



[\(/sites/default/files/kfinder/images/mpasis.jpg\)](#)

LESVOS News	Πολιτική	Κοινωνία	Οικονομία	Αθλητικά	Πολιτισμός	Αστυνομικό Ρεπορτάζ	Εκπαίδευση	Εργασία
Αγροτικά - Αλιεία	Περιβάλλον	Τουρισμός	Υγεία	Ναυτιλιακά - Μεταφορές	Βιβλίο (/articles/news-	Μουσείο Σίγρι - Γεωπάρκο		

Με άγχος και κατάθλιψη οι πρόσφυγες στην Ελλάδα

Παρασκευή, 11/11/2016 | Κοινωνία



Με αύπνια, πονοκεφάλους, κατάθλιψη, μετατραυματικό στρες και ψυχοσωματικά προβλήματα έρχονται αντιμέτωποι πρόσφυγες στην Ελλάδα ως αποτέλεσμα των τραυματικών γεγονότων που έχουν βιώσει στις χώρες καταγωγής τους, του δύσκολου ταξιδιού που επιχείρησαν, αλλά και του πολύμηνου εγκλωβισμού τους στην Ελλάδα και των συχνά ακατάλληλων συνθηκών διαβίωσης.

«Διαταραχές ύπνου και όρεξης, αδυναμία συγκέντρωσης, προβλήματα μνήμης και καταθλιπτικές αντιδράσεις είναι μερικά μόνο από τα συμπτώματα

που αντιμετωπίζουν οι πρόσφυγες. Επίσης, τόσο οι ενήλικοι όσο και τα παιδιά εμφανίζουν πόνους στην πλάτη, τη μέση και το στομάχι, αλλά και πονοκεφάλους», εξηγεί στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η Χριστίνα Σιδέρη, ψυχολόγος των «Γιατρών Χωρίς Σύνορα» στη Μαλακάσα.

Όπως δείχνουν τα ευρήματα έκθεσης των «Γιατρών Χωρίς Σύνορα» για τους ευάλωτους πρόσφυγες στην Ελλάδα με θέμα «Στην Ελλάδα του 2016: Οι ευάλωτοι άνθρωποι μένουν πίσω», «πολλοί» πρόσφυγες υποφέρουν «από συμπτώματα άγχους, κατάθλιψης και διαταραχή μετατραυματικού στρες».

Ωστόσο, η κ. Σιδέρη σπεύδει να διευκρινίσει ότι τα περιστατικά που οι ψυχολόγοι συναντούν είναι απόλυτα αναμενόμενα και φυσιολογικά για την τραυματική κατάσταση, στην οποία ζουν. Όσο για τα δύσκολα περιστατικά, που χρήζουν ψυχιατρικής παρακολούθησης, «οι άνθρωποι αυτοί είναι πολύ πιθανόν να χρειάζονταν ούτως ή άλλως ψυχιατρική αντιμετώπιση και τα ποσοστά τους δεν διαφέρουν ιδιαίτερα από το γενικό πληθυσμό».

Η ψυχολογική πίεση που υφίστανται οι πρόσφυγες οφείλεται, κατά την κ. Σιδέρη, σε τρεις παράγοντες. Ο πρώτος είναι οι τραυματικές εμπειρίες και τα δύσκολα ταξίδια που έχουν βιώσει στο παρελθόν, «καθώς προέρχονται από χώρες όπου η βία και η τρομοκρατία είναι μέσα στην καθημερινότητά τους», όπως επισημαίνει η κ. Σιδέρη. Ο δεύτερος παράγοντας είναι η αργή διαδικασία ασύλου, που τους κάνει να αισθάνονται εγκλωβισμένοι. «Ιδίως για τους Αφγανούς για τους οποίους το γεγονός ότι ακούνε ότι η χώρα τους θεωρείται ασφαλής έρχεται σε πλήρη αντίθεση με τα όσα έχουν ζήσει και αυτό δεν μπορούν να το κατανοήσουν», εξηγεί η ίδια. Το τρίτο αίτιο είναι οι συνθήκες φιλοξενίας που βιώνουν σε κάποιες από τις δομές: «Εδώ στη Μαλακάσα ζουν σε σκηνές, δεν υπάρχει κουζίνα, αλλά συσσίτιο από το στρατό, τα παιδιά δεν πηγαίνουν σχολείο, οι μαμαμπάδες δεν μπορούν να δουλέψουν. Γενικότερα δεν μπορούν να επιστρέψουν στην καθημερινότητά τους και το συναίσθημα που μας μεταφέρουν είναι πως αισθάνονται σαν να ζουν σε φυλακή».

Για την υπεύθυνη επικοινωνίας των «Γιατρών Χωρίς Σύνορα», Ασπασία Κάκαρη, το βασικότερο πρόβλημα για το οποίο οι πρόσφυγες στην ενδοχώρα και τα νησιά απευθύνονται στους ειδικούς είναι το θέμα της αναμονής και της αβεβαιότητας. «Όταν ήρθαν εδώ, θεώρησαν αρχικά ότι το πρόβλημά τους έχει λυθεί και είχαν αισιοδοξία. Στη συνέχεια συνειδητοποίησαν ότι αυτό δεν ισχύει και δεν ξέρουν τι να περιμένουν ώστε να τους βοηθήσει ψυχολογικά», λέει και θυμάται: «Συνάντησα έναν Αφγανό καλλιγράφο στο Ελληνικό, ο οποίος στην αρχή διοργάνωνε μαθήματα για τα παιδιά. Πλέον τα σταμάτησε γιατί δεν νιώθει καλά ψυχολογικά. Με τον αέρα και τη βροχή καταστράφηκαν τα πράγματά του και κανείς δεν ασχολείται μαζί του, ενώ την ίδια ώρα δεν έχει ελπίδα να φύγει από τη σκηνή και να πάει σε διαμέρισμα».

«Αιωρούνται στο χρόνο και το χώρο», λέει χαρακτηριστικά η κλινική ψυχολόγος, Μέλανι Κέρλοχ, η οποία έχει εργαστεί ως υπεύθυνη προγραμμάτων ψυχικής υγείας των «Γιατρών Χωρίς Σύνορα» στην Ήπειρο. «Δεν μπορούν να αρχίσουν μια καινούρια ζωή. Πρέπει να περιμένουν τι θα τους συμβεί. Αλλά δεν γνωρίζουν για πόσο θα περιμένουν ή για τι θα χρειαστεί να περιμένουν. Μπορεί να σταλούν πίσω, μπορεί να ζήσουν στην Ελλάδα ή να μεταγκατασταθούν σε άλλη χώρα. Η αβεβαιότητα για το μέλλον τους είναι κάτι τρομερό. Τους καταστρέφει», προσθέτει.

Την αβεβαιότητα αυτή επιτείνει και η έλλειψη νομικής πληροφόρησης και βοήθειας. Όπως αναφέρεται στην έκθεση των «Γιατρών Χωρίς Σύνορα» για τους ευάλωτους πρόσφυγες στην Ελλάδα, «δεν φαίνεται να υπάρχουν αρκετοί φορείς για να καλύψουν τις νομικές και γραφειοκρατικές ανάγκες των αιτούντων άσυλο, οι οποίοι βρίσκονται στην Ελλάδα. Υπάρχει μια μεγάλη παρανόηση μεταξύ των ανθρώπων όσον αφορά την πρόσβασή τους στο άσυλο. Κάποιοι άλλοι δεν λαμβάνουν τις σωστές πληροφορίες για την προώθηση του αιτήματός τους σχετικά με το άσυλο».

Ένα επιπλέον ζήτημα που θέτει η κ. Κάκαρη είναι η απουσία ιδιωτικότητας και ο θόρυβος στα κέντρα φιλοξενίας. Μια 28χρονη γυναίκα από τη Συρία που διαμένει στον καταυλισμό της Softex με τα επτά παιδιά της εξομολογείται στην έκθεση των «Γιατρών Χωρίς Σύνορα»: «Τις νύχτες δεν μπορώ να κοιμηθώ από το φόβο. Οποιοσδήποτε μπορεί να μπει μέσα στη σκηνή μου. Αισθάνομαι πολύ ευάλωτη και φοβάμαι συνεχώς για την ασφάλειά μου και για την ασφάλεια των παιδιών μου».

«Είναι σαν να ζουν χωρίς καμία ιδιωτικότητα για μήνες, συχνά περπατούν ώρα ακόμα και για να φτάσουν στην τουαλέτα. Επίσης, σε κάποια κέντρα υπάρχει πολύς θόρυβος. Για παράδειγμα στη δομή της Softex στη Θεσσαλονίκη, οι σκηνές είναι πάνω στο δρόμο και ο θόρυβος είναι έντονος. Αυτό δημιουργεί πονοκεφάλους και αυτή η κόπωση γίνεται μεγάλη με τον καιρό», τονίζει η υπεύθυνη επικοινωνίας των «Γιατρών Χωρίς Σύνορα».

«Όταν ζεις σε ένα κέντρο φιλοξενίας σε σκηνή ή σε ένα πολύ παλιό κτίριο, όπου οι συνθήκες είναι κακές, αρχίζεις να προσδιορίζεις τον εαυτό σου με βάση αυτές τις συνθήκες. Είμαι ένας φτωχός πρόσφυγας, που ζω σε σκηνή, φοράω ρούχα από δεύτερο χέρι που μου δόθηκαν από μια φιλανθρωπική οργάνωση, τρώω το φαγητό που άλλοι ετοίμασαν για μένα και δεν έχω ταυτότητα. Δεν μπορώ να κάνω τίποτα από το να περιμένω. Και όταν ξοδεύεις μήνες ζώντας κάπως έτσι αρχίζεις να πιστεύεις ότι δεν έχεις καμία αξία και κλείνεις στον εαυτό σου», επισημαίνει από την πλευρά της η Μέλανι Κέρλοχ.

«Τα κέντρα φιλοξενίας μπορεί να είναι ανοιχτά», συνεχίζει η ίδια, «αλλά οι άνθρωποι είναι απομονωμένοι. Όταν δεν έχεις χρήματα, δεν μιλάς τη γλώσσα, φοβάσαι για την εικόνα που μπορεί να έχουν οι άλλοι για σένα, τότε αποτρέπεις τον εαυτό σου από το να βγει έξω».

«Ο κάθε ασθενής έχει διαφορετική ικανότητα να διαχειριστεί το ψυχολογικό τραύμα, ανάλογα με τις προηγούμενες εμπειρίες που έχει ζήσει τις σχετικές με τη βία και την απώλεια, τη διάρκεια της έκθεσής του στη βία, την ικανότητα του περιβάλλοντός του να του παρέχει στήριξη, κ.ά.», διευκρινίζει η Καλίνα Γιορντάνοβα, υπεύθυνη προγραμμάτων ψυχικής υγείας των «Γιατρών Χωρίς Σύνορα» στην Αθήνα. «Όταν ένας αιτών άσυλο αντιμετωπίζει αργές διαδικασίες ασύλου με αβέβαιο αποτέλεσμα, κακές συνθήκες διαβίωσης, έλλειψη προσανατολισμού στο περιβάλλον υποδοχής και διάφορα είδη κακομεταχείρισης κατά τη διάρκεια του ταξιδιού ή της διαμονής του σε δομές, τότε το τραυματικό παρελθόν του μπορεί να επανέλθει. Οτιδήποτε θυμίζει στον αιτούντα την ιστορία της απώλειας, του αποχωρισμού, της βίας που έχει βιώσει μπορεί να εκδηλωθεί και πάλι με τη μορφή ενός ψυχολογικού συμπτώματος: ψυχοσωματικές παθήσεις, άγχος, θλίψη, δυσκολία στην ανατροφή των παιδιών και αυτοκτονικές τάσεις», εξηγεί.

Ιδιαίτερα ευάλωτα σε όλες τις παραπάνω καταστάσεις και εμπειρίες είναι τα παιδιά και οι έφηβοι. «Τα παιδιά επηρεάζονται από τις συναισθηματικές αντιδράσεις των γονιών τους, γιατί δεν έχουν αναπτύξει τη δική τους προσωπικότητα. Οι έφηβοι, από την άλλη πλευρά, είναι ένας δύσκολος πληθυσμός γιατί βρίσκονται σε μεταβατική φάση της ζωής τους και δεν βιώνουν και τις καλύτερες συνθήκες. Όμως από τη στιγμή που οι συνθήκες ζωής τους είναι ασταθείς και τραυματικές, δεν μπορούμε να εμβαθύνουμε στην ψυχοθεραπεία, που θέλει ένα σταθερό πλαίσιο ζωής», υπογραμμίζει η Χριστίνα Σιδέρη.

Δεκαπέντε ψυχολόγοι των «Γιατρών Χωρίς Σύνορα» έχουν πραγματοποιήσει περισσότερες από 5.000 ατομικές και οικογενειακές συνεδρίες ψυχικής υγείας πανελλαδικά από τον Απρίλιο του 2016 μέχρι σήμερα. Σύμφωνα με στοιχεία της οργάνωσης, στην Αττική έχουν γίνει περισσότερες από 1.500 συνεδρίες (οι 600 στο Ελληνικό, οι υπόλοιπες σε πλατεία Βικτωρίας, Μαλακάσα, Λαύριο και Άγιο Ανδρέα), 1.500 στη Θεσσαλονίκη, 760 στην Ήπειρο και περίπου 500 στη Λέσβο, ενώ οι υπόλοιπες αφορούν τη Σάμο, την Κω και τη Λέρο.

Συχνά οι ψυχολόγοι χρειάζεται οι ίδιοι να προσεγγίσουν τους πρόσφυγες για να τους εξηγήσουν τα όφελι των συνεδριών. «Κάποιες φορές μου λένε ότι “αν η ζωή μου είναι αυτή και δεν μπορώ να βοηθήσω την οικογένειά μου, κρυνόμαστε το βράδυ και δεν μπορώ να στείλω τα παιδιά μου σχολείο, τότε δεν νομίζω ότι μπορεί να με βοηθήσει ένας ψυχολόγος”», λέει η κ. Σιδέρη.

Η κ. Κέρλοχ περιγράφει ένα περιστατικό, όταν συνάντησε μια Γιαζίντι πρόσφυγα από το Σιντζάρ, η οποία είχε ζήσει τραυματικές εμπειρίες κατά τη διάρκεια του ταξιδιού της και δύο εβδομάδες νωρίτερα είχε κάνει απόπειρα αυτοκτονίας. «Η γυναίκα αυτή δεν μπορούσε να διαγράψει τις εικόνες που είχε ζήσει. Δεν ήξερε πώς να συνεχίσει τη ζωή της, δεν μπορούσε να φροντίσει τα παιδιά της, ένιωθε πολύ μόνη, μόνη σε μια θάλασσα θλίψης με μεγάλα κύματα, όπως περιέγραφε χαρακτηριστικά. Η μόνη φορά που με κοίταξε στα μάτια ήταν όταν της είπα ότι και άλλοι άνθρωποι με αυτά τα συμπτώματα μπόρεσαν να ζήσουν μια κανονική ζωή έπειτα από κάποιο χρονικό διάστημα. Τότε με κοίταξε και με ρώτησε: «Πιστεύετε πραγματικά ότι αυτό είναι δυνατό». Ήδη η γυναίκα αυτή είναι πολύ καλύτερα και αυτό με κάνει να συνειδητοποιώ πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος μας στα κέντρα φιλοξενίας».

102

Like

googleplus

0 Comments

Sort by **Newest**



Add a comment...

Facebook Comments Plugin



17/07/17 - 17:18

[Διακοπή υδροδότησης σε 4 περιοχές](#) (/articles/news-categories/koinonia/diakopi-ydrodotisis-se-4-periohes)

Η ΔΕΥΑΛ σας ενημερώνει ότι τη Δευτέρα 17/07/2017 από ώρα 22:00 μμ έως την Τρίτη 18/07/2017 ώρα 07:00 πμ θα γίνει διακοπή υδροδότησης στις περιοχές των Αλυφαντών, Αγίου Νεκταρίου, Λακέρδας και στο Γαϊδαρνήφορο λόγω ελέγχου του δικτύου.

...

[\(/articles/news-categories/koinonia/diakopi-ydrodotisis-se-4-periohes\)](#)

ΓΕΙΑΡΤΗ 4 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ
5:00-10:00μμ
στο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΟΥΤΡΩΝ

17/07/17 - 16:58

[Εθελοντική Αιμοδοσία στα Λουτρά](#) (/articles/news-categories/koinonia/ethelontiki-aimodosia-sta-loytra)

• ΔΩΣΤΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ΠΑΡΟΝ ΣΤΗΝ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ ΠΟΥ ΔΙΟΡΓΑΝΩΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΤΕΤΑΡΤΗ 2 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2017, 5.00 – 10.00 ΜΜ. ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΟΥΤΡΩΝ

...

[\(/articles/news-categories/koinonia/ethelontiki-aimodosia-sta-loytra\)](#)



16/07/17 - 21:31

[Κι όμως συμβαίνει και αυτό: κλοπές στη σεισμόπληκτη Βρίσα](#) (/articles/news-categories/koinonia/ki-omos-symvainei-kai-ayto-klopes-sti-seismoplikti-vrisa)

Τα πρώτα κρούσματα κλοπών άρχισαν να εμφανίζονται στη Βρίσα και όλα δείχνουν ότι η αστυνόμευση ατόνησε.

Στο ιστολόγιο ["Κάτω από τον Πλάτανο"](#) (<http://vatera.gr/platanos/?p=17877>) διαβάζουμε:

[\(/articles/news-categories/koinonia/ki-omos-symvainei-kai-ayto-klopes-sti-seismoplikti-vrisa\)](#)

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΕΠΙΣΗΣ

Η ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΛΕΣΒΟΥ ΣΕ ΕΙΚΟΝΕΣ



[\(articles/news-categories/politismos/trifloro-paniqvi-stov-profilii-ilia-stin-aciase\)](#)