10/10/2024

Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας

/ Γνώμες

Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας

- **Γράφει ο Πρωτοπρεσβύτερος Γεώργιος Δορμπαράκης**

Η 10η Οκτωβρίου κάθε χρόνο θεωρείται ημέρα αφιερωμένη παγκοσμίως στην ψυχική υγεία. Καθιερώθηκε το 1994 από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Ψυχικής Υγείας και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, προκειμένου να ευαισθητοποιήσει την κοινή γνώμη στα θέματα των ψυχικών νοσημάτων. Κι αυτό γιατί τα ψυχικά νοσήματα βαίνουν διαρκώς αυξανόμενα, σε βαθμό που οι ειδικοί μιλάνε για παγκόσμια «επιδημία» ψυχικών διαταραχών, όπως για παράδειγμα είναι αυτές που σχετίζονται με την κατάθλιψη ή την κατανάλωση αλκοόλ. Και στη χώρα μας τα πράγματα δεν είναι καλύτερα. Υπάρχουν στατιστικά στοιχεία που δείχνουν ότι ένα 10 με 12% του συνόλου του πληθυσμού όλων των ηλικιών πάσχει από ψυχικές

ασθένειες, ενώ όσον αφορά στους εφήβους, υπάρχει η εκφρασμένη δήλωσή τους (2 στους 5) ότι δεν είναι ικανοποιημένοι από τη ζωή τους και δεν νιώθουν γενικώς «καλά».

Το ερώτημα που τίθεται βεβαίως είναι τι εννοούμε όταν μιλάμε για ψυχική υγεία. Κι απάντηση, παραδόξως, γενικώς αποδεκτή δεν υπάρχει. Και δεν υπάρχει, διότι η ψυχική υγεία είναι θέμα ορισμού του ανθρώπου, του σκοπού και του νοήματος της ζωής του. Αν δηλαδή δεν γνωρίζουμε το ποιος είναι ο άνθρωπος, γιατί υπάρχει στον κόσμο, ποιος ο προορισμός του, πώς πρέπει να ζει και να αντιμετωπίζει τα προβλήματα της ζωής, είναι αδύνατο να μιλάμε για την όποια κατάσταση της ψυχικής του υγείας. Και ως προς τη σωματική του υγεία τα πράγματα σε μεγάλο βαθμό είναι μετρήσιμα: υπάρχουν κάποια σταθερά σημεία αναφοράς, βάσει των οποίων κρίνεται η παθολογία ή η φυσιολογία του. Για την ψυχική του υγεία όμως; Υπάρχουν σταθερά σημεία; Το «αδιέξοδο» φαίνεται από το ότι οι ειδικοί αποφεύγουν τον ορισμό των χαρακτηριστικών, πέραν γενικοτήτων, της θεωρούμενης ψυχικής υγείας, επικεντρώνοντας την προσοχή τους σε ό,τι ονομάζουν ψυχική ευημερία ή απουσία ψυχικής ασθένειας. «Είναι η ψυχολογική κατάσταση κάποιου που λειτουργεί σε ικανοποιητικό επίπεδο συναισθηματικής και συμπεριφοριστικής προσαρμογής» σημειώνουν. Ή, όπως λέει ο Π.Ο.Υ. «ψυχική υγεία είναι η κατάσταση ευεξίας όπου το κάθε άτομο αντιμετωπίζει με επιτυχία τα προβλήματα της ζωής, μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και να συμμετέχει ενεργά στο κοινωνικό του περιβάλλον και όχι απλά η απουσία ενός προβλήματος ή μιας διαταραχής». Ορισμοί που δεν άπτονται της ουσίας του θέματος, αλλά περιγράφουν κάποιες καταστάσεις, κυρίως κοινωνιολογικά κι ίσως ψυχολογικά.

Δεν αρνούμαστε τίποτε από τα παραπάνω. Οι προσπάθειες ψυχολόγων και ιατρών για την οριοθέτηση μίας όσο το δυνατόν αποδεκτής και φυσιολογικής κοινωνικής συμπεριφοράς για κάθε άνθρωπο είναι αξιέπαινες και πρέπει να ενισχύονται – το

κοινωνιολογικό κριτήριο είναι από μόνο του ισχυρότατο στοιχείο. Αλλά δεν είναι επαρκές. Διότι ο άνθρωπος συνιστά μέγα μυστήριο. Κι εδώ ακριβώς έχουν λόγο οι διάφορες πνευματικές παραδόσεις του κάθε τόπου, κατεξοχήν δε για τους χριστιανούς η χριστιανική παράδοσή τους.

Λοιπόν, για τη δική μας χριστιανική παράδοση, ο άνθρωπος είναι ψυχικά υγιής στον βαθμό που είναι και πνευματικά υγιής. Κι είναι πνευματικά υγιής, όταν παραμένει μέσα στο πλαίσιο της κατ' εικόνα και καθ' ομοίωσιν Θεού δημιουργίας του. Με αναγωγή στο αρχικό ζεύγος: Όσο ο άνθρωπος προσέβλεπε στον Δημιουργό του και υπήκουε στο άγιο θέλημά Του, τόσο και οι δυνάμεις του, σωματικές, ψυχικές και πνευματικές, βρίσκονταν σε ανοδική και αυξητική πορεία. Δυστυχώς, αυτό χάθηκε λόγω της πτώσεως του ανθρώπου στην αμαρτία – της επιλογής του δικού του θελήματος αντί του Δημιουργού του – οπότε και η υγεία του αλλοιώθηκε: η φθορά και η αρρώστια και ο θάνατος μπήκαν ως καθεστώς στη ζωή του. Κι ήρθε βεβαίως ο Υιός και Λόγος του Θεού ως άνθρωπος στον κόσμο, προκειμένου να άρει την αμαρτία και τη φθορά και να αποκαταστήσει τον άνθρωπο, όμως η αποκατάσταση αυτή που όντως πραγματοποιήθηκε κυρίως με τη Σταυρική θυσία του Κυρίου έγινε δύσκολο αγώνισμα για τον άνθρωπο, περνώντας μέσα από τη διαδικασία της πίστεως, της εντάξεώς του στην Εκκλησία, της ασκήσεώς του πάνω στις εντολές του Χριστού. Κι αυτό θα πει ότι αφενός ο Χριστός ως και τέλειος άνθρωπος πέρα από Θεός συνιστά το όριο του κατεξοχήν υγιούς ανθρώπου – σ' Εκείνον βλέπουμε τι σημαίνει ψυχική και πνευματική υγεία σε επίπεδο τελειότητας – αφετέρου η ψυχική υγεία (η σωματική μετά Χριστόν στον κόσμο τούτο δεν είναι υποχρεωτικά απαραίτητη) υπάρχει και αναπτύσσεται στον πιστό, όταν αγωνίζεται την οδό της αγιότητας. Ανθρωπίνως με άλλα λόγια η κατεξοχήν ψυχικά υγιής ήταν η Παναγία κι ακολουθούν όλοι οι άγιοι της Εκκλησίας. Ο όσιος Σιλουανός του Άθω βεβαιώνει: «Πώς να καταλάβεις αν η ψυχή είναι υγιής ή ασθενής; Η ασθενής ψυχή είναι υπεροπτική, ενώ η υγιής ψυχή αγαπά την ταπείνωση, όπως τη δίδαξε το Άγιον Πνεύμα».

(Πηγή: pgdorbas.blogspot.com)