



Δεκέμβριος, 2019 β

Τηλ: 210-96 52 336
pinteris@hotmail.com

Η Εφημεριδούλα

Τεύχος 270 Χρόνος 33ος

Εκδότης: Γιώργος Πιντέρης, Ph.D. Ψυχολόγος - Συγγραφέας



Χαρούμενες Γιορτές

Ποιος δεν θα ήθελε τις μέρες των Χριστουγέννων να τις περάσει σε μέρη σαν κι αυτό. Και σίγουρα κάποιοι τυχεροί τα καταφέρνουν. Δεν ζηλεύω. Έχω ζήσει κι εγώ το γήινο μερτικό μου από τέτοια. Όσο όμως περνάνε τα χρόνια, αυτό που για μένα μετράει δεν είναι το πού, αλλά *με ποιους*; Οι μέρες αυτές, πέρα από δέντρα, λαμπάκια, στολίδια και δώρα, είναι πάνω απ' όλα *γιορτές σχέσεων*. Έχεις την ευκαιρία να βρεθείς κοντά σε ανθρώπους που αγαπάς και η παρουσία τους σε ζεσταίνει σαν το τζάκι. Αν υπάρχει και τζάκι, ακόμα καλύτερα. Σίγουρα οι άνθρωποι αυτοί είναι λίγοι. Γι' αυτό τα πολυπληθή ρεβεγιόν με τις τουαλέτες και τα εδέσματα, δεν μου λένε τίποτα. Τις λίγες φορές που «την πάτησα» και βρέθηκα σε κάτι τέτοιο το μετάνιωσα. Έτσι έμαθα γρήγορα το μάθημά μου.

Μια από τις αξέχαστες Πρωτοχρονιές που έχω περάσει ήταν με τον φίλο μου τον Άκη. Είχαμε μιλήσει το μεσημέρι για ν' ανταλλάξουμε ευχές. Μου είπε ότι ήταν καλεσμένος κάπου. Κι εγώ ήμουν καλεσμένος και μάλιστα στη Σαρ-

νίδα. Αυτό θα πει ότι έπρεπε να διανύσω την απόσταση Γλυφάδα – Σαρωνίδα και πίσω. Βέβαια, θα πήγαινα σε πολύ αγαπημένους ανθρώπους αλλά η διαδρομή με προβλημάτιζε. Από τη μια δεν ήθελα να οδηγήσω στο σκοτάδι κι από την άλλη φοβόμουν και το αλκοτέστ. Τηλεφώνησα στους φίλους που με είχαν καλέσει και τους είπα την αλήθεια. Το δέχθηκαν χωρίς καμία παρεξήγηση. Ήταν γύρω στις 8.30. Τηλεφώνησα στον Άκη. Είχε κάνει κι αυτός το ίδιο! Όπως κι εγώ, δεν ήθελε να κάνει τη διαδρομή Ν. Σμύρνη – Πεντέλη. Έτσι αποφασίσαμε να έρθει στο σπίτι μου και να κάνουμε Πρωτοχρονιά μαζί. Δυνάμωσα το τζάκι που ήταν αναμμένο από το πρωί, ανοίξαμε ένα κόκκινο κρασί βάλλαμε και μουσική κι αυτό ήταν. Δεν θυμάμαι, αν φάγαμε, πόσο ήπιαμε, τι είπαμε κι αν ανοίξαμε την τηλεόραση. Δεν θυμάμαι τι ώρα το διαλύσαμε. Από εκείνη τη βραδιά αυτό που μου έχει μείνει είναι *μια αίσθηση που, όποτε την ανακαλώ, μου ζεσταίνει την καρδιά*. Εύχομαι σε όλους, τέτοιες μέρες.

Μια τρελή Πρωτοχρονιά

Την Πρωτοχρονιά του 1980 ζούσα στο Muncie, Indiana. Όλοι μου οι συμφοιτητές και οι φίλοι είχαν φύγει. Η μόνη πρόσκληση που είχα για ρεβεγιόν ήταν από έναν καθηγητή της Ανθρωπολογίας που τον έλεγαν Harry Ismirlian. Είχε ένα διώροφο σπίτι αποικιακού ρυθμού με κολώνες και υπόστεγο σ' ένα χωριό 35 μίλια από το Muncie, το Hartford city. Δεν θα είχε σκεφτεί να με προσκαλέσει αν δεν είχαμε συναντηθεί τυχαία στο ασανσέρ δυο μέρες πριν.

Το βράδυ της Πρωτοχρονιάς πήρα σαν καλός Έλληνας το «κατιτίς μου» και στις 10 είχα φτάσει στο σπίτι του Harry. Η εξώπορτα του σπιτιού ήταν ανοιχτή και, παρόλο που έκανε κρύο, μερικοί από τους καλεσμένους ήταν στο υπόστεγο.

Από το σπίτι ακουγόταν μουσική και οχλαγωγία. Πρέπει να ήταν συνολικά γύρω στα 30 με 40 άτομα μαζεμένα. Μέσα στο σπίτι έκανε πολύ ζέστη. Έψαξα με το βλέμμα μου τον Harry. Δεν τον βρήκα πουθενά. Έτσι ακούμπησα το μπουκάλι που είχα φέρει στο μπαρ, κι έψαξα να βρω κανέναν γνωστό. Αναγνώρισα τον Jeff, έναν χοντρό φοιτητή της Ανθρωπολογίας με μούσια, ο οποίος είχε φτάσει τριάντα και δεν είχε ακόμα καταλάβει αν του αρέσουν οι άντρες ή οι γυναίκες... Μόλις με είδε με παίρνει παραμάσχαλα σε μια γωνιά και με εντελώς συνωμοτικό ύφος μου λέει: «Εδώ υπάρχουν Ρώσοι κατάσκοποι απόψε». Τον κοίταξα καλά. Δεν μου φαινόταν πολύ σόι. Σαν κάτι να είχε πάρει. Δεν είπα τίποτα. Εκείνος συνέχισε: «Φεύγω. Δεν πρέπει να μας βλέπουν μαζί» και πήγε παραπέρα.

Πήγα στο μπαρ, έβαλα ένα ποτήρι απο ένα απαίσιο κρασί, άναψα την πίπα μου κι άρχισα να κινούμαι στο χώρο με σκοπό να βρω τον Harry. Πιο δίπλα ήταν μια εντυπωσιακή κοπέλα που καθόταν μόνη της σε μια καρέκλα. Την πλησίασα και της είπα «καλησπέρα». Με κοίταξε μ' ένα βλέμμα που μου θύμιζε εκείνο του Jeff και μετά από δέκα δευτερόλεπτα σιωπής μου λέει: «Μήπως πέφτω απ' τη καρέκλα»; Τη διαβεβαίωσα ότι ...δεν πέφτει και πήγα παρακάτω.

Στα σκαλοπάτια της εσωτερικής ξύλινης σκάλας ήταν καθισμένα πέντε - έξι άτομα τα οποία γελούσαν χωρίς να ξέρουν γιατί. Το λέω αυτό, διότι τους πλησίασα την ώρα που το ο ένας είπε «χθες έφαγα ένα χάμπουργκερ» και οι άλλοι έσκασαν στα γέλια. Πήγα παρακάτω. Η λέξη «χάμπουργκερ» μ' έκανα να ψάξω για φαγητό. Πήγα στον μπουφέ με τα ...εδέσματα. Ψιλοκομμένα κομμάτια από αμερικάνικο σέλινο, καρότο, μικρά κομμάτια ωμό μπρόκολο και κουνουπίδι, και δυο τρεις σάλτσες για να τα βουτάς μέσα, γνωστές και ως dip. Κατάλαβα πως από φαγητό δεν έπρεπε να ελπίζω. Η νέα χροιά θα έμπαινε με ...πεινά. Ίσως τελικά οι προηγούμενοι στη σκάλα που μιλούσαν για χάμπουργκερ να μη γελούσαν τυχαία.

Στην κουζίνα του σπιτιού βρήκα μια παρέα πέντε ατόμων που στεκόντουσαν μπροστά από μία τηλεόραση και σχολίαζαν ένα σαχλό εορταστικό πρόγραμμα που έβλεπαν. Έμεινα κι εγώ για λίγο εκεί. Ένας με ρώτησε αν είμαι Μεξικάνος. Του είπα πως είμαι Έλληνας και μια ... λειψή απ' την παρέα με κοίταξε εκστασιασμένη λέγοντας «Έλληνας θεός». «Δεν είναι Έλληνας θεός, είναι chu - chu train (τραίνο) με φουγάρο» είπε ένας τρίτος. Αυτό το είπε διότι είχα την πίπα στο στόμα. Η ώρα είχε πάει 11 και τέταρτο και ο Harry πουθενά.

Βγήκα για λίγο έξω και στάθηκα στο υπόστεγο. Ένωσα ανακούφιση που βρέθηκα μακριά από την κάπνα και τη φασαρία. Είχε πανσέληνο. Λίγο πιο πέρα είδα σαν κάτι να κουνιέται πίσω από ένα θάμνο. Κοίταξα προσεκτικά. Ξεπρόβαλε ο Jeff. Πήγα προς το μέρος του. Με τράβηξε συνωμοτικά πίσω απ' το θάμνο. «Δεν πρέπει να

To Site

www.pinteris.gr

σχεδιάστηκε και υποστηρίζεται από

ProgressNet



- Κατασκευή ιστοσελίδων & e-shop
- Ανάπτυξη Web - Mobile εφαρμογών
- Ανάπτυξη πληροφοριακών συστημάτων

www.progressnet.gr 211 18 28 724

μας δούνε» μου ψιθύρισε. «Jeff, έχεις πάρει τίποτα;» τον ρώτησα κι εγώ ψιθυριστά. «Μόνο εγώ; Όλοι έχουν πάρει» μου απάντησε. «Τι έχουν πάρει;» ρώτησα. «LSD» μου απάντησε. «Μα εγώ είδα μερικούς να καπνίζουν Μαριχουάνα. Άσε που όλοι πίνουν» του είπα με απορία. «Δεν ξέρω για Μαριχουάνα και αν πίνουν, όλοι πήραμε μια δόση στις 9:00».

Ήξερα ότι αυτό το πράγμα που είναι ένα άσπρο, άσμομο και άγευστο χαπάκι αρχίζει να επιδρά στα 20 με 40 λεπτά. Ήξερα επίσης ότι μετά από δύο ώρες αρχίζουν τα «τριπάκια», δηλαδή οι χοντρές παραισθήσεις, όπου είναι αδύνατο να προβλέψεις τις αντιδράσεις του άλλου και με 20% πιθανότητες να του δημιουργηθούν κρίσεις πανικού. Σα να μην έφτανε αυτό, στο πάρτι αυτό, όλοι έπιναν αλκοόλ και οι περισσότεροι είχαν καπνίσει και Μαριχουάνα. Συνειδητοποίησα λοιπόν ότι ήμουν σ' ένα πάρτι 40 τρελών.

Πήγα κατ' ευθείαν στο αυτοκίνητό μου και πήρα το δρόμο της επιστροφής ακούγοντας το τοπικό ραδιόφωνο. Ο χρόνος άλλαξε πέντε λεπτά πριν φτάσω στο σπίτι μου. Κατέβηκα για λίγο απ' το αμάξι και χάζεψα τα πυροτεχνήματα. Εντελώς αυθόρμητα φώναξα «Happy New Year» (ευτυχισμένος ο καινούργιος χρόνος). Από κάπου άκουσα μια άλλη φωνή: «Happy New Year».

Συμπτώματα και Ψυχοφάρμακα Παρενέργειες και στερητικά

Ο Σωτήρης που είναι 50 χρονών τις τελευταίες δύο εβδομάδες υποφέρει από πόνους στο στομάχι. Έτσι, μετά από πιέσεις από τη σύζυγό του πήγε στο γιατρό. Ο γιατρός του έγραψε μερικές εξετάσεις, του έδωσε κι ένα χάπι για τους πόνους και τις καούρες, και του είπε να τον επισκεφθεί πάλι, όταν θα έχει τις εξετάσεις. Έτσι κι έγινε. Όταν ο γιατρός είδε τις εξετάσεις του είπε: «Φαίνεται πως ανησυχείς συχνά, διότι το στομάχι σου εκκρίνει υδροχλωρικό οξύ χωρίς να υπάρχει φαγητό για να χωνέψεις κι έτσι σου κατατρώει τον βλεννογόνο του στομάχου με αποτέλεσμα να οδευείς ολοταχώς για έλκος».

Η αλήθεια είναι ότι ο Σωτήρης ανησυχεί συχνά. Δηλαδή τι συχνά; Ανησυχεί συνέχεια. Ανησυχεί που ο 15άριος γιός του τα πάει χάλια στα μαθηματικά. Ανησυχεί για τη μαστογραφία που θα κάνει η γυναίκα του. Ανησυχεί για μια διαρροή που έχει το καζανάκι στο γραφείο του. Ανησυχεί για το στομάχι του. Γενικώς... ανησυχεί. Και όσο αυτός ανησυχεί, το στομάχι του όλο και εκκρίνει υδροχλωρικό οξύ. Βλέποντας λοιπόν ο γιατρός ότι έχει να κάνει μ' έναν «αγχώδη» τύπο, του είπε... να μην έχει άγχος και του συνέστησε να δει έναν ψυχίατρο.

Ο ψυχίατρος τον ρώτησε τι άλλαξε στη ζωή του τον τελευταίο μήνα που θα μπορούσε να εξηγήσει τους πόνους στο στομάχι. Ο Σωτήρης είχε έτοιμη την απάντηση: Πριν από ενάμιση μήνα, η 18χρονη κόρη του έφυγε για σπουδές στη Γαλλία. Από εκείνη την ημέρα (εκτός από όλα τ' άλλα) ανησυχούσε πολύ και για εκείνην. Την πήγε ο ίδιος στο Μονπελιέ, τη βοήθησε να εγγραφεί στο Πανεπιστήμιο και φρόντισε να της βρει ένα πολύ άνετο διαμέρισμα. Όμως, παρόλα αυτά, από την ημέρα που επέστρεψε, εκτός από το ν'

ανησυχεί όλη μέρα, δυσκολεύεται να κοιμηθεί και τα βράδια. Έτσι, ο ψυχίατρος του έδωσε ένα αγχολυτικό κάθε πρωί, κι ένα υπνωτικό χάπι το βράδυ με ρητή εντολή, το δεύτερο να μην το πάρει για πάνω από 15 μέρες και αν οι αιπνίες εξακολουθήσουν να το επισκεφθεί ξανά.

Ξεκίνησε ο Σωτήρης τα χάπια και πράγματι, σε δύο μέρες ήταν πιο ήρεμος. Όμως, από την δεύτερη μέρα άρχισε να δυσκολεύεται το πρωί να ξυπνήσει. Από εκεί που άνοιγε το λογιστικό του γραφείο στις 9:00 τώρα ξυπνούσε στις 9:30 και το γραφείο το άνοιγαν οι υπάλληλοι. Για να πάρει μπρος έπινε τρεις καφέδες. Επίσης η «ηρεμία» που ένιωθε ήταν ένα μίγμα ζαλάδας και θολούρας. Άρχισε να κάνει λάθη, τα οποία ευτυχώς διόρθωναν οι υπάλληλοι κι έτσι η εταιρεία γλιτώνει από ζημιές. Την τρίτη μέρα, άρχισαν και πονοκέφαλοι. Η τακτική σεξουαλική σχέση της μιας φοράς την εβδομάδα που είχαν με τη σύζυγό του, ατόνησε εντελώς. Όλα αυτά ήταν **παρενέργειες των χαπιών** που είχε αρχίσει να παίρνει. Το θέμα είναι ότι οι παρενέργειες αυτές δημιουργούσαν στο Σωτήρη πιο πολλά προβλήματα απ' όσα έλυναν. Μια μικρή βελτίωση στο στομάχι ήταν αποτέλεσμα του χαπιού που του είχε δώσει ο πρώτος γιατρός και δεν είχε σχέση με τα ψυχοφάρμακα.

Όπως είναι φυσικό, ο Σωτήρης άρχισε να δυσανασχετεί. Τηλεφώνησε στον ψυχίατρο, ο οποίος του είπε να προσθέσει ένα ακόμη αγχολυτικό το μεσημέρι και το βραδινό χάπι να το παίρνει δύο ώρες νωρίτερα. Ακολούθησε τις νέες οδηγίες για άλλες δυο μέρες και το τέλος είπε «στο διάλογο» και πέταξε τα ψυχοφάρμακα στον σκουπιδοτενεκέ.

Οι παρενέργειες σταμάτησαν. Άρχισαν όμως **τα στερητικά**. Έγινε πολύ ευερέθιστος κι άρχισε να τσακόνεται με τους πελάτες, τους υπάλληλους και τη γυναίκα του. Εννοείται ότι οι αιπνίες επανήλθαν αλλά τώρα, όταν τον έπαιρνε κάποια στιγμή ο ύπνος, πεινότανε πάνω από εφιάλτες. Το άγχος επανήλθε δριμύτερο και τώρα με διαφορετική μορφή. Ενώ πριν ο Σωτήρης αγχωνότανε όταν ανησυχούσε για κάτι, τώρα ένιωθε ένα συνεχές άγχος κι ένα εσωτερικό τρέμουλο χωρίς να υπάρχει φανερή αιτία.

Κάπως έτσι παγιεύονται πολλοί άνθρωποι που κάποιο δυσάρεστο σύμπτωμα τους οδηγεί στην φαινομενικά εύκολη λύση που είναι τα ψυχοφάρμακα. Τα παίρνουν για να γλιτώσουν από ένα σύμπτωμα κι αρχίζουν οι παρενέργειες. Τα κόβουν απότομα και τους πιάνουν τα στερητικά κι επειδή αγνοούν ότι αυτά που τους έπιασαν είναι στερητικά, νομίζουν ότι είναι νέα συμπτώματα. Να το βάλουμε καλά στο νου μας: Τα ψυχοφάρμακα δεν λύνουν προβλήματα.

Και τι κάνει ένας άνθρωπος που βρίσκεται σε μια τέτοια θέση; Το πρώτο που κάνει είναι κόβει μαχαίρι για μια εβδομάδα το αλκοόλ, τη ραφινάριση (άσπρη) ζάχαρη και οτιδήποτε την περιέχει. Πριν αρχίσει να ελαττώνει σταδιακά τα χάπια, αρχίζει να παίρνει μια πολυβιταμίνη η οποία να περιέχει και μέταλλα. Κατά προτίμηση να διαλύεται σταδιακά ώστε ο οργανισμός να έχει βιταμίνες όλο το εικοσιτετράωρο. Σ' αυτό

οι γνώσεις ενός φαρμακοποιού είναι αρκετές. Σε μια εβδομάδα, αρχίζει να ελαττώνει τις δόσεις των φαρμάκων κατά 1/3 ή 1/4 την εβδομάδα. Αυτό σημαίνει ότι θα απαλλαγεί σταδιακά από τα φάρμακα σε τρεις ή σε τέσσερις εβδομάδες. Παράλληλα πηγαίνει σ' έναν ψυχολόγο για ν' ασχοληθεί με τις σχέσεις και τα προβλήματα που του προκαλούν το σύμπτωμα και όχι μόνο με το σύμπτωμα.

Πριν κλείσω αυτό το άρθρο πρέπει ν' αναφέρω ότι μερικές φορές τα ψυχοφάρμακα είναι απαραίτητα. Αυτό συμβαίνει στις περιπτώσεις που έχουμε κάποια οργανική βλάβη του εγκεφάλου ή στις περιπτώσεις που το νευρικό σύστημα ενός ανθρώπου λειτουργεί ανώμαλα, όπως στην ψύχωση. Οι άνθρωποι αυτοί μπερδεύουν την υποκειμενική με την αντικειμενική πραγματικότητα. Για παράδειγμα, εσύ κι εγώ πολλές φορές μιλάμε με κάποιον στη φαντασία μας. Ξέρουμε ότι αυτό τον εσωτερικό διάλογο τον φανταζόμαστε. Έτσι, όταν είμαστε με κόσμο μιλάμε με όσους πραγματικά υπάρχουν γύρω μας. Ο σχιζοφρενής τα μπερδεύει. Νομίζει ότι ο άλλος είναι μπροστά του κι έτσι παραμιλάει είτε είναι με κόσμο είτε μόνος του.

Με τα σύγχρονα ψυχοφάρμακα πολλοί άνθρωποι που άλλες εποχές θα ήταν έγκλειστοι στα ψυχιατρεία, σήμερα μπορούν και ζουν μια κανονική ζωή. Άλλο όμως αυτό, κι άλλο να καταφεύγεις στα ψυχοφάρμακα με την παραμικρή δυσκολία που έχεις στη ζωή σου.

Προσωπικά, δεν ασχολούμαι με καταστάσεις ψυχοπαθολογίας. Κάπου - κάπου όμως, όλο και κάποιος... ξεγλιστράει. Στα πρώτα χρόνια της καριέρας μου, με είχε επισκεφθεί ένας σχιζοφρενής που με άκουγε την εποχή στο ραδιόφωνο της ΕΡΤ, ο Τάκης. Ο Τάκης πίστευε ότι τον κυνηγάν Βούλγαροι κατάσκοποι. Επίσης πίστευε ότι τα γεννητικά του όργανα βρομούσαν, κι έτσι αφού είχε εξαντληθεί να πλένεται συνεχώς, τα πάστωσε με μια λάσπη που είχε κάνει με νερό και κάποιο απορροπιακό (Tide) και τα άφησε έτσι για μια εβδομάδα. Το αποτέλεσμα το φαντάζεσαι. Ο λόγος που τον αναφέρω είναι διότι στη μοναδική συνάντησή που είχαμε, εκεί που μιλούσε μαζί μου, γυρνούσε δεξιά του και μιλούσε και με τον πατέρα του. Για παράδειγμα, του έλεγε «εσύ φταις γι' αυτό. Και μην διακόπτεις τον γιατρό όταν μιλάει». Αφού έγινε αυτό μερικές φορές του λέω: «Τάκη εγώ είχα την εντύπωση ότι θα μιλήσω με έναν. Τώρα που είσατε δύο, καταλαβαίνεις ότι η χρέωση θα είναι διπλή». Από κει πέρα ο μπαμπάς... εξαφανίστηκε. Το ίδιο και ο Τάκης.

COOLMATTERTECHS

Υποστήριξη Υπολογιστών

210 422 5065

210 422 6665

6931 251 421