ΤΟΥ **ΓΕΡΑΣΙΜΟΥ Α. ΚΟΛΑΪΤΗ**

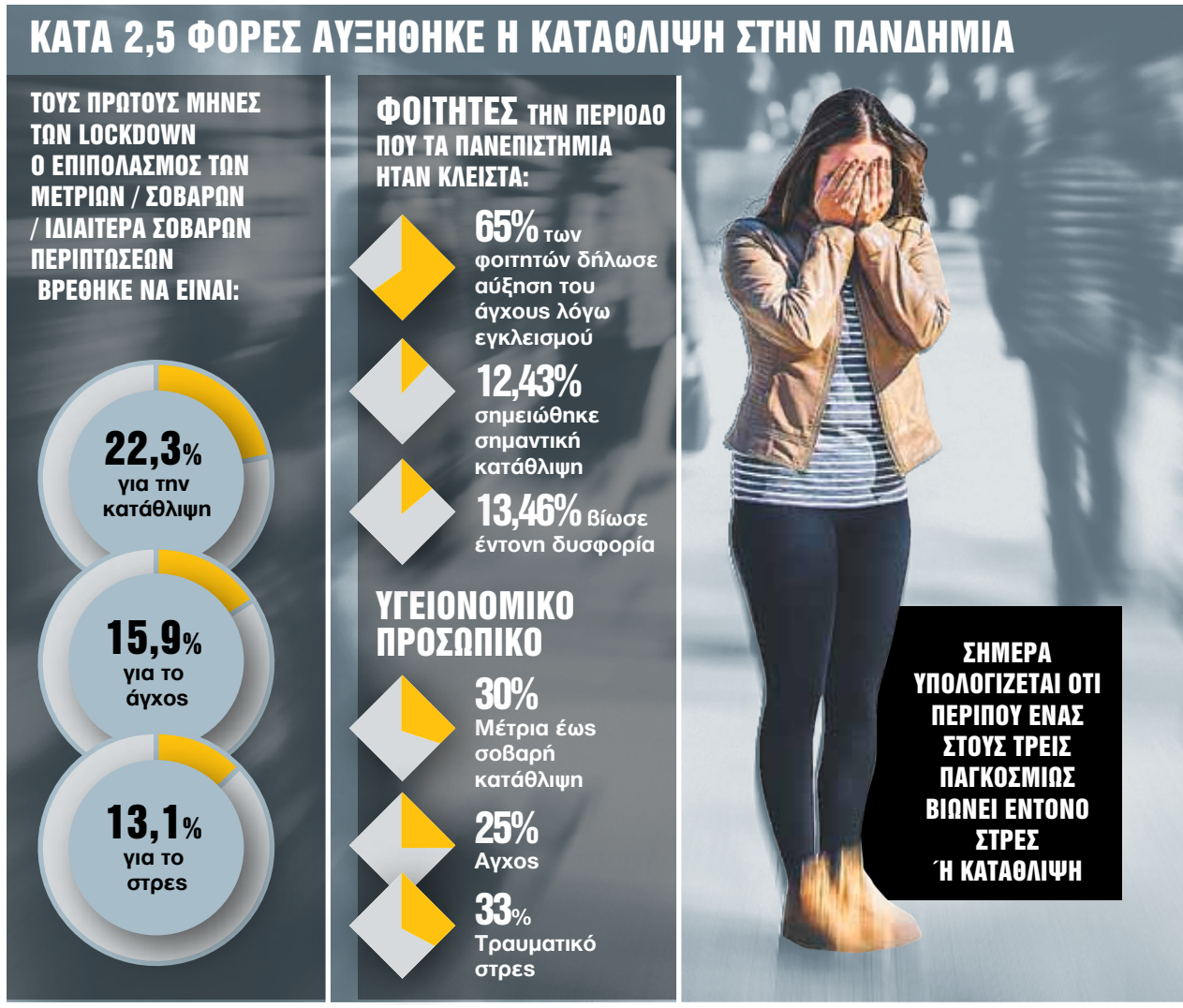
# Πρωτόγνωρες αλλαγές στη ζωή παιδιών και εφήβων

Στις 10 Οκτωβρίου, Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, συμπληρώνονται πάνω από ενάμισι χρόνια από την έναρξη της πανδημίας Covid-19, η οποία με την απομόνωση, τους περιορισμούς στις επαφές και την οικονομική επιβάρυνση έχει επιβάλει πρωτόγνωρες αλλαγές στη ζωή 1,6 δισ. παιδιών και εφήβων. Σύμφωνα με τις πρώτες, μη αντιπροσωπευτικές μελέτες, η πανδημία είχε σε όλες τις ηπείρους αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων (ΨΥΠΕ), ιδιαίτερα σε ήδη επιβαρυμένες (ψυχικά, οικονομικά, κοινωνικά κ.λπ.) ομάδες, ενώ ταυτόχρονα και η παροχή υπηρεσιών είχε αρνητικά επηρεαστεί. Η πρώτη αντιπροσωπευτική μελέτη στη Γερμανία (Ravens-Sieberer και συν., 2021) έδειξε πως τα 2/3 των εφήβων είχαν επιβαρυνθεί ψυχικά, παρουσιάζοντας χαμηλότερη ποιότητα ζωής, περισσότερα προβλήματα ψυχικής υγείας (κυρίως τύπου άγχους) συγκριτικά με την προ πανδημίας περίοδο. Πρόσφατες συστηματικές ανασκοπήσεις μελετών δείχνουν αυξημένες πιθανότητες κατάθλιψης και, κυρίως, άγχους στους εφήβους, στη διάρκεια και μετά την απομόνωση, με περισσότερο επιβαρυμένα τα κορίτσια και τους μαθητές Λυκείου, καθώς και ευάλωτες ομάδες πληθυσμού (μεταξύ άλλων, τα παιδιά με ανασφάλεια και υπερβολική ενημέρωση για τον κορωνοϊό).

Μελέτη της Πανεπιστημιακής Παιδοψυχιατρικής Κλινικής, στο ΓΝΠ «Η Αγία Σοφία», στο δεύτερο κύμα της πανδημίας, σε πανελλήνιο δείγμα παιδιών, εφήβων και των οικογενειών τους, δείχνει υψηλότερη – συγκριτικά με τα προ πανδημίας επίπεδα – επιβάρυνση σε προβλήματα συναισθήματος, συμπεριφοράς, με συνομηλίκους, καθώς και χαμηλότερες θετικές κοινωνικές συμπεριφορές. Παράγοντες που σχετίζονταν με χειρότερη ψυχική υγεία των ανηλίκων ήταν το φύλο (κορίτσια), η μεγαλύτερη ηλικία, το χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο της οικογένειας, η απώλεια εργασίας των γονέων, το στρες λόγω των περιορισμών της κυκλοφορίας, η ανησυχία για μέλος της οικογένειας που νόσησε, καθώς και η σωματική και ψυχική υγεία των γονέων. Η πανδημία φαίνεται να αποτελεί πρόκληση για τις οικογένειες αφού βρέθηκαν υψηλά ποσοστά (41%) οικογενειακής δυσλειτουργίας. Οι οικογένειες των παιδιών με αυτισμό που εξυπηρετούμε είναι επίσης επιβαρυμένες, αν και διαφορετικά από την οικονομική κρίση που προηγήθηκε, ενώ έχουμε επίσης παρατηρήσει μεταξύ των νοσηλευόμενων στην Κλινική, αυξανόμενα ποσοστά εφήβων με σοβαρή κατάθλιψη και αυτοκτονικότητα (συνεργάτες έρευνας: Κ. Παπανικολάου, καθηγήτρια Παιδοψυχιατρικής, Γ. Γιαννακόπουλος, επίκουρος καθηγητής Παιδοψυχιατρικής, Φ. Ζαραβίνος-Τσάκος, υποψήφιος διδάκτορας Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Δρ Β. Ντρε, ψυχιατρική νοσηλεύτρια). Σύμφωνα με μελέτη της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Παιδικής και Εφηβικής Ψυχιατρικής (ESCAP), η παροχή υπηρεσιών ΨΥΠΕ στην πρώτη περίοδο της πανδημίας επηρεάστηκε σε μείζονα βαθμό ενώ στη δεύτερη λιγότερο. Η χρήση της τηλε-παιδοψυχιατρικής παρέμενε σε υψηλά επίπεδα (91% απαντώντων) ενώ η επίπτωση στην ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων αυξήθηκε δραματικά (80% το 2021 έναντι 50% το 2020). Τέσσερις ψυχοπαθολογικές καταστάσεις επικράτησαν ιδιαίτερα: κρίσεις αυτοκτονίας, διαταραχές άγχους, διατροφής και επεισόδια μείζονος κατάθλιψης. Τα παραπάνω συνοδεύονταν με αυξημένα ποσοστά παραπομπών στις υπηρεσίες ΨΥΠΕ το 2021 (91% έναντι 61% το 2020). Υπάρχει προφανώς μεγάλη ανάγκη μακροχρόνιας μελέτης των επιπτώσεων της πανδημίας, καθώς και του παρατεταμένου εγκλεισμού και των μέτρων κοινωνικής απομόνωσης.

Συμπερασματικά, η πανδημία δεν αποτελεί πρόκληση μόνο για τους ανηλίκους και τις οικογένειές τους, αλλά και για τις υπηρεσίες ΨΥΠΕ. Χρειάζεται ωστόσο να είμαστε αισιόδοξοι, και, αξιοποιώντας τη γνώση και τα οφέλη της πανδημίας σε διάφορους τομείς, να προχωρήσουμε σε ποιοτικά καλύτερη παροχή υπηρεσιών στις οικογένειες παιδιών και εφήβων με ανάγκες ψυχικής υγείας.

Ο Γεράσιμος Α. Κολαΐτης είναι καθηγητής Παιδοψυχιατρικής




# Ανοιχτές οι ψυχικές «πληγές» λόγω της πανδημίας

## Παρουσιάζεται τριπλασιασμός στην κλινική κατάθλιψη και μεγάλα ποσοστά στρες

## Σε ένα μόνο έτος υπήρξε πρώιμη υποτροπή ή νέα περιστατικά κατάθλιψης που κανονικά θα εμφανίζονταν σε βάθος 20ετίας, σύμφωνα με έρευνες

Κάθε ημέρα τα τελευταία περίπου δύο χρόνια στη χώρα μας (και όχι μόνον) μετράμε τις νέες λοιμώξεις, νοσηλείες, διασωληνώσεις και θανάτους. Κάπως έτσι, ειδικοί και πολίτες υπολογίζουν την επίπτωση του SARS-CoV-2 στην υγεία μας, με την καθημερινότητά μας να ορίζεται και να καθορίζεται από την ασθένεια, τις απώλειες και την απειλή. Οι πληροφορίες αυτές προκαλούν μοιραία θλίψη, ανασφάλεια, θυμό, άγχος... με τους περιορισμούς των προηγούμενων λοκντάουν να συμβάλλουν στη δυσθυμία και την αβεβαιότητα. Ομως, πώς αποτιμάται η επίπτωση όλων αυτών των αρνητικών συναισθημάτων στην ψυχική υγεία των Ελλήνων; Και πόσο αλώβητοι θα βγούμε ψυχολογικά μετά το πέρας της υγειονομικής αυτής κρίσης;

Οι ψυχικές διαταραχές μπήκαν ήδη από τους πρώτους μήνες της πανδημίας στο μικροσκόπιο με εκείνα τα πρώιμα αποτελέσματα να λειτουργούν σαν την κλειδαρότρυπα του μέλλοντος. Ερευνα που δημοσιεύτηκε τον Ιανουάριο του 2021 στην επιθεώρηση «Journal of Affective Disorders» με τίτλο «Αυτοαναφερόμενες μεταβολές στο άγχος, την κατάθλιψη και την αυτοκτονία κατά τη διάρκεια του lockdown της Covid-19 στην Ελλάδα», κατέληξε σε ιδιαίτερα ανησυχητικά συμπεράσματα. Το 9,31% του δείγματος εμφάνισε κλινική κατάθλιψη. Το 23,31% εκείνων που είχαν ιστορικό κατάθλιψης, υποτροπίασε.

Μάλιστα, ακόμη και στη «δεξαμενή» εκείνων που δεν είχαν κατά το παρελθόν χάσει το χαμόγελό τους, 8,96% εκδήλωσαν κατά την καραντίνα της άνοιξης του 2020 (τότε συλλέχθηκαν τα στοιχεία) το πρώτο τους καταθλιπτικό επεισόδιο. Το άγχος, πάλι, δηλητηρίασε περίπου έναν στους δύο, σύμφωνα με τα ευρήματα της ίδιας μελέτης.

ΤΗΣ **ΜΑΡΘΑΣ ΚΑΪΤΑΝΙΔΗ**

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ.** Το ερευνητικό ενδιαφέρον δεν εξαντλήθηκε

**Βασίλειος-Παντελεήμων Μποζίκας**

**Κωνσταντίνος Φουντουλάκης**

# Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας

**Η αυριανή Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας,** μια πρωτοβουλία της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας για την Ψυχική Υγεία (World Federation forMental Health – WFMH) με στόχο την ευαισθητοποίηση του πληθυσμού πάνω σε σημαντικά θέματα ψυχικής υγείας, εστιάζει φέτος στις ανισότητες. Αλλωστε, η πανδημία της Covid-19 τις ενίσχυσε σε αρκετούς κρίσιμους τομείς, συμπεριλαμβανομένου και του χώρου της ψυχικής υγείας. Σύμφωνα με στοιχεία του WFMH, υπολογίζεται ότι ποσοστό από 75% έως 95% των ατόμων με ψυχικές διαταραχές σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος δεν έχουν καθόλου πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

σε αυτήν τη μελέτη. Ακολούθησαν αρκετές ακόμη, με καθεμία να λειτουργεί προειδοποιητικά. Η διεθνής έρευνα για την ψυχική υγεία στην εποχή της πανδημίας, με τίτλο «Covid-19 Mentalhealth international fortheGeneral Population (COMET-G) Study» – πραγματοποιήθηκε από τον Μάρτιο του 2020 έως τον Απρίλιο του 2021 με τη συμμετοχή 40 χωρών συμπεριλαμβανομένης της Ελλάδας – ήταν αποκαλυπτική. «Τα ευρήματα αυτής της έρευνας δείχνουν σχεδόν τριπλασιασμό στην κλινική κατάθλιψη και μεγάλα ποσοστά στρες. Σε ένα μόνον έτος υπήρξε πρώιμη υποτροπή ή νέα περιστατικά κατάθλιψης που κανονικά θα εμφανίζονταν σε βάθος 20ετίας», εξηγεί στα «ΝΕΑ» ο επιστημονικός υπεύθυνος της έρευνας, καθηγητής Ψυχιατρικής του Τμήματος Ιατρικής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και αντιπρόεδρος της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας Κωνσταντίνος Φουντουλάκης.

Ο καθηγητής αναλύει πως η αύξηση αυτή οφείλεται κυρίως στην επιβάρυνση ασθενών με διαγνωσμένη κατάθλιψη κατά το παρελθόν, προσθέτοντας, παράλληλα, πως ο κίνδυνος για τον γενικό πληθυσμό είναι αρκετά υψηλός. Σε ό,τι, δε αφορά τους παράγοντες κινδύνου, φαίνεται ότι το γυναικείο φύλο, το βεβαρημένο ιστορικό, η χρόνια σωματική νόσος, τα προβλήματα στην οικογένεια, τα οικονομικά προβλήματα, οι απαγορεύσεις τύπου lockdown αλλά και η διείσδυση των θεωριών συνωμοσίας αυξάνουν την ευαλωτότητα μερίδας του πληθυσμού.

**ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.** Ετσι, σήμερα, ενώ λοιμωξιολόγοι και επιδημιολόγοι εκπέμπουν «σήμα κινδύνου» για τη νέα επιδημία ασθενών λόγω της μακράς Covid (γνωστή και ως σύνδρομο long Covid), οι ψυχίατροι εμφανίζονται ανήσυχοι για τις ψυχικές «πληγές» που έχουν (ξανα)ανοίξει ή θα... αιμορραγήσουν στο μέλλον λόγω της πανδημίας. «Η αποτίμηση της επίδρασης ενός τόσο έντονου ψυχοπιεστικού παράγοντα στην ψυχική υγεία θα ολοκληρωθεί στα χρόνια που ακολουθούν. Το θέμα με την ψυχική υγεία είναι ότι τέτοιου είδους παράγοντες μπορούν να λειτουργήσουν απορρυθμιστικά εκ των υστέρων. Ακόμη και όταν η πηγή της πίεσης έχει εξαλειφθεί. Πρόκειται για ένα άθροισμα συναισθημάτων, καταστάσεων (π.χ. βιολογικοί λόγοι) αλλά και εξωγενών συνθηκών που μπορούν να συμβάλουν στην εκδήλωση μιας ψυχικής διαταραχής», λέει από την πλευρά του στα «ΝΕΑ» ο καθηγητής Ψυχιατρικής του ΑΠΘ, πρόεδρος της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας και μέλος της Επιτροπής Εμπειρογνωμόνων, Βασίλειος-Παντελεήμονας Μποζίκας.

Και παρατηρεί με νόημα ότι η ζωή «δεν είναι μία ευθεία, αλλά μία πορεία με ανηφόρες, κατηφόρες, ευθείες, στροφές». Ο ίδιος αναφέρεται στη σημερινή ημέρα, που αποτελεί ορόσημο μετά από μήνες εγκλεισμού και περιορισμών, καθώς εφεξής (και εκτός ανατροπής) οι εμβολιασμένοι πολίτες θα έχουν τη δυνατότητα να επιστρέψουν σε μία καθημερινότητα που θυμίζει εποχές προ Covid. «Παρ' όλα αυτά, ήδη έχουν αρχίσει να διαφαίνονται οι οικονομικές επιπτώσεις της πανδημίας, ανοίγοντας έναν νέο κύκλο ανησυχίας», παρατηρεί. Σύμφωνα με τον καθηγητή, οι εφημερίες στις ψυχιατρικές κλινικές μαρτυρούν δειλά την ψυχολογική επιβάρυνση, παρ' όλα αυτά δεν έχει ακόμη υπολογιστεί το μέγεθος της επίδρασης: «Πιθανόν η αύξηση αυτή να οφείλεται σε ασθενείς με διαγνωσμένα προβλήματα που υποτροπίασαν ή σε πολίτες που λόγω περιορισμένων και οικονομικών προβλημάτων δεν προσέγγισαν έγκαιρα κάποιον ειδικό».

> Το γυναικείο φύλο, το βεβαρημένο ιστορικό, η χρόνια σωματική νόσος, τα οικονομικά προβλήματα, οι απαγορεύσεις τύπου lockdown αλλά και η διείσδυση των θεωριών συνωμοσίας αυξάνουν την ευαλωτότητα του πληθυσμού

Παράλληλα και καθώς η Β' Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική του ΑΠΘ (με διευθυντή τον ίδιο) έχει αναλάβει τη φροντίδα της ψυχικής υγείας των φοιτητών της Θεσσαλονίκης, ο ειδικός εξηγεί ότι ούτε οι νέοι είναι αλώβητοι. «Γι' αυτό και είναι κρίσιμο να δοθεί έμφαση στην πρωτοβάθμια ψυχιατρική φροντίδα, που αποτελεί χρόνιο πρόβλημα. Είναι σημαντικό να λειτουργήσουν κοινοτικές υπηρεσίες για την έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση. Αλλωστε, ίσως ένα θετικό που προέκυψε από την πανδημία είναι ότι μιλήσαμε αρκετά για την ψυχική νόσο, προτρέποντας τους πολίτες να αναζητήσουν βοήθεια», καταλήγει.

ΤΟΥ **ΚΩΣΤΑ ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗ**

ΤΗΣ **ΜΑΡΙΝΑΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ-ΛΑΛΙΩΤΗ**

# Το ψυχικό αποτύπωμα της πανδημίας και οι προκλήσεις

Η 10η Οκτωβρίου κάθε χρόνο αποτελεί μια ειδική ημέρα στον χώρο της ψυχικής υγείας μιας και έχει καθιερωθεί να εορτάζεται ως Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας. Η φετινή Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας είναι αφιερωμένη στην Ψυχική Υγεία σε έναν άνισο κόσμο. Δεν υπάρχει καμιά αμφιβολία ότι η πανδημία που προκάλεσε η εισβολή του Covid-19 στην παγκόσμια κοινότητα, μας οδήγησε σ' έναν νέο κόσμο, ακόμη πιο άνισο και δυστοπικό, με ασάφειες και ανατροπές, ρευστότητα και αβεβαιότητες. Εναν κόσμο σε κρίση, κρίση υγειονομική, κρίση οικονομική, κρίση ψυχοκοινωνική. Κρίση που μας κάνει να βαδίζουμε ακόμη και σήμερα σε διαδρομές που είναι εν πολλοίς αχαρτογράφητες, όπου το απρόβλεπτο καραδοκεί και αμφισβητούνται ταυτόχρονα και οι πιο απλές σταθερές της ζωής.Οπως κάθε κρίση αφήνει ένα ψυχολογικό αποτύπωμα, έτσι και η πανδημική κρίση δεν μπορεί παρά να έχει ψυχολογικές επιπτώσεις τόσο σε ατομικό επίπεδο όσο και σε συλλογικό.

**Στο ατομικό επίπεδο** το πρώτο θύμα της πανδημίας είναι ο άνθρωπος με όλες του τις βιοψυχοσυναισθηματικές διαστάσεις, που σημαίνει άγχος, θλίψη, φόβο και πανικό, φόβο της νόσησης από τη μια και φόβο θανάτου από την άλλη. Ταυτόχρονα αγωνία για το αύριο και ανησυχία για το σήμερα, αβεβαιότητα και ανασφάλεια, ελπίδα και προσδοκία, αλλά και απογοήτευση και ματαίωση, εν τέλει κατάθλιψη, κόπωση και εξάντληση.

**Στο συλλογικό επίπεδο,** η πανδημία ως καθημερινή πραγματικότητα πια, έχει διαποτίσει τις περισσότερες πτυχές της ζωής με διαβρωτική επίδραση σε όλο το φάσμα της κοινωνίας. Φαίνεται ότι κανείς δεν είναι άτρωτος στο «τσουνάμι» κάθε τύπου απωλειών, συναισθηματικών και οικονομικών, άμεσων και παράπλευρων. Φαινόμενα «ανομίας» αλλά και κοινωνικά υποκείμενα νοσήματα γιγαντώθηκαν: ενδοοικογενειακή βία, παραβατικότητα και διαταραχές συμπεριφοράς, χρήση ψυχοφαρμάκων, ζωή στην εικονική πραγματικότητα, εξάρτηση από το Διαδίκτυο, ασώματη επαφή, κοινωνική απόσταση και συνεπακόλουθη κοινωνική απομόνωση αλλά και νέες μορφές κοινωνικού στιγματισμού.

Τι θα ακολουθήσει;

Είναι αρκετά νωρίς για να μιλήσει κανείς για τις αλλαγές που η πανδημία θα επιφέρει σε βαθύτερο επίπεδο του εαυτού, ωστόσο δεν μπορεί παρά να υπάρχουν αχτίδες ελπίδας που θα προβάλλουν έστω αχνά και διστακτικά. Οι κραδασμοί, ψυχικοί και κοινωνικοί, μπορεί να αποτελέσουν μια ευκαιρία για να αναστοχαστούμε, να επαναπροσδιοριστούμε, να επενδύσουμε στην ουσία των σχέσεων και στις πραγματικές αλήθειες και αξίες της ζωής. Να βγάλουμε στην επιφάνεια το υγιές κομμάτι του εαυτού μας, να κινητοποιήσουμε μηχανισμούς προσαρμογής και αντιμετώπισης, μηχανισμούς εναισθησίας και αυτοεπίγνωσης αλλά και μηχανισμούς «ενσυναίσθησης» και φιλαλληλίας.

Πρόκληση, λοιπόν, καθώς θα διαχειριζόμαστε τις νέες μας «κανονικότητες», θα είναι να μετατρέψουμε τις προσωπικές μας αγωνίες σε μια άσκηση στην ελευθερία, μια άσκηση στη νέα εποχή επικοινωνίας, στη νέα εποχή συνύπαρξης, σε μια άσκηση στην ατομική και κοινωνική ευθύνη.

Η Μαρίνα Οικονόμου-Λαλιώτη είναι καθηγήτρια Ψυχιατρικής