

**Μύθος: Οι ψυχικές διαταραχές δεν είναι στην πραγματικότητα ασθένειες, όπως είναι ο διαβήτης ή τα καρδιακά νοσήματα.**

Αλήθεια: Οι ψυχικές διαταραχές είναι ασθένειες που χρειάζονται ιατρική αντιμετώπιση, όπως είναι ο διαβήτης ή τα καρδιακά νοσήματα. Η έρευνα έχει δείξει ότι για την εκδήλωση των ψυχικών διαταραχών ενέχονται γενετικοί, βιολογικοί και ψυχοκοινωνικοί παράγοντες οι οποίοι, συνήθως, μπορούν να αντιμετωπιστούν.

**Μύθος: Οι ψυχικές διαταραχές αφορούν ένα πολύ μικρό μέρος του πληθυσμού**

Αλήθεια: Οι ψυχικές διαταραχές αφορούν ένα αρκετά σημαντικό κομμάτι του πληθυσμού, που από τις επιδημιολογικές μελέτες φαίνεται να είναι κοντά στο 20% του πληθυσμού. Επίσης απαντάται σε όλα τα κοινωνικο-οικονομικά στρώματα και είναι ανεξάρτητο από φυλή, μόρφωση, οικονομική κατάσταση κλπ.

Μύθος: Οι ψυχικές διαταραχές είναι το αποτέλεσμα κακής διαπαιδαγώγησης.

Αλήθεια: Δεν υπάρχουν δεδομένα που να αποδεικνύουν ότι το οικογενειακό περιβάλλον, η ελλιπής διαπαιδαγώγηση ή η κακή ανατροφή προκαλούν σχιζοφρένεια. Ενώ αντίθετα υπάρχουν ερευνητικά στοιχεία που πιστοποιούν επαρκώς τα βιολογικά αίτια της νόσου.

**Μύθος: Οι ψυχικές διαταραχές εμφανίζονται στα «αδύναμα» άτομα.**

Αλήθεια: Οι ψυχικές διαταραχές, δεν εξαρτώνται από τον «χαρακτήρα» του ατόμου. Σε ορισμένες μόνο περιπτώσεις, μια διαταραχή στην ανάπτυξη της προσωπικότητας μπορεί να λειτουργήσει ως προδιαθεσικός παράγοντας για την ανάπτυξη κάποιων ψυχικών διαταραχών. Όμως κοινή θέση της ψυχιατρικής επιστήμης είναι ότι οι ψυχικές διαταραχές οφείλονται σε ένα συνδυασμό βιολογικών, κοινωνικών και περιβαλλοντολογικών παραμέτρων που εν τέλει εκφράζονται με ανάπτυξη συμπτωμάτων. Η αναζήτηση κατάλληλης επιστημονικής βοήθειας, όχι μόνο δεν είναι ένδειξη αδυναμίας, αλλά αντίθετα είναι απόδειξη υπευθυνότητας και δύναμης χαρακτήρα του ατόμου και της οικογένειας του.

**Μύθος: Εάν κάποιος έχει μια ψυχική διαταραχή μπορεί να την αντιμετωπίσει μόνος του. Η επίσκεψη σε ειδικό ψυχικής υγείας με σκοπό την αναζήτηση βοήθειας είναι δείγμα προσωπικής αποτυχίας και αδυναμίας.**

Αλήθεια: Η σοβαρή ψυχική διαταραχή δεν είναι κάτι που μπορεί κανείς να αντιμετωπίσει μόνος του. Το να αγνοεί κανείς το πρόβλημα επίσης δεν βοηθάει. Χρειάζεται θάρρος για να ζητήσει κανείς βοήθεια. Η επιτυχής αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών εξαρτάται άμεσα από το είδος της επιστημονικής βοήθειας που θα λάβουν οι ασθενείς και επίσης από το υποστηρικτικό τους περιβάλλον. Η συμμετοχή του ίδιου του ατόμου είναι προφανώς

πολύ σημαντική όταν θα κληθεί να συνεργαστεί με το πλαίσιο που είναι επιφορτισμένο να τον βοηθήσει.

**Μύθος: Τα άτομα με σοβαρές ψυχικές διαταραχές, όπως η σχιζοφρένεια, μπορεί να είναι επικίνδυνα και βίαια.**

Αλήθεια: Οι στατιστικές δείχνουν ότι οι περιπτώσεις εκδήλωσης βίαιης συμπεριφοράς από άτομα που έχουν κάποια ψυχική διαταραχή δεν είναι περισσότερες από αυτές που συναντά κανείς στο γενικό πληθυσμό. Ιδιαίτερα, τα άτομα με σχιζοφρένεια εμφανίζουν ελαφρά αυξημένους δείκτες στα εγκλήματα βίας. Η βία όμως που σχετίζεται με τη σχιζοφρένεια οφείλεται κυρίως στη μη λήψη των φαρμάκων ή στην ακαταλληλότητα της θεραπείας και στην έλλειψη στήριξης και αποδοχής. Πιο συχνά, τα άτομα με ψυχικές διαταραχές βλάπτουν κυρίως τους εαυτούς τους άμεσα με αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές ή έμμεσα εξαιτίας της αυτοπαράιτησης τους.

**Μύθος: Σχιζοφρένεια σημαίνει διχασμένη προσωπικότητα και δεν υπάρχει τρόπος να αντιμετωπιστεί.**

Αλήθεια: Η σχιζοφρένεια δυστυχώς συγχέεται συχνά με τη «διαταραχή πολλαπλής προσωπικότητας». Στην πραγματικότητα η σχιζοφρένεια είναι μια διαταραχή του εγκεφάλου που εμφανίζεται με διαταραχές στη σκέψη και στο συναίσθημα. Τα άτομα που έχουν σχιζοφρένεια έχουν διάφορα συμπτώματα, μεταξύ των οποίων είναι η κοινωνική απόσυρση, οι ψευδαισθήσεις, οι παραληρητικές ιδέες. Η φαρμακοθεραπεία και οι ψυχοκοινωνικές θεραπείες έχουν βοηθήσει σημαντικά τα άτομα αυτά σε σημείο που να μπορούν να ζήσουν μια ικανοποιητική και παραγωγική ζωή.

Μύθος: Άτομα που έχουν κάποια ψυχική διαταραχή πρέπει να παραμένουν σε Νοσοκομείο..

Αλήθεια: Οι περιπτώσεις που χρειάζονται νοσηλεία είναι πραγματικά ελάχιστες όταν δεν μπορεί να επιτευχθεί συνεργασία με τον πάσχοντα, όταν υπάρχουν κίνδυνοι για την σωματική του ακεραιότητα και όταν δεν υπάρχει το κατάλληλο υποστηρικτικό οικογενειακό πλαίσιο. Σε όλες τις άλλες περιπτώσεις η νοσηλεία όχι μόνο δεν είναι απαραίτητη, αλλά πολλές φορές είναι επιβαρυντική για τον πάσχοντα, μια που ο Κοινωνικός Στιγματισμός είναι από τις σοβαρότερες παρενέργειες.

**Μύθος: Η κατάθλιψη οφείλεται σε αδυναμία του χαρακτήρα. Τα άτομα που έχουν κατάθλιψη θα μπορούσαν να απαλλαγούν από τα συμπτώματά τους αν το ήθελαν πραγματικά.**

Αλήθεια: Η κατάθλιψη δεν σχετίζεται με την τεμπελιά ή την αδυναμία του χαρακτήρα, αλλά σχετίζεται με αλλαγές στη δραστηριότητα του εγκεφάλου. Η φαρμακοθεραπεία και η

ψυχοθεραπεία μπορούν να βοηθήσουν το άτομο να αναρρώσει.

**Μύθος: Η κατάθλιψη είναι μια φυσιολογική κατάσταση στους ηλικιωμένους.**

Αλήθεια: Η κατάθλιψη δεν αποτελεί μια φυσιολογική κατάσταση για τους ηλικιωμένους. Τα συμπτώματα κατάθλιψης στους ηλικιωμένους περιλαμβάνουν την έλλειψη ενδιαφέροντος για καθημερινές δραστηριότητες, διαταραχές ύπνου, όρεξης και μνήμης, αλλά και εξάρσεις θυμού ή αρνητισμού. Πολλές φορές στους ηλικιωμένους δε δίνεται η διάγνωση της κατάθλιψης. Για το λόγο αυτό είναι σημαντικό οι συγγενείς να αναγνωρίζουν το πρόβλημα και να ζητούν βοήθεια.

**Μύθος: Η κατάθλιψη και οι αγχώδεις διαταραχές δεν επηρεάζουν τα παιδιά και τους εφήβους.**

Αλήθεια: Τα παιδιά και οι έφηβοι μπορούν να εκδηλώσουν σοβαρές ψυχικές διαταραχές. Τα προβλήματα ψυχικής υγείας μπορούν να οδηγήσουν ακόμα και στην αυτοκτονία όταν δεν αντιμετωπίζονται έγκαιρα. Οποιαδήποτε κουβέντα γύρω από την αυτοκτονία πρέπει πάντα να λαμβάνεται πολύ σοβαρά.

**Μύθος: Η χρήση τοξικών ουσιών είναι μια προσωπική επιλογή και δείχνει έλλειψη αυτοκυριαρχίας. Συνήθως τα άτομα που κάνουν χρήση ουσιών έχουν αδύναμο χαρακτήρα.**

Αλήθεια: Η χρήση τοξικών ουσιών είναι μια κατάσταση που συνδέεται με βιολογικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες, ενώ δεν έχει σχέση με το αν κάποιος είναι «καλός» ή «κακός».

**Μύθος: Η ηλεκτροσπασμοθεραπεία, γνωστή σαν ηλεκτροσόκ, είναι επίπονη και βάρβαρη.**

Αλήθεια: Η ηλεκτροσπασμοθεραπεία έχει βοηθήσει αρκετούς ανθρώπους με σοβαρή κλινική κατάθλιψη που δεν υποχωρεί. Χρησιμοποιείται όταν άλλες θεραπείες, όπως η φαρμακοθεραπεία και η ψυχοθεραπεία, δεν έχουν καταφέρει να φέρουν αποτέλεσμα ή όταν δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν. Τα άτομα που λαμβάνουν αυτού του είδους τη θεραπεία στη σύγχρονη ιατρική πρακτική, λαμβάνουν επίσης αναισθησία και έτσι δεν αισθάνονται πόνο κατά τη διάρκειά της.

**Μύθος: Οι ψυχικά ασθενείς, δεν βελτιώνονται ποτέ και η ασθένεια τους δεν γίνεται ποτέ καλά.**

Αλήθεια: Με την κατάλληλη βοήθεια, η μεγάλη πλειοψηφία των ψυχικά πασχόντων κατατούν ξανά ένα μεγάλο μέρος της προηγούμενης λειτουργικότητάς τους και σε αρκετές περιπτώσεις η ίαση είναι πλήρης.

**Μύθος: Οι ψυχίατροι δίνουν μόνο φάρμακα, ενώ την ψυχοθεραπεία την κάνουν μόνο οι**

**ψυχολόγοι. Δεν υπάρχει περίπτωση η επίσκεψη στον ψυχίατρο να μην συνοδεύει από σύσταση για φαρμακευτική αγωγή.**

Αλήθεια: Οι ψυχολόγοι και οι ψυχίατροι ανήκουν στην αρκετά μεγάλη οικογένεια των επαγγελματιών ψυχικής υγείας (στην οποία επίσης ανήκουν οι κοινωνικοί λειτουργοί, ειδικοί νοσηλευτές, εργασιοθεραπευτές, λογοθεραπευτές κλπ). Την ψυχοθεραπεία μπορούν να εξασκήσουν μόνο εξειδικευμένοι προς τούτο επαγγελματίες ψυχικής υγείας ανεξάρτητα από την λοιπή επαγγελματική τους ταυτότητα. Οι ψυχοθεραπείες είναι πολλών ειδών και πρέπει να εφαρμόζεται πάντα αυτή που είναι κατάλληλη για το άτομο με ψυχολογικά προβλήματα σε συνάρτηση βεβαίως με την φύση των προβλημάτων του και την εκπαίδευση του ψυχοθεραπευτή.