



# CALMD

---

## Ενότητα 1 Εννοιολογικές οριοθετήσεις σε θέματα ψυχικής υγείας

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή υποστηρίζει την παραγωγή αυτού Η δημοσίευση δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που απηχεί τις απόψεις μόνο των συγγραφέων. Ο Εθνικός φορέας και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση το οποίο μπορεί να αποτελείται από τις πληροφορίες που περιέχονται σε αυτό.



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή υποστηρίζει την παραγωγή αυτού Η δημοσίευση δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που απηχεί τις απόψεις μόνο των συγγραφέων. Ο Εθνικός φορέας και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση το οποίο μπορεί να αποτελείται από τις πληροφορίες που περιέχονται σε αυτό.

## Πίνακας περιεχομένων

Πίνακας περιεχομένων με βασικές έννοιες που σχετίζονται με την ψυχική υγεία.....	3
Στοιχεία της καλής ψυχικής υγείας.....	4
Νοητική αναπηρία.....	5
Επιπτώσεις της νοητικής αναπηρίας.....	6
Τομή μεταξύ ψυχικής υγείας και νοητικής αναπηρίας.....	7
Ποιος είναι ο μαθητής μας;.....	7
Επίδραση της νοητικής αναπηρίας στη μάθηση.....	8
Οι Δέκα Εντολές (βασικοί κανόνες στην επικοινωνία με άτομα με αναπηρία).....	8
Δραστηριότητες.....	10
Δραστηριότητα 1.....	11
Δραστηριότητα 2.....	11
Ερωτηματολόγιο.....	12
Σκέψεις: Αλληλεπίδραση με άτομα με μαθησιακές/διανοητικές αναπηρίες.....	14



ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Υπάρχουν πολλοί ορισμοί της ψυχικής υγείας και πολλές συζητήσεις στο πεδίο σχετικά με το τι είναι ψυχική υγεία.

Η ψυχική υγεία είναι μια συνέχεια, από πλευρά ασθένειας. Το άτομο σπάνια έρχεται σε επαφή με την πραγματικότητα. Για παράδειγμα το άτομο που έχει σοβαρή ασθένεια ψυχικής υγείας μπορεί να διαγνωστεί με σχιζοφρένεια ή προχωρημένα στάδια της νόσου του Αλτσχάιμερ. Από την υγιή πλευρά, έχουμε ένα άτομο που επιδεικνύει υψηλό επίπεδο ευεξίας και ευαισθητοποίησης.

## Στοιχεία της καλής ψυχικής υγείας

- Μια θετική αυτοαντίληψη, μια υγιής αίσθηση του εαυτού.
- Κατανόηση της ευθύνης για τη συμπεριφορά και τις συνέπειές της.
- Αποτελεσματική, επιτυχημένη επικοινωνία.
- Αλλαγή-προσαρμοστικότητα και προοπτική.
- Διατήρηση ικανοποιητικών διαπροσωπικών σχέσεων.
- Κατανόηση των συναισθημάτων και αποδοχή των εκφράσεων συναισθημάτων και συναισθημάτων.
- Κατανόηση της σημασίας της διατήρησης καλών σχέσεων και εκμάθηση πώς να χρησιμοποιεί μια δομή υποστήριξης.

Η συμπεριφορά που επιδεικνύεται και το περιβάλλον στο οποίο αντιμετωπίζεται συμβάλλουν στον προσδιορισμό του ερωτήματος εάν κάποιος θεωρείται ψυχικά άρρωστος. Η αδυναμία χειρισμού μιας αγχωτικής κατάστασης μπορεί να οδηγήσει σε ψυχική ασθένεια.

Διανοητική Αναπηρία

Αναφορά:

<https://www.adcet.edu.au/inclusive-teaching/specific-disabilities/intellectual-disability#:~:text=Intellectual%20disability%20is%20usually%20identified%20during%20childhood%2C%20>

Ο όρος «διανοητική αναπηρία» αναφέρεται σε μια ομάδα καταστάσεων που προκαλούνται από διάφορες γενετικές διαταραχές, προβλήματα και επιπλοκές τοκετού και επίκτητες λοιμώξεις.

Η διανοητική αναπηρία συνήθως εντοπίζεται κατά την παιδική ηλικία και έχει συνεχή αντίκτυπο στην ανάπτυξη του ατόμου.

## 2 τρόποι διάγνωσης Διανοητικής αναπηρίας:

- Διάφοροι τύποι γνωστικών τεστ.
- Τεστ IQ.
- Αξιολόγηση της επίδοσης στα σχολεία.
- Άλλοι τύποι τεκμηρίωσης (σημειώσεις γιατρού, εργαστηριακά αποτελέσματα κ.λπ.).

Η διανοητική αναπηρία μπορεί να οριστεί ως μια σημαντικά μειωμένη ικανότητα κατανόησης νέων ή πολύπλοκων πληροφοριών, εκμάθησης νέων δεξιοτήτων και ανεξάρτητης αντιμετώπισης της πραγματικότητας της ζωής, συμπεριλαμβανομένης της κοινωνικής λειτουργίας

Όπως συμβαίνει με όλες τις ομάδες αναπηρίας, υπάρχουν πολλοί τύποι διανοητικής αναπηρίας με διάφορους βαθμούς σοβαρότητας.

Κάθε άτομο με ταυτότητα είναι διαφορετικό. Υπάρχουν διαφορετικές αιτίες της αναπηρίας και σημαντικές διαφορές στη φύση και την έκταση των πνευματικών αναπηριών και λειτουργικών περιορισμών. Πρέπει επίσης να έχουμε κατά νου ότι ο καθένας έχει διαφορετικό υπόβαθρο και προέρχεται από διαφορετικό κοινωνικό περιβάλλον. Πολύ σημαντική στην προσαρμογή στην πραγματικότητα της ζωής είναι επίσης η οικογενειακή στήριξη και οι οικονομικές τους δυνατότητες.

Μερικοί άνθρωποι έχουν γενετικές διαταραχές που επηρεάζουν σοβαρά τις πνευματικές, κοινωνικές και άλλες λειτουργικές τους ικανότητες. Άλλοι με ήπια διανοητική έκπτωση μπορεί να αναπτύξουν επαρκείς δεξιότητες διαβίωσης και να είναι σε θέση να ζήσουν σχετικά ανεξάρτητη ενήλικη ζωή.

## Επιπτώσεις της νοητικής αναπηρίας

Τι είναι η διανοητική αναπηρία;

- <https://youtu.be/PEa4bs4KJx0>

## Τομή μεταξύ ψυχικής υγείας και νοητικής αναπηρίας

Η ψυχολογία και η ψυχιατρική στοχεύουν και οι δύο στην προώθηση της ψυχικής υγείας.

Πολλά προβλήματα συμπεριφοράς είναι αυτά που φέρνουν τα άτομα με διανοητική αναπηρία σε αυτούς τους ειδικούς και συχνά οι φροντιστές αναλαμβάνουν δράση για να αντιμετωπίσουν ορισμένες από τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν. Προκειμένου να βοηθήσουν αυτούς τους ανθρώπους να προχωρήσουν και να βελτιώσουν τη ζωή και τις ζωές των ανθρώπων με τους οποίους ζουν ή που τους φροντίζουν, ψυχίατροι και ψυχολόγοι συνεργάζονται με ασθενείς για να κατανοήσουν τις ανησυχίες τους και τι τους έφερε στην κλινική.

Τα περισσότερα άτομα με διανοητική αναπηρία δεν γνωρίζουν ότι εκτός από την ταυτότητά τους έχουν και άλλα ψυχιατρικά διαγνωστικά όπως κατάθλιψη ή/και άγχος για να αναφέρουμε μόνο δύο από τα πιο κοινά, μερικά από αυτά μπορεί να αποκτήσουν σχιζοφρένεια λόγω των συνταγογραφούμενων ψυχιατρικών φαρμάκων. Έχουν πάρει εδώ και πολλά χρόνια την προκλητική συμπεριφορά τους.

Τα άτομα με διανοητική αναπηρία δεν είναι σε θέση να εκφραστούν λεκτικά όταν αισθάνονται πραγματικά κατάθλιψη ή πραγματικά άγχος. Χρειάζονται υποστήριξη για να εκφράσουν τα συναισθήματα και τα συναισθήματά τους, περίπου. Το 99% των παραπομπών σε αυτά τα πεδία οφείλεται στη συμπεριφορά τους. Η κύρια αναφορά είναι η επιθετικότητα προς τους άλλους ή τον εαυτό τους ή την καταστροφή περιουσίας. Ή υπάρχει μια άλλη συμπεριφορά που ανησυχεί τους φροντιστές, απογείωση, φυγή.

## Ποιος είναι ο μαθητής μας;

Κωδικός/Αναφορά:

Από: Intellectual Disabilities | Encyclopedia of Social Work (oxfordre.com)

Από: gov: Disability in australia-below

Θεωρούμε ότι ο πελάτης μας έχει διαγνωσμένη διανοητική αναπηρία και πολλές φορές διαγνωσμένο ή μη διαγνωσμένο πρόβλημα ψυχικής υγείας συν σωματικές παθήσεις (ειδικά όταν εμπλέκονται γενετικές ασθένειες στη διάγνωση) τις οποίες μπορεί να γνωρίζει ή όχι. Επιπλέον, μπορεί να έχουν οικονομικά και κοινωνικά προβλήματα που μπορεί να είναι συντριπτικά.

**Είναι στιγματισμένοι στην κοινωνία και μπορεί να έχουν τραυματικό παρελθόν.**

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε το ευρύ φάσμα εμπειριών και διαφορών μεταξύ των ατόμων με διανοητική αναπηρία. Τα άτομα με ήπια έως μέτρια διανοητική αναπηρία συχνά ζουν ανεξάρτητη ζωή, εργάζονται και ζουν στις τοπικές τους κοινότητες με ελάχιστη έως καθόλου βοήθεια από τις οικογένειές τους ή το επίσημο σύστημα παροχής υπηρεσιών. Τα άτομα με πιο σοβαρές αναπηρίες θα μπορούσαν να χρειαστούν πολλή βοήθεια στις καθημερινές δραστηριότητες διαβίωσης καθώς και επίβλεψη για να παραμείνουν ασφαλείς. Τα άτομα με νοητικές και αναπτυξιακές αναπηρίες αποτελούν μια πολύ διαφορετική ομάδα.

## Επίδραση της νοητικής αναπηρίας στη μάθηση

Ανάλογα με την υποκείμενη αιτία, η διανοητική αναπηρία ενός ατόμου θα έχει διαφορετικές συνέπειες στις μαθησιακές του ικανότητες.

Η ικανότητα μάθησης ενός ατόμου μπορεί να επηρεαστεί σημαντικά από μια σειρά κοινών χαρακτηριστικών, όπως:

- Ζητήματα επικοινωνίας και δυσκολίες κοινωνικών δεξιοτήτων στην κατανόηση νέων πληροφοριών.
- αργή νοητική επεξεργασία, προκλήσεις με νέες πληροφορίες και διαδοχική επεξεργασία και κατανόηση αφηρημένων εννοιών.

## Οι Δέκα Εντολές (βασικοί κανόνες στην επικοινωνία με άτομα με αναπηρία)

Αναφορά:

Από: Disability in Australia: intellectual disability (AIHW bulletin no. 67, November 2008) (full publication) (AIHW)

Παρακολουθώ:

- <https://youtu.be/2iKKdD50aVs>

«Τα άτομα με διανοητική αναπηρία αντιμετωπίζουν ειδικές προκλήσεις που διαφέρουν από τα άτομα με άλλους τύπους αναπηρίας σε μια σειρά από σημαντικές πτυχές. Για παράδειγμα, δυσκολεύονται να μάθουν και να εφαρμόσουν τη γνώση και στη λήψη αποφάσεων. Μπορεί να δυσκολεύονται να εντοπίσουν και να επιλέξουν επιλογές σε βασικά σημεία μετάβασης στη ζωή. Συχνά δυσκολεύονται να προσαρμοστούν σε μεταβαλλόμενες συνθήκες και άγνωστα περιβάλλοντα και επομένως χρειάζονται υψηλή υποστήριξη σε περιόδους αλλαγής».

(Υπουργικό Συμβουλευτικό Συμβούλιο για την Αναπηρία Δυτικής Αυστραλίας 2006)

Πρόσθετες σχετικές βλάβες και συνθήκες. Πολλαπλές αναπηρίες ή αναπηρίες είναι κοινές σε άτομα με διανοητική αναπηρία.



- Η πιο διαδεδομένη αναπηρία είναι η ψυχιατρική αναπηρία.
- Λίγο λιγότεροι από τους μισούς ανθρώπους με διανοητική αναπηρία έχουν επίσης σωματική ή άλλου είδους αναπηρία.
- Περισσότερα από τα μισά άτομα με διανοητική αναπηρία και σοβαρό ή βαθύ περιορισμό ανέφεραν ότι έχουν αισθητηριακές, λεκτικές και σωματικές ή ποικίλες αναπηρίες.
- Τα πέντε κορυφαία επιπρόσθετα ζητήματα υγείας ήταν ζητήματα πόνου στην πλάτη, ΔΕΠΥ, άσθμα, προβλήματα ομιλίας και προβλήματα ακοής.
- Τα προβλήματα ομιλίας είναι πολύ συχνά

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

## Δραστηριότητα 1

Ξεκινώντας από σήμερα, προσπαθήστε να έχετε μεγαλύτερη επίγνωση των ατόμων με αναπηρία στους δρόμους ή στο εστιατόριο, στα εμπορικά κέντρα, στα πάρκα και παρατηρήστε πώς αλληλοεπιδρούν οι άλλοι μαζί τους.

**Ρωτήστε τον εαυτό σας:**

- Πόσα άτομα με αναπηρία μόλις γνωρίσατε;
- Εάν δεν έχετε δει κανένα άτομο με αναπηρία, γιατί πιστεύετε ότι συνέβη αυτό;

Σημειώστε εάν τα άλλα άτομα αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία διαφορετικά από ότι θα μπορούσαν να συμπεριφέρονται σε κάποιον χωρίς αναπηρία σε αυτήν την κατάσταση.

## Δραστηριότητα 2

Σκεφτείτε ένα άτομο με αναπηρία που ήδη γνωρίζετε.

**Κάντε στον εαυτό σας τις ακόλουθες ερωτήσεις:**

- Τι είδους αναπηρία είχε το άτομο;
- Πώς φάνηκε να κυκλοφορεί το άτομο με αυτή την αναπηρία; Είχε υποστήριξη από κάποιον άλλο ή από ένα ζώο υπηρεσίας;
- Τι είδους αλληλεπιδράσεις είχε το άτομο με αναπηρία με άλλους; Πώς απάντησε ο άλλος στο άτομο με αναπηρία;
- Τι μάθατε ή πώς νιώσατε κάνοντας αυτές τις παρατηρήσεις;

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

### 1. Ποια είναι τα συστατικά της Καλής Υγείας;

- Μια θετική αυτοαντίληψη, μια υγιής αίσθηση του εαυτού. Αλλαγή-προσαρμοστικότητα και προοπτική. Αποτελεσματική, επιτυχημένη επικοινωνία
- Ομορφιά.
- Η ικανότητα ενός ατόμου να εκτελεί καθημερινές εργασίες χωρίς κόπωση

### 2. Τι είναι η Διανοητική Αναπηρία;

- Μια ομάδα καταστάσεων που προκαλούνται από διάφορες γενετικές διαταραχές, προβλήματα και επιπλοκές τοκετού και επίκτητες λοιμώξεις.
- Βλάβη στη δομή ή τη λειτουργία του σώματος ενός ατόμου.
- Η κατάσταση ή η κατάσταση της αδυναμίας όρασης λόγω τραυματισμού, ασθένειας ή συγγενούς πάθησης.

### 3. Ποιοι είναι οι τρόποι διάγνωσης της Νοητικής Αναπηρίας;

- Γνωστικά τεστ, τεστ IQ.
- Φυσικές εξετάσεις.
- Δοκιμές τρεξίματος

### 4. Όταν ασχολείστε με ενήλικες με Διανοητική Αναπηρία, ποια ώρα είναι η καλύτερη για να οργανώσετε μια συνάντηση;

- Όταν εξετάζετε την κατάλληλη ώρα, να έχετε κατά νου ότι ορισμένα άτομα με μαθησιακές/νοητικές δυσκολίες προτιμούν τα πρωινά, καθώς είναι πιο ξεκούραστα αυτή την ώρα της ημέρας και είναι πιο εύκολο να συγκεντρωθούν
- Τα άτομα με νοητική αναπηρία είναι πιο αποτελεσματικά τη νύχτα.
- Ποτέ

### 5. Ποιος ειδικός είναι υπεύθυνος για τη γνωστική αξιολόγηση της πνευματικής ικανότητας να κατανοεί προβλήματα (σωματικά, νοητικά, κ.λπ.), συμπεριλαμβανομένης της αντίδρασης σε προβλήματα όπου υπάρχει ενόραση;

- Κοινωνικός λειτουργός.
- Ψυχίατρος.
- Ψυχολόγος.

ΣΚΕΨΕΙΣ: Αλληλεπίδραση με άτομα με μαθησιακές/νοητικές αναπηρίες

## Συμβουλές για την υποστήριξη μιας αποτελεσματικής διαδικασίας δέσμευσης με άτομα με μαθησιακές/διανοητικές αναπηρίες.

- Όταν εξετάζετε την κατάλληλη ώρα, να έχετε κατά νου ότι ορισμένα άτομα με μαθησιακές/νοητικές δυσκολίες προτιμούν τα πρωινά, καθώς είναι πιο ξεκούραστα αυτή την ώρα της ημέρας και είναι πιο εύκολο να συγκεντρωθούν.
- Δώστε μια ημερήσια διάταξη και στη συνέχεια διατηρήστε τα θέματα ημερήσιας διάταξης με τη σειρά που αναφέρονται.
- Να είστε έτοιμοι να προσφέρετε να έχετε ένα λεπτό. Εξετάστε επίσης τη χρήση ενός αναγνώστη/συγγραφέα όταν διεξάγετε έρευνες ή ζητάτε σχόλια.
- Αποφύγετε τις τηλεδιασκέψεις. Αυτό θα διευκολύνει τη διασφάλιση της παροχής των πληροφοριών με τον σωστό ρυθμό και της κατανόησης.
- Βεβαιωθείτε ότι μιλάει μόνο 1 άτομο τη φορά.
- Διατηρήστε τις πληροφορίες απλές και αποφύγετε την ορολογία. Επίσης, αποφύγετε τη χρήση ακρωνύμιων και πείτε όλα τα ονόματα πλήρως.
- Όπου είναι δυνατόν, συνοδέψτε τις πληροφορίες με σχετικές εικόνες ή οπτικά βοηθήματα.
- Μιλήστε με ρυθμό που δίνει στους ανθρώπους χρόνο να εξετάσουν τις ερωτήσεις σας και πώς θα μπορούσαν να απαντήσουν. Κάντε παύση όπου χρειάζεται. Κάντε 1 ερώτηση τη φορά.
- Δώστε ένα αντίγραφο της παρουσίασής σας στους συμμετέχοντες εκ των προτέρων, για να τους δοθεί χρόνος να εξοικειωθούν με αυτήν.
- Ενημερώστε τους ανθρώπους ότι έχουν δικαίωμα στη γνώμη τους.
- Δώστε χρόνο στους ανθρώπους να πουν τη γνώμη τους και ακούστε τους προσεκτικά
- Ελέγξτε ότι καταλαβαίνετε τι έχουν πει οι άνθρωποι. Κάντε ερωτήσεις για να διευκρινίσετε την κατανόησή σας ή κάντε τους ανθρώπους να επαναλάβουν αυτά που είπαν, ώστε να είστε σίγουροι ότι καταλαβαίνετε. Μην προσποιείσαι ότι καταλαβαίνεις.
- Ελέγξτε ότι οι άνθρωποι έχουν καταλάβει τι έχει ειπωθεί. Εάν κάποιος δεν καταλαβαίνει, σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε μια εναλλακτική προσέγγιση. για παράδειγμα, μεταβαίνοντας από ερωτήσεις ανοιχτού σε κλειστές ερωτήσεις (ναι ή όχι, κ.λπ.), επαναλαμβάνοντας ή αναδιατυπώνοντας πληροφορίες ή χρησιμοποιώντας εικόνες ή οπτικά βοηθήματα.

- Για να ελέγξετε ότι κάποιος το έχει καταλάβει, σκεφτείτε να του ζητήσετε να εκφράσει τις πληροφορίες με δικά του λόγια. Αυτό θα εξαλείψει τον κίνδυνο να πουν οι άνθρωποι «ναι», επειδή αυτό πιστεύουν ότι πρέπει να πουν και θα τους επιτρέψει να αποφύγουν να απαντήσουν «όχι» στην ερώτηση «Καταλαβαίνεις;».
- Μερικοί άνθρωποι μπορεί να προτιμούν τα μέλη του whānau ή οι φροντιστές να εκφράζουν τις προτιμήσεις τους για λογαριασμό τους, καθώς τους εμπιστεύονται να κατανοήσουν και να επικοινωνήσουν τις ατομικές τους ανάγκες. Ζητήστε άδεια από το άτομο για τη συλλογή αυτών των πληροφοριών.
- Το Easy Read είναι ένας τρόπος παραγωγής πληροφοριών σε καθημερινή γλώσσα που είναι συνεπής, χωρίς ακρωνύμιο και ορολογία και περιλαμβάνει εικόνες που βοηθούν στο νόημα. Τα έγγραφα Easy Read έχουν μεγάλο χώρο καθαρού/λευκού χώρου. Το Easy Read μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για την υποστήριξη ατόμων με χαμηλά επίπεδα αλφαριθμητισμού ή που έχουν τα αγγλικά ως δεύτερη γλώσσα. Όταν συντάσσετε γραπτές πληροφορίες, συμπεριλαμβανομένων εγγράφων Easy Read για άτομα με μαθησιακή/νοητική αναπηρία, ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο να δημιουργήσετε μια μεγάλη έντυπη έκδοση (τουλάχιστον γραμματοσειρά 16 σημείων, αλλά κατά προτίμηση 18) γραπτών πληροφοριών. Εάν δεν δημιουργείτε ένα έγγραφο Easy Read, λάβετε υπόψη τη σαφήνεια των εγγράφων σας ούτως ή άλλως, για να βεβαιωθείτε ότι οι πληροφορίες θα γίνουν κατανοητές.





[www.projectcalmd.com](http://www.projectcalmd.com)



virtualcampus



duepunti ●●



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υιοσίτηξη από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης, δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που απηχεί τις απόψεις μόνο των συγγραφέων. Ο Εθνικός φορέας και η Επιτροπή δεν + μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.