

# ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ 10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2011

Πρόσφατη μελέτη του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Ψυχικών Παθήσεων (ECB), καταδεικνύει ότι σχεδόν **165 εκατομμύρια Ευρωπαίοι (ποσοστό 38% του συνολικού πληθυσμού της ΕΕ) πάσχουν από κάποιο ψυχικό νόσημα**. Η κοινωνικό-οικονομική κατάσταση στην Ελλάδα είναι σχεδόν σίγουρο ότι μας έχει επιβαρύνει όλους, στον ένα ή στον άλλο βαθμό. **Όμως, γνωρίζουμε τα θέματα της ψυχικής υγείας ώστε να απευθυνθούμε έγκαιρα στις κατάλληλες υποστηρικτικές υπηρεσίες;**

## Ο εντοπισμός των προβλημάτων ψυχικής υγείας

- Θυμώνουμε ανεξέλεγκτα με ανθρώπους και καταστάσεις χωρίς εύλογη αιτία; Μπορεί να φταίει η/ο σύζυγος μας, το σκυλί μας, και στη συνέχεια οι άλλοι οδηγοί στο δρόμο; Νοιώθουμε ότι είμαστε θυμωμένοι χωρίς λόγο;



- Όταν δεν έχουμε έλεγχο στις καταστάσεις «πέφτει» η διάθεσή μας; Μήπως μας προκαλούν έλκη στο στομάχι αυτά που δεν μπορούμε να ελέγξουμε; Είναι γεγονός ότι υπάρχουν αρκετές καταστάσεις στη ζωή μας που δεν μπορούμε να ελέγξουμε.
- Μήπως έχει αλλάξει το ωράριο του ύπνου μας; Εάν ξυπνάμε στις 2 το πρωί με την ανησυχία της επόμενης μέρας, πάμε στο γραφείο στις 7 το πρωί, και φεύγουμε στις 7 το απόγευμα, τότε τα προβλήματα συσσωρεύονται.

## Ψυχική υγεία και ζωή

Η επίτευξη της ψυχικής υγείας εξαρτάται από την επίτευξη της ισορροπίας μεταξύ των κοινωνικών, σωματικών, πνευματικών, και ψυχικών παραμέτρων της ζωής μας. Η επίτευξη μιας ισορροπίας είναι μια διαδικασία μάθησης μόνιμα σε εξέλιξη. Κατά καιρούς, μπορεί να ανατραπεί αυτή η ισορροπία προς τη μία ή την άλλη κατεύθυνση και πρέπει να βρούμε τη βάση μας και πάλι.



Η ψυχική ασθένεια και η ψυχική υγεία κινούνται κατά μήκος ενός συνεχούς. Κατά την αναζήτηση της προσωπικής μας ισορροπίας μπορεί να βρούμε τον εαυτό μας να προσεγγίζει ανησυχητικά την ψυχική ασθένεια.

## Η ψυχική ασθένεια επηρεάζει τους πάντες

Ενώ μερικοί άνθρωποι βιώνουν μια ξαφνική εμφάνιση των συμπτωμάτων της ψυχικής ασθένειας, πολλά προβλήματα ψυχικής υγείας μπορεί να αναπτυχθούν σταδιακά. Για παράδειγμα, μπορεί να παρατηρήσετε ότι το 'οικείο', σε σας, άγχος σας κάνει μια μέρα να αισθάνεστε συντηρημένοι. Η ψυχική ασθένεια μας επηρεάζει όλους, ένα στα πέντε άτομα θα βιώσουν μια ψυχική ασθένεια άμεσα. Όσοι από εμάς δεν έχουν κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας, σίγουρα έχουμε κάποιον φίλο, συνάδελφο ή μέλος της οικογένειας που το βιώνει.

## Η ψυχική ασθένεια είναι θεραπεύσιμη

Ο όρος ψυχική ασθένεια περιγράφει ένα ευρύ φάσμα ψυχικών και συναισθηματικών καταστάσεων. Ο τύπος, η ένταση και η διάρκεια των συμπτωμάτων ποικίλλει από άτομο σε άτομο. Λόγω του στίγματος γύρω από την ψυχική ασθένεια, οι άνθρωποι μερικές φορές αισθάνονται ντροπή για την κατάσταση τους και είναι απρόθυμοι να ζητήσουν

βοήθεια. Όταν όμως γνωρίζουν ότι δεν θα υφίστανται διακρίσεις ή παρενοχλήσεις, είναι πολύ πιο πιθανό να ζητήσουν βοήθεια. Η έγκαιρη θεραπεία είναι σημαντική και αυξάνει τις πιθανότητες μιας γρήγορης ανάκαμψης.

## Κοινές ψυχικές ασθένειες

Οι πιο κοινές μορφές της ψυχικής ασθένειας είναι οι αγχώδεις διαταραχές, οι καταθλιπτικές διαταραχές, και η σχιζοφρένεια.

### • Οι αγχώδεις διαταραχές

Οι αγχώδεις διαταραχές είναι η πιο κοινή ομάδα των ψυχικών ασθενειών. Οι άνθρωποι με αγχώδεις διαταραχές επηρεάζονται αρνητικά όταν βρίσκονται αντιμέτωποι με συγκεκριμένα αντικείμενα και καταστάσεις, και τείνουν να αποφεύγουν τις συνθήκες που τους προκαλούν άγχος. Η ψυχαναγκαστική διαταραχή, η διαταραχή πανικού, η φοβία, και η διαταραχή μετα-τραυματικού



άγχους είναι από τις πιο συχνές αγχώδεις διαταραχές. Η ψυχοθεραπεία και η φαρμακευτική αγωγή συνήθως συνίστανται για την επιτυχημένη θεραπεία.

### • Οι καταθλιπτικές διαταραχές

Οι καταθλιπτικές διαταραχές, επίσης γνωστές ως διαταραχές της διάθεσης ή συναισθηματικές διαταραχές, σχετίζονται με ακραία σκαμπανεβάσματα στην διάθεση.



Επηρεάζουν περίπου 1 στα 10 άτομα. Η κατάθλιψη, η ταχύτερα αναπτυσσόμενη αιτία μακροχρόνιας αναπηρίας στον κόσμο, είναι η πιο κοινή διαταραχή αυτού του τύπου. Περιλαμβάνει τη διπολική διαταραχή (γνωστή και ως μανιοκατάθλιψη), την δυσθυμία και την εποχιακή συναισθηματική διαταραχή. Περισσότερο από το 80% των ατόμων με καταθλιπτικές διαταραχές βρίσκουν ουσιαστική βελτίωση με παράλληλη φαρμακευτική αγωγή και ψυχοθεραπεία. Η ορθή διάγνωση και παρακολούθηση της εξέλιξης της πάθησης είναι καθοριστική στην θεραπεία.

### • Σχιζοφρένεια

Η σχιζοφρένεια επηρεάζει περίπου 1 στα 100 άτομα, συνήθως από την ηλικία των 25 ετών.



Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν οπτικές και ακουστικές ψευδαισθήσεις, παραληρητικές ιδέες, διαταραχές στην γνωστική λειτουργία (σκέψη), κοινωνική απομόνωση και απόσυρση, ακατάλληλη διάθεση. Οι ερευνητές προσπαθούν να διαπιστώσουν αν η σχιζοφρένεια είναι μία διαταραχή ή μια ομάδα ασθενειών που σχετίζονται μεταξύ τους. Η κύρια θεραπεία είναι

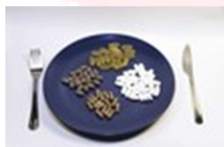
# ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ 10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2011

αντι-ψυχωτικά φάρμακα, καθώς και συμβουλευτικές υπηρεσίες από κοινοτικές υπηρεσίες και νοσοκομεία. Η ψυχοθεραπεία, επίσης, μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους με σχιζοφρένεια να διαχειριστούν τα συμπτώματά τους και να επανενταχθούν στην κοινότητα.

- **Διατροφικές διαταραχές, διαταραχές της προσωπικότητας, καθώς και οργανικές διαταραχές του εγκεφάλου**

**Οι διατροφικές διαταραχές** περιλαμβάνουν την νευρική ανορεξία και την βουλιμία, και είναι πιο συχνές σε άνδρες και γυναίκες κάτω των 30 ετών. Η ψυχοθεραπεία είναι πιο αποτελεσματική για τις διατροφικές διαταραχές, αν και φαρμακευτική αγωγή μπορεί επίσης να συνταγογραφηθεί.



**Οι διαταραχές της προσωπικότητας** είναι δύσκολο να εντοπισθούν και να θεραπευθούν, αλλά γενικά είναι συνδεδεμένες με οξυθυμία, εχθρότητα, φόβο, απαίτηση, χειραγώγηση της συμπεριφοράς. Η εντατική ψυχοθεραπεία είναι η βασική θεραπεία.

**Οι εγκεφαλικές διαταραχές** περιλαμβάνουν τη νόσο του Αλτσχάιμερ και νόσους που προκαλούνται από εγκεφαλικά επεισόδια και ατυχήματα. Η θεραπεία για αυτές τις διαταραχές συνήθως αφορά σε ένα ευρύτερο πρόγραμμα αποκατάστασης.

## Αυτοκτονία

- Κάθε χρόνο, σχεδόν ένα εκατομμύριο άνθρωποι αυτοκτονούν.

- Στα τελευταία 45 χρόνια τα ποσοστά αυτοκτονίας έχουν αυξηθεί κατά 60% σε παγκόσμιο επίπεδο. Η αυτοκτονία είναι μεταξύ των τριών κύριων αιτιών θανάτου μεταξύ των ατόμων ηλικίας 15-44 χρονών παγκοσμίως, και η δεύτερη κύρια αιτία θανάτου στην ομάδα ηλικίας 10-24 χρόνων. Αυτά τα στοιχεία δεν περιλαμβάνουν τις απόπειρες αυτοκτονίας που είναι έως και 20 φορές πιο συχνές από ότι οι αυτοκτονίες.



- Παρά το γεγονός ότι παραδοσιακά το ποσοστό αυτοκτονίας ήταν υψηλότερο μεταξύ των ηλικιωμένων ανδρών, **τα ποσοστά μεταξύ των νέων έχουν αυξηθεί σε τέτοιο βαθμό ώστε να είναι τώρα η ομάδα με το μεγαλύτερο κίνδυνο και στις ανεπτυγμένες και στις αναπτυσσόμενες χώρες.**

- Οι ψυχικές διαταραχές (ιδίως η κατάθλιψη και οι διαταραχές που σχετίζονται με τον αλκοολισμό) αποτελούν ένα σημαντικό παράγοντα κινδύνου στην Ευρώπη και τη Βόρεια Αμερική. Στην Ασία εμπλέκονται

περισσότερο κοινωνικοί και πολιτιστικοί παράγοντες καθώς και στοιχεία προσωπικότητας

- **Πρόληψη των αυτοκτονιών - αποτελεσματικές παρεμβάσεις**

- Περιορισμό στην πρόσβαση σε κοινές μεθόδους αυτοκτονίας, όπως πυροβόλα όπλα, τοξικές ουσίες, όπως φυτοφάρμακα κτλ., έχει αποδειχθεί ότι έχει αποτέλεσμα στη μείωση των ποσοστών αυτοκτονιών.



- Υπάρχουν πειστικές ενδείξεις ότι η κατάλληλη πρόληψη και θεραπεία της κατάθλιψης και της κατάχρησης ουσιών (αλκοόλ, ναρκωτικά) μπορεί να μειώσει τα ποσοστά αυτοκτονίας.

- Συνεχής επαφή με εκείνους που έχουν αποπειραθεί να αυτοκτονήσουν.

- **Οι προκλήσεις και τα εμπόδια**

- Σε παγκόσμιο επίπεδο, η πρόληψη της αυτοκτονίας δεν έχει αντιμετωπιστεί επαρκώς, κυρίως λόγω της έλλειψης ενημέρωσης και του ταμπού που εμποδίζει σε πολλές κοινωνίες την ανοιχτή συζήτηση. Στην πραγματικότητα, λίγες μόνο χώρες έχουν συμπεριλάβει την πρόληψη των αυτοκτονιών μεταξύ των προτεραιοτήτων τους.



- Είναι σαφές ότι η πρόληψη της αυτοκτονίας απαιτεί παρέμβαση και συνεργασία φορέων όπως η εκπαίδευση, η εργασία, η αστυνομία, η δικαιοσύνη, η θρησκεία, η πολιτική, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

## Βοήθεια

Υπάρχει βοήθεια για τους ανθρώπους με προβλήματα ψυχικής υγείας. Ξεκινήστε με τον οικογενειακό γιατρό/παθολόγο σας, ο οποίος μπορεί να καθορίσει εάν χρειάζεστε θεραπεία. Μπορεί να σας παραπέμψει σε έναν ψυχολόγο ή ψυχίατρο, εάν είναι απαραίτητο. Υπάρχουν επίσης προγράμματα στήριξης στα δημόσια νοσοκομεία ή/και στα κέντρα ψυχικής Υγείας για να βοηθήσουν άτομα με ψυχικές ασθένειες να διαχειριστούν



τα προβλήματά τους, συμπεριλαμβανομένων των προγραμμάτων επαγγελματικής στήριξης για να βοηθήσουν άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας να επιστρέψουν στην εργασία...

Συγγραφή: Αθηνά Στεφανάτου, Ph.D, Ψυχολόγος ειδική σε θέματα Υγείας

## Ο άνθρωπος στο επίκεντρο