

## Ενοχές & Ψυχική Ασθένεια – Ενημερωτικό Φυλλάδιο

- ❖ Ενοχή είναι το συναίσθημα που έχουμε όταν σκεφτόμαστε ότι έχουμε κάνει κάτι λανθασμένα.
- ❖ Όταν έχουμε ένα αγαπημένο πρόσωπο με ψυχική ασθένεια μπορεί να αισθανόμαστε ενοχές επειδή αισθανόμαστε υπεύθυνοι και θέλουμε να προστατεύσουμε το άτομο.
- ❖ Αισθανόμαστε αυτή την ενοχή επειδή νοιαζόμαστε.
- ❖ Μπορεί να σκεφτόμαστε **«γιατί να συμβεί σ' αυτόν ή σ' αυτήν και όχι σε μένα;»**
- ❖ Μπορεί να κατηγορούμε τον εαυτό μας και να λέμε **"..αν είχα κάνει κάτι διαφορετικά δεν θα το πάθαινε αυτό"**.
- ❖ Μπορεί να αποδεχόμαστε μια αδικαιολόγητη συμπεριφορά από το αγαπημένο μας πρόσωπο επειδή αισθανόμαστε ενοχή. Στην περίπτωση αυτή ρωτάμε τον εαυτό μας **"θα δεχόμουν αυτή τη συμπεριφορά από κάποιον άλλον στην οικογένεια;"**
- ❖ Μπορεί να αισθανόμαστε ότι έχουμε χάσει τον έλεγχο και χρειαζόμαστε απαντήσεις ώστε να κατηγορήσουμε άλλα μέλη της οικογένειας ή καταστάσεις **"...αν ο άντρας μου δεν μας έφερνε στην Αυστραλία ο γιος μας θα ήταν καλά..."**
- ❖ Ως φροντιστές δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι είναι η αρρώστια που κάνει το άτομο να μιλάει ή να συμπεριφέρεται έτσι και όχι το ίδιο άτομο.
- ❖ **\* Να θυμάστε ότι αν ψάχνετε να βρείτε κάποιον ή κάτι για να ρίξετε την ευθύνη μπορεί να σας εμποδίζει να δείτε τι πρέπει να γίνει για να βοηθήσετε το αγαπημένο σας πρόσωπο.**

