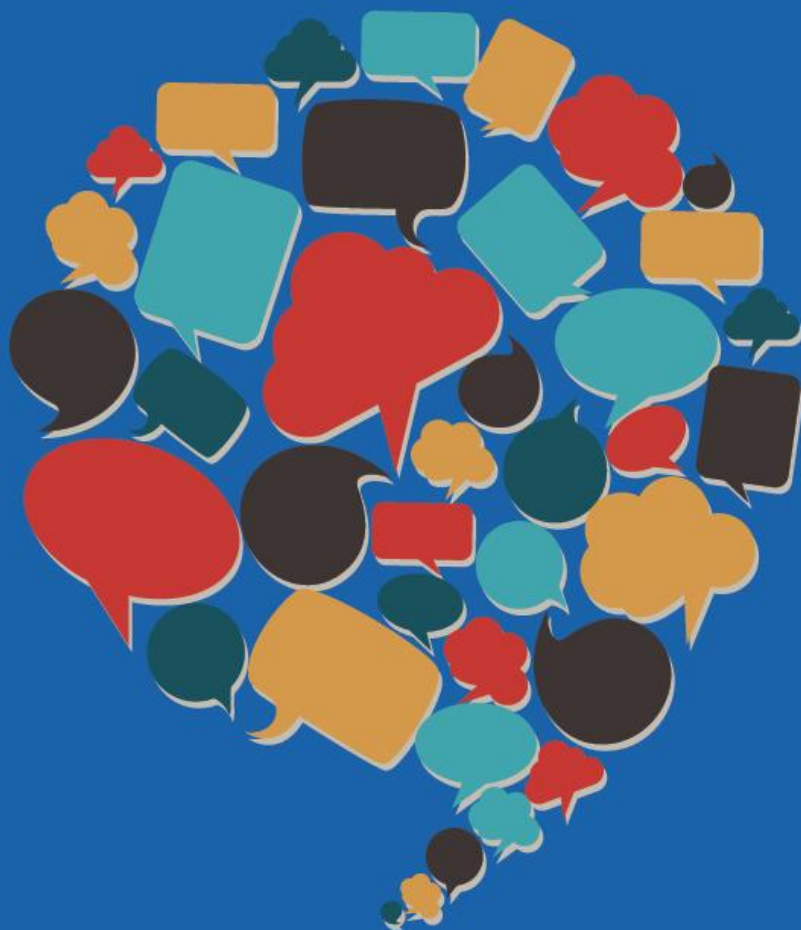


OPEN MINDS II

Πρωθώντας την Ψυχική Υγεία και την
Ευεξία στην Κοινότητα



Διαπολιτισμικές Προσεγγίσεις για την Ψυχική Υγεία

Οι πολιτισμικοί προσδιοριστές της ανθρώπινης συμπεριφοράς

Στις περισσότερες περιπτώσεις προβλημάτων υγείας τα άτομα που επηρεάζονται βιώνουν την εμπειρία της ασθένειας με κοινό τρόπο ανεξάρτητα από την χώρα που προέρχονται ή τις πολιτισμικές αναφορές που φέρουν μαζί τους. Για παράδειγμα είναι κοινά αποδεκτό το ποιός πάσχει από ιλαρά και ποιός από άσθμα.

Αλλά τι γίνεται όταν ένα άτομο αναφέρει ότι μπορεί να ακούσει τις φωνές των νεκρών προγόνων του ή ότι έχει απαχθεί προσωρινά από εξωγήινους; Θα θεωρούνταν «τρέλα» ή θα ήταν κάτι πιστευτό; Η απάντηση στο ερώτημα αυτό θα μπορούσε να εξαρτηθεί από το εάν το συγκεκριμένο άτομο έχει ζήσει στην Ευρώπη, την Αφρική ή την Αμερική¹.

Η διάγνωση των διαταραχών ψυχικής υγείας προσδιορίζεται κατά κύριο λόγο από την εκτίμηση του τι λέει και τι κάνει ο εν λόγω άνθρωπος ή από το τί αναφέρει ο περίγυρος του ανθρώπου αυτού σχετικά με εκδηλώσεις που προκαλούν ανησυχία.

Υπάρχουν τουλάχιστον δύο πλευρές αυτής της διαδικασίας που ενδέχεται να είναι προβληματικές μέσα από το πρίσμα της πολιτισμικής διαφορετικότητας:

- Πρώτον, τα διαγνωστικά εγχειρίδια που χρησιμοποιούνται συνήθως τείνουν να αναπτύσσονται στο πλαίσιο της Δυτικής παράδοσης της ψυχιατρικής και είναι πιθανό να επηρεάζονται από τα πολιτισμικά πρότυπα που επικρατούν σε αυτά τα μέρη του κόσμου.
- Δεύτερον, όταν ο επαγγελματίας ψυχικής υγείας και ο ασθενής προέρχονται από διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο, μπορεί να είναι δύσκολο για τον πρώτο να γνωρίζει εάν αυτό που βλέπει είναι ένα σύμπτωμα μιας ψυχικής διαταραχής ή απλά ένας διαφορετικός τρόπος σκέψης, αίσθησης ή συμπεριφοράς συνδεδεμένης με το ιστορικό του ασθενούς.

Οι πολιτισμικές διαφορές επηρεάζουν πτυχές της συμπεριφοράς του εξεταζόμενου ατόμου οι οποίες είναι σημαντικές για τη διάγνωση:

- Η συμπεριφορά με έντονο και εξωστρεφή τρόπο μπορεί να θεωρηθεί σημάδι μανίας.
- Ομοίως, η εμπειρία μιας παρατεταμένης περιόδου πένθους μετά από ένα θάνατο κοντινού προσώπου θα μπορούσε να ερμηνευτεί ως θλίψη η οποία στην πορεία μετατρέπεται σε κλινική κατάθλιψη.

Ωστόσο είναι πιθανό και οι δύο αυτές συμπεριφορές να καθορίζονται τελικά από τα διαφορετικά πολιτισμικά πρότυπα που ισχύουν σε κάθε κοινωνία. Στο Ηνωμένο Βασίλειο, οι εισαγωγές στα ψυχιατρικά νοσοκομεία ανδρών από την Αφρική και την Καραϊβική είναι περίπου διπλάσιες σε σχέση με τις αντίστοιχες εισαγωγές Βρετανών λευκών ανδρών, κάτι που δημιουργεί μεγάλη ανησυχία καθώς διαφαίνεται πως οι ομάδες των πρώτων διαγνώσκονται πολύ συχνά με κάποιο ψυχωτικό σύμπτωμα².

Η στάση και η συμπεριφορά απέναντι στα ζητήματα ψυχικής υγείας ποικίλλουν μεταξύ ατόμων, οικογενειών, εθνοτήτων, πολιτισμών και χωρών. Οι πολιτισμικές και θρησκευτικές διδασκαλίες συχνά επηρεάζουν τις πεποιθήσεις για την προέλευση και τη φύση της ψυχικής διαταραχής και τελικώς διαμορφώνουν τη στάση της κοινότητας απέναντι στα άτομα με εκδηλώσεις ψυχικών διαταραχών. Πέρα από την εμπειρία του στίγματος, οι πεποιθήσεις της κοινωνίας απέναντι στις ψυχικές διαταραχές μπορούν να επηρεάσουν και την προθυμία των ατόμων να αναζητήσουν και να ακολουθήσουν κάποιους είδους θεραπεία. Επομένως, η κατανόηση των ατομικών και πολιτισμικών πεποιθήσεων αναφορικά με τις ψυχικές διαταραχές είναι απαραίτητη για την εφαρμογή αποτελεσματικών προσεγγίσεων στον χώρο της ψυχικής υγείας³.

Διαπολιτισμικές Διαστάσεις των Ζητημάτων Ψυχικής Υγείας

Κάθε ιδεολογικό σύστημα που σχετίζεται με θρησκευτικές, πολιτισμικές κ.ά. πεποιθήσεις παράγει μια συγκεκριμένη οπτική πάνω σε ζητήματα ψυχοσωματικών διαταραχών και των μεθόδων θεραπείας αυτών. Εξετάζοντας πιο προσεκτικά την ιδιάζουσα αυτή συνθήκη, καταλήγουμε στο ότι το εκάστοτε σύστημα πιθανότατα συνδέει τη δική του ξεχωριστή κοσμολογία με μια θεωρητική στάση για τον έλεγχο της κοινωνικής συμπεριφοράς⁴.

Η Παγκόσμια Υγεία έχει καθοριστεί ως ένας χώρος μελέτης, έρευνας και πρακτικής που δίνει προτεραιότητα στην επίτευξη της υγείας και της ισότητας της πρόσβασης σε αυτήν για όλους τους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Η συγκεκριμένη προσέγγιση δίνει έμφαση σε διακρατικά ζητήματα, στους κοινωνικούς προσδιοριστές της υγείας και στην εξεύρεση πολιτισμικά αποδεκτών λύσεων. Παράλληλα, περιλαμβάνει μια σειρά από διαφορετικούς γνωστικούς κλάδους (εντός και εκτός των επιστημών υγείας) και προωθεί τη συνεργασία. Η Παγκόσμια Ψυχική Υγεία ακολουθεί αντίστοιχη πορεία, με τη διαφορά ότι δίνει μεγαλύτερη έμφαση στην ψυχική υγεία, τα προβλήματα συμπεριφοράς, και τα θέματα αναπηρίας, στα ζητήματα εκείνα δηλαδή που φαίνεται να επιβαρύνουν σημαντικά τους (εθνικούς) προϋπολογισμούς για τον τομέα της υγείας.

Ιστορικά, η ανθρωπολογική προσέγγιση της ψυχικής υγείας, επικεντρώθηκε αρχικά στην περιγραφή και μελέτη εξωτικών συνδρόμων από μακρινές χώρες, καταλήγοντας σε σημαντικές θεωρήσεις αναφορικά με τις τοπικές (emic) και τις καθολικές (etic) προσεγγίσεις αναφορικά με τις ψυχικές διαταραχές. Παρ' όλα αυτά στην σημερινή συνθήκη της παγκοσμιοποίησης, με τα μεγάλα κύματα μετανάστευσης και τα γιγαντιαία δίκτυα επικοινωνίας, τα ψυχολογικά σύνδρομα έχουν λιγότερο σαφή όρια, κάτι που έχει ως αποτέλεσμα να είναι πλέον αναγνωρίσιμα σε περισσότερες χώρες, ακόμη στις πιο ανεπτυγμένες. Η καθολική προσέγγιση (etic) έχει κερδίσει έδαφος με μελέτες που υποστηρίζονται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Οι συγκεκριμένες μελέτες καταδεικνύουν αφενός ότι οι σοβαρότερες ψυχικές διαταραχές μπορούν να αναγνωριστούν αξιόπιστα στις περισσότερες χώρες και αφετέρου ότι οι ψυχιατρικές ταξινομήσεις όπως το DSM-5 και ιδιαίτερα το ICD-10 έχουν καθολική αποδοχή και εφαρμογή. Αν και οι προσεγγίσεις με έμφαση στο τοπικό στοιχείο (emic) φαίνεται να χάνουν έδαφος, το γεγονός αυτό δεν μειώνει ούτε μεταβάλλει την προφανή επίδραση που έχει το πολιτισμικό υπόβαθρο στην εκδήλωση των συμπτωμάτων, στην επιλογή της θεραπείας και στην αντιμετώπιση της εκάστοτε ψυχικής διαταραχής σε ολόκληρο τον πλανήτη⁵. Για να το θέσουμε απλά, τα εγχειρίδια και οι κατευθυντήριες γραμμές είναι χρήσιμα υπό την προϋπόθεση ότι εξετάζονται βάσει μιας πολιτιστικής προσέγγισης και χρησιμοποιούνται με προσοχή και πολιτισμική ευαισθησία.

Ορισμός της πολιτιστικής επάρκειας

Η πολιτισμική επάρκεια είναι η ικανότητα να συσχετίζεται κάποιος αποτελεσματικά με άτομα που προέρχονται από διαφορετικές ομάδες και περιβάλλοντα. Οι υπηρεσίες που σχεδιάζονται ακολουθώντας μια πολιτισμικά ευαίσθητη προσέγγιση, ανταποκρίνονται στις ειδικές ανάγκες μελών μειοψηφικών ομάδων και είναι επίσης ιδιαίτερα διαφωτιστικές στους τρόπους με τους οποίους τα άτομα με ιδιαιτερότητες βιώνουν τον κόσμο. Στο πλαίσιο του συμπεριφορικού συστήματος υγείας (που αφορά τόσο τις ψυχικές διαταραχές όσο και την κατάχρηση ουσιών), η πολιτισμική ευαισθησία θα πρέπει να αποτελεί κατευθυντήρια αρχή, ούτως ώστε οι υπηρεσίες που σχεδιάζονται να είναι πολιτισμικά ευαίσθητες με τους επωφελούμενους, τόσο στο επίπεδο της πρόληψης, όσο και σε αυτό της παρέμβασης και αξιολόγησης. Οι πολιτισμικά ευαίσθητες προσεγγίσεις αναγνωρίζουν και συμπεριλαμβάνουν το ευρύ πεδίο των παραμέτρων που διαμορφώνουν και επηρεάζουν την ταυτότητα του κάθε ατόμου. Οι επαγγελματίες της ψυχικής υγείας και οι πάροχοι υπηρεσιών πρέπει να είναι εξοικειωμένοι με τον τρόπο που αυτές οι διαστάσεις αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και μεταξύ των ατόμων.

Οι διαστάσεις αυτές περιλαμβάνουν:

- την φυλή
- την εθνικότητα
- την γλώσσα
- τον σεξουαλικό προσανατολισμό
- την ταυτότητα φύλου
- την ηλικία
- την αναπηρία
- την κοινωνικοοικονομική θέση
- την εκπαίδευση
- τον θρησκευτικό / πνευματικό προσανατολισμό

Πολιτισμικά εμπόδια στην Φροντίδα Ψυχικής Υγείας

Τα εμπόδια που αποτρέπουν τα μέλη μειονοτικών πληθυσμών από το να ζητήσουν και να λάβουν κατάλληλη θεραπεία περιλαμβάνουν: α)τη δυσπιστία και τον φόβο για τη θεραπευτική διαδικασία. β)εναλλακτικές προσεγγίσεις αναφορικά με το τί είναι η ασθένεια και τί η υγεία. γ) γλωσσικά εμπόδια και μη αποτελεσματική επικοινωνία δ)φραγμούς πρόσβασης στο σύστημα υγείας π.χ. ανεπαρκής ασφαλιστική κάλυψη και τέλος ε) μια έλλειψη κατανόησης και διαχείρισης της διαφορετικότητας από τα άτομα που εργάζονται σε δομές ψυχικής υγείας

Προκαταλήψεις και στερεότυπα

Γενικότερα, με τον όρο διάκριση αναφερόμαστε στα εχθρικά ή αρνητικά συναισθήματα μιας ομάδας ανθρώπων έναντι μιας άλλης. Οι διακρίσεις δημιουργούν προκαταλήψεις στην παροχή υπηρεσιών και δύναται να αποτρέψουν τους ανθρώπους από την αναζήτηση βοήθειας. Οι προκαταλήψεις και τα στερεότυπα που σχετίζονται με την κουλτούρα και τις διαφορετικές ταυτότητες ενός ατόμου πρέπει ωστόσο να αντιμετωπίζονται με γνώμονα την πολιτισμική ευαισθησία και τον σεβασμό στην διαφορετικότητα. Οι συνήθεις μορφές διακρίσεων είναι οι εξής:

Ρατσισμός: προκατάληψη ή διάκριση που βασίζεται στη φυλή ενός ατόμου ή στην πεποίθηση ότι μια φυλή είναι ανώτερη από την άλλη.

Διακρίσεις Βάσει Ηλικίας: προκατάληψη έναντι ενός ατόμου ή ομάδας ατόμων με βάση την ηλικία. Για παράδειγμα, οι νέοι άνθρωποι μπορεί να θεωρούνται, στερεοτυπικά, από κάποιους ως ανώριμοι και ανεύθυνοι. Αντίστοιχα οι ηλικιωμένοι άνθρωποι μπορεί να χαρακτηρίζονται ως αργοί, αδύναμοι και εξαρτημένοι από άλλους.

Σεξισμός: διάκριση ή προκατάληψη με βάση την ταυτότητα φύλου.

Ετεροσεξισμός: Πεποίθηση πως η ετεροφυλοφιλία είναι ο μόνος φυσιολογικός σεξουαλικός προσανατολισμός, ανώτερη σε σχέση με τους άλλους σεξουαλικούς προσανατολισμούς. Συνοδεύεται από την πεποίθηση ότι όλοι οι άνθρωποι είναι αποκλειστικά ετεροφυλόφιλοι.

Ομοφοβία: προκαταλήψεις εναντίον ανθρώπων που είναι ομοφυλόφιλοι, λεσβίες, αμφιφυλόφιλοι, διεμφυλικοί κ.ο.κ. Αφορά επίσης την πεποίθηση κάποιων πως όλοι οι άνθρωποι είναι ετεροφυλόφιλοι και άρα ότι η ετεροφυλοφιλία είναι η μόνος σωστός προσανατολισμός .

Διακρίσεις βάσει κοινωνικής θέσης: κάθε μορφή προκατάληψης ή καταπίεσης εναντίον ατόμων που είναι μέλη (ή που θεωρούνται ότι είναι όμοια με εκείνα που είναι μέλη) χαμηλότερης κοινωνικής τάξης.

Θρησκευτική μισαλλοδοξία: η αδυναμία ή η απροθυμία να ανεχτεί κάποιος τις θρησκευτικές πεποιθήσεις και πρακτικές του άλλου.

Πώς να ενσωματώσετε τα πρότυπα πολιτιστικής επάρκειας στην πράξη

Η έννοια του Σεβασμού και της Αποδοχής της Ανθρώπινης Διαφορετικότητας

Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας και οι πάροχοι υπηρεσιών μπορούν να βελτιώσουν την κατανόηση και την απόδοσή τους ακολουθώντας τα κάτωθι βήματα:

- Να χρησιμοποιούν ερωτήσεις ανοιχτού τύπου για να προσδιορίζουν τις μοναδικές πολιτισμικές παραστάσεις κάθε ατόμου.
- Να επαναξιολογούν την λήψη του ιστορικού και την αξιολόγηση των εξυπηρετούμενων καθώς και τις σχετικές πολιτικές και διαδικασίες, ώστε αυτές να διασφαλίζουν την συμπερίληψη.
- Να απασχολούν εξειδικευμένους εργαζόμενους στον τομέα της ψυχικής υγείας που να έχουν διαπολιτισμικό υπόβαθρο και να μιλούν τις γλώσσες των ομάδων-στόχου.
- Να κατανοούν τις πολιτισμικές προκαταλήψεις του προσωπικού και να παρέχουν στοχευμένη και διαπολιτισμική κατάρτιση.
- Να κατανοούν την σημασία των πολιτισμικών ιδιαιτεροτήτων στην σχεδίαση αντίστοιχων δράσεων και προγραμμάτων.
- Να αναγνωρίζουν τους «φυσικούς συμμάχους» εντός της κοινότητας, οι οποίοι δύνανται να λειτουργήσουν υποστηρικτικά προς την επίτευξη των ατομικών στόχων κάθε ασθενούς
- Να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν θεραπευτικά προγράμματα με πολιτισμικές ευαισθησίες.
- Να αξιολογούν διαδικασίες και προγράμματα βάσει κριτηρίων που αφορούν την πολιτισμική ευαισθησία και την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης.
- Τέλος, να προωθούν μια κουλτούρα αλληλοκατανόησης και σεβασμού ανάμεσα στους εξυπηρετούμενους και τους εργαζόμενους

Το σύστημα ψυχικής υγείας βελτιώνεται αργά, ενώ εξακολουθούν να υπάρχουν εκτεταμένα προβλήματα και κενά στις υπηρεσίες. Όταν κάποιος αναζητά ή / και παρέχει υπηρεσίες ψυχικής υγείας, καλό είναι να κατανοήσει ότι οι πολιτισμικές διαφορές επηρεάζουν κάθε εμπλεκόμενο, δηλαδή τόσο τον πάροχο των υπηρεσιών όσο και τον εξυπηρετούμενο. Με την κατάλληλη εκπαίδευση για εργαζόμενους στον τομέα της ψυχικής υγείας και εκπαιδευτικό υλικό για τα μέλη μειονοτικών ομάδων, οι πολιτισμικά ευαίσθητες υπηρεσίες μπορούν να είναι αποτελεσματικές στη θεραπεία και ενδεχομένως στην πρόληψη επεισοδίων οξείας ψυχικής διαταραχής.

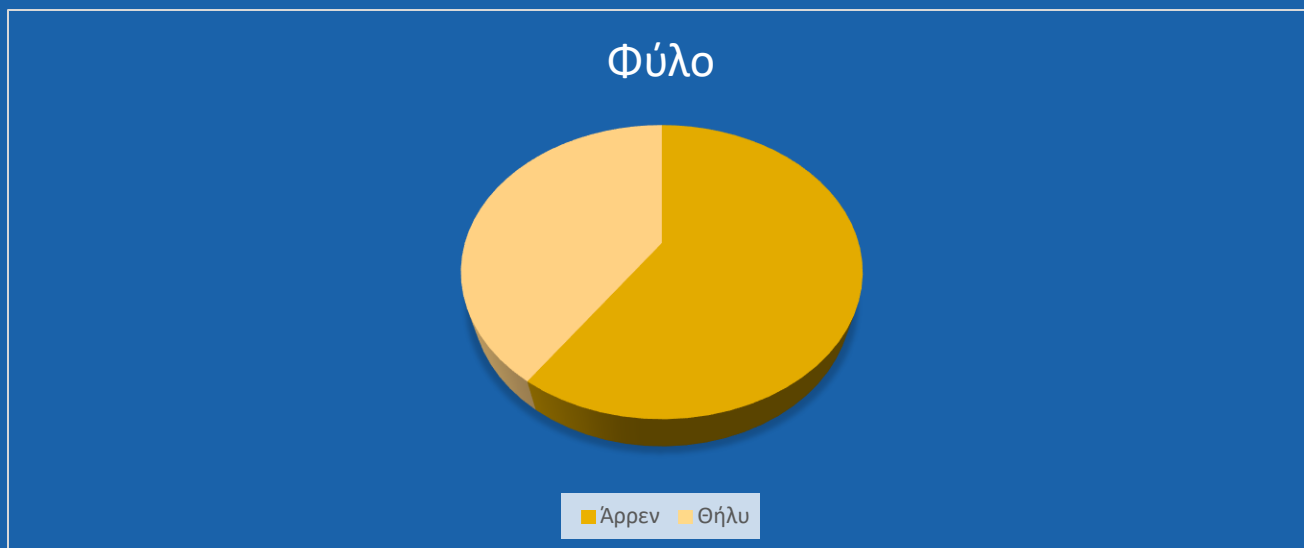
Στίγμα και πολιτισμική ευαισθησία

Αν και οι λόγοι που οδηγούν στον στιγματισμό δεν είναι κοινοί μεταξύ των διαφορετικών κοινοτήτων ή/και των πολιτισμών, το στίγμα που αντιλαμβάνονται τα άτομα που ζουν με ψυχικές διαταραχές αναγνωρίζεται και αναφέρεται διεθνώς. Για παράδειγμα, σύμφωνα με την πλατφόρμα τεκμηρίωσης World Mental Health Surveys, το στίγμα συνδέεται στενά με τις ανησυχίες και τις διαταραχές της διάθεσης μεταξύ των ενηλίκων που βιώνουν κάποιου είδους αναπηρία. Τα στοιχεία της έρευνας, τα οποία περιλαμβάνουν απαντήσεις από 16 χώρες της Αμερικής, της Ευρώπης, της Μέσης Ανατολής, της Αφρικής, της Ασίας και του Νότιου Ειρηνικού, έδειξαν ότι το 22,1% των συμμετεχόντων από αναπτυσσόμενες χώρες και το 11,7% των συμμετεχόντων από ανεπτυγμένες χώρες γνώρισαν κάποιου είδους εξευτελισμό και διακρίσεις λόγω της ψυχικής τους κατάστασης. Ωστόσο, οι συγγραφείς των ερευνών σημειώνουν ότι οι αριθμοί αυτοί πιθανότατα υποτιμούν την έκταση του στίγματος που σχετίζεται με την ψυχική υγεία, δεδομένου ότι αξιολόγησαν δεδομένα που σχετίζονταν αποκλειστικά με το άγχος και τις διαταραχές της διάθεσης⁶.

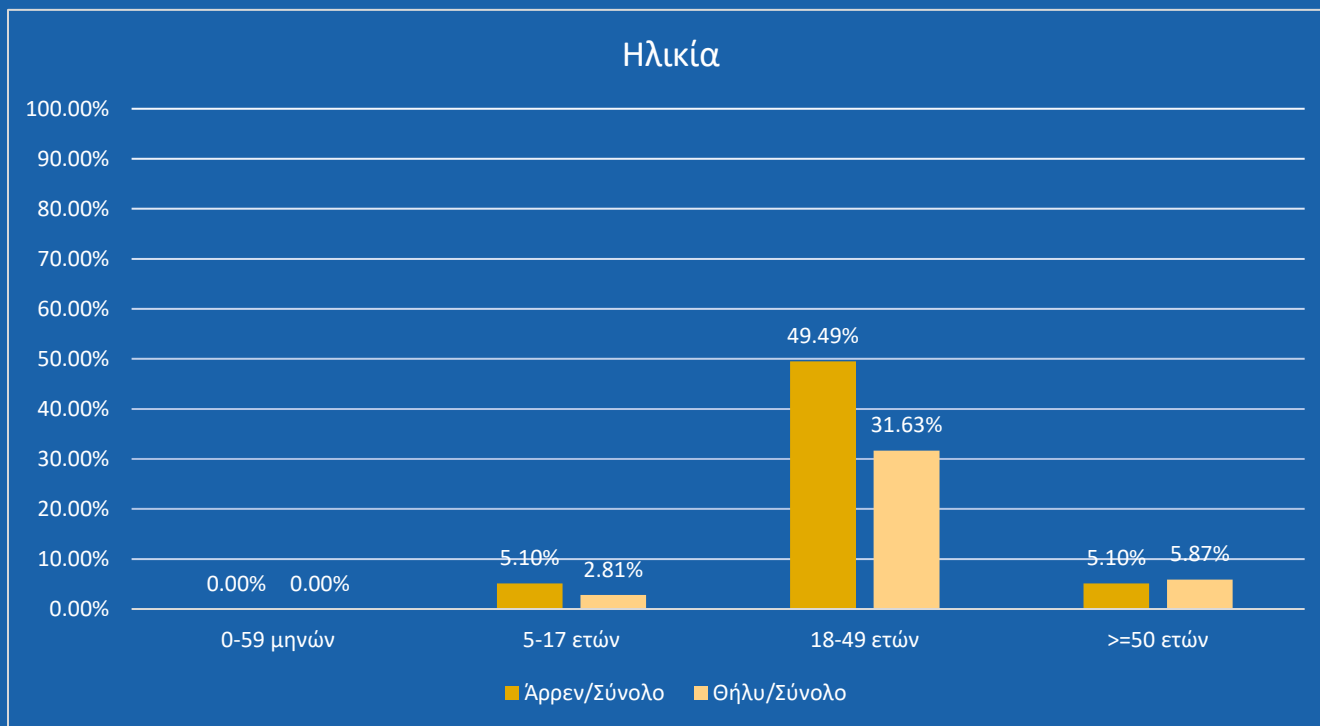
Η προώθηση του μοντέλου υπηρεσιών ψυχικής υγείας με πολιτισμική επάρκεια είναι απαραίτητη για την αύξηση της πρόσβασης και της χρήσης υπηρεσιών ψυχικής υγείας, καθώς οι τοπικές πεποιθήσεις για την ψυχική υγεία συχνά διαφέρουν από τη δυτική βιοϊατρική οπτική πάνω στην ψυχική νόσο.

Οι επαγγελματίες της ψυχικής υγείας και οι πάροχοι υπηρεσιών πρέπει να γνωρίζουν ότι τα στερεότυπα και το στίγμα επηρεάζουν όχι μόνο τους ωφελούμενους αλλά και τις δικές τους σκέψεις και οπτικές αναφορικά με τους άλλους.

Δημογραφικά στοιχεία των ωφελουμένων του προγράμματος "OpenMindsII" για την περίοδο Ιανουάριος – Ιούνιος 2019

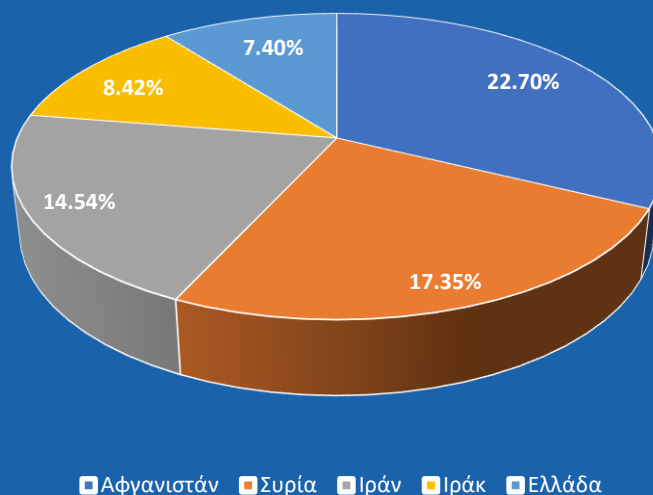


Οι ωφελούμενοι κατά το 1ο εξάμηνο ήταν κατά 40% γυναίκες και κατά 60% άνδρες. Τα ποσοστά αυτά βρίσκονται στην ίδια κλίμακα με το προηγούμενο έτος εφαρμογής του OpenMinds.



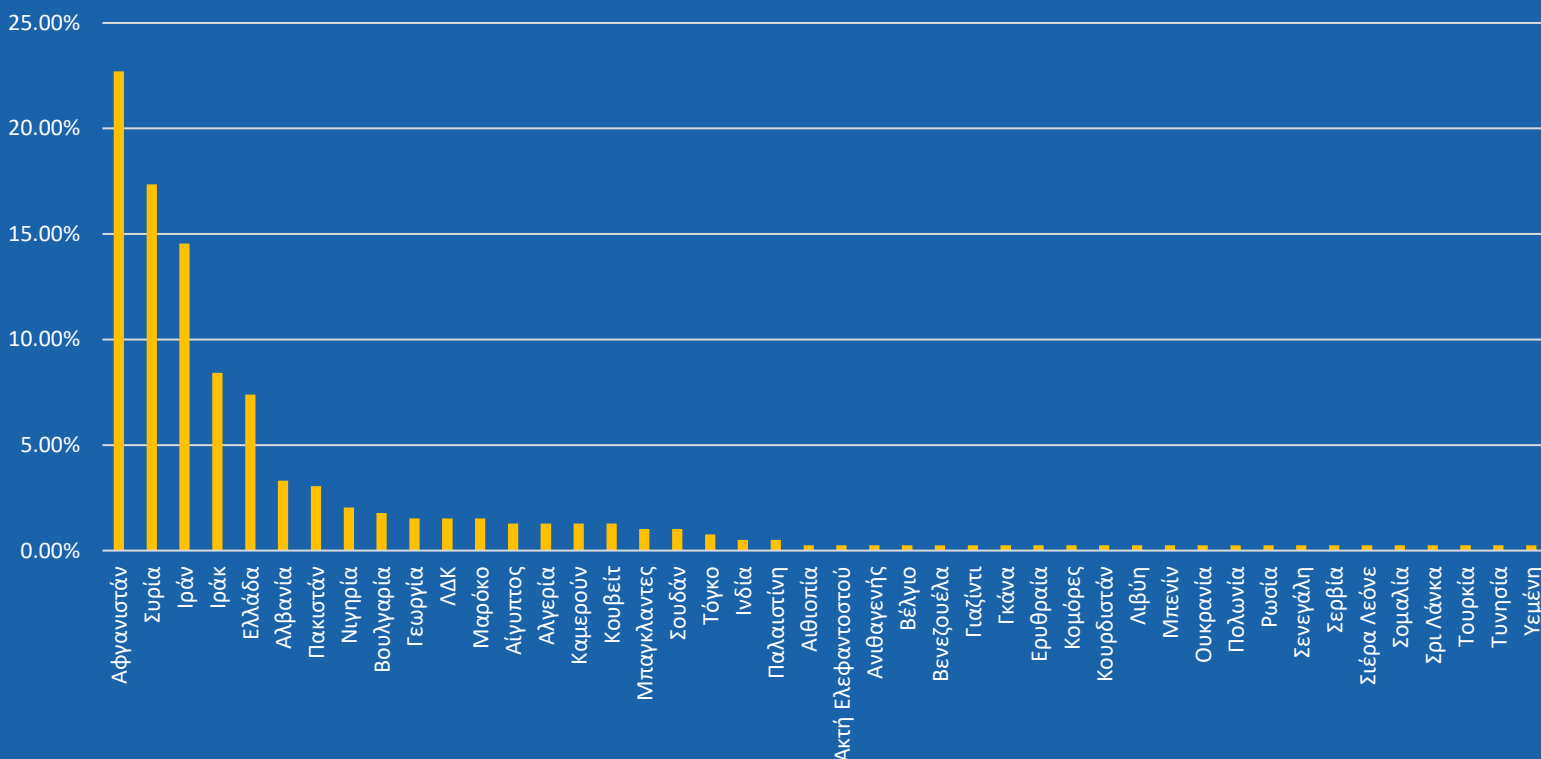
Η πλειοψηφία των ωφελούμενων ήταν νεαροί άνδρες και γυναίκες ενώ σχεδόν το 8% ήταν έφηβοι.

Χώρες Καταγωγής- Οι 5 Συνηθέστερες



Η συντριπτική πλειοψηφία των ωφελούμενων του Open Minds προέρχεται από χώρες που πλήττονται σοβαρά από πολέμους, ενώ ένα αξιοσημείωτο ποσοστό αυτών ήταν Έλληνες υπήκοοι.

Χώρες Καταγωγής- Αναλυτικό Διάγραμμα



Η γλώσσα ή οι διαλέκτοι ποικίλλουν λόγω του γεγονότος ότι οι άνθρωποι προέρχονται από περισσότερες από 40 διαφορετικές χώρες ανά τον κόσμο.

Η συνταγή της Ρουάντας για την κατάθλιψη

"Είχαμε πολλά προβλήματα με τους δυτικούς εργαζόμενους ψυχικής υγείας που ήρθαν εδώ αμέσως μετά τη γενοκτονία και έπρεπε να ζητήσουμε από μερικούς από αυτούς να φύγουν. Ήρθαν και η θεραπευτική τους πρακτική δεν περιλάμβανε το να είσαι έξω στον ήλιο, όπου άρχιζες να αισθάνεσαι καλύτερα, ούτε υπήρχε μουσική ή τύμπανα για αρχίσει το αίμα σου να ρέει και πάλι. Δεν είχαν συναίσθηση ότι όλοι είχαν φύγει από τις δουλειές τους ούτως ώστε να μπορέσει να συγκεντρωθεί το σύνολο της κοινότητας και να σε βοηθήσει για να ανέβεις ψυχολογικά και να πάρεις πίσω το συναίσθημα της χαράς. Τέλος δεν υπήρχε αναγνώριση από αυτούς ότι η κατάθλιψη είναι κάτι επιθετικό και εξωγενές που θα μπορούσε να επανέλθει ξανά. Αντ' αυτού, έπαιρναν τους ανθρώπους έναν-έναν κάθε φορά σε αυτά τα βρώμικα μικρά δωμάτια και τους βάζανε να κάθονται για περίπου μία ώρα προκειμένου να μιλήσουν για κακά πράγματα που είχαν συμβεί σε αυτούς. Έπρεπε να τους ζητήσουμε να φύγουν. "

Ένας κάτοικος της Ρουάντας μιλώντας στον δυτικό συγγραφέα, Andrew Solomon, για την εμπειρία του με τη δυτική ψυχική υγεία και την κατάθλιψη⁷.

Παραπομπές

¹<https://www.open.edu/openlearn/body-mind/health/cultural-differences-mental-health>

²Ο.π.

³<https://www.uniteforsight.org/mental-health/module7>

⁴https://books.google.gr/books?id=AP4HRH5G8RkC&pg=PA9&source=gbs_toc_r&cad=3#v=onepage&q&f=false

⁵ <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp.2015.15101351>

⁶ <https://doi.org/10.1186/1745-6215-14-14>
Kumar, J., Kumar, S., Bhattacharya, S. et al. Assessment of perceived stigma and mental health workers' attitudes from the World Mental Health Survey India. *Psychiatric Quarterly* 2006, 77(1), 205–214.

Yoshida, S., Mamiya, T., Takemitsu, N., Sato, H., Nakano, T. (2010). A brief survey of public knowledge and attitude towards depression. *Journal of clinical medicine research*, 11(3), 219–220.

<http://www.mentalhealth.gov.au/publications-and-resources/other/underthebluedoor-mental-education-publications.pdf>

⁷<https://underthebluedoor.org/2014/08/18/the-rwandan-prescription-for-depression-sun-drum-dance-community-we-had-a-lot-of-trouble-with-western-mental-health-workers-who-came-here-immediately-after-the-genocide-and-we-had-to-ask-some/?fbclid=IwAR3xD2XDljK75JOZcCoWhwtlyIm05KvmUBW2EBfnBwq2pHkKghkR5S5ho8Q>



OpenMinds



Περισσότερες πληροφορίες:
info@mdmgreece.gr
advocacy@mdmgreece.gr

Τηλ: +30 210 321 31 50



Το πρόγραμμα υλοποιείται με την εν μέρει χρηματοδότηση του OpenSocietyFoundations