

10 Οκτωβρίου 2019

## **Σοκαριστικά στοιχεία για την ψυχική υγεία: 1 στους 4 εφήβους στην Ελλάδα έχει σκεφτεί να βλάψει τον εαυτό του**

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)





*Δύο στους 5 εφήβους στην Ελλάδα δεν είναι ικανοποιημένοι από τη ζωή τους*

Ανησυχητικά είναι προκαλούν τα στοιχεία που αφορούν την ψυχοκοινωνική υγεία των εφήβων στη χώρα μας, σύμφωνα με τις ανακοινώσεις του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας, Νευροεπιστημών και Ιατρικής Ακριβείας (ΕΠΙΨΥ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας 2019 την Πέμπτη 10 Οκτωβρίου 2019.

Όσον αφορά την ικανοποίησή τους από τη ζωή, προκύπτει πως περισσότεροι από δύο στους πέντε εφήβους (43,2%) δεν είναι ικανοποιημένοι από τη ζωή τους - τα κορίτσια σε υψηλότερο ποσοστό από τα αγόρια (48,0% και 38,4%, αντίστοιχα). Η χαμηλή ικανοποίηση από τη ζωή αυξάνεται στη διάρκεια της εφηβείας, από 23,6% στην ηλικία των 11 ετών, σε 49,9% στην ηλικία των 13 και 55,0% στην ηλικία των 15 ετών. Διαχρονικές συγκρίσεις με τα αντίστοιχα ευρήματα προηγούμενων ερευνών δείχνουν αύξηση του ποσοστού χαμηλής ικανοποίησης από τη ζωή από το 2002 στο 2018 (από 30,3% σε 43,2%).

Όσον αφορά την αυτοαξιολόγηση που κάνουν για την υγεία τους, 1 στους 12 εφήβους (8,1%) αξιολογεί την υγεία του ως «μέτρια» ή «κακή», με τα κορίτσια και πάλι να είναι σε δυσμενέστερη θέση (9,5% έναντι 6,7% των αγοριών). Όπως και για την ικανοποίηση από τη ζωή έτσι και για την αξιολόγηση της υγείας, οι αναφορές για μέτρια/κακή υγεία αυξάνονται με την ηλικία από τα 11 (5,1%) και 13 (7,5%) στα 15 έτη (11,5%).

Η οικονομική κατάσταση της οικογένειας των εφήβων σχετίζεται με την

## ικανοποίησή τους

Η ικανοποίηση από τη ζωή και την υγεία φαίνεται να συνδέονται με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας των εφήβων. Έτσι, περισσότεροι από τους μισούς εφήβους (51,7%) των οποίων η οικογένειά ανήκει στο κατώτερο οικονομικό στρώμα, αναφέρουν χαμηλή ικανοποίηση από τη ζωή, έναντι των δύο στους πέντε (43,3%) των οποίων η οικογένεια ανήκει στο μεσαίο οικονομικό στρώμα και ενός στους τρεις (37,5%) των οποίων η οικογένεια ανήκει στο ανώτερο. Αντίστοιχα, ένας στους εννέα εφήβους (10,6%) των οποίων η οικογένειά ανήκει στο κατώτερο οικονομικό στρώμα, αξιολογεί την υγεία του ως «κακή» ή «μέτρια», έναντι ενός στους δεκατριείς (7,9%) όσων η οικογένειά ανήκει στο μεσαίο οικονομικό στρώμα και ενός στους δεκαπέντε (6,8%) των οποίων η οικογένεια ανήκει στο ανώτερο στρώμα.

## Ψυχολογικά και σωματικά συμπτώματα

Η παρουσία συμπτωμάτων στην εφηβεία αποτελεί δείκτη κακής υγείας και ύπαρξης ψυχολογικών συγκρούσεων και στρεσογόνων καταστάσεων. Σύμφωνα με πολλές μελέτες, φαίνεται να συνδέεται με το χαμηλό επίπεδο ικανοποίησης από το σχολείο και τις σχέσεις με φίλους και γονείς και, ειδικά στα κορίτσια, με την αρνητική εικόνα για την εξωτερική εμφάνιση. Περισσότεροι από δύο στους πέντε εφήβους (44,0%) αναφέρουν παρουσία τουλάχιστον δύο συμπτωμάτων, τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα. Η νευρικότητα (36,6%), η δυσθυμία (36,5%) και η ακεφιά (22,8%) αναφέρονται συχνότερα. Οι αναφορές σε πρόσφατα συμπτώματα αυξάνονται από την ηλικία των έντεκα (33,0%), σε αυτήν των δεκατριών (47,6%) και δεκαπέντε ετών (50,6%). Τα κορίτσια αναφέρουν παρουσία συμπτωμάτων σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (52,5%) συγκριτικά με τα αγόρια (35,4%).

## Καταθλιπτικό συναίσθημα

Το καταθλιπτικό συναίσθημα αποτελεί ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της εφηβείας, το οποίο αποχωρεί προοδευτικά με την έξοδο από αυτήν. Ωστόσο, τα καταθλιπτικά συμπτώματα σε αρκετές περιπτώσεις μπορεί να δηλώνουν την παρουσία κατάθλιψης η οποία χρήζει θεραπευτικής αντιμετώπισης. Η έγκαιρη αναγνώριση της κλινικής κατάθλιψης και της έγκαιρης αντιμετώπισής της, είναι εξαιρετικά σημαντική. Στην έρευνα, υπολογίστηκε με τη βοήθεια ειδικής κλίμακας το ποσοστό των εφήβων με καταθλιπτικό συναίσθημα που ενδέχεται να συνδέεται με κλινική κατάθλιψη. Διαπιστώθηκε πως το 28,2% των εφήβων 11-15 ετών εμφανίζουν καταθλιπτικό συναίσθημα, το οποίο αυξάνεται από την ηλικία των έντεκα (15,0%), στην ηλικία των δεκατριών (31,8%) και των δεκαπέντε ετών

(37,1%). Τα κορίτσια και πάλι φαίνεται ότι βρίσκονται σε δυσμενέστερη θέση, με το αντίστοιχο ποσοστό για εκείνα να ανέρχεται στο 36,1% έναντι του 20,2% για τα αγόρια.

### Το χρόνιο άγχος

Το χρόνιο άγχος φαίνεται ότι έχει ένα ευρύ φάσμα επιπτώσεων, τόσο στη σωματική όσο και την ψυχολογική υγεία των εφήβων και συνδέεται με πλήθος χρόνιων νοσημάτων στην ενήλικη ζωή. Υπολογίστηκε η μέση τιμή άγχους στους εφήβους με τη χρήση ειδικής κλίμακας ανίχνευσης (οι έφηβοι ρωτήθηκαν για τη συχνότητα με την οποία τις 30 τελευταίες ημέρες ένιωσαν ότι δεν μπορούν να ελέγξουν/διαχειριστούν σημαντικά πράγματα στη ζωή τους και προσωπικά τους προβλήματα). Τα ευρήματα για το 2018, δείχνουν πως η μέση τιμή άγχους στην κλίμακα (εύρος τιμών κλίμακας: 0-16, υψηλότερη τιμή υποδεικνύει περισσότερο άγχος) αυξάνεται με την ηλικία: από 4,8 στην ηλικία των έντεκα ετών σε 6,1 και 6,3 αντίστοιχα στις ηλικίες των δεκατριών και δεκαπέντε ετών. Υψηλότερες τιμές άγχους εμφανίζουν και πάλι τα κορίτσια σε σύγκριση με τα αγόρια (6,2 και 5,2 αντίστοιχα), καθώς και οι μαθητές από οικογένειες χαμηλού οικονομικού επιπέδου (6,1) σε σύγκριση με τους εφήβους από οικογένειες μέσου (5,8) και ανώτερου (5,4) οικονομικού επιπέδου.

### Αυτοτραυματισμοί, αυτοκαταστροφικός ιδεασμός και απόπειρες αυτοκτονίας

Το 2015, ένας στους τέσσερις εφήβους (25,6%) ηλικίας 16 ετών, απαντά ότι έστω και μια φορά στη ζωή του έχει σκεφτεί να βλάψει ηθελημένα τον εαυτό του, τα κορίτσια σε υπερδιπλάσιο ποσοστό από τα αγόρια (36,3% και 14,6%, αντίστοιχα). Χαμηλότερο αλλά αξιο προσοχής ποσοστό εφήβων (8,7%) απαντούν ότι έχουν σκεφτεί τουλάχιστον τρεις φορές στη ζωή τους να βλάψουν ηθελημένα τον εαυτό τους, τα κορίτσια σε υπερτριπλάσιο ποσοστό από τα αγόρια (13,1% και 4,2%, αντίστοιχα). Διαχρονικά, από το 1999 στο 2015, το ποσοστό των εφήβων που απαντούν ότι έχουν σκεφτεί να βλάψουν ηθελημένα τον εαυτό τους, τουλάχιστον μια φορά στη ζωή τους, μειώνεται σημαντικά από 39,4% σε 25,6%.

Ένας στους έντεκα εφήβους ηλικίας 16 ετών (9,0%), αναφέρει ότι έστω και μια φορά στη ζωή του έχει κάνει απόπειρα αυτοκτονίας, τα κορίτσια σε υπερδιπλάσιο ποσοστό από τα αγόρια (12,4% και 5,5%, αντίστοιχα). Μάλιστα, ποσοστό 3,9% των εφήβων, απαντούν ότι έχουν κάνει απόπειρα αυτοκτονίας τουλάχιστον δύο φορές στη ζωή τους, τα κορίτσια και πάλι σε υπερδιπλάσιο ποσοστό από τα αγόρια (5,6% και 2,1%, αντίστοιχα). Αξίζει να σημειωθεί ότι ποσοστό 1,6% απάντησαν ότι για την απόπειρα αυτοκτονίας που έκαναν χρειάστηκε να τους δει γιατρός και ποσοστό 0,6% να νοσηλευτούν. Διαχρονικά, από το 1984 έως το 2015, το ποσοστό

των εφήβων που απαντούν ότι έχουν κάνει απόπειρα αυτοκτονίας τουλάχιστον μια φορά στη ζωή, παρουσιάζει διακυμάνσεις: από 6,5% το 1984, αυξάνεται σε 15,1% το 1999, οπότε και μειώνεται σταδιακά φτάνοντας το 11,0% το 2011 και το 9,0% το 2015.

Τι λένε οι ειδικοί για την εφηβεία

Η εφηβεία αποτελεί μια ευαίσθητη μεταβατική περίοδο στη ζωή που χαρακτηρίζεται από υψηλό κίνδυνο εμφάνισης ψυχολογικών προβλημάτων, τα οποία δεν θα πρέπει να διαφεύγουν της προσοχής γονιών και εκπαιδευτικών, προκειμένου να προληφθεί έγκαιρα η εξέλιξή τους σε ψυχικές διαταραχές, τονίζουν οι ειδικοί. Θα πρέπει επίσης να υπογραμμιστεί ότι η καλή ψυχοκοινωνική υγεία των εφήβων, δεν προκύπτει μόνον από την απουσία ασθενειών και συμπτωμάτων, αλλά κυρίως από την παρουσία παραγόντων που ενισχύουν το «καλώς έχειν» και την ευεξία των εφήβων.

Σύμφωνα με την Άννα Κοκκέβη, ομότιμη καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Αθηνών, και επιστημονική υπεύθυνη του τομέα Επιδημιολογικών και Ψυχοκοινωνικών Ερευνών του ΕΠΙΨΥ, «η εφηβεία είναι μια περίοδος που κατά κανόνα χαρακτηρίζεται από καλή υγεία, ψυχική και σωματική, και χαμηλά επίπεδα νοσηρότητας και θνησιμότητας. Είναι ωστόσο και μία περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας οι έφηβοι εκτίθενται σε πολλαπλές εσωτερικές και εξωτερικές πιέσεις, οι οποίες, μολονότι σπάνια παίρνουν τη μορφή κάποιας ψυχικής ασθένειας, εκδηλώνονται συχνά με ποικίλα συμπτώματα, ψυχολογικής ή σωματικής φύσεως». Επιπλέον υπογραμμίζει ότι «γίνεται σαφές πως η ενίσχυση της ευαίσθητης αυτής ομάδας πληθυσμού στο οικογενειακό, σχολικό και κοινωνικό πλαίσιο, πρέπει να αποτελεί σταθερά προτεραιότητα στην χάραξη πολιτικών δημόσιας υγείας και ιδιαίτερα στο σχεδιασμό έγκαιρων παρεμβάσεων πρόληψης και αντιμετώπισης συμπεριφορών κινδύνου».

Τα στοιχεία της έρευνας

Τα ευρήματα της έρευνας προκύπτουν από τις απαντήσεις των ίδιων των εφήβων (αυτοαξιολόγηση) σε ανώνυμο ερωτηματολόγιο και βοηθούν τους ειδικούς να κατανοήσουν καλύτερα τα ζητήματα που σχετίζονται με την ψυχοκοινωνική τους υγεία.

Τα στοιχεία συγκεντρώθηκαν από τις πανελλήνιες επιδημιολογικές έρευνες του ΕΠΙΨΥ «Πανελλήνια έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων-μαθητών» (Έρευνα HBSC/WHO) και «Πανελλήνια έρευνα στο σχολικό πληθυσμό για τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών και άλλες εξαρτητικές

συμπεριφορές» (Έρευνα ESPAD) που πραγματοποιούνται σε διαδοχικά έτη και επαναλαμβάνονται ανά τετραετία. Οι έρευνες αυτές υλοποιούνται από το 1984 (αρχικά από την ψυχιατρική κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών και στη συνέχεια από το ΕΠΙΨΥ) με την επιστημονική ευθύνη της ομοτ. καθηγήτριας του Πανεπιστημίου Αθηνών, Α. Κοκκέβη και παρέχουν πολύτιμες πληροφορίες για τον τρόπο ζωής των εφήβων και τους κινδύνους που απειλούν την υγεία τους.

Πηγή: [iefimerida.gr](http://iefimerida.gr)