

Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας

10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

1. “Η Ψυχική Υγεία μας αφορά όλους”

Η ψυχική υγεία είναι ζωτικής σημασίας για τη συνολική μας υγεία, από την παιδική ηλικία ως την ενηλικίωση και είναι απαραίτητο να δείξουμε την κατάλληλη προσοχή και φροντίδα καθώς όλο και περισσότερα άτομα επηρεάζονται παγκοσμίως από την εκδήλωση ψυχικών ασθενειών. Το να βιώνει κανείς ψυχική ασθένεια δεν είναι ταυτόσημο με το να νιώθει κακή ψυχική υγεία. Μπορεί ένας άνθρωπος να έχει διαγνωστεί με ένα ψυχικό νόσημα και να εξακολουθεί κατά καιρούς να διανύει περιόδους σωματικής και ψυχικής ευεξίας και ισορροπίας και από την άλλη, κάποιος που δεν έχει διαγνωστεί με ψυχική ασθένεια να μην έχει καλή ψυχική υγεία.

Ψυχικές ασθένειες από την παιδική ηλικία

Οι ψυχικές ασθένειες, συνήθως, όπως επισημαίνει η κα. Αιμιλία Αξιωτίδου, οικογενειακή ψυχοθεραπεύτρια-ψυχοπαιδαγωγός, επιστημονική συνεργάτιδα της Ιατρικής Σχολής του ΑΠΘ, ξεκινούν κατά την παιδική ηλικία ή τη νεαρή ενήλικη ζωή και επιβαρύνουν συνολικά την υγεία και την κατάσταση του ανθρώπου, καθώς η πορεία και εξέλιξη της ψυχικής ασθένειας μπορεί να διατηρείται αρκετά συχνά για όλη τη ζωή. Παράλληλα σημειώνει ότι οι ψυχικές διαταραχές είναι στο μεγαλύτερο ποσοστό τους αντιμετωπίσιμες εφόσον γίνουν οι σωστές και έγκαιρες ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις. «Οι άνθρωποι που πεθαίνουν λόγω κάποιας ψυχικής νόσου έχουν αυξηθεί σε σχέση με τους συνολικούς θανάτους τα τελευταία χρόνια. Περίπου το 17% του πληθυσμού πάσχει από πιο ήπιες ψυχικές διαταραχές, όπως οι αγχώδεις διαταραχές και οι διαταραχές καταθλιπτικού τύπου. Το 25% των ασθενών που απευθύνεται στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας χρειάζεται κάποιου είδους ψυχιατρική φροντίδα. Επίσης, φαίνεται να έχουμε αντίστοιχο ποσοστό παιδιών που εμφανίζουν κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας και χρειάζονται υποστήριξη από ειδικούς. Στις ΗΠΑ, οι ψυχικές ασθένειες

είναι από τα πιο συνηθισμένα προβλήματα υγείας. Περισσότεροι από 1 στους 5 ενήλικες ζουν με ψυχική ασθένεια. Επίσης 1 στους 5 νέους, ηλικίας 13 έως 18 ετών, κάποια στιγμή κατά τη διάρκεια της ζωής τους αντιμετώπισαν μία ψυχική ασθένεια. Περίπου 1 στους 25 ενήλικες στις ΗΠΑ ζει με τη διάγνωση κάποιας ψυχικής σοβαρής ασθένειας, όπως διπολική διαταραχή ή κατάθλιψη ή σχιζοφρένεια» σύμφωνα με την κ. Αξιωτίδου.

Τα στοιχεία έρευνας στην Ελλάδα

«Μία νέα έρευνα, που έγινε με τη συνεργασία της ΕΥ Ελλάδας, του Εργαστηρίου Πειραματικής Ψυχολογίας του ΕΚΠΑ και της Hellas EAP και στην οποία μετείχαν 329 εργαζόμενοι, κάθε ηλικίας, στον δημόσιο και ιδιωτικό τομέα, κατέγραψε πως εντείνονται τα συμπτώματα που σχετίζονται με την κατάθλιψη, το άγχος και τον θυμό» αναφέρει η κα. Αξιωτίδου. Σύμφωνα με τα στοιχεία της έρευνας: Μελαγχολία αισθάνονται 4 στους 10 εργαζόμενους και ποσοστό 41% αισθάνεται απαισιοδοξία για το μέλλον (το 2021 το αντίστοιχο ποσοστό ήταν 35%). Αυξημένο εμφανίζεται και το ποσοστό των ανθρώπων που σκέφτηκαν να δώσουν τέλος στη ζωή τους το 2023, φτάνοντας το 2% από το 1,1% το 2022, ενώ 2 στους 10 έχουν αισθήματα αναξιοσύνης. Αυξήθηκε το ποσοστό των εργαζομένων που εμφανίζουν συμπτώματα άγχους και έτσι 3 στους 4 αισθάνονται εσωτερική ταραχή και νευρικότητα. Επίσης, αυξήθηκαν τα ποσοστά εκείνων που βρίσκονται σε υπερένταση από 40% σε 44% και από 8% αυξήθηκε σε 10% το ποσοστό εκείνων που βιώνουν κρίσεις πανικού, 3 στους 10 έχουν ξεσπάσματα θυμού που δεν μπορούν να τα ελέγξουν, ενώ οι εκδηλώσεις θυμού αυξήθηκαν από 70% το 2021 στο 75% το 2023. Επίσης, έντονα ήταν και τα φαινόμενα σωματοποίησης, δηλαδή η έκφραση των συμπτωμάτων άγχους μέσα από σωματικά συμπτώματα όπως κεφαλόπονοι. «Ιδιαίτερη έμφαση στον τρόπο με τον οποίο η πανδημία επηρέασε την ψυχική και σωματική υγεία των νέων δόθηκε στην έκδοση 2022 της έκθεσης “Υγεία με μια ματιά: Ευρώπη” του Οργανισμού Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης ΟΟΣΑ και της Ευρωπαϊκής Επιτροπής», σύμφωνα με την κα. Αξιωτίδου. Στην έκθεση αυτή αναφέρεται πως παρόλο που η πανδημία είχε αντίκτυπο στη ζωή σχεδόν όλων, υπήρξαν ιδιαίτερες ανησυχίες για την ψυχική και σωματική υγεία των εκατομμυρίων νέων Ευρωπαίων, των οποίων τα χρόνια της διαμόρφωσης σημαδεύτηκαν από διαταραχές στην εκπαίδευση και στις κοινωνικές τους δραστηριότητες. Σε αρκετές ευρωπαϊκές χώρες, όπως το

Βέλγιο, η Γαλλία, η Εσθονία, η Νορβηγία και η Σουηδία, το ποσοστό των νέων που ανέφεραν συμπτώματα κατάθλιψης υπερδιπλασιάστηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας, φθάνοντας σε επίπεδα επιπολασμού τουλάχιστον διπλάσια από ό,τι στις μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες. Πολλά παιδιά και νέοι αφιέρωσαν επίσης σημαντικά λιγότερο χρόνο σε σωματική δραστηριότητα και οι διατροφικές τους συνήθειες επιδεινώθηκαν, ενώ εμφανίστηκαν και ενδείξεις αύξησης του παιδικού υπερβολικού βάρους και της παιδικής παχυσαρκίας σε ορισμένες χώρες. Οι ήδη καταπονημένες υπηρεσίες ψυχικής υγείας δοκιμάστηκαν από την αυξανόμενη ζήτηση για υποστήριξη της ψυχικής υγείας, σε συνδυασμό με τις διαταραχές στην παροχή φροντίδας κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Περίπου το 50% των νέων Ευρωπαίων ανέφεραν ανεκπλήρωτες ανάγκες για φροντίδα ψυχικής υγείας την άνοιξη του 2021 και ξανά την άνοιξη του 2022. Πολλές χώρες έχουν εφαρμόσει ορισμένα μέτρα για την προστασία και τη φροντίδα της ψυχικής υγείας των νέων, ωστόσο, το μέγεθος των επιπτώσεων απαιτεί περαιτέρω δράση ώστε να διασφαλιστεί ότι η πανδημία δεν θα αφήσει μόνιμα σημάδια σε αυτήν τη γενιά.

Πηγή:

<https://www.healthweb.gr/nea-ygeias/psychiki-ygeia/pagkosmia-imeras-psyxikis-ygeias-imerida-me-thema-i-psyxiki-ygeia-mas-afora-olous-simera-sti-thessaloniki>



ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

2. Διεθνής Ημερίδα

«Η Ψυχική Υγεία των Νέων σήμερα»

Το «Μαζί για το Παιδί» και ο Επιστημονικός Διευθυντής του οργανισμού, Καθηγητής Αργύρης Στριγγάρης διοργάνωσαν με μεγάλη επιτυχία την **διεθνή ημερίδα** με τίτλο «**Η Ψυχική Υγεία των Νέων Σήμερα**», το **Σάββατο 5 Οκτωβρίου 2024**, στο **Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, Αίθουσα Μητρόπουλος**. Η ημερίδα υλοποιήθηκε σε συνεργασία με την **Α΄ Ψυχιατρική Κλινική του Αιγινήτειου Νοσοκομείου του Πανεπιστημίου Αθηνών** και υπό την αιγίδα του **Υπουργείου Υγείας**.

Την Ημερίδα τίμησε με την παρουσία της η Αναπληρώτρια Υπουργός Υγείας κ. Ειρήνη Αγαπηδάκη, την οποία προλόγισε ο Ομότιμος Καθηγητής Παιδιατρικής και επίτιμος Πρόεδρος του Μαζί για το Παιδί, κ. Χ. Μπαρτσόκας. Η κ. Αγαπηδάκη απηύθυνε χαιρετισμό και δήλωσε σχετικά: «*Η διεθνής ημερίδα «Η Ψυχική Υγεία των Νέων Σήμερα» που διοργάνωσε το Μαζί για το Παιδί, είναι μια σημαντική πρωτοβουλία, που φέρνει στο επίκεντρο τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νέοι στη σύγχρονη εποχή. Έχοντας ξεκινήσει από τον τομέα της ψυχικής υγείας, είναι αλήθεια ότι όταν είσαι ψυχολόγος σε καθορίζει αυτή η ιδιότητα. Ό,τι κι αν υπηρετείς στο μέλλον έχεις πάντα αυτή τη ματιά. Νιώθω πραγματικά χαρούμενη που μπορώ να συνεισφέρω, ώστε να δυναμώσουμε το σύστημα ψυχικής υγείας της χώρας μας. Πάμε να αλλάξουμε το περιβάλλον που έρχεται και επιδρά στο παιδί, στον έφηβο, στην οικογένεια και δημιουργεί όλα αυτά τα θέματα ψυχικής υγείας.»*

Όπως τόνισε ο Καθηγητής Αργύρης Στριγγάρης, Επιστημονικός Διευθυντής του Μαζί για το Παιδί: «*Η ελληνική κοινωνία ενδιαφέρεται πλέον πολύ για την ψυχική υγεία των νέων και ανησυχεί για την πορεία της. Η διεθνής ημερίδα του Μαζί για το Παιδί έγινε για να μιλήσει με την κοινωνία για τα προβλήματα στην ψυχική υγεία, αλλά και την πρόοδο που έχει γίνει και να βοηθήσει να βρεθούν λύσεις. Η Ημερίδα βρήκε μεγάλη ανταπόκριση, όπως έδειξε η αθρόα συμμετοχή και το ότι υπήρξε τόσο μαζική η παρουσία νέων ανθρώπων στο ακροατήριο, δηλαδή εκείνων που το πρόβλημα τους αφορά άμεσα. Η Ημερίδα έφερε μαζί ανθρώπους από διαφορετικούς χώρους και με διαφορετικές επιστημονικές καταβολές να μιλήσουν για τα κοινά θέματα της ψυχικής υγείας. Η διαφορετικότητα αυτή ήταν ορατή τόσο στη σύνθεση του ακροατηρίου, όσο και στους ειδικούς που ήρθαν ως ομιλητές. Οι ερωτήσεις που έγιναν ήταν καίριες, τόσο μέσα όσο και έξω από την αίθουσα. Και σίγουρα θα συνεχιστούν μέσω συνεργασιών που προέκυψαν από την ημερίδα.»*

Ολοκληρώνοντας την Ημερίδα, ακροατής ρώτησε όλους τους ομιλητές, **αν είχαν ένα πράγμα που θα μπορούσαν να κάνουν ή να ζητήσουν τι θα ήταν αυτό**. Καθένας έπρεπε να πει κάτι διαφορετικό. Συνοψίζουμε εδώ τις απαντήσεις κάθε ομιλήτριας και ομιλητή του πάνελ, με αλφαβητική σειρά:

- Η Καθηγήτρια Tamsin Ford (Cambridge), θέλει να υπάρξουν άμεσα **παρεμβάσεις για τον σχολικό εκφοβισμό**. Ανέφερε ότι υπάρχει σημαντική τεκμηρίωση για τις παρεμβάσεις αυτές σε σχολεία και ότι μπορεί να έχουν μεγάλο αντίκτυπο στην κοινωνία.

- Ο Καθηγητής Peter Fonagy (UCL, Anna Freud Centre), παρατήρησε ότι δεν υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στον αριθμό ωρών που περνάει κανείς στο σχολείο και το πόσο καλά θα πάει ένα παιδί ακαδημαϊκά ή σε σχέση με την ψυχική του υγεία. Αντιθέτως η πίεση για σχολικές επιδόσεις είναι παράγοντας κινδύνου—ένα παιδί που τρέχει από το σχολείο στο φροντιστήριο και από εκεί στο διάβασμα συνέχεια, έχει χρόνο για την στοιχειώδη ευχαρίστηση στην ζωή του; **Η μείωση των σχολικών ωρών και η βελτίωση της σχολικής εμπειρίας** θα μπορούσε να κάνει μεγάλη διαφορά και είναι εύκολο να γίνει.
- Ο Επίκουρος Καθηγητής Μαρίνος Κυριακόπουλος (ΕΚΠΑ) ανέφερε τη σημασία της ακόμη καλύτερης επικοινωνίας μεταξύ υπηρεσιών ψυχικής υγείας αλλά και συναφών τομέων (π.χ. κοινωνικών υπηρεσιών, σχολείων, αστυνομίας, νοσοκομείων). Ανέφερε ότι **η ηλεκτρονική διασύνδεση, αλλά και η κοινή δουλειά μεταξύ παρόχων υγείας θα πρέπει να γίνει προτεραιότητα για όλους προς όφελος των παιδιών και των οικογενειών τους.**
- Η Ομότιμη Καθηγήτρια Μόττη-Στεφανίδη (ΕΚΠΑ) κατέδειξε ότι η θετική ένταξη των μεταναστών είναι σημαντική τόσο για τη δική τους ψυχική υγεία ευημερία όσο και για την κοινωνική συνοχή και ευημερία της χώρα υποδοχής. **Το μέλλον των παιδιών μεταναστών είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με αυτό της νέας τους πατρίδα.** Πρότεινε την προώθηση της αποδοχής των μεταναστών μέσω εκστρατειών ενημέρωσης που θα βοηθήσουν να αναδειχθεί η συνεισφορά των μεταναστών στις κοινωνίες υποδοχής, η σημασία της θετικής τους προσαρμογής καθώς και να αποκτήσουν οι νέοι μετανάστες την αίσθηση του ανήκειν στην κοινωνία της χώρας υποδοχής.
- Η Καθηγήτρια Κατερίνα Παπανικολάου (ΕΚΠΑ) παρατήρησε τις ελλείψεις οι οποίες υπάρχουν σε περιοχές της χώρας και την άνιση κατανομή των υπηρεσιών που παρατηρείται και ευχήθηκε να καταρτιστεί το κατάλληλο σχέδιο ώστε να έχουν **όλοι οι νέοι σε κάθε περιοχή της χώρας πρόσβαση στις κατάλληλες υπηρεσίες για την ψυχική τους υγεία.**
- Η Καθηγήτρια Νένη Περβανίδου (ΕΚΠΑ) τόνισε την άρρηκτη σύνδεση μεταξύ της δουλειάς που κάνουν οι παιδίατροι και της ψυχικής υγείας των παιδιών—η υγεία των νέων πρέπει να περιλαμβάνει και την ψυχική υγεία. Έτσι ζήτησε **οι νέοι παιδίατροι να λαμβάνουν ακόμη μεγαλύτερη εκπαίδευση και να έχουν μεγαλύτερη έκθεση σε ζητήματα ψυχικής υγείας και ανάπτυξης των παιδιών** ώστε να μπορούν να προσφέρουν ολοκληρωμένη αντιμετώπιση στους ασθενείς τους και να διευκολύνεται η διασύνδεση με παιδοψυχιάτρους και άλλους ειδικούς ψυχικής υγείας.
- Ο Καθηγητής Νίκος Στεφανής (ΕΚΠΑ) ζήτησε **την συμπερίληψη όλων των επαγγελματιών ψυχικής υγείας και την διεπιστημονική, πολυκλαδική αντιμετώπιση** των προβλημάτων ψυχικής υγείας των νέων. Τόνισε ότι στην χώρα μας θα είναι σημαντικό να υπάρξει ένα μοντέλο που δεν θα είναι αμιγώς ιατροκεντρικό αλλά θα βασίζεται στην ολιστική αντιμετώπιση.
- Ο Καθηγητής Αργύρης Στριγγάρης (ΕΚΠΑ, UCL, Anna Freud Centre) υπογράμμισε την ανάγκη να υπάρξει διαφάνεια και τεκμηρίωση στην καταγραφή και αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας των παιδιών ώστε να μπορούμε να ξέρουμε αν αυτά που κάνουμε βοηθούν ή βλάπτουν. Τόνισε ότι η χώρα μας είναι μια από τις ελάχιστες που δεν διαθέτουν επιδημιολογικά δεδομένα για την παιδική ψυχική υγεία και επανέλαβε ότι είναι **επιτακτική η ανάγκη να γίνει επιστημονική καταγραφή των προβλημάτων των νέων στην χώρα μας και των τρόπων αντιμετώπισής τους.** Μόνο έτσι θα μπορέσουμε να δούμε βελτίωση των υπηρεσιών που παρέχουμε στους νέους.

Σημειώνεται ότι η Ημερίδα ξεκίνησε με τον πιο ελπιδοφόρο τρόπο: νέοι επαγγελματίες ψυχικής υγείας παρουσίασαν την εξαιρετική δουλειά τους, κηρύσσοντας την επιστημονική έναρξη του συνεδρίου: ο κ. Νίκος Σαρίδης (ειδικευόμενος ψυχιατρικής) μίλησε για την αύξηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας στους νέους· ο κ. Λάμπρος Ασημακόπουλος (ειδικευόμενος ψυχιατρικής) για το πώς να καταλάβουμε την αιτιολογία των προβλημάτων δυσμορφίας σώματος στους εφήβους· η κ. Πείου (ειδικευόμενη ψυχιατρικής παιδιών και εφήβων) έδειξε τα αποτελέσματα της πανελλήνιας μελέτης για τους ειδικευόμενους ιατρικών ειδικοτήτων· και τέλος η ομάδα ψυχολόγων του Συμβουλευτικού Κέντρου του Μαζί για το Παιδί (κ. Ελένη Κουτσοπούλου, κ. Μάγια Μεταξοπούλου, κ. Ιόλη Οικονόμου και κ. Νίκος Γιώτας) κατέδειξαν το μεγάλο έργο που κάνει σε όλη την Ελλάδα το Μαζί για το Παιδί για την ψυχική υγεία ειδικά των ευάλωτων παιδιών ανά την Ελλάδα.

Η Ημερίδα υλοποιήθηκε με την ευγενική υποστήριξη του κ. Γιώργου Κωνσταντέλλη. Χορηγοί Επικοινωνίας: Αθηναϊκό–Μακεδονικό Πρακτορείο Ειδήσεων | <https://www.psychologynow.gr/> | www.socialpolicy.gr

Την ημερίδα παρακολούθησε και η Προϊσταμένη του ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ. Λάρισας κα Όλγα Μπαλαμπέκου, ψυχολόγος και ειδική παιδαγωγός.