

**ΩΣ ΔΕΥΤΕΡΗ** σοβαρότερη επαγγελματική ασθένεια αναφέρει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας το εργασιακό στρες. Στην Ελλάδα, σύμφωνα με τα στοιχεία του Εθνικού Οργανισμού Φαρμάκων, η κατανάλωση αντικαταθλιπτικών έφθασε στα 8,4 εκατ. κουτιά το 2010 από περίπου 6,5 εκατ. κουτιά το 2006



## ΘΑΝΑΣΗΣ ΤΖΑΒΑΡΑΣ

Ο ομότιμος καθηγητής Ψυχιατρικής μιλάει για τη διαχείριση των κρίσεων μέσα από την προσωπική του περιπέτεια

# «Το μόνο που χρειαζόμαστε είναι αγάπη»

Γνωρίζει από κρίσεις ο κ. Θανάσης Τζαβάρας, ψυχίατρος - ψυχαναλυτής, ομότιμος καθηγητής του Πανεπιστημίου Αθηνών. Συλλογικές και ατομικές. Ο ψυχαναλυτικός βίος του από την πολυθρόνα του θεραπευτή αλλά και η προσωπική περιπέτεια υγείας που είχε το 2002 - τη δημοσιοποίησε σχετικά πρόσφατα κάνοντας το βιβλίο - του επιτρέπουν να μιλάει και για την αποτελεσματική διαχείρισή τους.

Χωρίς να υποβιβάζει την τρέχουσα δυσμενή οικονομική συγκυρία, ο κ. Τζαβάρας τη βλέπει ψύχραιμα, ως άλλη μία κρίση από αυτές που συνθέτουν το σενάριο της Ιστορίας, και τονίζει ότι όλα θα ήταν διαφορετικά αν ήμασταν εκπαιδευμένοι για την αντιμετώπισή της.

### Κρίση; Ψυχραιμία!

«Η κρισιολογία είναι η ραχοκοκαλιά της Ιστορίας» λέει ο κ. Τζαβάρας. «Πάρτε ας πούμε τη Βίβλο. Αν δεν κάνουμε θεολογική ανάγνωση, διαπιστώνουμε συνεχή αναφορά σε κρίσεις. Διαβάστε τις επιστολές του Αποστόλου Παύλου, ειδικά τις Προς Κορινθίους. Η πιο απλή προσέγγιση που μπορούμε λοιπόν να κάνουμε σήμερα, στις αρχές του 21ου αιώνα, είναι: Ιδού άλλη μία κρίση! Και το μόνο πράγμα που μπορεί να κάνει ο κοινός θνητός είναι ή να εκπαιδευθεί να "διαβάσει" καταλλήλως κρίσεις, να αντιμετωπίζει δηλαδή τη ζωή ως μια εναλλαγή κρίσεων, με υφέσεις, ή να νομίζει κάθε φορά ότι του έπεσε ο ουρανός στο κεφάλι, όπως θα έλεγαν και οι Γαλάτες».

«Η κατάθλιψη, μαζί με τη σχιζοφρένεια, είναι ένας από τους - ισχυρούς - παράγοντες που ευνοούν την αυτοκτονία. Εν μέσω οικονομικής κρίσης οι ψυχικά εύλωτοι ανήκουν έτσι κι αλλιώς σε ομάδα υψηλού κινδύνου» προσθέτει η κυρία Τσαλίκου. «Κάνω έκκληση η σημερινή συγκυρία να μην γίνει άλλοι εξόντωσή τους, να μην εξελιχθεί σε αφορμή αναβίωσης ενός σκοτεινού Μεσαίωνα με τις υπό εξαφάνιση δομές πρόνοιας και υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Η πρόοδος της ψυχικής υγείας είναι το τελευταίο προπύργιο ενός πολιτισμού που δεν έχει ενδώσει ακόμη εντελώς στη βαρβαρότητα».

### Προκειμένου

οι εργαζόμενοι να διασφαλίσουν την εργασιακή τους θέση, αφιερώνουν περισσότερο χρόνο και ενέργεια στην εργασία τους εις βάρος του εαυτού τους και της οικογένειάς τους»

ζήσουμε πάνω από τις δυνάμεις μας;» επισημαίνει.

«Η ελληνική κοινωνία έχει ζήσει κάτι πολύ απλό, που σχετίζεται με την ψευδή συνείδηση, έννοια που υπάρχει στον μαρξισμό, σε δεύτερο επίπεδο. Πώς εξηγείται ότι ο εργάτης, που είναι δούλος του αφεντικού, ψηφίζει το κόμμα του αφεντικού; Γιατί ψηφίζει - να το πω λίγο λαϊκά - Δεξιά; Λέει ο μαρξισμός: Επειδή έχει μια ψευδή συνείδηση. Οι δήθεν ανήκει στην ίδια κοινωνική τάξη ή ευελπιστεί ότι ανήκει στην ίδια, στην οποία βεβαίως και δεν θα ανήκει ποτέ».

Η σύνδεση του ευ ζην με τον «καρκίνο» της πολυτέλειας και του καταναλωτισμού είναι, σύμφωνα με τον καθηγητή, λάθος, αν όχι προπαγάνδα, συνειδητή ή μη. «Η απόλαυση της ζωής είναι ότι ζούμε. Η νίκη σε οποιοδήποτε στρατόπεδο δεν είναι τίποτε άλλο από το γεγονός ότι ζούμε. Και βεβαίως ότι ζούμε καλά το ευ ζην είναι σκοπός, δεν είναι ούτε το πλουτίζω ούτε τίποτε

στον δυτικό κόσμο οι γυναίκες εμφανίζονται συχνότερα από τους άνδρες κατάθλιψη. Όταν καθηγητής, γνωστός επιδημιολόγος, παίρνει ένα εργαλείο-ερωτηματολόγιο, που είναι διεθνώς αποδεκτό, και καταγράφει, π.χ., τα ποσοστά κατάθλιψης στην Αθήνα, βρίσκει ξαφνικά το 30% των γυναικών να πάσχει από κατάθλιψη. Αν κάνετε αναγωγή στη μονάδα, με αυτό το ποσοστό, θα σας πεταχτούν τα μάτια έξω! Ποια είναι η εξήγηση; Το 30% ανήκει απλώς στις δυνατότητες του εργαλείου που έχει χρησιμοποιήσει ο φίλτατος. Είναι αυτό που λέμε statistical bias».

### Το στήριγμα στην Εντατική

Ο καθηγητής ακούγεται αιρετικός όταν αναφέρεται στην κανονικότητα ορισμένων εκ των αυτοχειριών. «Αν σας πέσει ο ουρανός στο κεφάλι, μπορεί να μη στενοχωρηθείτε; Ο άνθρωπος έχει συναισθήματα, διεργασίες, έχει μηχανισμούς άμυνας. Προς Θεού! Το γεγονός ότι κάποιος χάνει τη δουλειά του και δεν έχει ερείσματα, βρίσκεται σε απελπισία και δίνει ένα σάλτο και πηδάει, το θεωρώ κανονικό. Αν έχει κατάθλιψη; Οχι, αυτές είναι κουβέντες των ψυχιάτρων. Εδώ στην Ελλάδα πάντως ένας από τους λόγους για τους οποίους δεν έχουμε πολλές αυτοκτονίες είναι ότι υπάρχει ακόμη δομή οικογενειακή, υποστήριξη από την οικογένεια».

Η αφορμή για την εξιστόρηση της προσωπικής περιπέτειάς του (μετρημένες 105 ημέρες στην Εντατική) έχει μόλις δοθεί. «Πρώτον, σώθηκε από την επιστήμη. Εγινε ό,τι έγινε το 2002 - αν ήταν μόλις 20 χρόνια πριν, απλώς θα είχα πεθάνει. Δεύτερον, με έσωσε ένα κρατικό σύστημα και ένας παλιός μου φίλος, ο Μπάμπης Ρούσσος, με μια ομάδα που πετούσε. Τρίτον, σώθηκε επειδή με αγαπούσαν οι δικοί μου. Με επηρέασε καταλυτικά αυτή η ιστορία. Όταν έρχεσαι από "μακριά", αντιλαμβάνεσαι τη ματαιότητα των πραγμάτων. All we need is love».

### Μας εκπαιδύσαν

σε μια ουτοπία, ότι δήθεν το κοινωνικό και ιστορικό γίνεσθαι μπορεί να είναι ανθόσπαρτο. Αν μας είχαν πει στο σχολείο δυο πράγματα για το διεθνές οικονομικό σύστημα...»

άλλο. Μπορεί να είναι εξίσου υπέροχο για τον τύπο που μένει σε διαμέρισμα της 5ης Λεωφόρου της Νέας Υόρκης αλλά και για τον άλλον που είναι αυτόνομος και αντάρκης στο χωριό του, έχει τις τομάτες του, τις πιπεριές του και πέρα βρέχει. Η όποια προετοιμασία ουσιαστικά στο να ξέρουμε ότι έτσι κι αλλιώς είμαστε εύλωτοι - που είμαστε, γιατί είμαστε θνητοί, και το μόνο ζώο που ξέρει ότι πεθαίνει είναι ο άνθρωπος» τονίζει.

Σπανίως οι ειδικοί απομειώνουν τη σοβαρότητα των πραγμάτων εν μέσω κρίσης. Ο κ. Τζαβάρας δεν ανήκει στην ευρύτατη αυτή κατηγορία που ενίοτε κάνει την τρέχα τρέχιά και συμισιά προσοχή απέναντι σε έρευνες περί αδέλφησης των αυτοκτονιών.

«Μερικά πράγματα είναι σχετικά. Θα σας δώσω ένα παράδειγμα: είναι γνωστό ότι

### Η «ψευδής συνείδηση»

Ο κ. Τζαβάρας ομολογεί ότι η ψυχολογία δεν έχει να πει πολλά για τη γέννηση της κρίσης παρά μόνο για τη διαχείρισή της, όταν πλέον όλες οι βεβαιότητες έχουν καταρρεύσει. «Για ποια κρίση μιλάμε, ότι το ψεύτικο - "μαϊμού" - χρήμα μάς έδινε την αίσθηση πως μπορούμε να

### Η Ευρώπη σε κρίση

3 κύρια αίτια

εμφάνισης ασθενειών στους εργαζομένους είναι: στρες, κατάθλιψη και αγχώδεις διαταραχές

1 στους 4

ευρωπαίους πολίτες θα βιώσει μία φορά στη ζωή του πρόβλημα ψυχικής υγείας

136,3 δισ. ευρώ

το κόστος της κατάθλιψης

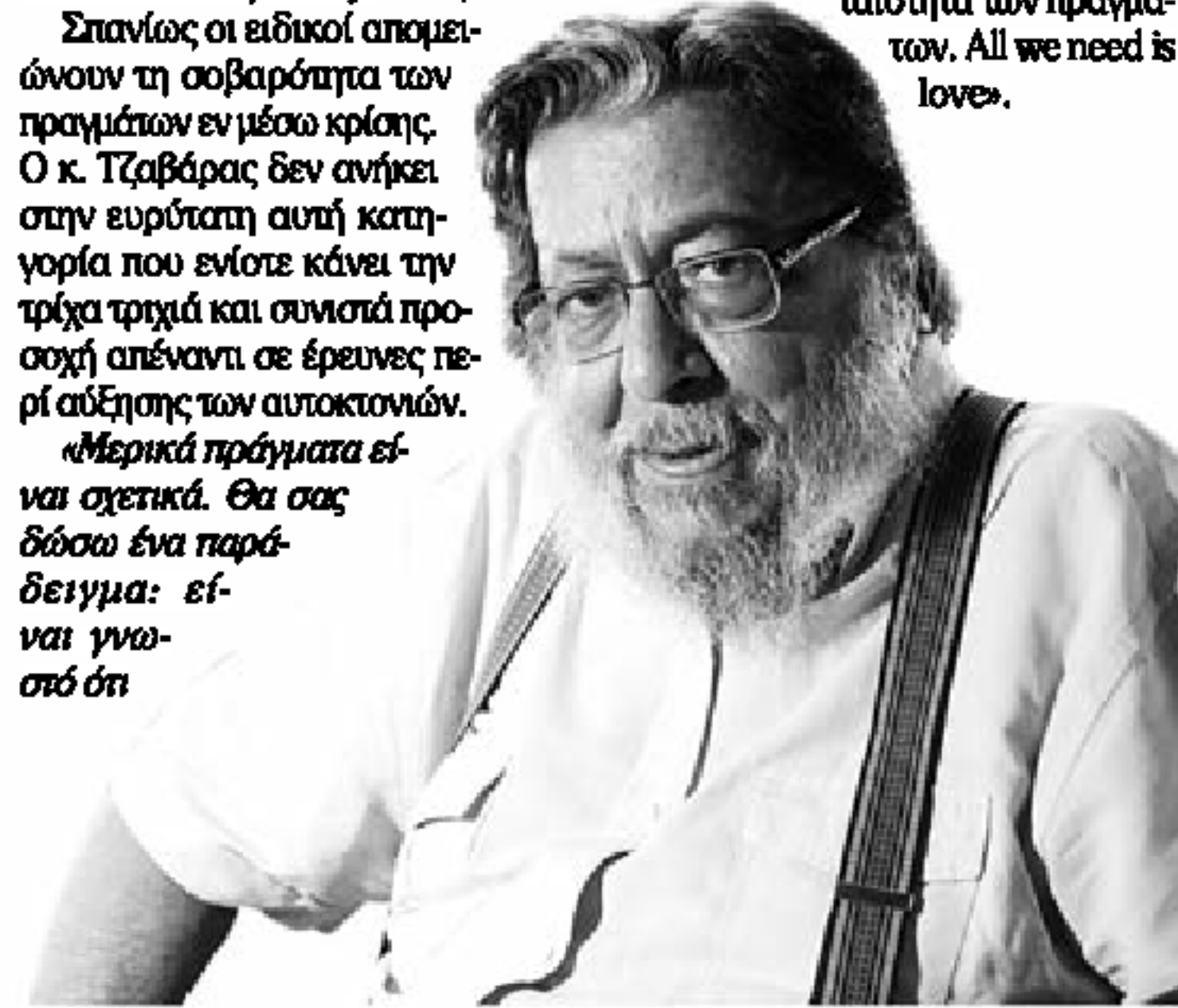
99,3 δισ. ευρώ

σχετίζονται με τη χαμηλή παραγωγικότητα (εξαίτιας απουσιών στην εργασία κτλ.)

7%

αύξηση των συνταγογραφούμενων αντικαταθλιπτικών

ΠΗΓΗ: EU Conference, Berlin 2011, «Promotion of Mental Health and Well Being in Workplace»



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ: Κ. ΛΑΚΑΦΩΣΗΣ