

Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας- 10  
Οκτώβρη 2022 

"Η κατάθλιψη είναι σαν μια μαυροντυμένη γυναίκα. Αν βρεθεί στον δρόμο σας, μην τη διώξετε. Προσκαλέστε την να έρθει μέσα, βάλτε την να καθίσει, συμπεριφερθείτε της σαν να είναι επισκέπτης και ακούστε αυτά που έχει να σας πει."

Στο σχολείο σήμερα αντικρύσαμε μαύρες σκοτεινές φιγούρες, πρόσωπα γεμάτα δάκρυα, βροχερά τοπία, θυμωμένα μάτια έτοιμα να εκτοξεύσουν φλόγες...Με αυτές τις απεικονίσεις ζωγράφισαν οι μαθητές τον άνθρωπο που βιώνει ψυχικές δυσκολίες.

Αισθανθήκαμε μέσα από βιωματικούς ρόλους το βάρος της θλίψης και την δυσκολία για ανάταση, όπως βιώνει ένας άνθρωπος που πάσχει από κατάθλιψη. Την έκρηξη ενός συναισθήματος βάρους με την ενέργεια που έχει το τρέξιμο, όπως βιώνει ένας άνθρωπος που πάσχει από διπολική διαταραχή, την δυσκολία να καταλάβουμε τον άλλον όταν ταυτόχρονα ακούμε φωνές, όπως ο άνθρωπος που πάσχει από σχιζοφρένεια...

Συνειδητοποιήσαμε ότι 1 στους 4 ανθρώπους είναι πιθανό να αντιμετωπίσει κάποιο σοβαρό πρόβλημα ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια της ζωής του και εκεί ξεσκεπάσαμε τον κοινό παρονομαστή... Το "μπορεί" των συνθηκών.

Στέλνουμε λοιπόν καρδιές στο χρώμα της πράσινης κορδέλας- σύμβολο ψυχικής υγείας-, σαν να περνάμε απ' όλες τις πράσινες αποχρώσεις της υγείας της ψυχής μας, που άλλοτε σκουραίνει από τις δυσκολίες, άλλοτε ξανθαίνει από τον ήλιο της αγάπης και της αποδοχής.

Τώρα είναι σαν να κάνουμε βόλτα απ' όλα τα πράσινα λιβάδια του κόσμου...

Η δράση μας πραγματοποιήθηκε στο Δημοτικό Σχολείο Ιτέας στην Ε' και ΣΤ' τάξη.

Ανδρονίκη Μαυρίδου

Κατερίνα Τσιούλη

Ψυχολόγος, Msc

Κοινωνική Λειτουργός

Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια

Msc Σύμβουλος Θεραπείας Εξαρτήσεων