

## ΑΝΑΡΤΗΤΕΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ  
Δ/ΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΥΓΕΙΑΣ  
& ΠΡΟΛΗΨΗΣ  
ΤΜΗΜΑ Δ' ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

**ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΕΠΕΙΓΟΝ**

Αθήνα, 05.10.2016  
Αρ. πρωτ.: Γ3δ/Δ/ΦΑΥ9.1/Γ.Π.οικ.73862

Ταχ. Διεύθυνση : Αριστοτέλους 17  
Ταχ. Κώδικας : 101 87  
Πληροφορίες : Στρ. Χατζηγαλαράμους  
: Χ. Τσεκούρα  
Τηλέφωνο : 213-2161623, 1366  
Φαξ : 210-5230577  
E-mail : [pfy4@moh.gov.gr](mailto:pfy4@moh.gov.gr)

**ΠΡΟΣ :** ΟΠΩΣ Ο ΠΙΝΑΚΑΣ  
ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ

**ΘΕΜΑ: Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας (World Mental Health Day) \_10 Οκτωβρίου 2016, με θέμα «Αξιοπρέπεια στην Ψυχική Υγεία – Πρώτες Βοήθειες Ψυχολογικής και Ψυχικής Υγείας για Όλους» (Dignity in Mental Health – Psychological & Mental Health First Aid for All).**

**ΣΧΕΤ: 1.** Το με αριθμ. Γ3δ/ΔΦ 4.3, ΦΑΥ 9.2016/Γ.Π.οικ.9350/08-02-2016 (ΑΔΑ: 7ΦΗ9465ΦΥΟ-002) έγγραφο της Δ/νσης Π.Φ.Υ. και Πρόληψης, με θέμα: Υπενθύμιση του αρ.πρωτ. Γ3δ/Δ ΦΑΥ9/Γ.Π.οικ.60005/5.08.2015 έγγραφο της Δ/νσης Π.Φ.Υ και Πρόληψης, με θέμα «Καθορισμός ενιαίων διαδικασιών έκδοσης Εγκυκλίων για Παγκόσμιες και Διεθνείς Ημέρες/ Εβδομάδες για θέματα υγείας».  
**2.** Το από 19.9.2016 Υπηρεσιακό Σημείωμα της Δ/νσης Ψυχικής Υγείας του Υ.Υ.

Η Δ/ση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και Πρόληψης, Τμήμα Δ' Αγωγής Υγείας και Πρόληψης, σε συνεργασία με τη συναρμόδια Δ/ση Ψυχικής Υγείας του Υπουργείου Υγείας, στο πλαίσιο της **Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας (World Mental Health Day)**, όπως αυτή έχει καθιερωθεί από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Ψυχικής Υγείας (WFMH) και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) και είναι η **10<sup>η</sup> Οκτωβρίου** εκάστου έτους, σας ενημερώνει για τα ακόλουθα:

**Α.** Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας για το έτος 2016, θέτει ως θέμα της Ενημερωτικής Εκστρατείας, «**Αξιοπρέπεια και Ψυχική Υγεία – Πρώτες Βοήθειες Ψυχολογικής και Ψυχικής Υγείας για Όλους**» (**Dignity in Mental Health – Psychological & Mental Health First Aid for All**), επιδιώκοντας να ενημερώσει και να ευαισθητοποιήσει το ευρύ κοινό για τα ψυχικά νοσήματα, τα δικαιώματα των

ψυχικά ασθενών και την υπεράσπιση της αξιοπρέπειάς τους σε όλες τις πτυχές/εκφάνσεις της ζωής τους.

**Β.** Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ο όρος αξιοπρέπεια αναφέρεται στην έμφυτη αξία του ανθρώπου και συνδέεται έντονα με τον σεβασμό προς άλλα πρόσωπα, την αναγνώριση, τον αυτοσεβασμό και τη δυνατότητα των επιλογών. Η ζωή με αξιοπρέπεια, πηγάζει από τον σεβασμό σε βασικά ανθρώπινα δικαιώματα συμπεριλαμβανομένων των δικαιωμάτων :

- της ελευθερίας από τη βία και την κακομεταχείριση
- της ελευθερίας από διακρίσεις
- της αυτονομίας και αυτοδιάθεσης
- της ενσωμάτωσης στη ζωή της κοινότητας
- της συμμετοχής στη χάραξη πολιτικών

**Γ1.** Σύμφωνα με τις έρευνες που διεξήχθησαν στο πλαίσιο του προγράμματος Sphere (2011) και από τη Διύπηρεσιακή Μόνιμη Επιτροπή (IASC) των Ηνωμένων Εθνών, οι πρώτες βοήθειες ψυχικής υγείας (Α΄ ΒΨΥ) περιγράφονται ως μια ανθρώπινη, ενθαρρυντική ανταπόκριση σε έναν συνάνθρωπο που υποφέρει και που μπορεί να χρειάζεται στήριξη.

Οι Α΄ ΒΨΥ, περιλαμβάνουν τα ακόλουθα θέματα:

- Εκτίμηση των αναγκών και των ανησυχιών.
- Παροχή βοήθειας για την κάλυψη βασικών αναγκών (για παράδειγμα, τροφή και νερό, πληροφορίες κ.λ.π).
- Ακρόαση των συνανθρώπων μας, χωρίς άσκηση πίεσης για να μιλήσουν.
- Καθησυχασμός των ατόμων και βοήθεια για να αισθάνονται ηρεμία.
- Βοήθεια για διασύνδεση με παροχή πληροφοριών, διασύνδεση με υπηρεσίες και κοινωνική υποστήριξη.
- Προστασία τους από περαιτέρω βλάβη.

**Γ2.** Τα βασικά μηνύματα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας για το έτος 2016, συνοψίζονται στα κάτωθι:

- **Γεγονότα κρίσεων**, συμπεριλαμβανομένης της έκθεσης στο τραύμα και την ξαφνική απώλεια, καταστάσεις που συμβαίνουν σε όλες τις κοινότητες του κόσμου.
- **Ο προσανατολισμός στις Πρώτες Βοήθειες Ψυχολογικής και Ψυχικής Υγείας**, δίνει σε αυτούς που προσφέρουν τις πρώτες βοήθειες, ένα πλαίσιο

σχετικά με το πώς να ανταποκριθούν με φυσικό, υποστηρικτικό και πρακτικό τρόπο.

- **Ο προσανατολισμός στις φιλανθρωπικές προσφορές** απαραίτητο είναι να μην στοχεύει μόνο στην παροχή πρώτων βοηθειών ψυχολογικής υποστήριξης, αλλά να συμπληρώνεται με την παρουσία άλλου είδους φροντίδας, (Ολιστική Φροντίδα).
- **Η παροχή πρώτων βοηθειών ψυχολογικής υποστήριξης**, είναι εφικτή και κατάλληλη **κατά τη διάρκεια κρίσεων** και θα πρέπει να συμπληρώνεται από άλλες βασικές και ψυχοκοινωνικές δραστηριότητες.

Δ. Σύμφωνα με την Παγκόσμια Ομοσπονδία Ψυχικής Υγείας, η ιδέα για μία σειρά προγραμμάτων σχετικά με τις πρώτες βοήθειες ψυχολογικής και ψυχικής υγείας και την πρόληψη, χρονολογείται από το 1945 και περιγράφεται ως μία ενεργή διαδικασία πρόληψης και διαχείρισης ήπιων καταστάσεων, εφαρμόσιμη σε όλα τα άτομα (Blain, Hoch and Ryan 1945).

Ωστόσο, η παροχή πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας, παρέμενε ελάχιστα κατανοητή παγκοσμίως, δεν ήταν καθολικά διαθέσιμη και πολλοί άνθρωποι και Φορείς δεν γνώριζαν ότι ήταν δυνατή, μέχρι την αναζωπύρωση του ενδιαφέροντος για γνώση στην ψυχική υγεία το 1990 (Jorm et al. 1997). Αυτό οδήγησε στην ανάπτυξη ενός εκπαιδευτικού προγράμματος για πρώτες βοήθειες στην ψυχική υγεία, το οποίο αξιολογήθηκε στην Αυστραλία το 2002 (Kitchener and Jorm 2002). Μία συστηματική ανασκόπηση, η οποία ολοκληρώθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας το 2009, έδειξε επίσης την αποτελεσματικότητα των πρώτων βοηθειών ψυχολογικής και ψυχικής υγείας. Οι αναδυόμενες αποδείξεις είναι ότι, οι πρώτες βοήθειες στην ψυχολογική και ψυχική υγεία πραγματικά αποδίδουν αποτελεσματικά.

Πολλοί άνθρωποι οι οποίοι υποφέρουν από ψυχολογικό και ψυχικό πόνο, προσωπικές κρίσεις και ψυχικές διαταραχές, είναι δυνατόν να ωφεληθούν λαμβάνοντας πρώτες βοήθειες από τους επαγγελματίες υγείας και το ευρύ κοινό.

Ένας στους τέσσερις ενήλικες, κάποια στιγμή, θα βιώσει ψυχικές δυσκολίες αλλά πολλοί από αυτούς θα λάβουν μικρή ή καθόλου βοήθεια όταν βρεθούν σε ανάγκη. Αντίθετα, η πλειοψηφία των ατόμων με προβλήματα σωματικής υγείας που θα βρεθούν σε ανάγκη, θα λάβουν πρώτες βοήθειες σε πρωτοβάθμιο επίπεδο περίθαλψης.

Με την εισαγωγή της Βασικής Υποστήριξης της Ζωής (Basic Life Support BLS) και της Καρδιοαναπνευστικής Αναζωογόνησης (Cardiopulmonary Resuscitation

CPR) και χωρίς εξοπλισμό το 1960, πολλοί άνθρωποι είχαν επωφεληθεί από την παρέμβαση κάποιου περαστικού και από τότε έχουν σωθεί πολλές ζωές.

Οι ψυχολογικές κρίσεις και τα άγχη, θεωρούνται διαφορετικά εξαιτίας της άγνοιας, της ελλιπούς γνώσης, του στίγματος και της διάκρισης. Αυτό δεν είναι δυνατόν να συνεχιστεί, ιδιαίτερα εφόσον είναι γνωστό ότι δεν μπορεί να υπάρξει σφαιρική υγεία χωρίς ψυχική υγεία. Οι πρώτες βοήθειες ψυχολογικής και ψυχικής υγείας, θα έπρεπε να είναι διαθέσιμες σε όλους και όχι μόνο σε λίγους. Αυτός είναι ο λόγος, που η Παγκόσμια Ομοσπονδία Ψυχικής Υγείας (WFMH), επέλεξε τις πρώτες βοήθειες ως το θέμα της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας για το έτος 2016.

Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Ψυχικής Υγείας, γνωρίζει ότι η παροχή πρώτων βοηθειών ψυχολογικής και ψυχικής υγείας, γίνεται διαφορετικά αντιληπτή από τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, τους Φορείς και το ευρύ κοινό.

Η Π. Ο. Ψ. Υ. στο πλαίσιο αυτό επιθυμεί να αναπτύξει μία κοινή αντίληψη βασικών πρώτων βοηθειών ψυχολογικής και ψυχικής υγείας, η οποία θα είναι κατανοητή παγκοσμίως από το ευρύ κοινό, τους επαγγελματίες υγείας, τα κυβερνητικά και μη κυβερνητικά (NGO'ς) ιδρύματα και Φορείς.

Στόχος είναι κάθε άτομο η Φορέας του κοινωνικού συνόλου να έχει τη δυνατότητα:

- Να μάθει πώς να παρέχει βασικές ψυχολογικές και ψυχικές πρώτες βοήθειες, ώστε, να παρέχει υποστήριξη στα ψυχικά πάσχοντα άτομα με τον ίδιο τρόπο που γίνεται στις σωματικές κρίσεις υγείας.
- Να αντιμετωπίσει το στίγμα σχετικά με την ψυχική ασθένεια – υγεία, ώστε η αξιοπρέπεια να προωθηθεί και να γίνει σεβαστή.
- Να ενθαρρύνει τους συνανθρώπους να δραστηριοποιηθούν στην προώθηση της ψυχικής υγείας.
- Να διαδώσει την κατανόηση της ίσης σπουδαιότητας της ψυχικής με την σωματική υγεία καθώς και την ενσωμάτωσή τους στη φροντίδα και τη θεραπεία.
- Να εργαστεί με άτομα και Φορείς ώστε να αναπτύξει τις καλύτερες πρακτικές στην παροχή πρώτων βοηθειών ψυχολογικής και ψυχικής υγείας.
- Να παράσχει πολιτισμικά ευαίσθητα υλικά εκμάθησης, ώστε να αυξήσει τις ικανότητες του κοινού στη διαχείριση ψυχολογικών και ψυχικών πρώτων βοηθειών.

Στο πλαίσιο αυτό, είναι δυνατόν καλές πρακτικές και εμπειρίες να αντληθούν από τον τρόπο που οι επαγγελματίες υγείας και το ευρύ κοινό έχουν εμπλακεί στην ανάπτυξη των απαιτούμενων ικανοτήτων για την εφαρμογή της Βασικής

Υποστήριξης της Ζωής (Basic Life Support BLS) και της Καρδιοαναπνευστικής Αναζωογόνησης (Cardiopulmonary Resuscitation CPR).

Η εκπαίδευση δεν είναι αρκετή για τη σωστή διάδοση των πρώτων βοηθειών ψυχολογικής και ψυχικής υγείας. Υπάρχει επίσης η ανάγκη για προώθηση της ψυχικής υγείας και της καλής πρόσβασης στους παρόχους υγείας. Η παγκόσμια κοινωνικοοικονομική κρίση, η αύξηση της συχνότητας των καταστροφών και των πολέμων, καθώς και η μετανάστευση – διακίνηση προσφύγων, είναι ένα σύνολο αυξανόμενων προβλημάτων, γεγονός που οδηγεί στην αναγκαιότητα πολλοί άνθρωποι να χρειάζονται ψυχολογικές πρώτες βοήθειες, ώστε να αποτραπεί η επιδείνωση της υγείας τους και να ενθαρρυνθούν να αναλάβουν δράση για τη βελτίωση της ψυχικής τους υγείας.

Κάθε 40 δευτερόλεπτα, κάποιος άνθρωπος στον κόσμο αυτοκτονεί, γεγονός που επηρεάζει αρνητικά τους νέους. Εφοδιάζοντας περισσότερους ανθρώπους με βασικές ικανότητες παροχής πρώτων βοηθειών ψυχολογικής και ψυχικής υγείας, θα συμβάλει στη μείωση του δείκτη των αυτοκτονιών.

Η ψυχολογική και ψυχική κρίση, είναι δυνατόν να συμβεί οπουδήποτε – στην κατοικία, στα σχολεία, στο χώρο εργασίας, στα μέσα μαζικής μεταφοράς, σε χώρους κατανάλωσης και ψυχαγωγίας, σε δημόσιους χώρους, στο στρατό η και σε ένα νοσοκομείο και αλλού. Η παροχή πρώτων βοηθειών ψυχολογικής και ψυχικής υγείας είναι ενδεχομένως μία σωτήρια ικανότητα που όλοι οι πολίτες χρειάζεται να έχουν.

**Ε.** Τον Δεκέμβριο του 2015, εκδόθηκε σύντομο καθοδηγητικό σημείωμα με τίτλο «Ψυχική υγεία και ψυχοκοινωνική στήριξη για πρόσφυγες, αιτούντες άσυλο και μετανάστες εν κινήσει στην Ευρώπη», υπό το συντονισμό της Ύπατης Αρμοστείας του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες, τον Διεθνή Οργανισμό Μετανάστευσης, το Δίκτυο για την Ψυχική Υγεία και την Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη κ.λ.π., το οποίο έχει ως στόχο να παράσχει συμβουλές σχετικά με την προστασία και την υποστήριξη της ψυχικής υγείας και της ψυχοκοινωνικής ευεξίας των προσφύγων, των αιτούντων άσυλο και των μεταναστών στην Ευρώπη. Περιγράφει βασικές αρχές και κατάλληλες παρεμβάσεις για την καθοδήγηση όλων όσων σχεδιάζουν και οργανώνουν υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης ή/και παρέχουν απευθείας βοήθεια στα επηρεαζόμενα άτομα.

Οι πρόσφυγες και οι μετανάστες που έρχονται στην Ευρώπη, έχουν συχνά αντιμετωπίσει πόλεμο, δίωξη και εξαιρετικά δυσμενείς συνθήκες διαβίωσης στις χώρες προέλευσής τους. Η εξαναγκαστική μετανάστευση, απαιτεί πολλαπλές προσαρμογές μέσα σε σύντομα χρονικά διαστήματα. Τα άτομα, ιδιαίτερα τα παιδιά - αν και όχι μόνο - καθίστανται πιο ευάλωτα στην κακοποίηση και την εγκατάλειψη.

Προϋπάρχοντα προβλήματα κοινωνικής και ψυχικής υγείας ενδέχεται να επιδεινωθούν. Ιδιαίτερα, η υποδοχή που συναντούν τα άτομα και ο τρόπος με τον οποίο παρέχεται η προστασία και η βοήθεια, συχνά προκαλούν προβλήματα ή χειροτερεύουν ήδη υφιστάμενα προβλήματα, εάν για παράδειγμα υπονομεύεται η ανθρώπινη αξιοπρέπεια, αποθαρρύνεται η αμοιβαία στήριξη και δημιουργείται εξάρτηση.

Είναι αποδεκτό ότι δεν υπάρχει ένας μοναδικός τρόπος ή ένα μοναδικό μοντέλο για την προστασία της ψυχικής υγείας και την παροχή ψυχοκοινωνικής στήριξης στους πρόσφυγες και μετανάστες εν κινήσει στην Ευρώπη. Όμως, οι ακόλουθες αρχές καλής πρακτικής έχουν συμφωνηθεί από τους Οργανισμούς που δραστηριοποιούνται σε αυτόν τον τομέα, με στόχο την καθοδήγηση της απόκρισης και την αποτροπή της ακούσιας πρόκλησης βλάβης:

1. Αντιμετωπίζουμε όλους τους ανθρώπους με αξιοπρέπεια και σεβασμό και τους παροτρύνουμε να βασιστούν στις δικές τους δυνάμεις.
2. Αποκρινόμαστε με ανθρώπινο και υποστηρικτικό τρόπο σε όσους βιώνουν έντονο, δυσφορικό στρες.
3. Παρέχουμε ενημέρωση σχετικά με υπηρεσίες, δομές στήριξης, και θεσμοθετημένα δικαιώματα και υποχρεώσεις.
4. Παρέχουμε ψυχοεκπαίδευση σχετική με την κατάστασή τους και χρησιμοποιούμε κατάλληλη γλώσσα, απλή και κατανοητή.
5. Δίνουμε προτεραιότητα στην προστασία και ψυχοκοινωνική στήριξη για παιδιά, ιδιαίτερα σε αυτά που έχουν χωριστεί από την οικογένειά τους, τα ασυνόδευτα και σε όσα έχουν ειδικές ανάγκες.
6. Ενισχύουμε την οικογενειακή υποστήριξη.
7. Ταυτοποιούμε και προστατεύουμε άτομα με ειδικές ανάγκες.
8. Εφαρμόζουμε πολιτισμικά συναφείς παρεμβάσεις και διασφαλίζουμε επαρκή διερμηνεία και πολιτισμική διαμεσολάβηση.
9. Φροντίζουμε για την συνεχή και ασφαλή παροχή φαρμακευτικής αγωγής σε άτομα με σοβαρές ψυχικές διαταραχές.
10. Δεν συστήνεται να ξεκινάμε θεραπευτική αγωγή με ψυχοθεραπεία που θα πρέπει να συνεχιστεί, όταν η δυνατότητα συνέχισής της είναι μάλλον δύσκολη.
11. Παρακολούθηση και διαχείριση της ευεξίας του προσωπικού και των εθελοντών.
12. Αποφεύγουμε να εργαζόμαστε απομονωμένα, αλλά επιδιώκουμε το συντονισμό και τη συνεργασία με άλλους επαγγελματίες και εθελοντές.

Το καθοδηγητικό σημείωμα είναι διαθέσιμο στον ιστότοπο [https://mhps.net/?get=284/Greek\\_mhps\\_guidance\\_note\\_12\\_01\\_2016.pdf](https://mhps.net/?get=284/Greek_mhps_guidance_note_12_01_2016.pdf).

**ΣΤ 1.** Το 2014, το Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιεινής και Ασφάλειας της Εργασίας (ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.), εξέδωσε έντυπο με θέμα: « **Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας στον Εργασιακό Χώρο**» το οποίο είναι διαθέσιμο στον ιστότοπο [http://www.elinyae.gr/el/lib\\_file\\_upload/A\\_BOHTHIES.1396429782640.pdf](http://www.elinyae.gr/el/lib_file_upload/A_BOHTHIES.1396429782640.pdf)

**ΣΤ 2.** Το 2011 εκδόθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, οδηγός για την παροχή ψυχολογικών πρώτων βοηθειών, απευθυνόμενος στους εργαζόμενους στον τομέα της ψυχικής υγείας με τίτλο: «Psychological First Aid: Guide for field workers» και ο οποίος είναι διαθέσιμος στον ιστότοπο [http://www.searo.who.int/srilanka/documents/psychological\\_first\\_aid\\_guide\\_for\\_field\\_workers.pdf](http://www.searo.who.int/srilanka/documents/psychological_first_aid_guide_for_field_workers.pdf) ενώ η Ελληνική Έκδοση δύναται να αναζητηθεί στον ιστότοπο [http://www.me-psyxi.gr/images/Aprilios\\_2016/first%20aidss.pdf](http://www.me-psyxi.gr/images/Aprilios_2016/first%20aidss.pdf).

Ο οδηγός αυτός αναλύει τις πρώτες βοήθειες ψυχικής υγείας, οι οποίες περιλαμβάνουν την ανθρώπινη, υποστηρικτική και πρακτική βοήθεια σε συνανθρώπους μας οι οποίοι προσφάτως υπέστησαν πλήγμα από μία κρίση. Έχει σχεδιαστεί για εκείνους που είναι σε θέση να βοηθήσουν όσους έχουν βιώσει ακραία τραυματικά γεγονότα. Αυτός παρέχει ένα πλαίσιο για την υποστήριξη των ατόμων, με τρόπους οι οποίοι σέβονται την αξιοπρέπεια, την κουλτούρα και τις ικανότητές τους. Οι πρώτες βοήθειες ψυχικής υγείας, καλύπτουν τόσο την κοινωνική όσο και την ψυχολογική υποστήριξη.

- **Z.** Οι πολίτες που επιθυμούν να καταγγείλουν θέματα προσβολής δικαιωμάτων των ψυχικά ασθενών, έχουν τη δυνατότητα να απευθύνονται εγγράφως ή να ενημερωθούν τηλεφωνικώς στην Ειδική Επιτροπή Ελέγχου Προστασίας των Δικαιωμάτων των Ατόμων με Ψυχικές Διαταραχές, που εμπίπτει στην αρμοδιότητα του Τμήματος Προστασίας Δικαιωμάτων Ασθενών της Διεύθυνσης Ανάπτυξης Μονάδων Υγείας του Υπουργείου Υγείας (Αριστοτέλους 17 – 101 87 Αθήνα) **(Βλέπε σχετική εγκύκλιο (β) – παράγραφος Γ3, της επόμενης ενότητας Η).**

**Η.** Στο πλαίσιο ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης της κοινής γνώμης, υπενθυμίζεται ότι εκδόθηκαν, α) η υπ' αριθ.Γ3δ/Δ/ΦΑΥ9/2015/Γ.Π.οικ.77540/9-10-2015 (ΑΔΑ: ΩΩΘΩ465ΦΥΟ-ΧΕ3) εγκύκλιος της Δ/σης ΠΦΥ & Πρόληψης με θέμα «Αξιοπρέπεια στην Ψυχική Υγεία», β) η υπ' αριθ.πρωτ.Γ3δ/Δ/ΦΑΥ9/Γ.Π.οικ.28223/15-04-2016 (ΑΔΑ:ΩΜΗΣ465ΦΥΟ-ΡΔΕ) εγκύκλιος της Δ/σης ΠΦΥ & Πρόληψης με θέμα «Ευρωπαϊκή Ημέρα για τα

Δικαιώματα του Ασθενούς (European Patients Rights Day – ERPD) και γ) η με αρ.πρωτ.Γ3δ/Δ/ΦΑΥ9/Γ.Π.οικ.68683/15-09-2016 (ΑΔΑ: 7ΚΣΧ465ΦΥΟ-ΡΩΘ) εγκύκλιος της ίδιας Δ/σης που αναφέρεται στον Παγκόσμιο Μήνα/Ημέρα ALZHEIMER – Άνοιας με θέμα «Μη με ξεχνάς».

**Θ1.** Σε συνέχεια των ανωτέρω, προτείνεται ενδεικτικά η ανάπτυξη, οργάνωση και υλοποίηση των ακόλουθων ενεργειών και δράσεων:

- Ενημέρωσης- πληροφόρησης και ευαισθητοποίησης της κοινής γνώμης /πολιτών, παιδιών, εφήβων, εκπαιδευτικών, επαγγελματιών υγείας και διάφορων κατηγοριών ευπαθών ομάδων πληθυσμού πολιτών, για την πρόληψη και έγκαιρη αναγνώριση των ψυχικών διαταραχών, για την προαγωγή της ψυχικής υγείας, για την προάσπιση/διασφάλιση των δικαιωμάτων των ψυχικά ασθενών, την κοινωνική επανένταξή τους, την ισότιμη πρόσβασή τους σε υπηρεσίες υγείας, αποκατάστασης και ψυχοκοινωνικής στήριξης με έμφαση στην αξιοπρέπεια των ψυχικά ασθενών ,καθώς και στην παροχή των πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας από το ευρύτερο κοινό σε άτομα που έχουν βιώσει ή βιώνουν καταστάσεις κρίσεων.
- Επιμόρφωσης επαγγελματιών υγείας καθώς και άλλων στελεχών αρμόδιων υπηρεσιών στον δημόσιο και ιδιωτικό τομέα, που απασχολούνται σε δομές και υπηρεσίες ψυχικής υγείας, ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης καθώς και υπηρεσίες υποδοχής και παροχής φιλοξενίας σε μετανάστες, πρόσφυγες και άτομα που βίωσαν ή βιώνουν καταστάσεις κρίσεων. Επίσης, ανάλογες δράσεις επιμόρφωσης δύναται να υλοποιηθούν σε φορείς, Κέντρα/ Μονάδες Υγείας και Προγράμματα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και ιδιαίτερα στο πλαίσιο του ΠΕΔΥ, της Πρωτοβάθμιας Ψυχικής Υγείας, σε υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας της Τοπικής και Περιφερειακής Αυτοδιοίκησης, καθώς και στις υπηρεσίες και τις Σχολικές Μονάδες Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, προκειμένου να ευαισθητοποιηθούν τα παιδιά και οι νέοι στους παράγοντες κινδύνου που οδηγούν σε ψυχικές και συμπεριφορικές διαταραχές, στην προάσπιση των δικαιωμάτων και της αξιοπρέπειας των ψυχικώς πασχόντων, καθώς και στην αναγκαιότητα παροχής πρώτων βοηθειών ψυχολογικής και ψυχικής υγείας.
- Οι εν λόγω δράσεις, προτείνεται να αναπτυχθούν με την συνεργασία τοπικών και περιφερειακών φορέων και υπηρεσιών και των κατά τόπους Ιατρικών Συλλόγων, Επιστημονικών Εταιρειών σχετικών με την ψυχική Υγεία



(Ψυχιάτρων, Ψυχολόγων, κ.α.) ή άλλων αρμόδιων επιστημονικών και επαγγελματικών Φορέων, Συλλόγων Ψυχικά Ασθενών και Περιφερειακών Υπηρεσιών συναρμόδιων Υπουργείων κ.α., προκειμένου να επιμορφωθούν σε θέματα πρόληψης και έγκαιρης διάγνωσης ψυχικών και συμπεριφορικών διαταραχών που οφείλονται σε καταστάσεις κρίσεων, της κατάλληλης θεραπείας, καθώς και της ευρύτερης ευαισθητοποίησης των πολιτών για την άρση του στίγματος και της διάκρισης των ψυχικώς πασχόντων, στο πλαίσιο του σεβασμού των δικαιωμάτων τους με έμφαση στην παροχή πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας.

- Ανάπτυξης πρωτοβουλιών για διαμόρφωση καλών πρακτικών και δημοσιοποίηση αυτών, σχετικά με την υλοποίηση δράσεων ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης που σχετίζονται με το εν λόγω θέμα.

**Ειδικότερα, ενδεικτικά προτείνεται:**

- Ανάρτηση αφισών και διανομή ενημερωτικού υλικού και εντύπων με οδηγίες,
- Ανάρτηση του ενημερωτικού υλικού σε ιστοσελίδες Φορέων, ώστε οι ενδιαφερόμενοι πολίτες να έχουν την δυνατότητα αναζήτησης συμβουλών σχετικά με τα προβλήματα ψυχικής υγείας.
- Προβολή των μηνυμάτων και των στόχων της εκστρατείας για την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας και ιδιαίτερα του μηνύματος «**Αξιοπρέπεια και Ψυχική Υγεία – Πρώτες Βοήθειες Ψυχολογικής και Ψυχικής Υγείας για Όλους**» (**Dignity in Mental Health – Psychological & Mental Health First Aid for All**), με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του πληθυσμού, μέσω των δελτίων ειδήσεων και της διοργάνωσης ειδικών εκπομπών.
- Αξιοποίηση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, όπου τα συμμετέχοντα μέλη έχουν την δυνατότητα να συζητούν, να μοιράζονται εμπειρίες και φωτογραφίες/video, με στόχο τη διάχυση πληροφορίας, την αλληλοϋποστήριξη και την ενδυνάμωση της κοινωνικής συνοχής.

Στο πλαίσιο αυτό, προτείνεται η ανάπτυξη διαλόγου – κατάθεσης ερωτημάτων προς φορείς υγείας, ή άλλους αρμόδιους φορείς σχετικά με τους ανωτέρω θεματικούς άξονες.

**Θ2. Επισημαίνεται, ότι ιδιαίτερη έμφαση είναι απαραίτητο να δοθεί σε δράσεις και ενέργειες ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του μαθητικού (παιδικού – εφηβικού) πληθυσμού, ως προς τις διαστάσεις και τους παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική υγεία, την αναγνώριση και κατανόηση των**

δικαιωμάτων των ψυχικά ασθενών, την σημασία της αναζήτησης κατάλληλης βοήθειας και υποστήριξης (οικογενειακό, σχολικό, κ.λ.π. περιβάλλον), την αναζήτηση της έγκαιρης πληροφορίας και καθοδήγησης καθώς και της διευκόλυνσης των παιδιών με τη λήψη κατάλληλων μέτρων (εκπαιδευτικών προγραμμάτων, άρση του αποκλεισμού και της απομόνωσης, ίσες εκπαιδευτικές ευκαιρίες κ.α.) για τη διαχείριση των θεμάτων που σχετίζονται με την προαγωγή των θεμάτων της ψυχικής υγείας των μαθητών στο σχολικό περιβάλλον.

Ιδιαίτερη έμφαση να δοθεί στην αναζήτηση υλικού και στη συζήτηση θεμάτων που σχετίζονται με τις ψυχολογικές επιπτώσεις που έχουν οι καταστάσεις κρίσεων ( μετανάστευση – προσφυγικό, πολεμικές συρράξεις, φυσικές καταστροφές κ.λ.π) στον παιδικό και εφηβικό πληθυσμό και στο σημαντικό ρόλο που διαδραματίζουν οι πρώτες βοήθειες ψυχικής υγείας όπως αναφέρονται στις προηγούμενες ενότητες.

Γ . Προκειμένου να οργανωθούν και να υλοποιηθούν οι εν λόγω δράσεις και ενέργειες, προτείνεται, οι αρμόδιοι επαγγελματίες υγείας, όπως ψυχίατροι, παιδοψυχίατροι, γενικοί ιατροί, παθολόγοι, ιατροί δημόσιας υγείας, νοσηλεύτριες – τριες, επισκέπτες-τριες υγείας, κοινωνικοί λειτουργοί κ.α., να συνεργαστούν σε κάθε επίπεδο με φορείς, υπηρεσίες, Νοσοκομεία, Μονάδες Υγείας του ΠΕΔΥ, Πρωτοβάθμιες Δομές Ψυχικής Υγείας Φορείς Κοινωνικής Φροντίδας, ΟΤΑ, Συλλόγους, Μ.Κ.Ο./Α.μ.Κ.Ε. προσανατολισμένες σε θέματα πρόληψης, διάγνωσης, θεραπευτικής διαχείρισης, ψυχοκοινωνικής στήριξης και επανένταξης ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας.

ΙΑ. Οι ενδιαφερόμενοι φορείς και επαγγελματίες υγείας, δύνανται να αναζητήσουν περισσότερες πληροφορίες για θέματα που σχετίζονται ευρύτερα με την Ψυχική Υγεία, στους ακόλουθους ιστότοπους.

Διεθνείς Ιστότοποι:

[www.who.in/en/](http://www.who.in/en/)

<http://www.wfmh.org/>

[http://ec.europa.eu/health/mental\\_health/policy/index\\_el.htm](http://ec.europa.eu/health/mental_health/policy/index_el.htm)

<http://www.eufami.org/>

[www.gamian.eu/](http://www.gamian.eu/)

Ιστότοποι στην Ελλάδα:

[www.moh.gov.gr](http://www.moh.gov.gr)

[www.psychargos.gov.gr](http://www.psychargos.gov.gr)

<http://www.agsavvas-hosp.gr/>

**ΙΒ.** Οι αποδέκτες της παρούσας εγκυκλίου, παρακαλούνται να ενημερώσουν σχετικά τις υπηρεσίες και τους εποπτευόμενους Φορείς όπως και κάθε άλλο συνεργαζόμενο Φορέα, για την προώθηση των αναφερομένων κατά περίπτωση ενεργειών.

Επίσης, το Γραφείο Τύπου και Δημοσίων Σχέσεων του Υπουργείου Υγείας, παρακαλείται όπως εκδώσει δελτίο τύπου προκειμένου να ενημερωθούν σχετικά όλα τα έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα ενημέρωσης.

Η Δ/ση Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης, παρακαλείται να αναρτήσει στην ιστοσελίδα του Υπουργείου ( στην ενότητα για τον Πολίτη και στην ενότητα Υγεία/Δ/ση ΠΦΥ&Π Τμήμα Δ' Αγωγής Υγείας και Πρόληψης/ Ενότητα «Παγκόσμιες Ημέρες» την παρούσα εγκύκλιο.

Οι Φορείς που θα οργανώσουν εκδηλώσεις, παρακαλούνται να ενημερώσουν σχετικά τις αρμόδιες Δ/σεις του Υπουργείου Υγείας (Δ/ση Ψυχικής Υγείας, Δ/ση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και Πρόληψης, ([dipsy@moh.gov.gr](mailto:dipsy@moh.gov.gr), [pfy4@moh.gov.gr](mailto:pfy4@moh.gov.gr)).

**Ο ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ**

**ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΒΑΡΔΑΡΟΣ**

#### **ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ ΓΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ**

1. Προεδρία της Δημοκρατίας , Βασ. Γεωργίου Β'2, 10028 Αθήνα
2. Βουλή των Ελλήνων, Βασ. Σοφίας 2-6, 10021 Αθήνα
3. Ακαδημία Αθηνών , Ελ. Βενιζέλου 28, 10679 Αθήνα
4. Υπουργεία, Δ/σεις Διοικητικού, (για ενημέρωση υπηρεσιών και εποπτευόμενων φορέων)
5. Υπουργείο Υγείας
  - α) Όλες τις Υγειονομικές Περιφέρειες, Γραφ. κ.κ. Διοικητών (με την παράκληση να ενημερωθούν όλοι οι εποπτευόμενους φορείς τους).
  - β) Όλους τους εποπτευόμενους Φορείς, ΝΠΙΔ & ΝΠΔΔ
  - γ) Εθνικό Κέντρο Επιχειρήσεων Υγείας, Γραφ. κ. Διοικητή
  - δ) Ε.Ο.Π.Υ.Υ., Αποστόλου 12, Γραφ. κ. Προέδρου, 15123 Μαρούσι Αττικής

- ε) Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, Παπαδιαμαντοπούλου και Θηβών 1, τ.κ. 11527, Αθήνα
- στ) ΣΕΥΥΠ Γραφ. κ. Γεν. Επιθεωρητή
- ζ) ΚΕΕΛΠΝΟ, Γραφ. κ. Προέδρου, Αγράφων 3-5, 15123 Μαρούσι Αττικής
- η) Γραφ. Τύπου και Δημοσίων Σχέσεων
- ι) Δ/νση Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης
6. ΕΣΔΥ Γραφ. κ. Κοσμήτορος, Λ. Αλεξάνδρας 196, τ.κ. 11521, Αθήνα
7. Όλα τα ΑΕΙ και ΤΕΙ της Χώρας (για ενημέρωση Σχολών και Τμημάτων)
8. Γ.Ε.Σ. Δ/νση Υγειονομικού Λ. Κανελλοπούλου Π. 1 & Κατεχάκη , τ.κ. 11525, Αθήνα.
9. Γ.Ε.Α. Δ/νση Υγειονομικού Π. Κανελλοπούλου 3, τ.κ. 11525, Αθήνα
10. Γ.Ε.Ν. Δ/νση Υγειονομικού, Δεινοκράτους 70, τ.κ. 11521, Αθήνα
11. Περιφέρειες της Χώρας, Γραφ. κ.κ. Περιφερειάρχων (για ενημέρωση των αρμόδιων υπηρεσιών των Π.Ε.)
12. Αποκεντρωμένες Διοικήσεις, Γραφ. κ.κ. Γεν. Γραμματέων (για ενημέρωση ΟΤΑ)
13. Κεντρική Ένωση Δήμων Ελλάδας (Κ.Ε.Δ.Ε.) , Γ. Γενναδίου 8. 10678 Αθήνα
14. Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων – Προαγωγής Υγείας, Παλαιολόγου 9 15124, Μαρούσι Αττικής
15. Πανελλήνιος Φαρμακευτικός Σύλλογος, Πειραιώς 134, 11854 Αθήνα (ενημέρωση Μελών )
16. Πανελλήνιος Ιατρικός Σύλλογος Πλουτάρχου 3, και Υψηλάντους, 19675, Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
17. Πανελλήνια Ένωση Ιατρών Δημόσιας Υγείας Λ. Αλεξάνδρας 215, 11623 Αθήνα
18. Ιατρική Εταιρεία Αθηνών, Μαιάνδρου 23 τ.κ.11525 Αθήνα (Ενημέρωση Επιστημονικών Εταιρειών)
19. Διαρκής Ιερά Σύνοδος Εκκλησίας της Ελλάδος, Ι. Γενναδίου 14, 11521 Αθήνα (για ενημέρωση Ι.Μ.)
- Ψυχιατρική Εταιρεία Αθηνών , Παπαδιαμαντοπούλου 11, τ.κ. 11528, Αθήνα
20. Πανελλήνιος Ψυχολογικός Σύλλογος , Τζώρτζ 10 Πλ. Κάνιγγος , 10677, Αθήνα
21. Σύλλογος Ελλήνων Ψυχολόγων, Λ. Βασιλίσσης Αμαλίας 42, 10558, Αθήνα
22. Ένωση Νοσηλευτών Ελλάδας, Βασ. Σοφίας 47, τ.κ. 10676, Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
23. Σύνδεσμος Κοινωνικών Λειτουργών Ελλάδος, Τοσίτσα 19. 10683. Αθήνα
24. Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών –των, Αρ. Παππά 2, τ.κ. 11521, Αθήνα, (ενημέρωση Μελών)

25. Πανελλήνιος Σύλλογος Επισκεπτών –τριών, Παπαρηγοπούλου 15, τ.κ. 10561, Αθήνα (ενημέρωση Μελών )
26. Συνήγορος του Πολίτη, Χαλκοκονδύλη 17 , τ.κ.10432 , Αθήνα
27. Ε.Ε.Σ. Λυκαβηττού 1, 10672 Αθήνα
28. Ι.Κ.Α. Τμήμα Προληπτικής Ιατρικής, Αγίου Κωνσταντίνου 8, 10241 Αθήνα
29. Γενική Γραμματεία Μέσων Ενημέρωσης – Γενική Γραμματεία Ενημέρωσης και Επικοινωνίας :
  - α) Για λογαριασμό Δημόσιας Τηλεόρασης β) Για λογαριασμό Δημόσιας Ραδιοφωνίας Αλεξάνδρου Πάντου και Φραγκούδη 11, 10163 Αθήνα (δύο (2) αντίγραφα του εγγράφου).
32. MEGA CHANNEL, Λεωφ. Μεσογείων 117 και Ρούσου 4 ,11525 Αθήνα
33. ANTENNA, Κηφισίας 10-12, 15125 Μαρούσι Αττικής
34. ALPHA TV, 40<sup>ο</sup> χλμ Αττικής Οδού (Σ.Ε.Α. Μεσογείων , Κτίριο 6) Κάντζα Αττικής
35. STAR CHANNEL,Βιλτανιώτη 36, 14564 Κάτω Κηφισιά Αττικής
36. ΑΘΗΝΑ 9,83 FM, Πειραιώς 100, 11854 Αθήνα
37. ANTENNA 97,2 FM, Κηφισίας 10-123 15125 Μαρούσι Αττικής
38. SKAI 100,3 FM, Φαληρέως 2 και Εθνάρχου Μακαρίου, 18547 Ν. Φάληρο Αττικής.
39. ΕΣΗΕΑ Ακαδημίας 20, 10671, Αθήνα
40. Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία (Ε.Σ.Α.μεΑ) Λεωφ. Ελ. Βενιζέλου 236, τ.κ.16341 ( Με την υποχρέωση να ενημερώσουν τους Συλλόγους Μέλη)
41. Πανελλήνια Ομοσπονδία Συλλόγων Οργανώσεων για την Ψυχική Υγεία Ελ. Βενιζέλου 236, τ.κ. 16341 Ηλιούπολη .

#### **ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ**

1. Γραφ. κ. Υπουργού Υγείας
2. Γραφ. κ. Αν. Υπουργού
3. Γραφ. κ.κ. Γεν. Γραμματέων (2)
4. Γραφ. κ.κ. Προϊσταμένων Γεν. Δ/σεων (3)
5. Δ/σεις και Αυτοτελή Τμήματα του Υπουργείου
6. Δ/ση Ψυχικής Υγείας
7. Δνση Π.Φ.Υ & Πρόληψης

