

«Είναι το φως στο βάθος του τούνελ ή απλά το τρένο που έρχεται πάνω μας;»

Η κοινοτική δουλειά μέσα σε ακραίες συνθήκες κρίσης: αιτήματα, ανάγκες, απαντήσεις από την εμπειρία στο Κέντρο Ψυχικής Υγείας Αγίων Αναργύρων

Είναι ενδεχομένως δύσκολο να σκιαγραφήσει κανείς μέσα στο σημερινό ραγδαία μεταλλασσόμενο κοινωνικό τοπίο τον ρόλο που καλείται και μπορεί να παίξει μία δημόσια υπηρεσία κοινοτικής ψυχικής υγείας όπως είναι ένα Κέντρο Ψυχικής Υγείας, αφού τόσο οι ανάγκες στις οποίες πρέπει να απαντήσει διαφοροποιούνται μέρα με τη μέρα αλλά και το ευρύτερο σύστημα κοινωνικής προστασίας μέσα στο οποίο εντάσσεται χάνει σιγά σιγά, ή και πιο γρήγορα, τους όποιους σταθερούς άξονες διέθετε και μπαίνει σε μία τροχιά διάλυσης και απορρύθμισης.

Αποτελεί μάλλον κοινό τόπο πλέον η διαπίστωση μέσα από στατιστικά στοιχεία ότι ο συνδυασμός της οικονομικής κρίσης με τον περιορισμό του λεγόμενου κοινωνικού κράτους προκαλεί πολύ γρήγορα αύξηση των δεικτών κατάθλιψης, άγχους, ψυχοσωματικών συμπτωμάτων, κατάχρησης αλκοόλ, αυτοκτονιών (για μία ανασκόπηση πρόσφατων ερευνών, βλ. Utela, 2010). Τα πρόσφατα στοιχεία από την Ελλάδα επιβεβαιώνουν το αναμενόμενο με μία σταθερή αύξηση των αυτοκτονιών τα τελευταία τρία χρόνια η οποία φαίνεται να αγγίζει το 40% τους πρώτους πέντε μήνες του 2011 σε σχέση με την αντίστοιχη περίοδο του 2010 (*Ελευθεροτυπία*, 9-12-2011). Ο επιπολασμός των σοβαρών ψυχικών διαταραχών δεν συνδέεται άμεσα με την κρίση στην οικονομία, έχει όμως βρεθεί ότι συσχετίζεται με παράγοντες όπως η κοινωνική τάξη, η ανεργία και η μειονοτική υπόσταση (Sharpley, Hutchinson, Murray & McKenzie, 2001), ενώ αυτό που αποκαλούμε ανάσφαση είναι αδύνατον χωρίς τους απαραίτητους υλικούς όρους που εξασφαλίζουν ασφαλή στέγαση, επαρκή μέσα διαβίωσης, υποστήριξη από υπηρεσίες και πρόσβαση σε κοινωνικούς χώρους.

* Η Μαρία Κακογιάννη είναι Ψυχολόγος, ΚΨΥ Αγίων Αναργύρων.

Στην παρουσίαση αυτή θα επιχειρηθεί αρχικά μία πρώτη καταγραφή ποσοτικών στοιχείων σχετικά με τα αιτήματα που φτάνουν στο κέντρο ψυχικής υγείας των Αγίων Αναργύρων τα τελευταία τρία χρόνια (2009, 2010, 2011). Το κέντρο είναι μία κοινοτική υπηρεσία ψυχικής υγείας, κεντρικοί άξονες στη λειτουργία της οποίας αποτελούν, αφ' ενός, η συνολική ανάληψη της ευθύνης για την απάντηση στα αιτήματα που αφορούν στην ψυχική υγεία μέσα στα όρια μιας ορισμένης γεωγραφικής περιοχής και, αφ' ετέρου, η πολύπλευρη υποστήριξη των ατόμων με σοβαρές ψυχικές διαταραχές στο περιβάλλον που ζουν (οικογένεια, δουλειά, γειτονιά κ.ο.κ.). Τα στοιχεία που θα αναφερθούν εδώ προέρχονται από τις καταγεγραμμένες και πολύ γενικές πληροφορίες κατά την πρώτη, τηλεφωνική συνήθως, επαφή με την υποδοχή του κέντρου. Στις περισσότερες περιπτώσεις, πέρα από τις δημογραφικές πληροφορίες περιλαμβάνεται και μία σύντομη καταγραφή του πώς αντιλαμβάνεται και περιγράφει ο ίδιος ο άνθρωπος την ψυχική δυσφορία που τον ωθεί να αναζητήσει βοήθεια.

Από τα στοιχεία αυτά φαίνεται ότι το 2010, τη χρονιά, δηλαδή, που ξεκίνησε η κρίση, υπήρξε αύξηση των συνολικών αιτημάτων προς το ΚΨΥ κατά 27% σε σχέση με το 2009 (444 σε σχέση με 349). Ο αριθμός των νέων αιτημάτων το 2011 παρέμεινε υψηλός, στα ίδια περίπου επίπεδα με το 2010 (451 νέα αιτήματα).

Είναι ενδιαφέρον ότι τις δύο τελευταίες χρονιές υπήρξε σημαντική αύξηση του ποσοστού των ατόμων που ανέφεραν στην πρώτη τους επαφή με το κέντρο την οικονομική δυσχέρεια ως άμεσα συνδεδεμένη με το «σύμπτωμα» που τους ώθησε να αναζητήσουν βοήθεια. Κυριαρχούν ως αναφερόμενα η πρόσφατη ή μακροχρόνια ανεργία ή ο φόβος της απόλυσης, τα χρέη, η απότομη αλλαγή του βιοτικού επιπέδου. Περιγράφουν συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης, ψυχοσωματικές εκδηλώσεις (αϋπνίες, ιλίγγους, ζαλάδες, πόνους στο στομάχι), επιβάρυνση της σχέσης με τον/τη σύντροφό τους. Το τελευταίο εξάμηνο, κάποιες φορές ακόμη και κατά την πρώτη αυτή τηλεφωνική επαφή, γίνεται ευθεία αναφορά στην «κρίση» ως τον κύριο παράγοντα δυσφορίας. *«Νιώθω θλίψη από την κρίση»*, λέει μία γυναίκα συμβασιούχος, με άνεργο σύντροφο. *«Βομβαρδίστηκα από άσχημες σκέψεις για το μέλλον»*, λέει μία άλλη νέα γυναίκα που έμεινε χωρίς δουλειά.

Τον τελευταίο καιρό μπορεί επίσης να δει κανείς μία ραγδαία αύξηση των αιτημάτων που αφορούν στην έκδοση πιστοποιητικού για άδεια εργασίας σε υπηρεσίες security. Είναι γνωστό ότι ο τομέας της «ασφάλειας» γνωρίζει ιδιαίτερη άνθηση τα τελευταία χρόνια, καθώς το κράτος αποδεσμεύεται από τη λειτουργία της κοινωνικής προστασίας και επενδύει σε πολιτικές φόβου και στην ανάγκη για προσωπική προστασία από τις εκάστοτε απειλές για την ατομική ασφάλεια (Μπάουμαν, 2009). Πολύ συχνά άνθρωποι μέσης ηλικίας, ακόμα και ζευγάρια, που εργάζονταν για χρόνια ως ειδικευμένοι τεχνίτες ή διατηρούσαν μία μικρή επιχείρηση, χάνουν τη δουλειά τους και μπροστά στο αδιέξοδο και την έλλειψη κάθε άλλης

ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΦΩΣ ΣΤΟ ΒΑΘΟΣ ΤΟΥ ΤΟΥΝΕΛ ή ΑΠΛΑ ΤΟ ΤΡΕΝΟ ΠΟΥ ΕΡΧΕΤΑΙ ΠΑΝΩ ΜΑΣ; 101

προοπτικής αναζητούν δουλειά σε αυτό τον τομέα. Το ίδιο ισχύει και για νέους μετά τα 25 οι οποίοι χάνουν την ελπίδα για ένα οποιοδήποτε άλλο εργασιακό μέλλον, μία δουλειά με περιεχόμενο άλλο από αυτό της φύλαξης.

Περισσότερο όμως ίσως και από την ποσοτική αύξηση του αριθμού των νέων αιτημάτων έχει σημασία να δει κανείς το πώς η κρίση αναδεικνύεται τον τελευταίο χρόνο σε κεντρικό θεματικό άξονα που εμπλέκεται με λιγότερο ή περισσότερο άμεσο τρόπο στην ένταση της ψυχικής δυσφορίας των ανθρώπων που εξυπηρετεί το κέντρο. Η γενικευμένη πλέον επισφάλεια της εργασίας καθιστά σχεδόν αδύνατο οποιοδήποτε –εργασιακό ή μη– σχέδιο ζωής, αφήνοντας τα άτομα μετέωρα σε ένα διαρκές παρόν όπου πρέπει μήνα με τον μήνα «να τα βγάλουν πέρα». Οι παλιές βεβαιότητες και η όποια προστασία από την ατομική κακοτυχία παρείχε το λεγόμενο κοινωνικό κράτος καταρρέουν, και η ευθύνη της επιβίωσης βαραίνει αποκλειστικά τα άτομα που πρέπει να γίνουν ευέλικτα και προσαρμοστικά. Μία έντονη αίσθηση αδιεξόδου, ανασφάλειας και απελπισίας διαπερνά τις αφηγήσεις των ανθρώπων. *«Δεν υπάρχει μέλλον, δεν μπορώ να φανταστώ τι θα γίνει»*, λέει συνταξιούχος με δύο άνεργα ενήλικα παιδιά. *«Για δύο μήνες ακόμη μας φτάνουν τα λεφτά. Μετά δεν ξέρω τι θα γίνει»*, λέει θεραπευόμενη, η οικογένεια της οποίας έχασε την κύρια πηγή εισοδήματος μετά τον θάνατο του παππού και τη διακοπή της σύνταξής του. Πολλοί από τους θεραπευόμενους βιώνουν προσωπικά την εμπειρία της ανεργίας με όλες τις συνέπειες που έχει στην αυτοεκτίμησή τους και στις σχέσεις με τους γύρω τους, ενώ ακόμη περισσότεροι είναι εκείνοι που καλούνται να στηρίξουν συναισθηματικά και οικονομικά κάποιο μέλος της οικογένειάς τους που έχασε τη δουλειά του. Αλλά και όσοι εργάζονται όλο και πιο συχνά τον τελευταίο καιρό αισθάνονται εγκλωβισμένοι σε συνθήκες εκμετάλλευσης υπό την απειλή της ανεργίας και εξαναγκάζονται να υποστούν μειώσεις μισθού, απλήρωτες υπερωρίες, μειωμένα ωράρια, ενώ σε πολλές περιπτώσεις είναι απλήρωτοι για μήνες. *«Αλλά δεν μιλάω γιατί πού αλλού θα βρω δουλειά»*, λέει ένας 32χρονος που εξακολουθεί να εργάζεται (απλήρωτος) σε θέση αντίστοιχη με την ειδικότητά του. Ο φόβος του περάσματος στη φτώχεια είναι έντονος, η εργασία απαξιώνεται και το άτομο νιώθει συμπεσμένο από την καταστρατήγηση των δικαιωμάτων του και την αδυναμία να αντιδράσει.

Πολλοί νέοι άνθρωποι, στην πρώτη μετεφηβική ηλικία, προσέρχονται στο κέντρο με διάχυτο άγχος, ακινητοποιημένοι σε μία παθητική στάση, αδύναμοι να προχωρήσουν σε οποιαδήποτε κατεύθυνση. Συχνά αναβάλλουν ή εγκαταλείπουν σπουδές γιατί αμφιβάλουν αν έχει πια νόημα να σπουδάσουν, ή δυσκολεύονται να κινητοποιηθούν για να βρουν δουλειά. Η παραμονή ή η επιστροφή στην οικογενειακή στέγη όταν οι γονείς αντιμετωπίζουν σοβαρά οικονομικά προβλήματα ασκεί επιπλέον συναισθηματική πίεση στους νέους ενήλικες: *«Δεν θέλω να ζητάω λεφτά για να βγω, αλλά είμαι χάλια όταν μένω στο σπίτι και τους ακούω να παραπονιού-*

νται *συνέχεια για τα λεφτά. Κάθομαι στο δωμάτιό μου και κλαίω*», λέει μία νέα γυναίκα 22 ετών.

Οι σχέσεις στις οικογένειες υφίστανται πιέσεις: ο άνεργος πατέρας δυσκολεύεται να διαπραγματευτεί έναν καινούργιο ρόλο πέρα από αυτόν που είχε ως τώρα, νιώθει «άχρηστος» και απαξιωμένος, ξεσπά την ένταση στα άλλα μέλη της οικογένειας. Ο ενήλικας δυσφορεί στην ανάγκη να εξαρτάται και πάλι οικονομικά από τους γονείς του, και παλιές συγκρούσεις αναβιώνουν. Το νεαρό ζευγάρι ανέργων πιέζεται από την αναγκαστική «κλεισούρα» στο σπίτι όλη μέρα και την έλλειψη διεξόδων και εξωστρέφειας.

Ακόμη πιο ευάλωτοι στις νέες συνθήκες είναι οι θεραπευόμενοι με διάγνωση χρόνιας ψυχικής διαταραχής που αντιμετωπίζουν πια την προοπτική της απόλυτης εξαθλίωσης: η πρόσβαση σε περιστασιακές δουλειές (όπως ο καθαρισμός σπιτιών ή η οικοδομή) χάνεται, οι ελάχιστες κοινωνικές επιχειρήσεις φτυοζωούν ή περικλύπτουν τους μισθούς των εργαζομένων, οι συντάξεις και τα επιδόματα κινδυνεύουν λόγω περικοπών ή υιοθέτησης αυστηρών κριτηρίων, φορολογούνται ακόμη και τα πολύ χαμηλά εισοδήματα. Πολλοί από τους θεραπευόμενους αντιμετωπίζουν πια επιτακτικά προβλήματα στέγασης και επιβίωσης. Άνθρωποι με ιστορικό ψύχωσης ζουν με τον φόβο του ελεγκτή της ΔΕΗ. Για τους περισσότερους η κοινωνική απομόνωση εντείνεται καθώς η οποιαδήποτε κίνηση προς τα έξω κοστίζει. Οι οικογένειες αποσταθεροποιούνται από την κρίση και δυσκολεύονται να στηρίξουν το μέλος που πάσχει.

Μέσα σε αυτό το περιβάλλον της διάχυτης ανασφάλειας ευοδώνεται η παρανοϊκή σκέψη και αναδύονται «παραληρητικές» αφηγήσεις με καταστροφολογικό-εσχατολογικό περιεχόμενο που πολλές φορές μοιάζουν να τροφοδοτούνται (και συχνά δεν διαφέρουν ως προς το περιεχόμενο) από ευρέως διαδεδομένες θεωρίες συνωμοσίας που δεν χαρακτηρίζονται ως «ψυχωτικός» λόγος. Οι ιδέες αυτές αποτελούν ίσως έναν τρόπο να επενδυθεί με νόημα ένας ολοένα πιο ακατανόητος και απρόβλεπτος κόσμος, στον οποίο δεν έχει κανείς κανέναν έλεγχο ή δύναμη.

Πώς μπορεί να απαντήσει το κέντρο ως κοινοτική δομή ψυχικής υγείας στις νέες ανάγκες; Τι γίνεται όταν την ίδια στιγμή που οι ανάγκες αυτές αυξάνονται, η πίεση για αποδιάρθρωση της κοινωνικής προστασίας και των υπηρεσιών υγείας περιορίζει δραστικά τους διαθέσιμους πόρους και απειλεί ακόμη και την ίδια την επιβίωση των δομών; Δεν υπάρχουν, νομίζω, σε αυτή την φάση ξεκάθαρες και απλές απαντήσεις και ίσως πιο βοηθητικό είναι να δει κανείς τις αντιφάσεις μέσα στις οποίες θα πρέπει να κινηθεί το επόμενο διάστημα.

Κατ' αρχάς μέσα σε αυτό το εξαιρετικά ρευστό περιβάλλον έχει σημασία να αναγνωρισθεί το γεγονός ότι η συρρίκνωση των μισθών και η εργασιακή ανασφάλεια μπορεί να εμπλέκονται στη σχέση του λειτουργού ψυχικής υγείας με τη δουλειά του, προκαλώντας κούραση, θυμό και απο-επένδυση. Στη σχέση με τους θε-

ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΦΩΣ ΣΤΟ ΒΑΘΟΣ ΤΟΥ ΤΟΥΝΕΛ ή ΑΠΛΑ ΤΟ ΤΡΕΝΟ ΠΟΥ ΕΡΧΕΤΑΙ ΠΑΝΩ ΜΑΣ; 103

ραπευόμενους υπάρχει ο κίνδυνος μιας μη δημιουργικής ταύτισης με την ανασφάλεια, το άγχος, την απελπισία ή, αντίθετα, ο κίνδυνος μιας αμυντικής απομάκρυνσης του τύπου «εμείς και αυτοί», ως οχύρωση απέναντι στον αυξανόμενο όγκο των αιτημάτων και τον ρόλο των λειτουργών ως διαχειριστών της κοινωνικής οδύνης. Τέλος, η αβεβαιότητα για το μέλλον των ατόμων, της ομάδας αλλά και του ίδιου του θεσμού μπορεί να έχουν τοξική επίδραση στις σχέσεις των μελών μιας θεραπευτικής ομάδας, με μεγαλύτερο τον κίνδυνο της πόλωσης, των διαπροσωπικών συγκρούσεων και ανταγωνισμών.

Είναι σημαντικό να εξακολουθήσει να υπάρχει άμεση απάντηση στα αυξανόμενα αιτήματα, χωρίς να δημιουργούνται λίστες αναμονής. Αυτό προϋποθέτει την αποφυγή της ψυχιατρικοποίησης ή της ψυχολογικοποίησης της δυσφορίας που συνδέεται άμεσα με τις κοινωνικές καταστάσεις που αντιμετωπίζει το άτομο, αφού η ταμπέλα μιας διάγνωσης μπορεί και να λειτουργήσει περιοριστικά σε σχέση με τους καθημερινούς τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν τα προβλήματά τους στην καθημερινή ζωή. Εκεί όπου χρειάζεται η θεραπευτική παρέμβαση είναι απαραίτητο να συνοδεύεται από την αναγνώριση ταυτόχρονα της υποκειμενικής και κοινωνικής διάστασης της οδύνης. Η διαδρομή μέσα από την οποία η κρίση γίνεται προσωπική είναι σε κάθε περίπτωση μοναδική και έχει σημασία να αναζητηθεί το πώς σηματοδοτείται και βαρβαίνει η οδύνη του παρόντος σε σχέση με τη βιωμένη εμπειρία, τις εσωτερικές αναπαραστάσεις, τον τρόπο που κανείς σχετίζεται. Ταυτόχρονα όμως οι απαντήσεις σε πολλές περιπτώσεις χρειάζεται να υπερβαίνουν τη δυαδική θεραπευτική σχέση και να είναι κοινωνικά προσανατολισμένες, να περιλαμβάνουν την παροχή βοήθειας σε σχέση με προβλήματα στέγης και εξασφάλισης εισοδήματος, τη διερεύνηση των διαθέσιμων υποστηρικτικών δικτύων, την εξάντληση των πόρων της κοινότητας, την ενίσχυση της συμμετοχής σε κοινωνικά δίκτυα, την παροχή υποστήριξης στη διεκδίκηση δικαιωμάτων, τη λειτουργία του κέντρου ως ζωτικού κοινωνικού χώρου. Η αντίφαση εδώ βέβαια είναι ότι η ίδια συνθήκη που κάνει τους ψυχικά πάσχοντες πιο ευάλωτους στη φτώχεια και την κοινωνική απομόνωση και καθιστά πιο επιτακτική την ανάγκη της κίνησης προς αυτούς, είναι αυτή που περιορίζει δραστικά τους οικονομικούς και ανθρωπίνους πόρους που είναι απαραίτητοι για την κίνηση αυτή.

Η εμπειρία δείχνει, επίσης, ότι πολλές φορές πέρα από την παροχή υποστήριξης από μία υπηρεσία ψυχικής υγείας, ιδιαίτερα βοηθητική μπορεί να είναι η διασύνδεση των ανθρώπων με συλλογικότητες χρηστών ή ομάδες αυτοβοήθειας. Το μοίρασμα της εμπειρίας μέσα σε τέτοιες ομάδες και η εμπλοκή σε συλλογικές δράσεις που βασίζονται στην αλληλεγγύη βοηθούν στον περιορισμό της απομόνωσης, προωθούν το αίσθημα του ανήκειν, ωθούν τα άτομα να αξιοποιήσουν άλλες πλευρές τους και να δομήσουν μία νέα συλλογική ταυτότητα.

Παράλληλα σε αυτή τη δύσκολη εποχή είναι σημαντικό να δούμε ως αναπό-

σπαστο στοιχείο του ρόλου των λειτουργιών ψυχικής υγείας την εμπλοκή σε συλλογικές δράσεις και κινητοποιήσεις από κοινού με τις κινήσεις χρηστών και οικογενειών αλλά και την προσπάθεια για δημιουργία συμμαχιών με άλλους κοινωνικούς χώρους και κινήματα. Παρά το γεγονός ότι πολλές φορές υπάρχουν αντικρουόμενες απόψεις, η εμπειρία δείχνει ότι οι δράσεις αυτές λειτουργούν θετικά στην ανάπτυξη της αλληλεγγύης και δημιουργούν συνθήκες που ευνοούν την ισοτιμία και το ξεπέραςμα παγιωμένων στάσεων και αντιλήψεων (Harper, 2010).

«Είναι το φως στο βάθος του τούνελ ή απλά το τρένο που έρχεται πάνω μας;». Ο 20χρονος θεραπευόμενος που κάνει χιούμορ αντιπαράβαλλει, από τη μια, την ψευδεπίγραφη υπόσχεση της περιφημης και αναμασώμενης στον κυρίαρχο λόγο «εξόδου από την κρίση» που συνεχώς μετακινείται προς ένα απροσδιόριστο μέλλον και, από την άλλη, την αγωνιώδη αναμονή μιας επερχόμενης σύνθλιψης της κοινωνίας από το νεοφιλελεύθερο τρένο. Και φυσικά είναι η δεύτερη μεταφορά που ακούγεται ψυχικά πολύ πιο αληθινή. Ίσως, ανάμεσα στην «ελπίδα» που προτείνουν οι διαχειριστές της κρίσης και τον αληθινό πανικό της κοινωνίας, μπορούν να βρεθούν και νέοι τόποι ή τρόποι για να γίνει καλύτερο το παρόν και το μέλλον των ανθρώπων και των υπηρεσιών μέσα από την επίγνωση, την προσωπική και συλλογική αντίσταση, την αλληλεγγύη.

Βιβλιογραφία

- Harper, D. (2010). Tensions and dilemmas in clinical psychology's relationship with the service user movement. *Clinical Psychology Forum*, 209:35-38.
- Μπάουμαν, Ζ. (2009). *Ρευστοί καιροί. Η ζωή την εποχή της αβεβαιότητας*. Αθήνα: Μεταίχιμο.
- Sharpley, M.S., Hutchinson, G., Murray, R.M. & McKenzie, K. (2001). Understanding the excess of psychosis among the African-Caribbean population in England: Review of current hypotheses. *British Journal of Psychiatry*, 178:860-868.
- Uutela, A. (2010). Economic crisis and mental health. *Current Opinion in Psychiatry*, 23:127-130.