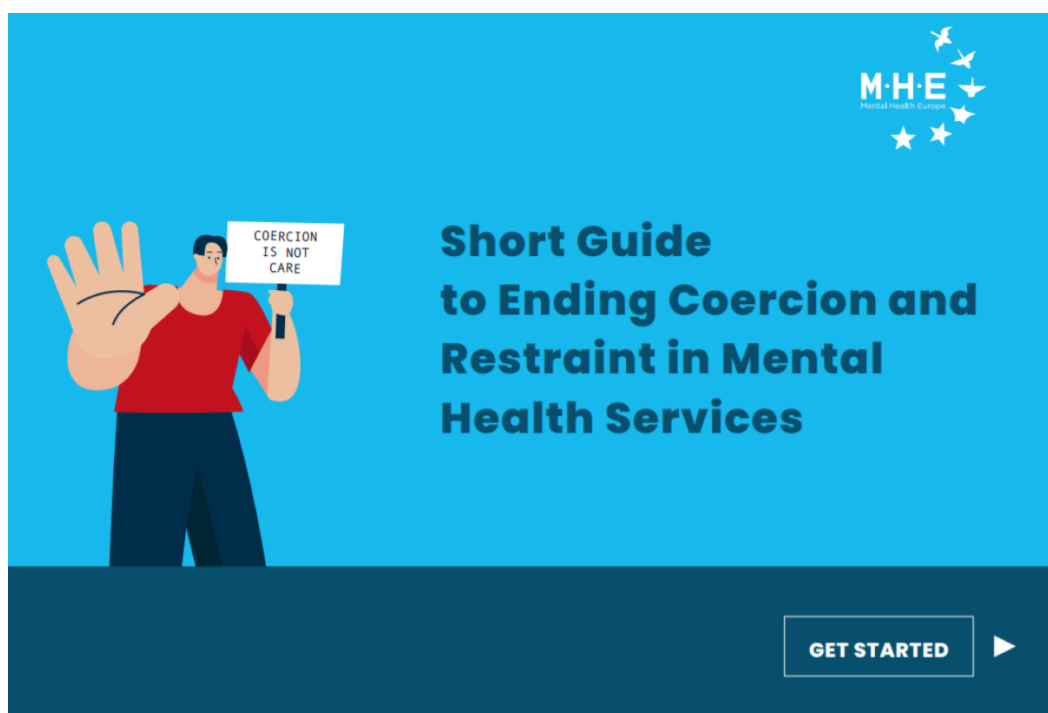


Εξαναγκασμός

Ο εξαναγκασμός είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται στον τομέα της ψυχικής υγείας για να περιγράψει τη χρήση βίας ή χειρισμών, ώστε να πειστεί κάποιος να κάνει κάτι που δεν θέλει να κάνει ή για να περιοριστεί και να εμποδιστεί από το να κάνει κάτι που θέλει να κάνει.

Υπάρχουν διαφορετικές μορφές και βαθμοί εξαναγκασμού, και ορισμένες είναι πιο εμφανείς από άλλες. Για παράδειγμα, η εξαναγκαστική απομόνωση ή ο φυσικός περιορισμός, η εξαναγκαστική χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής (χημικός περιορισμός) και η εξαναγκαστική θεραπεία στερούν την ελευθερία και την αυτονομία ενός ατόμου και αποτελούν, επομένως, παραδείγματα εξαναγκασμού. Αλλά και οι έμμεσες απειλές ή η χειραγώγηση μπορούν να οδηγήσουν κάποιον στο να συμμορφωθεί ενάντια στη θέλησή του και είναι, επίσης, μορφές εξαναγκασμού.

Η εμπειρία του εξαναγκασμού έχει αναγνωριστεί ότι είναι εξαιρετικά επώδυνη και τραυματική και δεν συμβάλλει στην ανάκαμψη. Τα άτομα μπορεί επίσης να αποφεύγουν να ζητήσουν περαιτέρω υποστήριξη εάν έχουν βιώσει εξαναγκασμό κατά τη διάρκεια της φροντίδας τους. Το Mental Health Europe δεσμεύεται να υποστηρίξει τη μείωση και την εξάλειψη κάθε μορφής εξαναγκασμού στην ψυχική υγεία, παρακολουθώντας τη χρήση του εξαναγκασμού μέχρι να απαγορευτεί¹⁷, ενθαρρύνοντας λύσεις για την εξάλειψή του και αναγνωρίζοντας τα δικαιώματα των θυμάτων. Διαβάστε τον σύντομο οδηγό μας για τον εξαναγκασμό για να μάθετε πώς μπορείτε να κάνετε τις φωνές και τις απόψεις σας να ακουστούν και να (ξανα)πάρτε τον έλεγχο.



¹⁷ Πολλές χώρες εξακολουθούν να έχουν νομοθεσία που επιτρέπει την αναγκαστική θεραπεία ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας, κάτι που δεν ισχύει για τα προβλήματα σωματικής υγείας. Δείτε για παράδειγμα τις πληροφορίες στη σελίδα [#WithdrawOviedo](#) και σε αυτό το [άρθρο](#).

12.

Τι σημαίνει Προσωπική Ανάκαμψη (Personal Recovery)



Προσωπική Ανάκαμψη

Η ανάκαμψη ορίζεται από το ίδιο το άτομο. Ο πιο ισχυρός ορισμός είναι αυτός με τον οποίο ταυτίζεσαι εσύ ο ίδιος. «Δεν υπάρχει ένας και μοναδικός, ενιαίος ορισμός της ανάκαμψης, αλλά τα άτομα που βρίσκονται σε ανάκαμψη την περιγράφουν ως κάτι προσωπικό και μοναδικό για τον καθένα. Έχει να κάνει με το να βρίσκεις τον καλύτερο τρόπο για εσένα να ζεις τη ζωή που επιλέγεις, ακόμη και με τις προκλήσεις που συνοδεύουν τις δυσκολίες ψυχικής υγείας» (Mental Health Ireland)¹⁸.

Ανάκαμψη δεν σημαίνει απαραίτητα εξάλειψη των εμπειριών ή των συμπτωμάτων που συνοδεύουν τα προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως χρησιμοποιείται στο πλαίσιο της σωματικής υγείας ή στον κλινικό ορισμό της ανάκαμψης. Μπορεί να σημαίνει το να ζεις με και να διαχειρίζεσαι αυτές τις εμπειρίες, ενώ ταυτόχρονα έχεις τον έλεγχο και συμμετοχή στη δική σου ζωή. Σημαίνει το να ζεις μια ικανοποιητική, γεμάτη ελπίδα ζωή σε συμφωνία με τις αξίες και τους στόχους σου.

Η ανάκαμψη περιγράφεται συχνά ως ένα ταξίδι ή μια (επανα)ανακάλυψη. Συνδέεται με λέξεις όπως νόημα, συνδεσιμότητα, ελπίδα, ταυτότητα και ενδυνάμωση, και με την αξία της βιωμένης εμπειρίας.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το θέμα, δείτε τον [σύντομο οδηγό του Mental Health Europe για το θέμα](#).



¹⁸ <https://www.mentalhealthireland.ie/recovery/>

13.

Κοινοτική φροντίδα (Φροντίδα
βασισμένη
στην κοινότητα)



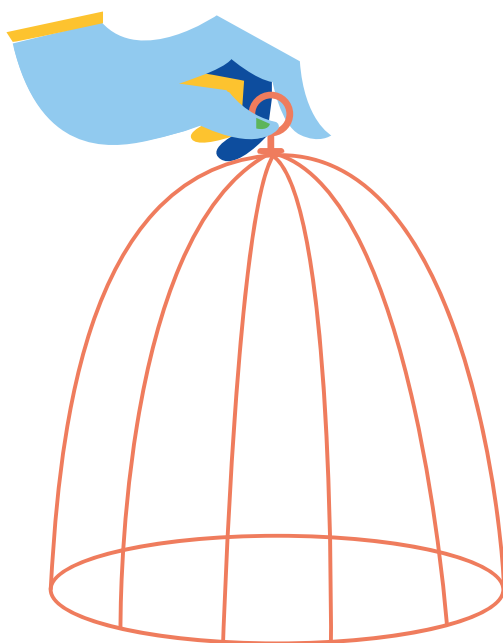
Κοινοτική φροντίδα

Ως κοινοτική φροντίδα νοείται ένας τύπος φροντίδας (ψυχικής υγείας) που επιτρέπει στους ανθρώπους να ζουν και να λαμβάνουν φροντίδα στη γειτονιά και στις οικογένειές τους, αντί σε ένα ίδρυμα. Η σκέψη πίσω από αυτού του τύπου τη φροντίδα είναι ότι η υποστήριξη των ανθρώπων στις δικές τους κοινότητες και η δυνατότητά τους να είναι μέρος της κοινωνίας, όπως όλοι οι άλλοι, τους βοηθά να αναρρώσουν με πιο βιώσιμο και χωρίς αποκλεισμούς τρόπο και δημιουργεί πιο συνεκτικές κοινωνίες.

Ο όρος κοινοτική φροντίδα περιγράφει ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών. Συνήθως σχεδιάζονται, ώστε να αποτελούν ένα ολοκληρωμένο δίκτυο υπηρεσιών, όπου οι λήπτες υπηρεσιών δεν είναι απομονωμένοι από την ευρύτερη κοινότητα ή/και αναγκασμένοι να ζουν μαζί και όπου έχουν έλεγχο και δυνατότητα λήψης αποφάσεων στη ζωή τους και στις αποφάσεις που τους επηρεάζουν.

Η έννοια της κοινοτικής φροντίδας συνδέεται στενά με μια προσέγγιση βασισμένη στα ανθρώπινα δικαιώματα και αυτός είναι ο τύπος κοινοτικής φροντίδας που υποστηρίζει το Mental Health Europe. Ένα διάσημο παράδειγμα είναι η Τεργέστη, όπου μια μεταρρύθμιση του συστήματος τη δεκαετία του 1960 προς την κοινοτική φροντίδα έδωσε έμφαση στη σημασία της κοινωνικής ένταξης και στην ανάγκη υπεράσπισης των δικαιωμάτων και των ελευθεριών των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας. Ένα από τα συνθήματά τους ήταν: «Η ελευθερία είναι θεραπευτική».

Ωστόσο, η εφαρμογή μιας κοινοτικής φροντίδας πραγματικά προσανατολισμένης στην ανάκαμψη δεν αποτελεί ακόμη πραγματικότητα παντού. Η φροντίδα στην κοινότητα απαιτεί όχι μόνο αλλαγή νοοτροπιών και πολιτικών, αλλά και πόρους και ένα σύστημα παρακολούθησης για να αποφευχθεί η αναπαραγωγή της ιδρυματικής φροντίδας. Η μετάβαση προς την κοινοτική φροντίδα αποτελεί μέρος της ευρύτερης προσπάθειας για αποϊδρυματοποίηση στην Ευρώπη, προκειμένου να παρέχεται πραγματικά ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών που σέβονται τη βούληση και τις προτιμήσεις των ληπτών στις ίδιες τους τις κοινότητες.



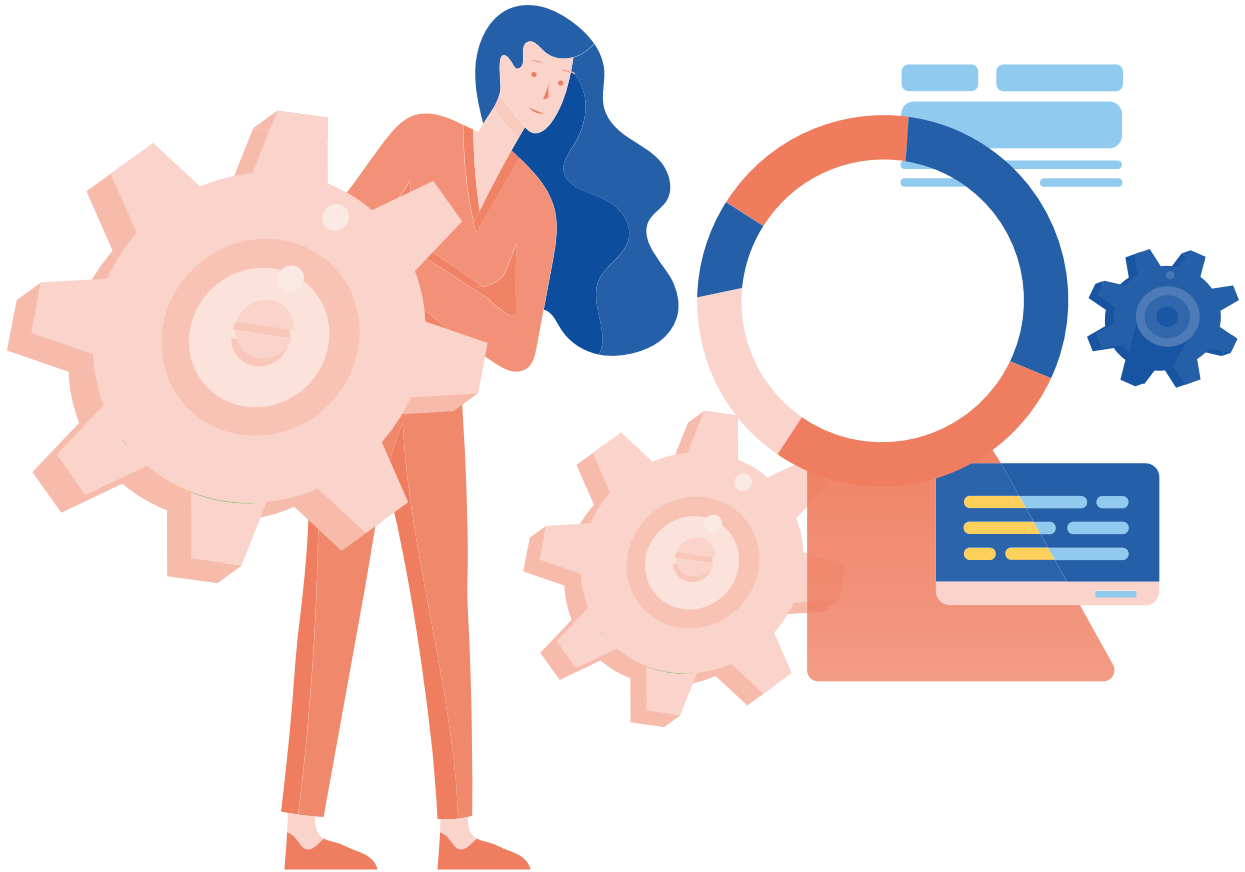
Ιδρυματική φροντίδα (Institutional Care)

Όπως περιγράφηκε παραπάνω, η κοινοτική φροντίδα ψυχικής υγείας είναι το αντίθετο της ιδρυματικής φροντίδας, ή της φροντίδας σε ψυχιατρείο. Αλλά τι είναι η ιδρυματική φροντίδα; Μπορεί να μοιάζει εύκολη ερώτηση, αλλά έχει αποδειχθεί δύσκολο να απαντηθεί, με πολλές διαφορετικές συνδηλώσεις να σχετίζονται με τις λέξεις «ίδρυμα» και «ιδρυματική». Η Ευρωπαϊκή Ομάδα Εμπειρογνομόνων για τη Μετάβαση από την Ιδρυματική στην Κοινοτική Φροντίδα¹⁹, της οποίας το Mental Health Europe είναι μέλος, έχει καταλήξει σε συμφωνία περιγράφοντας την «ιδρυματική κουλτούρα» ως «οποιαδήποτε φροντίδα σε χώρο διαβίωσης όπου:

- οι λήπτες υπηρεσιών είναι απομονωμένοι από την ευρύτερη κοινότητα και/ή υποχρεωμένοι να ζουν μαζί·
- αυτοί οι λήπτες δεν έχουν επαρκή έλεγχο στη ζωή τους και στις αποφάσεις που τους επηρεάζουν·
- οι απαιτήσεις του ίδιου του οργανισμού τείνουν να υπερισχύουν των εξατομικευμένων αναγκών των ληπτών.»

¹⁹ Διαβάστε περισσότερα σχετικά στην έκθεσή τους με τίτλο «Η μετάβαση από την ιδρυματική στην κοινοτική φροντίδα σε 27 κράτη μέλη της ΕΕ» (Σύνδεσμος)

14.



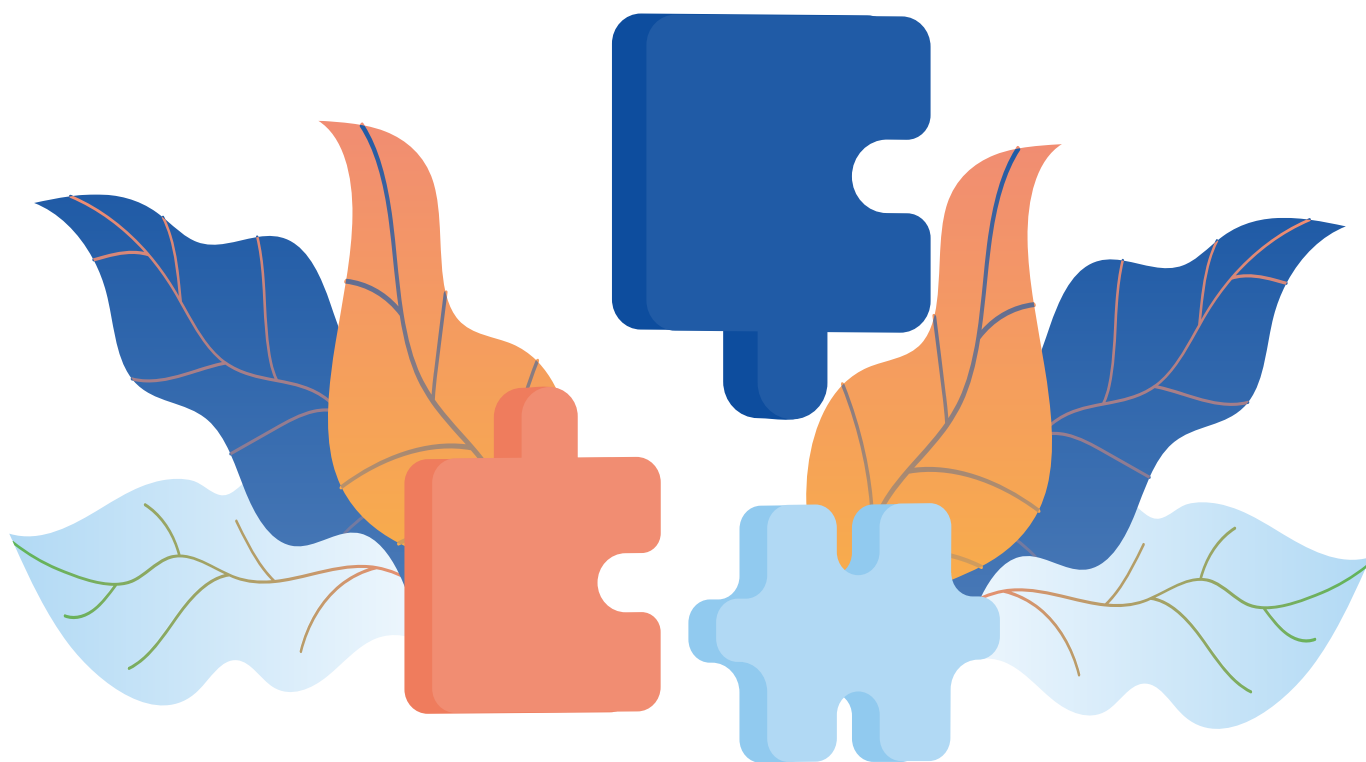
Τι είναι η Συν-διαμόρφωση
(Co-Creation)

Συν-διαμορφωση

Η βελτίωση της ψυχικής υγείας και της φροντίδας όλων είναι μια συλλογική προσπάθεια. Τα άτομα που βιώνουν προβλήματα ψυχικής υγείας, οι υποστηρικτές τους, οι επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας, οι πάροχοι υπηρεσιών, οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής, οι κοινότητες και άλλοι εμπλεκόμενοι έχουν όλοι τον δικό τους ρόλο στη διαδικασία και τις δικές τους εμπειρίες μέσα στο σύστημα.

Για την ανάπτυξη πολιτικών, προγραμμάτων, πρακτικών και υπηρεσιών που να ανταποκρίνονται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στις ανάγκες και τις επιθυμίες όλων, και κυρίως των ανθρώπων που τα χρησιμοποιούν και των υποστηρικτών τους, κάθε διαδικασία σχεδιασμού στην ψυχική υγεία πρέπει να περιλαμβάνει όλους ισότιμα. Αυτή η διαδικασία ονομάζεται «συν-παραγωγή» ή «συν-δημιουργία».

Η συν-παραγωγή / συν-δημιουργία περιλαμβάνει πολύ περισσότερα από το να συγκεντρωθούν όλοι οι ενδιαφερόμενοι σε ένα δωμάτιο. Απαιτεί προσεκτική σκέψη για το ποιοι φορείς πρέπει να συμπεριληφθούν και πώς μπορούν καλύτερα να προσεγγιστούν και να συμμετάσχουν, διασφαλίζοντας ότι όλοι οι φορείς έχουν τη δυνατότητα να συμβάλουν στη διαδικασία, δημιουργώντας μια ατμόσφαιρα όπου οι άνθρωποι εκτιμούν την εξειδίκευση και τις προοπτικές των άλλων. Σημαίνει τη συμμετοχή όλων των φορέων από την αρχή και τη διάθεση να προσαρμοστεί / αλλάξει η διαδικασία ή ο στόχος του έργου όταν εκείνοι αποφασίσουν ότι αυτό είναι αναγκαίο.





**Mental
Health
Europe**

Equal rights.
Better mental health.
For all.

Οι επιλεγμένοι όροι του Mental Health Europe

Είναι σημαντικό να είμαστε προσεκτικοί με οργανισμούς που χαρακτηρίζουν τα προϊόντα ή τις διαδικασίες τους ως «συν-παραγωγή» ή «συν-δημιουργία». Έχουμε δει πρακτικές στο παρελθόν όπου τα άτομα με βιωμένη εμπειρία ή οι υποστηρικτές τους δεν συμμετείχαν πλήρως και ισότιμα στη διαδικασία της «συν-παραγωγής», ή ακόμα και όπου η συμμετοχή τους ήταν κυρίως τυπική. Για αυτόν τον λόγο, στο Mental Health Europe προτιμούμε να χρησιμοποιούμε τον νεότερο όρο «συν-διαμόρφωση». Ο όρος συν-διαμόρφωση συνδέεται λιγότερο με πρακτικές του παρελθόντος και δίνει την ευκαιρία να τεθούν υψηλότερα πρότυπα για το τι θεωρείται «συν-διαμορφωμένο».

Στο Mental Health Europe ορίζουμε τη συν-διαμόρφωση ως: Μια συνεργατική προσέγγιση που περιλαμβάνει όλους τους βασικούς φορείς στον τομέα της ψυχικής υγείας να εργάζονται μαζί σε ισότιμη βάση για την ανάπτυξη και υλοποίηση πολιτικών, υπηρεσιών, προγραμμάτων και επικοινωνίας που προάγουν τη θετική ψυχική υγεία σύμφωνα με το ψυχοκοινωνικό μοντέλο και την προσέγγιση βασισμένη στα ανθρώπινα δικαιώματα. Ο ορισμός μας στηρίζεται στις αρχές της Συμπερίληψης, Ισότητας, Σεβασμού, Αμοιβαιότητας, Κατανομής της εξουσίας, Προσβασιμότητας και Διαφάνειας.

15.

Τι σημαίνει ενδυνάμωση για
τα άτομα με προβλήματα
ψυχικής υγείας ή
ψυχοκοινωνικές αναπηρίες;



Ενδυνάμωση (Empowerment)

Ο όρος «ενδυνάμωση» δεν περιορίζεται στον τομέα της ψυχικής υγείας και μπορεί να έχει διαφορετική σημασία για διαφορετικούς ανθρώπους. Ο όρος όπως χρησιμοποιείται σήμερα προέρχεται από μια αμερικανική κοινότητα ψυχολογίας της δεκαετίας του 1980 και έχει τις ρίζες του στη μαρξιστική κοινωνιολογία²⁰. Στη συνέχεια χρησιμοποιήθηκε και στο κίνημα απελευθέρωσης των ψυχιατρικών χρηστών/επιζώντων και τα τελευταία χρόνια έχει γίνει πιο διαδεδομένος.

Γενικά, η ενδυνάμωση περιγράφεται ως η δύναμη και η ικανότητα ενός ατόμου να έχει επιλογή και έλεγχο στη ζωή του. Ο όρος ενδυνάμωση μπορεί να αναφέρεται τόσο σε άτομο όσο και σε κοινότητα. Σε μια ενδυναμωμένη κοινότητα, όλα τα μέλη μπορούν να απολαμβάνουν ίσα δικαιώματα, ευθύνες και επιρροή. Ο όρος ενδυνάμωση συνδέεται, επίσης, με τη μετάβαση από μια προσέγγιση εστιασμένη στο έλλειμμα προς μια προσέγγιση εστιασμένη στα δυνατά σημεία, και από μια φιλανθρωπική ή ιατρική προς μια κοινωνική ή βασισμένη στα ανθρώπινα δικαιώματα προσέγγιση²¹.

Ο τρόπος με τον οποίο χρησιμοποιείται ο όρος ενδυνάμωση έχει σημασία. Μερικές φορές οι επαγγελματίες υγείας ή οι κυβερνήσεις πιστεύουν ότι είναι υπεύθυνοι για το να ενδυναμώνουν τους άλλους. Αντίθετα, η ενδυνάμωση θα πρέπει να κατανοείται ως ότι το ίδιο το άτομο βρίσκει τη δύναμη να αποκτήσει έλεγχο στη δική του ζωή, συχνά χάρη στην υποστήριξη και την καθοδήγηση των ανθρώπων γύρω του²². Οι κυβερνήσεις, σύμφωνα με τη Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες (CRPD), έχουν το καθήκον να διασφαλίζουν ότι τα άτομα με αναπηρίες έχουν τα δικαιώματα και τα εργαλεία για να βρουν αυτή τη δύναμη και να συμμετέχουν πλήρως σε ισότιμη βάση με τους άλλους. Αυτό σημαίνει επίσης την εξάλειψη και την πρόληψη διακριτικών ενεργειών.

Τα άτομα με ψυχοκοινωνικές αναπηρίες στερούνται συχνά των βασικών τους δικαιωμάτων, όπως το δικαίωμα να δίνουν ή να αρνούνται τη συγκατάθεση για θεραπεία και το δικαίωμα στη νομική ικανότητα. Επιπλέον, το στίγμα και οι διακρίσεις συχνά τα εμποδίζουν να έχουν ισότιμο λόγο και θέση στην κοινωνία. Στο Mental Health Europe, βλέπουμε την ενδυνάμωση των ατόμων με ψυχοκοινωνική αναπηρία ως την εφαρμογή μέτρων στη νομοθεσία, την πολιτική και την πρακτική που τους παρέχουν όλα τα απαραίτητα εργαλεία και δυνατότητες για να διαμορφώσουν ένα θετικό μέλλον στο οποίο μπορούν να απολαμβάνουν πλήρως την αυτονομία και την αυτοδιάθεσή τους.

20 Rappaport, Julian. In praise of paradox. A social policy of empowerment over prevention, in: American Journal of Community Psychology, Vol. 9 (1), 1981, 1–25 (13); Burton & Kagan (1996). "Rethinking empowerment: shared action against powerlessness". compsy.org.

21 Αυτό εξηγείται επαρκώς στον «Οδηγό κατάρτισης για τη Σύμβαση για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία (CRPD)» του 2014. (Σύνδεσμος)

22 Δείτε αυτόν τον χρήσιμο οδηγό από την κυβέρνηση του Ηνωμένου Βασιλείου (Σύνδεσμος)

16.

Τι είναι η Διαθεματικότητα (Intersectionality)

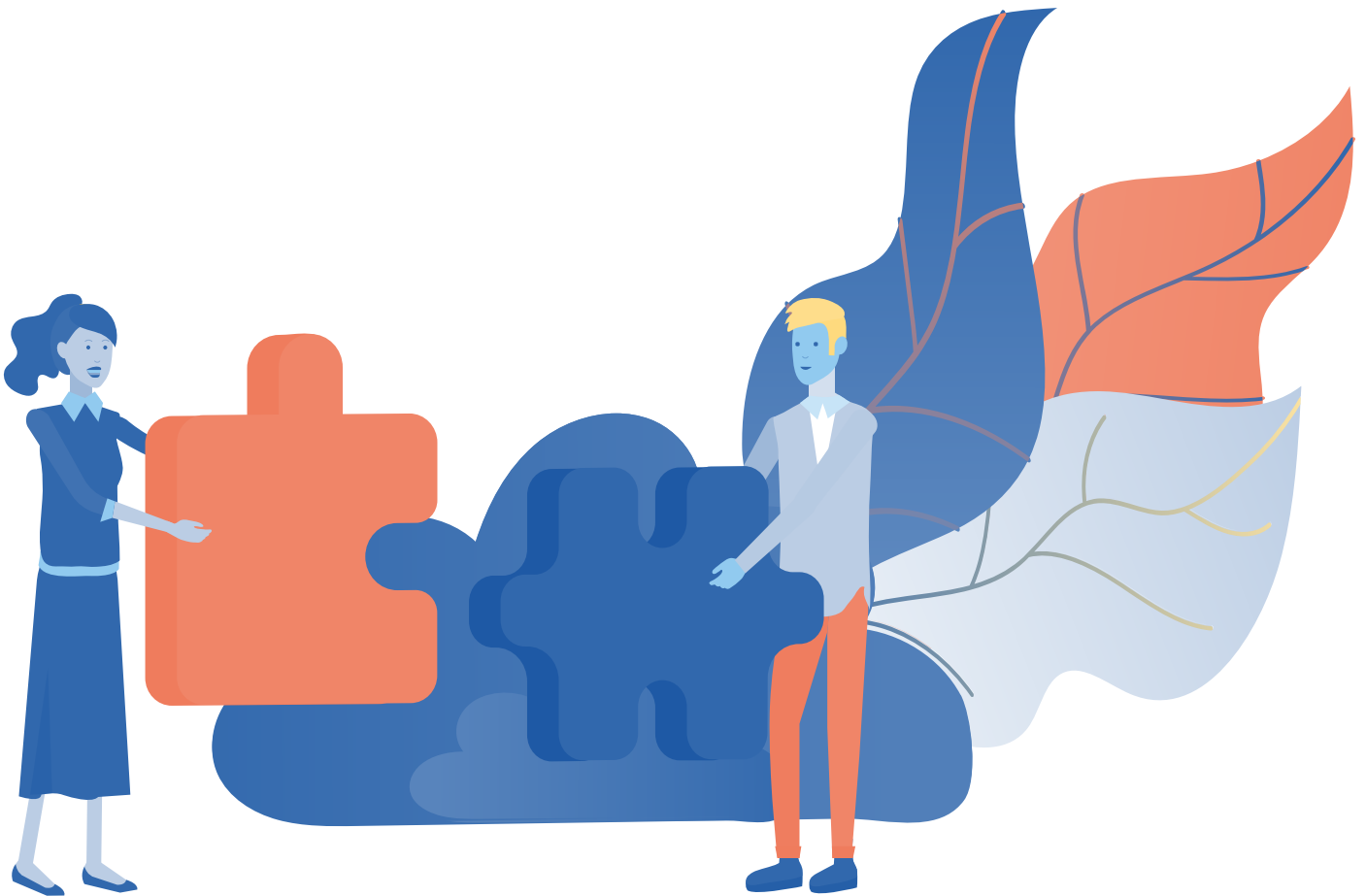


Διαθεματικότητα

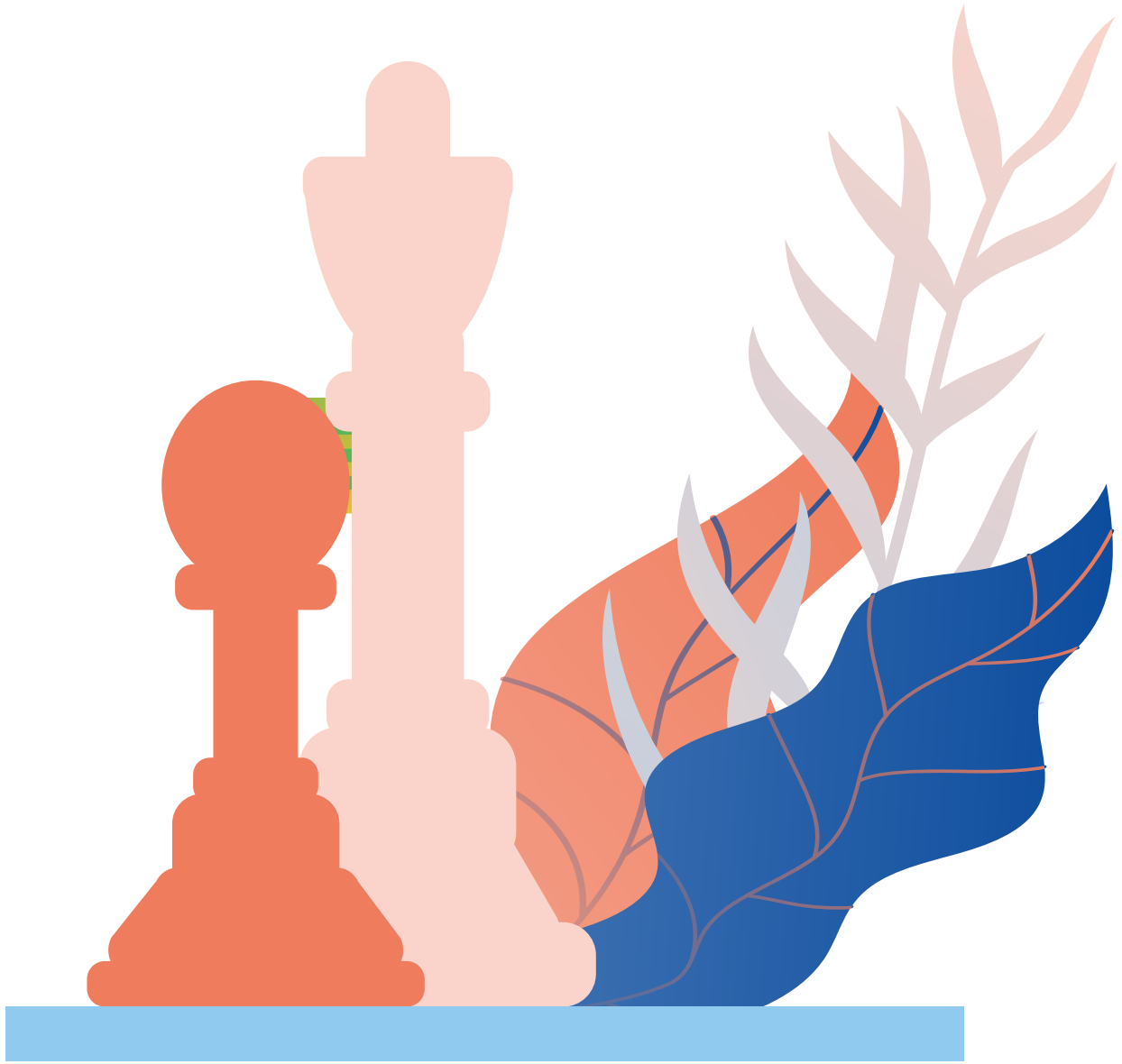
Η διαθεματικότητα (μία έννοια που διατυπώθηκε για πρώτη φορά από την καθηγήτρια Kimberlé Crenshaw το 1989) αναγνωρίζει ότι κάθε άνθρωπος έχει τη δική του μοναδική εμπειρία καταπίεσης. Για παράδειγμα, μια ευκατάστατη νεαρή μαύρη γυναίκα θα βιώσει διαφορετικό τύπο περιθωριοποίησης, καταπίεσης και διακρίσεων από μια μεσήλικη λευκή γυναίκα χαμηλού βιοτικού επιπέδου ή έναν ηλικιωμένο Ασιάτη άνδρα με μεσοαστικό υπόβαθρο.

Πολλοί παράγοντες διαμορφώνουν την ταυτότητά μας και τον τρόπο με τον οποίο κατηγοριοποιούμαστε κοινωνικά. Σκεφτείτε το φύλο, τη φυλή, την τάξη, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, την ηλικία, τη σωματική ικανότητα, την ψυχική υγεία κ.λπ. Είμαστε όλα αυτά τα διαφορετικά χαρακτηριστικά ταυτόχρονα.

Για να σχεδιάσουμε δίκαιες πολιτικές, χωρίς αποκλεισμούς, είναι αναγκαίο να λαμβάνουμε υπόψη όλες αυτές τις αλληλοεπικαλυπτόμενες ταυτότητες και εμπειρίες και να κατανοούμε την πολυπλοκότητα των προκαταλήψεων που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι — κάτι που επιδιώκει να κάνει η διαθεματικότητα.



17.



Τι είναι η Ισοτιμία
αναγνώρισης
(Parity of Esteem)

Ισοτιμία αναγνώρισης

Το στίγμα και οι διακρίσεις εξακολουθούν να είναι διαδεδομένα στην κοινωνία στα ζητήματα ψυχικής υγείας. Οι άνθρωποι δεν μοιράζονται εύκολα τα προβλήματα ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν, λόγω αισθημάτων ντροπής ή φόβου ότι θα αντιμετωπιστούν διαφορετικά. Επιπλέον, η ψυχική υγεία είναι συχνά πολύ λιγότερο ορατή από τη σωματική υγεία, κάτι που καθιστά δυσκολότερο να φανεί / αναγνωριστεί η εγκυρότητα και η σοβαρότητα των ζητημάτων ψυχικής υγείας. Κατά συνέπεια, οι άνθρωποι γενικά πιστεύουν ότι η ψυχική υγεία δεν είναι τόσο σοβαρή ή τόσο σημαντική όσο η σωματική υγεία. Το σημερινό πλαίσιο των πολλαπλών κρίσεων έχει κάνει τους ανθρώπους να επανεξετάσουν αυτή την άποψη. Ωστόσο, η αορατότητα και η υποτίμηση των ζητημάτων ψυχικής υγείας έχουν αντίκτυπο στη νομοθεσία και στις κυβερνητικές πολιτικές, και ιδιαίτερα στην ποιότητα και την προσβασιμότητα της φροντίδας ψυχικής υγείας, καθώς και στην κατανομή των πόρων για τις υπηρεσίες και την έρευνα στον τομέα της ψυχικής υγείας.

Η ισοτιμία αναγνώρισης περιγράφει την αρχή ότι η ψυχική υγεία έχει ίση αξία και προτεραιότητα με τη σωματική υγεία. Αποτελεί μία από τις βασικές αρχές του έργου του Mental Health Europe.





**Mental
Health
Europe**

Equal rights.
Better mental health.
For all.

Η χρήση του υλικού αυτού θα πρέπει να περιλαμβάνει αναφορά της πηγής. Το παρόν υλικό δεν μπορεί να τροποποιηθεί ή να προσαρμοστεί χωρίς τη ρητή γραπτή άδεια του Mental Health Europe.

© Mental Health Europe (Δεκέμβριος 2024)



**Συγχρηματοδοτούμενο
από την Ευρωπαϊκή Ένωση.**

Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται στο παρόν ανήκουν αποκλειστικά στον/στους συγγραφέα/-είς και δεν αντικατοπτρίζουν κατ' ανάγκη τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Προγράμματος CERV της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η αρμόδια αρχή χρηματοδότησης φέρουν ευθύνη για αυτές.