



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ISTITUTO DEI SORDI
DI TORINO



COCEMFE
Sevilla



CITIZENS
IN POWER



European
Development



MoMs

MOTHER MATTERS

The right of women with disabilities to motherhood

Αριθμός Έργου Erasmus+ 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ

Τα ενημερωτικά βοηθήματα παρέχουν σύντομες επεξηγήσεις σχετικά με τις μελέτες για την αναπηρία, την προσβασιμότητα για τους επαγγελματίες υγείας και τη μητρότητα για τις γυναίκες με αναπηρία. Βασίζονται σε μια προσέγγιση μικρομάθησης, μια μεθοδολογία μάθησης που χωρίζει το περιεχόμενο σε σύντομες ενότητες που εστιάζουν σε ένα μόνο θέμα ή δεξιότητα.

- ΕΥΕΞΙΑ -

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ: ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



Η ψυχολογική ευημερία είναι το κλειδί για μια γεμάτη ζωή, ιδίως για τις γυναίκες με αναπηρία, οι οποίες αντιμετωπίζουν εμπόδια στην αυτονομία και στην πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Τρεις θεμελιώδεις ψυχολογικές ανάγκες -η επάρκεια, η αυτονομία και οι διαπροσωπικές σχέσεις- είναι απαραίτητες για την ευημερία. Ωστόσο, τα διαρθρωτικά και κοινωνικά εμπόδια δυσχεραίνουν την ικανοποίηση αυτών των αναγκών, οδηγώντας σε άγχος, κατάθλιψη και συναισθηματική δυσφορία (Álvarez del Palacio, 2023).



momsproject.eu



Mother Matters



[moms.mothermatters](https://www.instagram.com/moms.mothermatters)



[MoMs_MotherMatters](https://www.youtube.com/MoMs_MotherMatters)

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του συγγραφέα/των συγγραφέων, και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



Τα επίπεδα καθημερινής δραστηριότητας επηρεάζουν την ψυχική υγεία. Μελέτες δείχνουν ότι ο καθιστικός τρόπος ζωής συνδέεται με υψηλότερα ποσοστά κατάθλιψης. Για τις γυναίκες με αναπηρία, η έλλειψη πρόσβασης σε κατάλληλους χώρους σωματικής δραστηριότητας και η περιορισμένη κοινωνική υποστήριξη μπορεί να αυξήσουν το αίσθημα απόγνωσης και τον αυτοκτονικό ιδεασμό. Οι στρατηγικές πρόληψης θα πρέπει να ενσωματώνουν προσαρμοσμένη σωματική δραστηριότητα, θεραπεία και, όταν είναι απαραίτητο, φαρμακολογική θεραπεία (Ministerio de Sanidad, 2014- Observatorio Estatalio de la Discapacidad, 2021)

Η κατάθλιψη και το άγχος βρίσκονται σε έξαρση, με 22% αύξηση του κινδύνου αυτοκτονίας. Μεταξύ των γυναικών με αναπηρία, το στίγμα και οι διακρίσεις σε ιατρικό και κοινωνικό περιβάλλον δυσχεραίνουν την αναζήτηση βοήθειας, επιδεινώνοντας προβλήματα που θα μπορούσαν να αντιμετωπιστούν με την κατάλληλη υποστήριξη (1to1help, 2025).

Είναι σημαντικό να βελτιωθεί η προσβασιμότητα σε πόρους ψυχικής υγείας. Οι οργανισμοί και τα συστήματα υγείας πρέπει να διασφαλίζουν την πρόσβαση σε ψυχολογική υποστήριξη, προστατεύοντας τα δικαιώματα των γυναικών με αναπηρία στη μητρότητα, την αναπαραγωγική υγεία και τη συναισθηματική ευεξία. Η ψυχολογική ασφάλεια στα πλαίσια της υγειονομικής περίθαλψης, της εκπαίδευσης και της κοινότητας πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα (OECD, 2023; WHO, 2021).

Παρεμβάσεις όπως η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία (CBT), η ομαδική υποστήριξη και η ενσυνειδητότητα έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές. Επιπλέον, οι κοινοτικές πρωτοβουλίες και τα προγράμματα υποστήριξης από ομοτίμους συμβάλλουν στη μείωση της μοναξιάς και της απομόνωσης. Μια ολοκληρωμένη προσέγγιση που συνδυάζει κοινωνική, ψυχολογική και ιατρική υποστήριξη είναι το κλειδί για τη μακροπρόθεσμη σταθερότητα (WHO, 2022).

Η ψυχική υγεία των γυναικών με αναπηρία αποτελεί συλλογική ευθύνη. Οι κυβερνήσεις, ο τομέας της υγειονομικής περίθαλψης και η κοινωνία πρέπει να αναπτύξουν συμπεριληπτικές πολιτικές, να προωθήσουν ανοιχτές συζητήσεις και να εξασφαλίσουν προσβάσιμα συστήματα υποστήριξης. Η προληπτική αντιμετώπιση των ψυχολογικών τους αναγκών θα βελτιώσει την ποιότητα ζωής τους και εκείνη των κοινοτήτων τους (WHO, 2023).

