

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΕΙΔΙΚΕΥΟΜΕΝΩΝ ΙΑΤΡΩΝ [ΠΣΕΙ]

ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ
ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ Δ.Δ.Ε. ΠΕΙΡΑΙΑ

ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΕΛ
ΙΩΝΙΔΕΙΟΥ ΣΧΟΛΗΣ ΠΕΙΡΑΙΑ

ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ
ΙΩΝΙΔΕΙΟΥ ΣΧΟΛΗΣ ΠΕΙΡΑΙΑ

ΗΜΕΡΙΔΑ: «ΥΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ»

ΤΕΤΑΡΤΗ 12 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025

«ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΕΦΗΒΩΝ»

Χάψαλη Αργυρώ,
Ειδικευόμενη Γενικής Ιατρικής

ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ ΙΩΝΙΔΕΙΟΥ ΣΧΟΛΗΣ ΠΕΙΡΑΙΑ



Ψυχικά νοσήματα σε εφήβους

- 2^η αιτία θανάτου στους εφήβους η αυτοχειρία, μετά τα ατυχήματα
- 1 στους 5 εφήβους πάσχει από ψυχικό νόσημα
- Χρονιότητα, αναπηρία



Αγχώδεις διαταραχές

- Υπέρμετρη ανησυχία, δυσανάλογη με τις πραγματικές συνθήκες
- Αγοραφοβία, Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή, Διαταραχή πανικού, Διαταραχή κοινωνικού άγχους, Συγκεκριμένες φοβίες, Άγχος αποχωρισμού, Διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD, Complex-PTSD), Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, Διαταραχή σωματοποίησης, επιλεκτική βωβότητα

Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή

- Εμμένοντες πολλαπλοί και ευρέως φάσματος φόβοι/ανησυχίες
- Άρνηση παρουσίας στο σχολείο, σωματικές ενοχλήσεις, ευερεθιστότητα, μειωμένος ύπνος, μειωμένη προσοχή.



Διαταραχή κοινωνικού άγχους

- Φόβος γελοιοποίησης/αμηχανίας μπροστά στους άλλους.
- Αποφυγή καταστάσεων που περιλαμβάνουν έκθεση.
- Κοινωνική απομόνωση.



Διαταραχή πανικού

- Επαναλαμβανόμενες κρίσεις ~20min με ψυχικά και σωματικά συμπτώματα: έντονος φόβος, ταχυπαλμία, εφίδρωση, τρόμος, δύσπνοια, ναυτία, ζάλη, πόνος στο στήθος.



Ψυχοσωματικά συμπτώματα

- Κοιλιακό άλγος, ναυτία, διαταραχές στις κενώσεις
- Εξανθήματα, άφθες
- Καρδιακές αρρυθμίες
- Δύσπνοια, θωρακαλγία
- Αίσθημα κόπωσης
- Τριχόπτωση
- Μυαλγίες, κεφαλαλγίες
- Τρόμος
- Διαταραχές ύπνου, εφιάλτες
- Διαταραχές εμμήνου ρύσης



«Ευτυχώς δεν είναι κάτι σοβαρό, είναι απλά το άγχος της»

Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή

- ◉ Εμμονές: επίμονες σκέψεις/φόβοι
- ◉ Καταναγκασμοί: συμπεριφορές τυρρανικού χαρακτήρα, με επιπτώσεις σε περίπτωση παράλειψής τους
- ◉ Η συσχέτισή τους είτε λογική, είτε παράλογη.
- ◉ Σταδιακή εγκατάσταση επαναλαμβανόμενων και χρονοβόρων συμπεριφορών.

Διαταραχές σχετιζόμενες με ιδεοψυχαναγκασμό και άγχος

- Τριχοτιλλομανία
- Δερματιλλομανία
- Άλλες επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές που εστιάζουν στο σώμα (ονυχοφαγία, δάγκωμα χειλιών, μάσηση παρειών)
- Προσπάθεια ανακούφισης πίεσης/άγχους



Καταθλιπτικές διαταραχές

- Σοβαρή/εμμένουσα θλίψη, χωρίς απαραίτητα σαφή αιτία.
- Συχνότερα εκδηλώνεται με **ευερεθιστότητα** σε έφηβους.
- Μείζονα καταθλιπτική διαταραχή, επιμένουσα καταθλιπτική διαταραχή/δυσθυμία, «Διπλή» κατάθλιψη, Διαταραχή Διασπαστικής Απορρύθμισης της Διάθεσης, Διπολική διαταραχή, κυκλοθυμική διαταραχή, προεμμηνορρυσιακή δυσφορική διαταραχή

Μείζονα καταθλιπτική διαταραχή

- Επεισόδια διάρκειας τουλάχιστον 2 εβδομάδων
- Θλίψη, ευερεθιστότητα, ανηδονία, ενοχές, μειωμένη αυτοπεποίθηση, απώλεια ενδιαφερόντων, αυξημένη ή μειωμένη όρεξη για φαγητό, διαταραχές ύπνου, αδυναμία συγκέντρωσης, κόπωση, απομόνωση, σκέψεις σχετικά με τον θάνατο, ψυχωτικά συμπτώματα.
- Σοβαρό νόσημα, επιπλέκεται με **θάνατο!**

Αυτοτραυματισμός

- Δεν αποσκοπεί στην απώλεια της ζωής, αλλά στην αυτοτιμωρία
- Εγκεύματα, κοψίματα, γρατζουνιές, τσιμπήματα
- Αυξημένος κίνδυνος για αυτοχειρία



Αυτοκτονικότητα

- ◉ Απόπειρες/ιδεασμός (σκέψεις, πλάνα)
- ◉ **Ενεργητική ή παθητική**
- ◉ «όλοι θα είναι καλύτερα χωρίς εμένα»

- ◉ **Πρόσβαση σε μέσα;** (φάρμακα, όπλα κ.α.)
- ◉ Έχεις σκεφτεί πώς; Πού; Πότε;
- ◉ Σχέδιο για ώρα ανάγκης: ποιος θα ειδοποιηθεί;

Διατροφικές διαταραχές

- ◉ Διαταραγμένη συμπεριφορά σχετική με την τροφή
- ◉ Νευρογενής ανορεξία, Διαταραχή περιορισμένης πρόσληψης τροφίμων (ARFID), Νευρογενής βουλιμία, Επεισοδιακή υπερφαγία, Σωματική δυσμορφική διαταραχή, Pica
- ◉ Δε συσχετίζονται πάντα με συγκεκριμένο σωματότυπο



Νευρογενής ανορεξία

- ◉ Ανεπαρκής σίτιση, φόβος αύξησης βάρους, διαστρεβλωμένη εικόνα σώματος.
- ◉ Μπορεί να περιλαμβάνει περιορισμό της τροφής, έντονη φυσική άσκηση αλλά και συμπεριφορές υπερφαγίας!
- ◉ Υψηλή θνησιμότητα (οργανικές επιπλοκές, αυτοκτονικότητα).

Επεισοδιακή υπερφαγία VS Νευρογενής βουλιμία

- ⊙ Επεισοδιακή υπερφαγία: απώλεια ελέγχου και κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων τροφής.
- ⊙ Βουλιμία: υπερφαγικά επεισόδια που ακολουθούνται από αντιρροπιστικές ενέργειες (προκλητοί έμετοι, κατάχρηση διουρητικών και καθαρτικών φαρμάκων, παρατεταμένη νηστεία και υπερβολική άσκηση).

Σωματική δυσμορφική διαταραχή

- Υπερβολική ενασχόληση με υποκειμενικά σωματικά ελαττώματα, μη ή ελάχιστα εμφανή στους υπόλοιπους ανθρώπους.



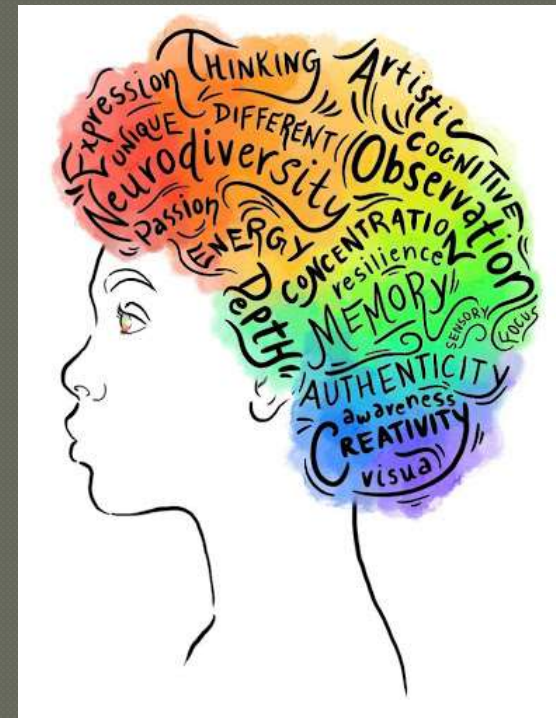
Ψυχωτικές διαταραχές

Σχιζοφρένεια

- ⊙ Παραισθήσεις, ψευδαισθήσεις, αποδιοργανωμένη σκέψη και λόγος.
- ⊙ Ψύχωση αιφνίδιας έναρξης ΔΔ: φάρμακα, νοσήματα νευρικού συστήματος, θυρεοειδοπάθειες κ.α.

Νευροαναπτυξιακές διαταραχές

- ◉ Δυσκολία απόκτησης/διατήρησης/εφαρμογής συγκεκριμένων δεξιοτήτων (προσοχή, μνήμη, αντίληψη, γλώσσα, επίλυση προβλημάτων, κοινωνική συναναστροφή).
- ◉ ΔΕΝ είναι ανυπακοή ή κακή συμπεριφορά.
- ◉ Μαθησιακές δυσκολίες, ΔΕΠΥ, νοητική υστέρηση, φάσμα αυτισμού



- 5-15% των παιδιών, διπλάσια συχνότητα στα αγόρια

- Τρεις τύποι:

 - Ελλειμματική προσοχή

 - Υπερκινητικότητα

 - Μικτή



- Παρορμητισμός, εναλλαγές διάθεσης, ανυπομονησία, δυσκολία στην ολοκλήρωση εγχειρημάτων, προβλήματα μνήμης

Διαταραχή φάσματος αυτισμού

- Αιτία άγνωστη
- Επηρεασμένη λεκτική και μη επικοινωνία, καθώς και εκδήλωση/αναγνώριση συναισθημάτων.
- Επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές (κινήσεις, ήχοι), ρουτίνες, περιορισμένα αλλά έντονα ενδιαφέροντα, αυξημένη ή μειωμένη αντίδραση στα νέα αισθητικά ερεθίσματα.

Σύνδρομο PANDAS/PANS

- Σύνδρομο με ποικίλες ψυχιατρικές και νευρολογικές εκδηλώσεις, σε παιδιά κυρίως.
- Αυτοάνοση αντίδραση μετά από λοίμωξη με Β-αιμολυτικό στρεπτόκοκκο ομάδας Α



Προσοχή

- Άτυπες εικόνες (π.χ. χαμογελαστά, λειτουργικά άτομα)
- Επαγρύπνηση για βία σε όλες τις μορφές της, μπορεί να προέρχεται από οπουδήποτε (οικογένεια, σχολείο, εξωσχολικές δραστηριότητες κ.α.)

Συμπερασματικά...

- ◉ Ας σταματήσουμε να υποφέρουμε σιωπηλά και απομονωμένα
- ◉ ΔΕΝ είσαι βάρος!
- ◉ Αναζήτηση βοήθειας: χρέος προς τον εαυτό μας



Βιβλιογραφία

- Σύγγραμμα Nelson «Βασική παιδιατρική», ενότητα 3, 4, 5, 12
- Σύγγραμμα Κανακούδη «Βασική παιδιατρική» κεφ. 24
- Ιστότοπος
<https://www.msmanuals.com/professional/pediatrics/psychiatric-disorders-in-children-and-adolescents/overview-of-psychiatric-disorders-in-children-and-adolescents>

Ευχαριστώ από καρδιάς