

ΟΧΙ ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΗ ΟΤΙ ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΙ – ΑΛΛΑ ΑΠΑΛΥΝΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ.

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΧΡΟΝΙΩΝ ΣΧΙΖΟΦΡΕΝΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΟΜΕΝΩΝ ΜΕ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΙΠΑΣΙΑ.

Michaela Scheidhacker

Η σχιζοφρένεια.

2. Θεραπευτικές αλλαγές μέσω της Θεραπευτικής Ιππασίας.
3. Πειραματική μελέτη.
4. Παρατηρήσεις σε βάθος χρόνου.
5. Συμπεράσματα και προοπτικές.

Η σχιζοφρένεια.

Η σχιζοφρένεια είναι μία από τις πιο σοβαρές ψυχιατρικές ασθένειες. Τα συμπτώματα της σχιζοφρενικής ψύχωσης μπορούν να βρεθούν στην βιβλιογραφία. Αλλά τι είδους άνθρωποι υποφέρουν από αυτή την ασθένεια;

Η σχιζοφρένεια είναι η κατάρρευση του εγώ, η συντριβή κάθε συναισθήματος για τον εαυτό και η διαρκής αγωνία για τη διάλυσή του.

Οι αιτίες της σχιζοφρένειας δεν έχουν ξεκαθαριστεί ακόμη. Υπάρχουν συμπτώματα τα οποία – κατά τη διάρκεια της οξείας φάσης – δυσκολεύουν περισσότερο τα άτομα που αποβλέπουν στο να ζουν μια ανεξάρτητη ζωή στην κοινωνία μας και μερικές φορές το καθιστούν ακόμη και αδύνατο. Αυτό συνδέεται με κοινωνικούς, γενετικούς και βιολογικούς παράγοντες αλλά εκφράζεται με τη δυσκολία των ασθενών να εμπλακούν σε σχέσεις. Δεν είναι σε θέση να τις κρατήσουν μέσα στα απαραίτητα όρια, χωρίς να μπλοκάρουν ή να διαλύουν τον εαυτό τους. Η βιογραφία των άρρωστων ατόμων μέχρι την εκδήλωση της σχιζοφρενικής ασθένειας είναι μια σειρά από πλήγματα που οδηγούν στην εξασθένηση αυτών των υπερβολικά ευαίσθητων ατόμων. Από τη μια μεριά διαμορφώνεται από ευχές και ελπίδες, αλλά και από απογοητεύσεις και διάλυση των ανθρώπινων σχέσεων από την άλλη.

Η δυνατότητα για ανθρώπινη αλληλεπίδραση έχει αποδιοργανωθεί θεμελιωδώς. Χαρακτηρίζεται από καχυποψία και εχθρικήτητα, αλλά υπάρχει μια βαθιά βρεφική επιθυμία για ασφάλεια ταυτόχρονα με την τάση να διαλυθούν οι σχέσεις που δεν έχουν όρια. Επιπλέον υπάρχει μια αυξανόμενη έλλειψη ενδιαφέροντος και απάθεια. Οι συζητήσεις παραμένουν εστιασμένες στο πρόβλημα ή χαρακτηρίζονται από αντιφάσεις. Βαθαίνουν το πρόβλημα αντί να το λύνουν. Το σώμα του ασθενούς ατόμου στέκεται στο πλάι σαν ένα άψυχο πλαίσιο. Το άγγιγμα ή δεν γίνεται αντιληπτό, ή προκαλεί άγχος και ανησυχία, ή χάνει τη σημασία του μέσα από στερεοτυπική συμπεριφορά. Η σωματοποίηση (η εκδήλωση των ψυχολογικών δυσκολιών μέσω του σώματος) και η σωματική καταστροφή είναι συχνά οι μόνες ευκαιρίες για να αισθανθεί κανείς το κορμί του, ακόμη και αν αυτό είναι οδυνηρό.

Υπάρχουν σχιζοφρενικά επεισόδια που συμβαίνουν μια φορά, εξαφανίζονται με ή ακόμη και χωρίς θεραπεία και δεν εμφανίζονται ποτέ ξανά. Άλλοι αρρωσταίνουν με ένα είδος σχιζοφρένειας που εκδηλώνεται με τις αποκαλούμενες εκρήξεις. Στο διάστημα που μεσολαβεί δεν εμφανίζουν κανένα σχιζοφρενικό σύμπτωμα. Εκτός από αυτούς υπάρχουν άλλοι με μια χρόνια προοδευτική εξέλιξη, όπου τα οξεία

συμπτώματα παραμένουν στο περιθώριο ενώ τα επονομαζόμενα αρνητικά συμπτώματα (έλλειψη πρωτοβουλίας, ζωντανίας και αγάπης για ζωή) είναι πιο εμφανή. Εκτός από αυτή την κατά προσέγγιση ταξινόμηση της εξέλιξής της, η σχιζοφρένεια είναι μια ασθένεια που εκδηλώνεται με ιδιαίτερο τρόπο στον καθένα και έτσι απαιτεί και μία εξατομικευμένη αντιμετώπιση.

2. Θεραπευτικές αλλαγές μέσω της Θεραπευτικής Ιππασίας.

Κατά τη διάρκεια της ιππασίας και κατά τη διάρκεια της συναναστροφής μας με τα άλογα ευαισθητοποιούνται διαφορετικά πεδία. Η αίσθηση του σώματος, η ευκινησία, η αντίληπτική ικανότητα και το να μπορεί να κάνει κάποιος σχέσεις και να αντιπαρατίθεται. Κατά συνέπεια να νιώθει σαν "πραγματικός άνθρωπος".

Η ιππασία απαιτεί ανάληψη της ευθύνης για τον εαυτό και για τους άλλους και ρεαλιστική αξιολόγηση του εαυτού. Έτσι είναι πιθανή η παλινδρόμηση σαν μια βαθιά είσοδος στον εαυτό και στη βιογραφία του εαυτού (αυτό ενδεικνύεται μόνο υπό όρους για την ψύχωση) όπως και η πρόοδος της ενδυνάμωσης του εγώ και η ανάπτυξη της προσωπικότητας. Η αλληλεπίδραση είναι μη λεκτική στην αναλογική επικοινωνία, που σημαίνει ότι η γλώσσα μένει στο παρασκήνιο. Η σωματική εκφραστικότητα, οι χειρονομίες, η συναισθηματική πρόθεση και η γνησιότητα των σχέσεων, είναι ουσιώδη για την κοινή εμπειρία με το άλογο και είναι αποφασιστικά και κρίσιμα για την ψυχοθεραπευτική δουλειά. Η αγάπη για τη ζωή και η διασκέδαση μπορούν να αναπτυχθούν με ένα απλό τρόπο· το άλογο σαν ένας ζωντανός συνεργάτης ανεβάζει την ενδυνάμωση, την αλλαγή και την κατανόηση. Η πανίσχυρη κομψότητα του αλόγου και η κοινωνική του περιέργεια, δημιουργούν το κίνητρο, το οποίο φαίνεται να ανοίγει καινούριες πιθανότητες για νέους και ηλικιωμένους, υγιείς και άρρωστους ανθρώπους.

3. Πειραματική μελέτη.

Μια μελέτη που έγινε το 1988/89, βοήθησε να αποδειχθεί η αποτελεσματικότητα της Θεραπευτικής Ιππασίας χρόνιων σχιζοφρενών νοσηλευόμενων, με τη χρήση ψυχολογικών τεστ και την παρατήρηση της προόδου. Ερευνούσε ειδικά μέχρι ποιο σημείο οι χρόνια νοσηλευόμενοι με ιδρυματισμό είναι σε θέση να μάθουν πώς να φροντίζουν ένα άλογο και πώς να υπεύουν, μέχρι ποιο σημείο η ιππασία έχει επίδραση στην ψυχοπαθολογία, στα αρνητικά συμπτώματα και την κοινωνική συμπεριφορά και πώς η ιππασία επηρεάζει την υποκειμενική κατάσταση των νοσηλευόμενων.

Χρησιμοποιήθηκαν τα παρακάτω τεστ:

Βραχεία Ψυχιατρική Κλίμακα Αξιολόγησης (BPRS),

Αξιολόγηση Αρνητικών Συμπτωμάτων σύμφωνα με το ANDREASEN (SANS),

Κλίμακα Παρατήρησης Νοσηλευτών για αξιολόγηση νοσηλευόμενων (NOSIE),

Κλίμακα Κατάστασης (BfS). Όλα τα τεστ ήταν σε μορφή για πριν, κατά και μετά την θεραπεία χρήση.

3.1. Κλινική και νοσηλεύόμενοι.

Οι νοσηλεύόμενοι αυτής της μελέτης (ομάδα θεραπείας και ομάδα ελέγχου) αντιμετωπίστηκαν σε μια συμπεριφοριστική θεραπευτική πτέρυγα στο Ψυχιατρικό Νοσοκομείο του Haar/ Μόναχο/ Γερμανία, με κύρια έμφαση στην υποστήριξη της αυτοεξυπηρέτησης. Έπασχαν όλοι από χρόνια σχιζοφρένεια.

Η ομάδα θεραπείας αποτελούνταν από 16 νοσηλεύόμενους. Για το σκοπό του ελέγχου συγκρίθηκαν με μια ομάδα στη λίστα αναμονής αποτελούμενη από 8 νοσηλεύόμενους. Η κατανομή και στις δύο ομάδες έγινε τυχαία και λαμβάνοντας υπόψη την εθελοντική συμμετοχή.

3.2. Θεραπευτικό πρόγραμμα.

Κατά τη διάρκεια της μελέτης το θεραπευτικό πρόγραμμα κάλυψε οκτώ εβδομάδες (σήμερα έχει τροποποιηθεί η διάρκεια από δώδεκα μέχρι είκοσι εβδομάδες), στην οποία οι νοσηλεύόμενοι σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων στην κάθε περίπτωση (σήμερα μέχρι οκτώ άτομα!) διδάχτηκαν να κάνουν ιπασία όσο πιο αναξάρτητα γινόταν. Έμαθαν να φροντίζουν ένα άλογο όπως και να το σελώνουν και να του φορούν το χαλινό. Δεν πρόκειται για την παρουσίαση ενός κατορθώματος αλλά για να ανακαλύψουν τις ικανότητές τους μέσω ενός ευχάριστου τρόπου. Είχαμε δύο υγιή και δυνατά άλογα στη διάθεσή μας (σήμερα πέντε άλογα!) ειδικά επιλεγμένα και εκπαιδευμένα για αυτό το σκοπό. Παράλληλα με τη Θεραπευτική Ιππασία ιππεύονταν από ειδικούς και εκπαιδεύονταν συνεχώς.

3.2.1. Οπτική προσέγγιση και πρώτη επαφή.

Η αλληλεπίδραση των αλόγων μεταξύ τους, όταν τρέχουν ελεύθερα, με την ιεραρχική σειρά προτεραιότητάς τους και την ανταγωνιστική συμπεριφορά τους, κάνει προφανή τη φυσιολογική οριοθέτηση, τη μαχητική διευθέτηση, όπως επίσης και τη στοργική αγάπη. Το φαινόμενο του σχηματισμού των ομάδων είναι φανερό και κατανοητό.

3.2.2. Σωματική επαφή.

Το να φροντίζει κάποιος το άλογο, να το σελώνει και να του βάζει το χαλινό, χρησιμεύει στο να έρθει σε επαφή μαζί του, να μάθει τις ιδιορυθμίες και τις φυσιολογικές αντιδράσεις του και περιορίζει τον φόβο του για την επαφή.

3.2.3. Παθητική σωματική επαφή.

Το να ιππεύεις ένα άλογο που δεν είναι σελωμένο αλλά εφοδιασμένο με ένα ειδικό έποχο για την εκτέλεση ασκήσεων πάνω στην πλάτη του, αυξάνει την αντίληψη των

κινήσεων που προέρχονται από τη ράχη του. Η παθητική "μεταφορά και ταλάντωση" από ένα ζωντανό πλάσμα βοηθά στην αίσθηση της ενημερότητας του σώματος και των συναισθημάτων. Η χρήση αλόγων, διαφορετικών στο ύψος, το χρώμα, τις κινήσεις και την ιδιοσυγκρασία, προάγει μια διαφορετική αντίληψη των οπτικών, οσφρητικών, ακουστικών και απτικών ερεθισμάτων. Έτσι μπορεί να αναπτυχθεί ένα θετικό συναίσθημα για το ίδιο το σώμα.

3.2.4. Ενεργητική συμφωνία.

Ο δρόμος για την ανεξάρτητη ιππασία περνάει από την ίππευση στο συραγωγέα με σέλα, το χειρισμό των ηνίων και την ίππευση πίσω από έναν έφιππο συνοδό μέχρι την τελική πραγματικά ανεξάρτητη συμφωνία με το άλογο. Καλά εκπαιδευμένα άλογα με σταθερό χαρακτήρα, διευκολύνουν αυτό το θεραπευτικό στάδιο ανάπτυξης, το οποίο μπορεί να γίνει κατανοητό σαν ένα είδος σχηματισμού ταυτότητας και ενδυνάμωσης του εγώ. Η τελική βόλτα με το άλογο στην εξοχή κάνει τους ανθρώπους να βιώσουν τη φύση και αυτό είναι το μέγιστο του θεραπευτικού προγράμματος.

3.3. Αποτελέσματα.

Ο μέσος όρος ηλικίας των εννέα ανδρών και των επτά γυναικών της ομάδας θεραπείας ήταν 29.7 χρόνων (από 22 έως 42 χρόνων). Ο μέσος όρος ηλικίας των πέντε ανδρών και των τριών γυναικών της ομάδας ελέγχου ήταν 35.7 χρόνων (από 25 έως 49). Σε σχέση με τις δημογραφικές παραμέτρους και τη διάγνωση δεν υπήρξαν σημαντικές διαφορές.

3.3.1. Αποτελέσματα της πρακτικής ιππασίας.

Όλοι οι νοσηλευόμενοι εκπαιδεύτηκαν και έμαθαν πώς να φροντίζουν ένα άλογο, πώς να το σελώνουν, πώς να του βάζουν το χαλινό και πώς να το οδηγούν. Όλοι τα κατάφεραν στο βάδιν στο συραγωγέα χωρίς σέλα. 87.5% ήταν ικανοί να κάνουν τρότ και 50% μπορούσαν να καλπάσουν. Η δομή του θεραπευτικού προγράμματος αποδείχτηκε καλή για τους χρόνια σχιζοφρενικούς νοσηλευόμενους. Όλα τα βήματα της θεραπείας επιτεύχθηκαν από όλους. Κανείς δεν σταμάτησε τη θεραπεία ή χρειάστηκε να βγει από το πρόγραμμα. Μόλις το 4.7% από τις 128 θεραπευτικές συνεδρίες δεν πραγματοποιήθηκε εξαιτίας σωματικής ασθένειας ή λόγω απουσίας κάποιου από την κλινική. Σε ότι αφορά την ιππασία όλοι οι νοσηλευόμενοι είχαν σαν έπαθλο στο τέλος της θεραπείας: μια ανεξάρτητη βόλτα με το άλογο, το οποίο είναι συγκρίσιμο με τις ικανότητες ενός φυσικά υγιούς μαθητή της ιππασίας, με μέτριες ικανότητες.

Έτσι μπορεί να αναγνωριστεί ότι παρά τη σοβαρή ψυχική αναπηρία, η ικανότητα για μάθηση και επαφή παραμένει επαρκής. Αυτό δεν ήταν αναμενόμενο σύμφωνα με τις παρατηρήσεις σχετικά με τη συμπεριφορά στην κλινική και στη δουλειά.

3.3.2. Αποτελέσματα από ερωτηματολόγια που συμπληρώθηκαν από κλινικούς αξιολογητές.

Η αξιολόγηση από τους κλινικούς έγινε με τυφλό τρόπο. Στο BPRS (ψυχοπαθολογία) έγιναν αντιληπτές τάσεις για βελτίωση στην ομάδα της μελέτης σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου κατά τη διάρκεια της θεραπείας.

Στο SANS (αρνητικά συμπτώματα) οι δύο ομάδες ήταν συγκρίσιμες.

Στο NOSIE (κοινωνική συμπεριφορά στην κλινική) δεν αναγνωρίστηκε καμία αλλαγή, πιθανώς εξαιτίας της μικρής διάρκειας του θεραπευτικού προγράμματος.

Τα πριν και μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας τέστ της ομάδας θεραπείας με το BPRS, έδειξαν μια σημαντική βελτίωση στις παρακάτω περιοχές: άγχος, κατάθλιψη, ψυχική διαταραχή και εχθρικότητα. Αυτή εξακολουθούσε να υπάρχει στα επόμενα τέστ μετά από οκτώ εβδομάδες. Στο SANS ωστόσο υπήρχε μόλις μια τάση για βελτίωση, η οποία παρέμεινε και στα επόμενα τέστ. Αλλά υπήρχε μια διάθεση για θετική αλλαγή στον παραλογισμό και στην προσοχή. Με το NOSIE δεν αναγνωρίστηκε καμία θεαματική αλλαγή.

Οι μετρήσεις πριν και μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας στην ομάδα ελέγχου, δεν έδειξαν καμία σημαντική αλλαγή σε κανένα από τα τέστ που χρησιμοποιήθηκαν.

3.3.3. Αποτελέσματα των τέστ με την αυτοαξιολόγηση.

Η μελέτη προσπάθησε να περιγράψει την υποκειμενικά βιωμένη επίδραση της Θεραπευτικής Ιππασίας με την κλίμακα κατάστασης (BfS). Αποδείχτηκε ότι μετά τη Θεραπευτική Ιππασία κατά μέσο όρο οι νοσηλευόμενοι ένιωσαν σημαντικά καλύτερα σε σχέση με πριν.

Μετά τις συνεδρίες ιππασίας οι νοσηλευόμενοι κάποιες φορές ένιωσαν ακόμη και λίγο χειρότερα από πριν (17%). Κάποιοι δεν βίωσαν καμία αλλαγή της υποκειμενικής κατάστασης (27%), αλλά στο 51% ήταν ολοφάνερη η ουσιαστική βελτίωση της υποκειμενικής κατάστασης των νοσηλευόμενων.

4. Παρατήρηση σε βάθος χρόνου.

Εδώ και πέντε χρόνια το παραπάνω θεραπευτικό πρόγραμμα έχει εφαρμοστεί στο Ψυχιατρικό Νοσοκομείο στο Haag. Εφαρμόστηκε σαν ομάδα θεραπείας, τρεις φορές την εβδομάδα.

Αυτό άντεξε τη δοκιμή. Κυρίως ο χρονικός περιορισμός των οκτώ με δώδεκα εβδομάδων στην αρχή, διευκόλυνε την πρόσβαση στους ανήσυχους και απομονωμένους νοσηλευόμενους.

Η γρήγορη καθοδήγηση στο να φτάσει κανείς στο σημείο της ανεξάρτητης βόλτας με το άλογο μέσα στα πρώτα έξι με οκτώ μαθήματα, έγινε εφικτή με κατάλληλα εκπαιδευμένα άλογα και προώθησε την κοινωνική ικανότητα και τη διαμόρφωση της ταυτότητας.

Κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων της θεραπείας τα παραγωγικά συμπτώματα (ακουστικές κυρίως ψευδαισθήσεις, παραλήρημα) της ψύχωσης πέρασαν στο παρασκήνιο επειδή κέρδισε η πραγματικότητα μέσω της συναναστροφής με το άλογο (βλέπε πειραματική μελέτη). Επίσης φαίνεται πιθανό να επηρέασε τα αρνητικά συμπτώματα κατά τη διάρκεια μεγαλύτερων χρονικών περιόδων θεραπείας. Στις ομάδες που συνέχισαν, η ανεξάρτητη συναναστροφή-συνεργασία με το άλογο έχει δυναμώσει και έτσι οι θεραπευτικές δραστηριότητες που έχουν ξεκινήσει μπορούν να συνεχιστούν.

Η ιππασία προσφέρεται σαν μια δραστηριότητα του ελεύθερου χρόνου τα απογεύματα του Σαββάτου. Για να φτάσουν εκεί οι νοσηλεύόμενοι πρέπει να εκπαιδευτούν να κάνουν ένα ταξίδι μιάμισης ώρας με τη δημόσια συγκοινωνία. Παρόλα αυτά, κατά τη διάρκεια της περιόδου της παρατήρησης όλο και περισσότεροι νοσηλεύόμενοι κατάφεραν να λάβουν μέρος στη δραστηριότητα της ιππασίας, σαν μια προσφορά για τον ελεύθερο χρόνο τους. Αυτό είναι μια φανερή ένδειξη για μια βελτιωμένη ελεύθερη βούληση και για περισσότερη ανεξαρτησία. Επομένως και μια θετική αλλαγή των αρνητικών συμπτωμάτων.

5. Συμπεράσματα και προοπτικές.

Οι χρόνια άρρωστοι άνθρωποι δεν μπορούν να θεραπευτούν από την ασθένεια τους με τη Θεραπευτική Ιππασία. Πάντως τα συμπτώματα που περιορίζουν τη ζωή τους, όπως η έλλειψη πρωτοβουλίας, η ανησυχία και το άγχος, η κατάθλιψη, η δυσπιστία, η ψυχική διαταραχή και η μη ρεαλιστική εκτίμηση του εαυτού τους και των άλλων ανθρώπων, μαλάκωσαν μέσα από τη συναναστροφή με τα άλογα. Η ποιότητα της ζωής και η αποδοτικότητα βελτιώθηκαν. Συνεπώς η Θεραπευτική Ιππασία συνδυάζει πλευρές που είναι σημαντικές για την αντιμετώπιση των κλινικά ασθενών ανθρώπων γενικά και ειδικότερα των σχιζοφρενών νοσηλευόμενων: η ευχαρίστηση από τις ασκήσεις και η σωματική ευεξία αυξάνουν τη θετική επίδραση στη νόσηση και την ψυχή. Τα απτά περιεχόμενα της θεραπείας δεν είναι κανένα τεχνικό κατασκεύασμα, αλλά μια απλή, προσεκτικά καθοδηγούμενη και αποτελεσματική δράση, που περιέχει μια υψηλή δυνατότητα εμπειρίας, λόγω της εγγύτητας που έχει στη ζωή.

Εκτός από την υπερνίκηση των προβλημάτων, η οποία αυξάνει την εκτίμηση για τον ίδιο τον εαυτό και το συναίσθημα της αξίας του εαυτού, υπάρχει χώρος για ξεκάθαρη αντίληψη των οπτικών, ακουστικών, οσφρητικών και απτικών ερεθισμάτων, καθώς και για την ανάπτυξη των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων.

Μέσω της σχέσης με το άλογο, της κοινής εμπειρίας στην ομάδα και της επαφής με τη φύση, η παραφροσύνη αντιτίθεται στην αίσθηση και την πρακτική ποιότητα της ζωής.

Εκτός από την επίδραση που αναφέρθηκε παραπάνω, η Θεραπευτική Ιππασία σαν μια συμπληρωματική μέθοδος θεραπείας για σχιζοφρενείς ανθρώπους έχει το πλεονέκτημα ότι παρέχει πρόσβαση, ειδικά σε αυτούς τους νοσηλευόμενους που δεν προσεγγίζονται μέσω της ψυχοθεραπευτικής συζήτησης. Εξαιτίας της σχέσης με το άλογο και των αξιοσημείωτων επιτυχιών στις προσωπικές δυνατότητες κάποιου, υπάρχει μια ενδυνάμωση του εγώ και κατά συνέπεια μια αύξηση στην αυτοπεποίθηση, κοινωνική επάρκεια και στη συνέχεια μια βελτίωση στο λεκτικό επίπεδο.

Η ιππασία είναι μια θεραπεία γεμάτη από ευχαρίστηση, όπου μπορούν να βιωθούν βαθιές συγκινήσεις. Το συναίσθημα του να είσαι ένα ζωντανό πλάσμα, το να μπορεί κανείς να αντιληφθεί τον εαυτό του και να είναι ικανός να εγκαθιδρύσει σχέσεις με τον περίγυρό του, είναι απαραίτητο για το δρόμο έξω από την ψυχική ασθένεια.