

Από την μελαγχολία στην Ευεξία



Έρευνα και επιμέλεια κειμένων:
Δημήτρης Συμεωνίδης JP

Μέρος Γ'

Ύμνος προς την Υγεία, Αρίφρων ο Σικυών.

Υγεία, πρεσβίστα μακάρων
μετά σου ναίοιμι τὸ λειπό-
μενον / βιοτᾶς, σὺ δέ μοι
πρόφρων σύννοικος/ εἰ γάρ
τις ἢ πλοῦτου χάρις ἢ τεκέων εἴης· / ἢ
τᾶς ἰσοδαίμονος ἀνθρώποις / βασιλίδος
ἀρχᾶς ἢ πόθων, / οὓς κρυφίους Ἄφροδιτας
ἄρκυσιν θηρεύομεν, / ἢ εἴ τις ἄλλα / θεό-
θεν ἀνθρώποισι τέρψις ἢ πόνων / ἀμνηστὰ
πέφανται, / μετὰ σεῖο, μάκαϊρ' Ὑγεία, /
τέθαλε πάντα καὶ λάμπει Χαρίτων ἔαρ· /
σέθεν δὲ χωρὶς οὐ τις εὐδαιμῶν ἔφρ».

Ύμνος προς την Υγεία, Αρίφρων.

Απόδοση στα νέα Ελληνικά

«Υγεία, πιο σεβάσμια μεταξύ των μακάρων, μαζί σου ας κατοικήσω το υπόλοιπο της ζωής μου, ας είσαι εσύ η πρόθυμη σύννοικός μου παρά του πλούτου ή των γονέων η χάρη. Είτε τη βασιλική εξουσία, που είναι ίση με τους θεούς για τους ανθρώπους, ή πόθους με τα κρυφά της Αφροδίτης δίχτυα κυνηγούμε, είτε άλλη χαρά ή από τον πόνο ανακούφιση οι θεοί φανερώνουν στους ανθρώπους, μαζί σου, μακάρια Υγεία, όλα θάλλουν και των Χαρίτων λάμπει η άνοιξη. Χωρίς εσένα κανείς δεν υπήρξε ευδαιμών»

Οι Επιπτώσεις των δύο Lockdown στην ψυχική υγεία

Συγκεκριμένα: κατά τη διάρκεια της πρώτης καραντίνας στην Αττική σημειώθηκε



Ο Αλμπερτ Ντύρερ

αύξηση 31% στα αντικαταθλιπτικά, 77% στις ψυχοδραστικές ουσίες λοραζεπάμης (για αγχολυτική δράση π.χ. Tavor), 36% στα αντιβιοτικά και αντιικά φάρμακα και 198% στα αναλγητικά φάρμακα (παρακεταμόλη). Οι αναλύσεις από την επεξεργασία του Κέντρου Επεξεργασίας Λυμάτων της Ψυτάλειας έδειξαν επίσης αύξηση 650% (!) στην αμφεταμίνη και 37% στην μεθαμφεταμίνη (έκστασι/MDMA), αλλά και κατανάλωση 800 γρ./ημέρα κοκαΐνης. Από τις αρχές Απριλίου λειτουργεί η τηλεφωνική γραμμή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης για τον κορωνοϊό 10306. Η Γραμμή συστήθηκε με πρωτοβουλία του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Α΄ Ψυχιατρική Πανεπιστημιακή Κλινική

-Αιγινήτειο Νοσοκομείο) και του Υπουργείου Υγείας και υλοποιήθηκε σε συνεργασία με το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης, το Χαμόγελο του Παιδιού και την Ομοσπονδία Φορέων Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης και Ψυχικής Υγείας «ΑΡΓΩ» που παρέχει διοικητική υποστήριξη και συντονισμό. Οι κλήσεις προς το 10306 ως τις 20 Νοεμβρίου ανέρχονται σε 107.010 (30.974 κλήσεις από 4 Απριλίου ως 10 Μαΐου / 35.197 από τις 11 Μαΐου ως 3 Σεπτεμβρίου/ 40.839 μέχρι 15 Νοεμβρίου). Ποια στοιχεία μας δίνει η Γραμμή μέχρι στιγμής; Την πρώτη περίοδο κυριαρχούσε στα αιτήματα ο φόβος: σε ποσοστό 90% φόβος για τον ιό, σε 85,7% για την καραντίνα και σε 44,5% για την οικονομία, ενώ τα ακόλουθα αιτήματα σχετιζόνταν με την λύπη (58,2%), τον αιφνιδιασμό (43%) και τον θυμό (42,8%). Τα ποσοστά του φόβου σημείωσαν φθίνουσα πορεία (στα τέλη Μαΐου διαμορφώθηκαν σε 54,6% για τον ιό, 72,8% για την καραντίνα και 30% για την οικονομία. κάτι που πρόσκαιρα εξηγείται από την καταβολή τον Μάιο των οικονομικών επιδομάτων κι ενισχύσεων). Μετά τον Μάιο, αυτά που κυριαρχούν πλέον είναι τα αρνητικά αισθήματα για την οικονομία, την ανεργία και για το αύριο. Κλινικά σήμερα σε ποσοστό 30% παρατηρείται κάποια μορφή κατάθλιψης και σε 28% αυξημένο άγχος, ενώ σε ποσοστό 10% οι καλούντες πάσχουν από κάποια ψυχική διαταραχή. Η Γραμμή σήμερα, σε συνθήκες lockdown, κυρίως απαντάει σε κλήσεις που εκφράζουν άγχος και φόβο για τον κορωνοϊό (78%), ανασφάλεια για το αύριο σε οικονομικό και προσωπικό επίπεδο (72%), και αίσθημα απομόνωσης (60%). Παράλληλα, εντονότερος είναι ο θυμός ενώ εκφράζεται λύπη για την αύξηση του αριθμού νεκρών από Covid19.

Τρόποι να αποκτήσουμε ευεξία

1. Θετικές σκέψεις
2. Να συζητάτε με τα πιο δικά σας πρόσωπα
3. Με τους αληθινούς φίλους και φίλες σας
4. Να ασχολείστε με πράγματα που σας φέρνουν ευχαρίστηση
5. Να μην ζείτε στο παρελθόν
6. Να έχετε βλέψεις στο μέλλον
7. συμβουλές για θεραπεία
8. Ο εαυτός σας, θα αποτινάξει την κατάθλιψη
9. Να ενεργείτε σωστά και με λογική
10. Αποτινάξτε τον Φόβο

Πηγές

Δημήτρης Συμεωνίδης: Εισαγωγή
Η μελαγχολία του Ουγκώ 1856 από τα Γαλλικά. Μετάφραση από τον Δημήτρη Συμεωνίδη
Νεκτάριος Κατσιλιώτης
Ο απόκληρος (Ζεράρ ντε Νερβάλ, μετάφραση: Παναγιώτης Μουλλάς)
Αρίφρων ο Σικυώνιος: Ύμνος προς την Υγεία
Ο επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας του Τμήματος Χημείας του ΕΚΠΑ, καθηγητής Νικόλαος Θωμαΐδης



ΙΕΡΑ ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΗ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑΣ ΕΝΟΡΙΑ ΑΓΙΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΑΝΔΡΕΟΥ ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΚΛΗΤΟΥ GLADESVILLE NSW

20 Wharf Road Gladesville, Τηλ. (02) 9816 1859



● **Τήν Τρίτη 30 Νοεμβρίου 2021** έορτή του Αγίου Αποστόλου Ανδρέου του Πρωτοκλήτου, πανηγυρίζει ο φερώνυμος Ίερός Ναός της Ένορίας μας στο Προάστειο του GLADESVILLE της Πόλεως μας του Σύδνεϋ.

● **Τήν Δευτέρα Έσπερας (29-11-2021)** καί από τίς 7.30 μ.μ. Μέγας Πανηγυρικός Αρχιερατικός Έσπερινός μετ' Αρτοκλασίας.

● **Τήν Τρίτη πρωΐ (30-11-2021)** κυριώνυμον ήμέρα καί από τίς 8.00 π.μ. Αρχιερατική Θεία Λειτουργία μετ' Αρτοκλασίας ίερουργούντος του Σεβασμιωτάτου Αρχιεπισκόπου μας κ.κ. ΜΑΚΑΡΙΟΥ.

Μετά τό πέρας της Θείας Λειτουργίας θά προσφερθεῖ ἐλαφρόν Γεύμα εἰς τήν παρακείμενην αἴθουσαν τῆς Ἐκκλησίας μας.

Ὁ Ἱερατικῶς Προϊστάμενος, τό Ἐκκλησιαστικό Συμβούλιο, ἡ Φιλόπτωχος Ἀδελφότητα καί ἡ Νεολαία εὐχονται στούς φιλεόρτους Ἐνορίτες καί Συμπολίτες μας

ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ καί ΕΥΛΟΓΗΜΕΝΑ