

**Τ.Α.Π.Ε.Π.Α.**  
ΤΑΜΕΙΟ ΑΛΛΗΛΟΒΟΗΘΕΙΑΣ & ΠΕΡΙΘΑΛΨΕΩΣ ΕΚΤΕΛΩΝΙΣΤΩΝ  
ΠΕΙΡΑΙΩΣ – ΑΘΗΝΩΝ

Πασχάλης Καπουσουλής Μ.Δ.  
Ψυχολόγος – Κοινωνικός Λειτουργός  
Ψυχοθεραπευτής

**ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ**

Η έννοια της Ψυχικής Υγείας έχει μελετηθεί ποικιλοτρόπως από πολλούς και διαφορετικούς επιστημονικούς κλάδους όπως της Ψυχιατρικής, της Ψυχολογίας, της Φιλοσοφίας, της Παιδαγωγικής κλπ. Παρά τις όποιες αποκλίσεις που παρουσιάζουν οι απόψεις τους, (γεγονός απόλυτα φυσιολογικό εξ αιτίας της διαφορετικής οπτικής που η κάθε μια εξετάζει το συγκεκριμένο ζήτημα) η έννοια της Ψυχικής Υγείας συμπεριλαμβάνει αντιλήψεις που σχετίζονται με την υποκειμενική ευεξία και λειτουργικότητα, την αυτονομία, την αποτελεσματικότητα, την αλληλεξάρτηση των γενεών και την αυτοπραγμάτωση των πνευματικών και συναισθηματικών δυνατοτήτων του ατόμου. Με άλλα λόγια, Ψυχική Υγεία θεωρείται η κατάσταση εκείνη της συναισθηματικής ευεξίας, όπου το άτομο μπορεί να ζει και να εργάζεται με άνεση όπως και να ικανοποιείται από τα προσωπικά του χαρακτηριστικά και επιτεύγματα.

Η συναισθηματική μας λοιπόν κατάσταση μάς επηρεάζει στην γενικότερη συμπεριφορά μας αλλά και στον τρόπο του σχετίζεσθαι με τους υπολοίπους. Πόσες φορές δεν έχει συμβεί όταν είμαστε “πεσμένοι” συναισθηματικά να μην θέλουμε την παρουσία τρίτων ή τότε να αυξάνουν οι πιθανότητες να συμβεί μία διένεξη με φιλικά-συγγενικά μας πρόσωπα.

Παρόλο όμως που τα συναισθήματά μας, επηρεάζουν τον τρόπο της ζωής μας δεν είμαστε και τόσο ευαισθητοποιημένοι όσο θα έπρεπε. Για παράδειγμα, με μεγάλη ευκολία πηγαίνουμε στον γιατρό ή παίρνουμε κάποιο φάρμακο για έναν απλό πονοκέφαλο αλλά διστάζουμε να απευθυνθούμε σε κάποιο ειδικό για το διαρκές άγχος που νιώθουμε ή για την συνεχή ευμεταβλητότητα των συναισθημάτων μας που βιώνουμε. Πιθανόν, ο δισταγμός να έγκειται στο φόβο του αγνώστου. Γνωστικά καταλαβαίνουμε τι σημαίνει πονοκέφαλος. Συμβαίνει όμως το ίδιο και με το άγχος ή με κάποια άλλη συναισθηματική μας κατάσταση;

Για παρόμοια όμως θέματα όσο πιο νωρίς ευαισθητοποιηθούμε τόσο καλλίτερα για μας τους ίδιους. Η κατανόηση, η νοηματοδότηση και η ανάλυση συναισθημάτων, συμπεριφοράς ίσως αποτελεί την αποτελεσματικότερη πρόληψη μελλοντικών ψυχικών διαταραχών. Ακόμη και η συζήτηση με κάποιο ειδικό (ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό κ.α.) για την κάπως παράξενη συμπεριφορά των παιδιών μας μπορεί να οδηγήσει σε γόνιμους προβληματισμούς με θετικότερες συνέπειες για την εξέλιξή τους. Αρκεί να τολμήσουμε.

Ασφαλώς *“ο φόβος της τρέλας”* αποτελεί εμπόδιο προς αυτή την κατεύθυνση. Τρελός όπως δεν είναι αυτός που αισθάνεται άγχος, αυτός που θυμώνει και νευριάζει με το παιδί του η αυτός που ενώ θέλει δεν έχει και τις καλλίτερες σχέσεις με τους συναδέλφους του. Λίγο-πολύ όλοι μας έχουμε νιώσει και βιώσει παρόμοια συναισθήματα και καταστάσεις. Η επεξεργασία όμως αυτών με την συνεργασία κάποιου ειδικού μάλλον θα μας *“εμπλουτίσει”* παρά θα μας χαρακτηρίσει προβληματικούς .