

**Ο αντίκτυπος του Covid στην
ψυχική υγεία των εφήβων.
Πως μπορεί να ανταποκριθεί ο
γιατρός της πρωτοβάθμιας
φροντίδας.**

Δρ. Αδάμος Χατζηπαναγής, Παιδίατρος
Αν. Καθηγητής Παιδιατρικής
Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Βομβαρδισμός πληροφοριών αλλά σπάνια σε σχέση με τη ψυχική υγεία..



Καθημερινές εικόνες



Γιατί ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τους έφηβους;



Περίοδος ευκαιριών αλλά ταυτόχρονα και **κινδύνων**

Γιατί...

Ο εγκέφαλος στην εφηβεία υφίσταται τεράστιο μετασχηματισμό.

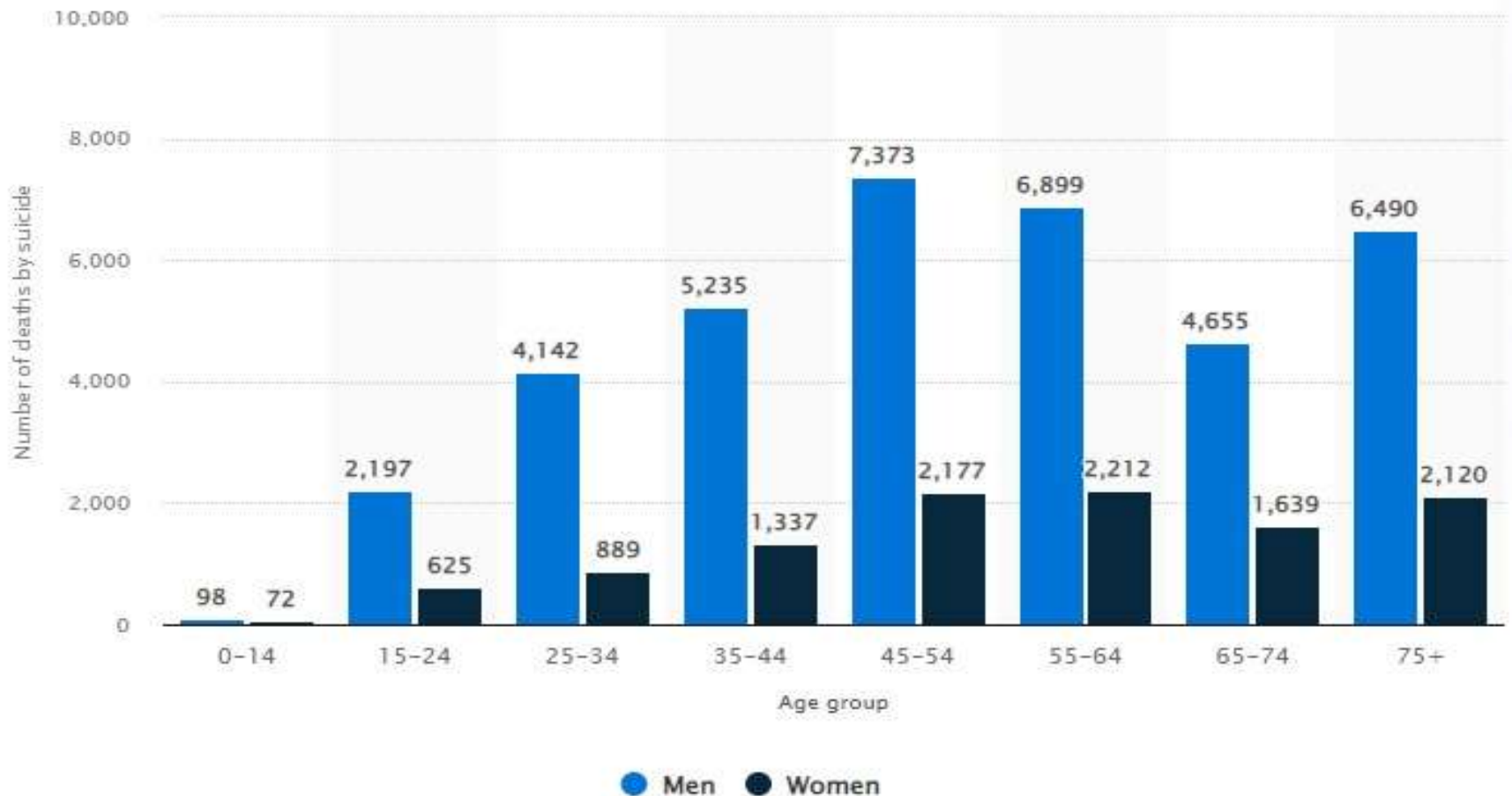
Εξηγεί γιατί πολλά προβλήματα ή διαταραχές της ψυχικής υγείας τείνουν να εμφανίζονται κατά την εφηβεία, όπως η **σχιζοφρένεια** ή οι **διπολικές διαταραχές**, ή συνηθέστερα το **άγχος** και η **κατάθλιψη**.



Αυτοτραυματισμός και αυτοκτονική συμπεριφορά

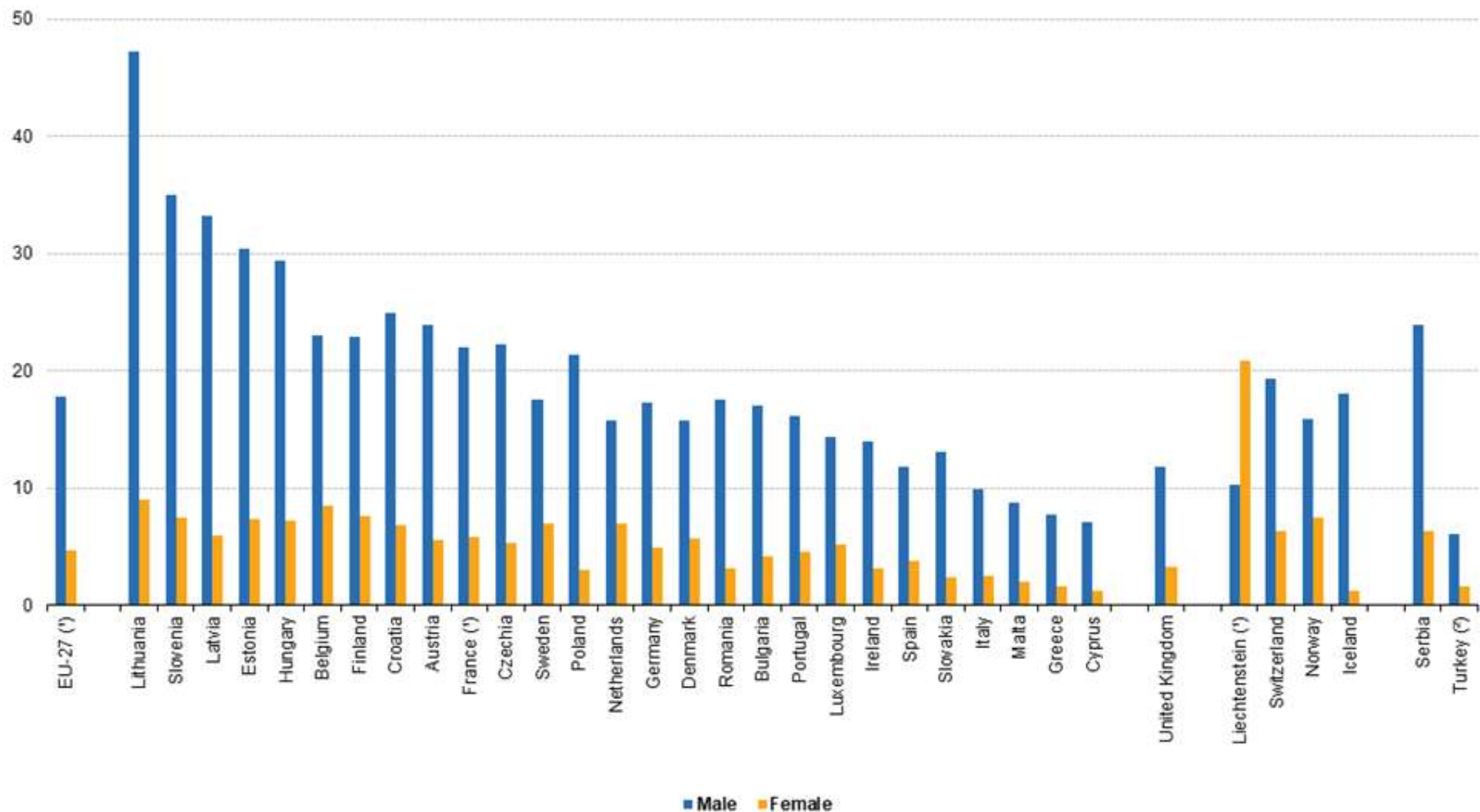


Αριθμός αυτοκτονιών στην Ευρώπη ανά ηλικία και φύλο - 2017



Deaths from suicide — standardised death rate, 2017

(per 100 000 inhabitants)



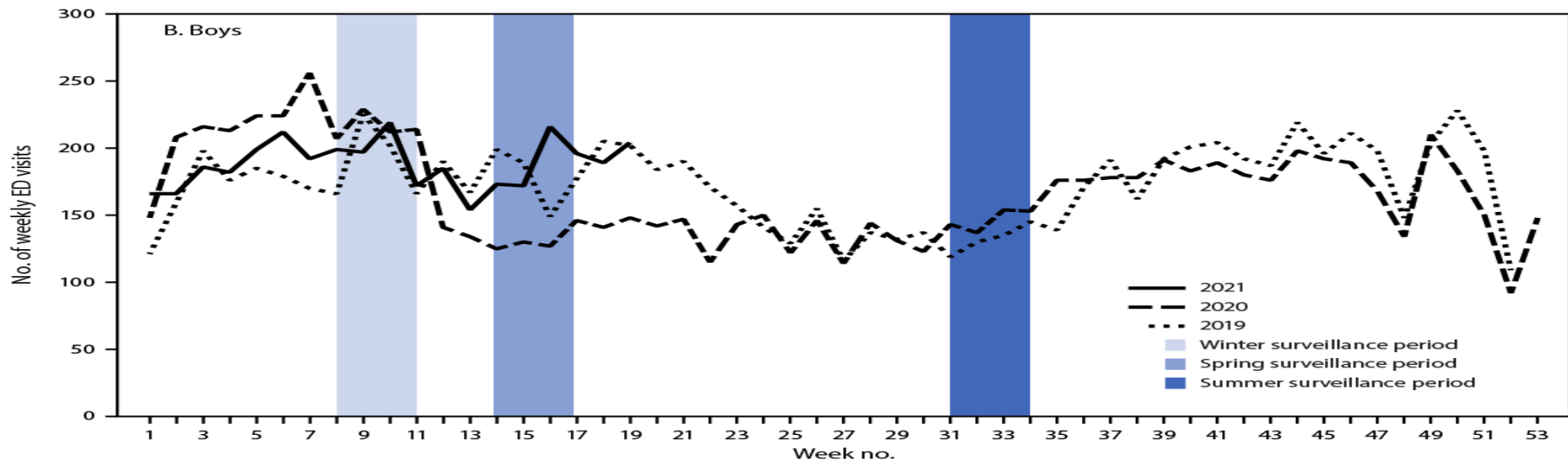
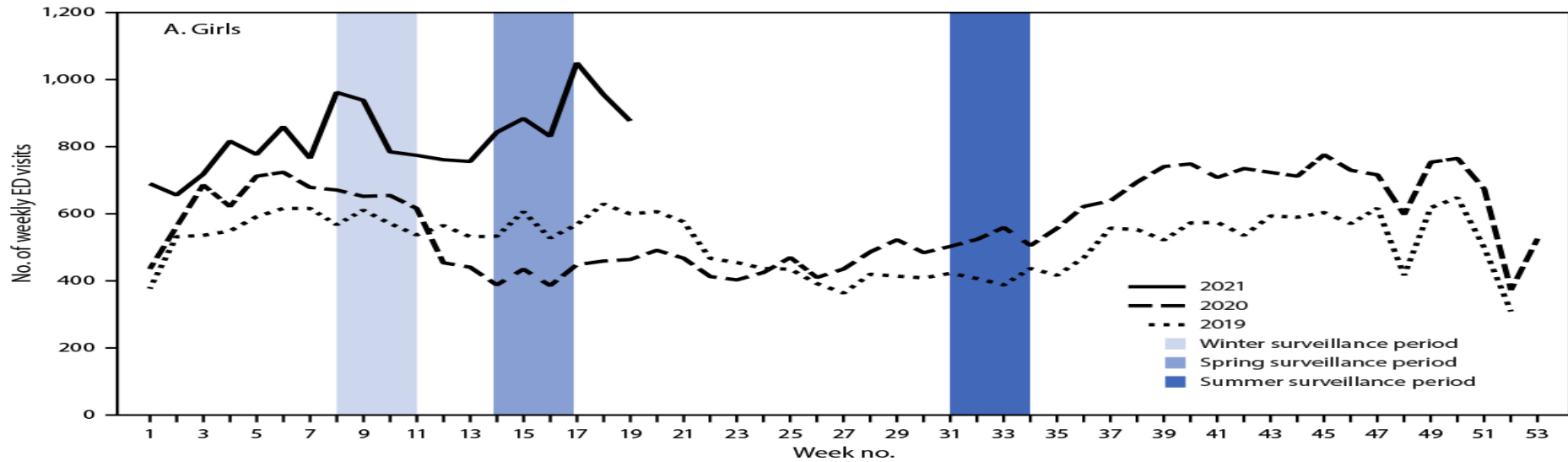
Note: the figure is ranked on the rate for both sexes combined. All 2017 data are provisional.

(*) 2016.

(*) Definitions differ.

Source: Eurostat (online data code: hlth_cd_asdr2)

Numbers of weekly emergency department visits for suspected suicide attempts[†] among adolescents aged 12–17 years



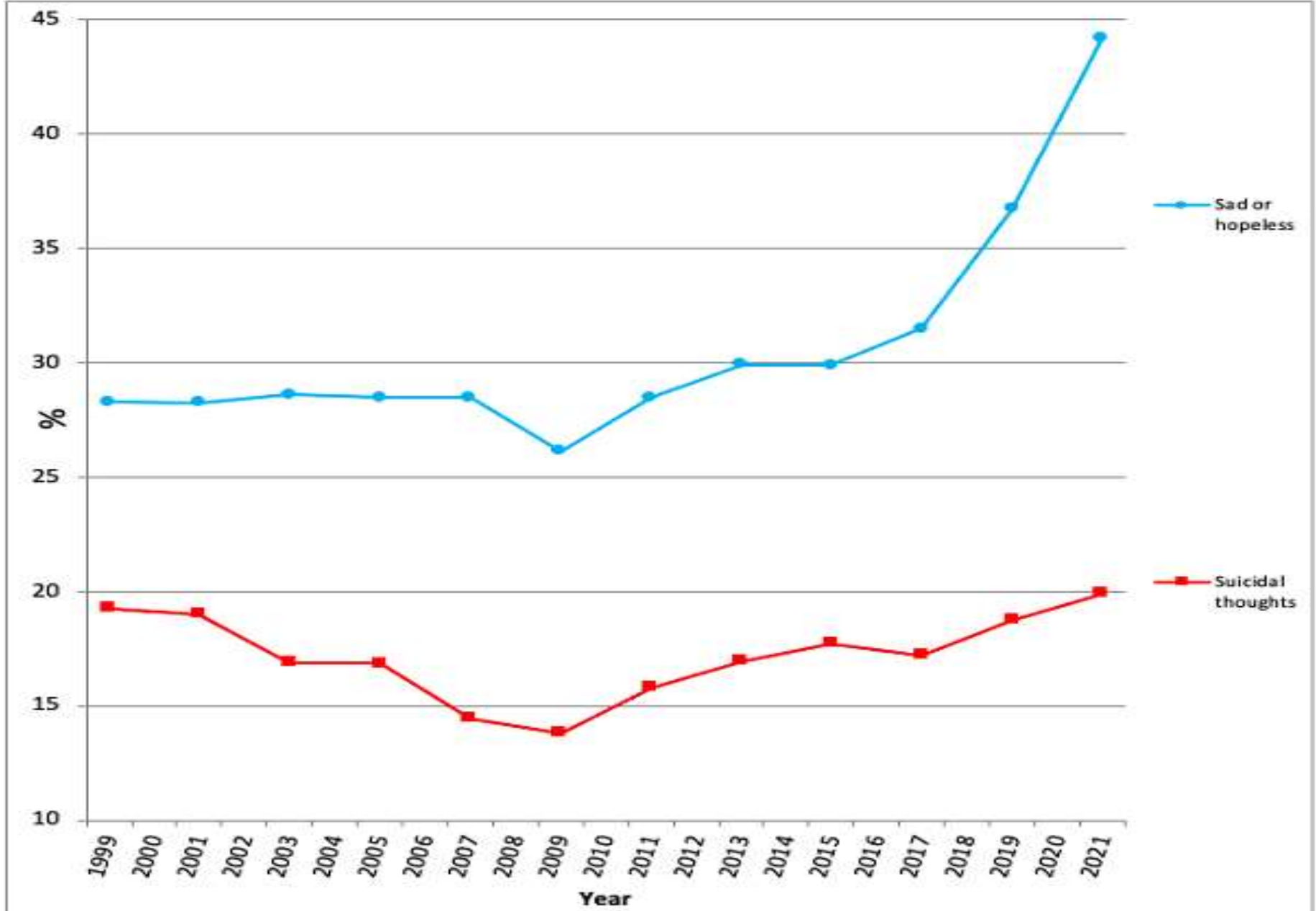


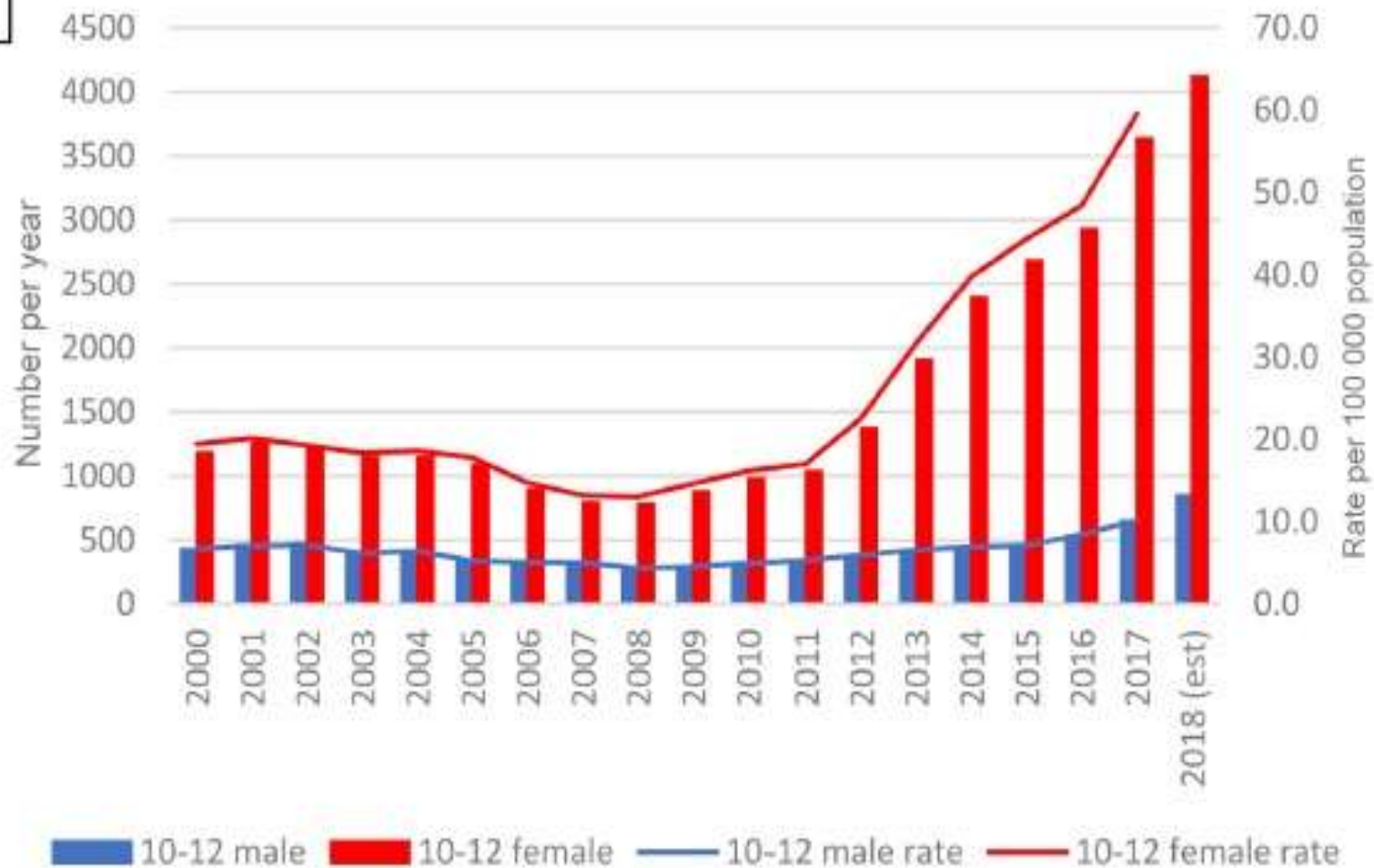
Figure 1: Percent of U.S. high school students who felt sad or hopeless or had suicidal thoughts in the last year, 1999-2021.

Source: Youth Risk Behavior Surveillance System and CDC 2021 data

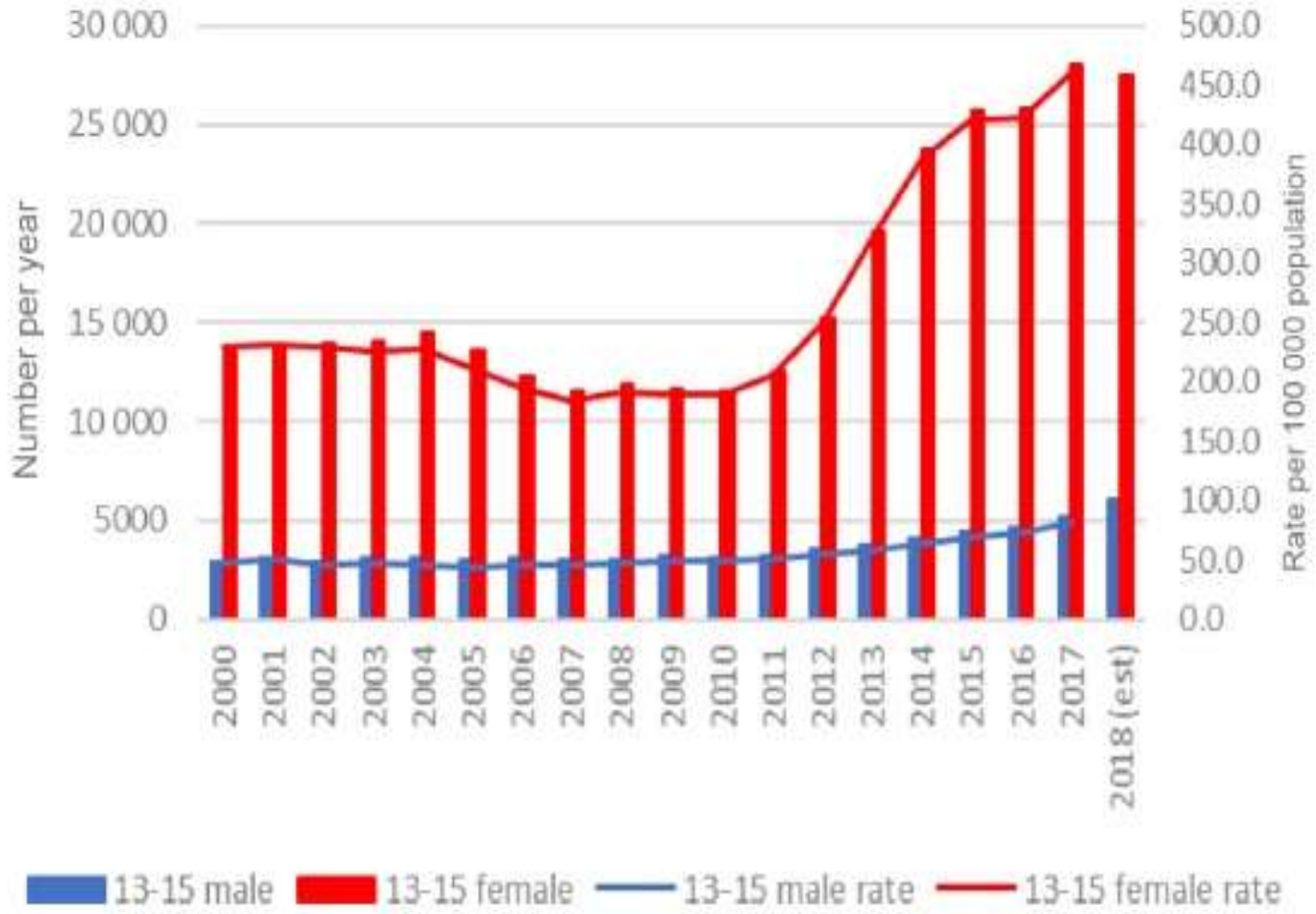
**Απόπειρα αυτοκτονίας με
αυτοδηλητηρίαση, αριθμός ανά έτος
και ποσοστό ανά 100 000 κατοίκους
ανά έτος ανά ηλικιακές ομάδες**

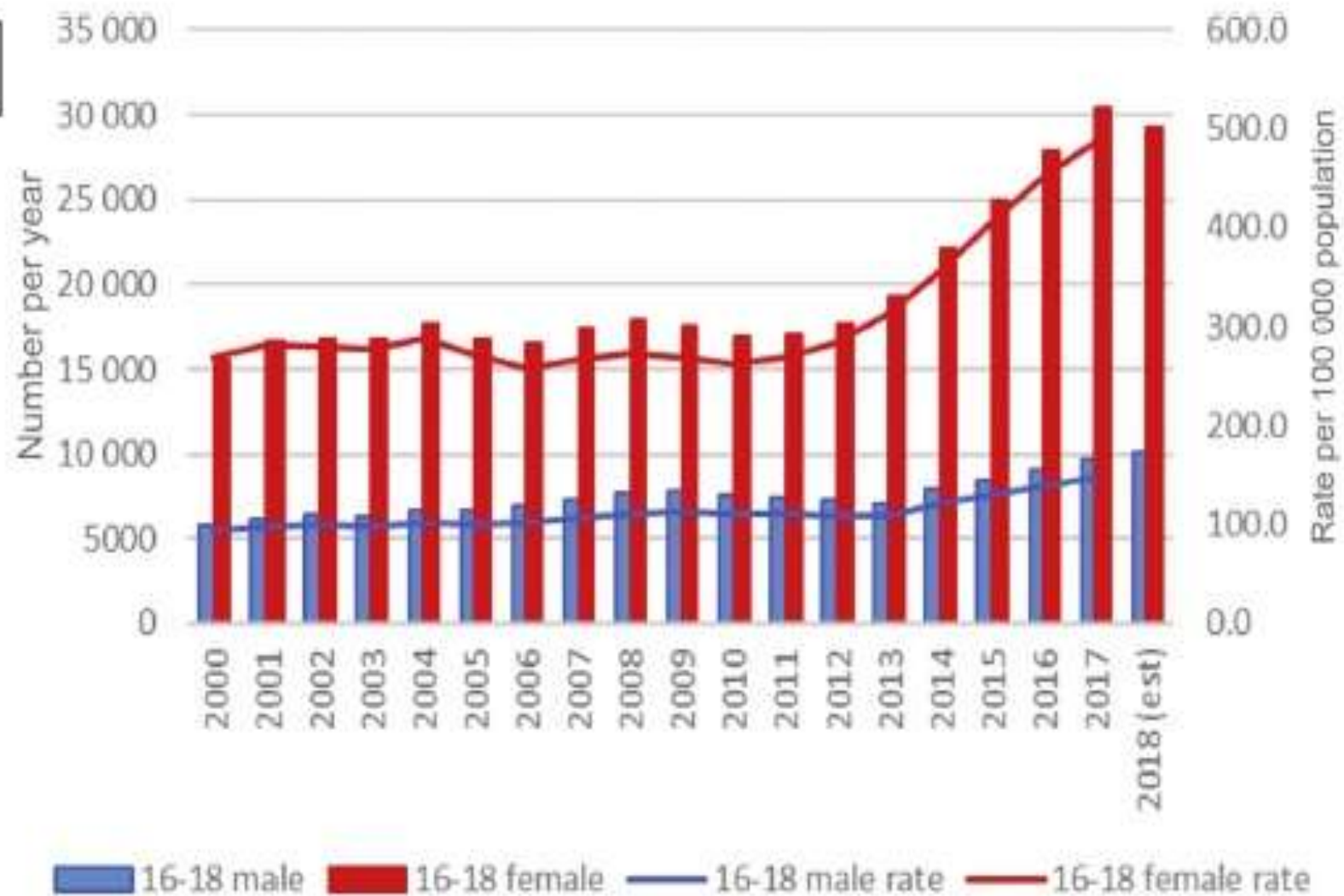
ΑΜΕΡΙΚΗ

A

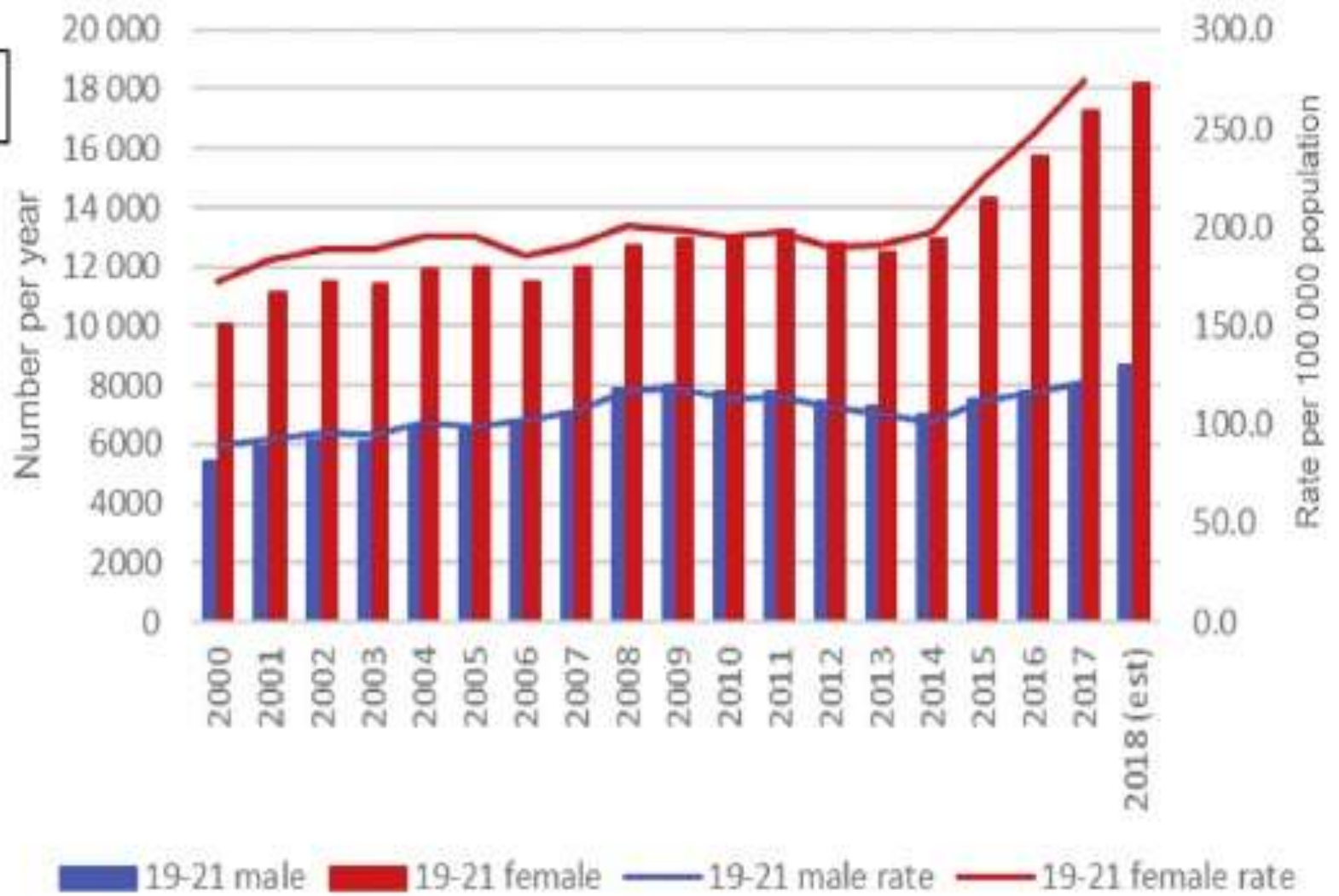


B



C

D



Λόγοι αύξησης των αυτοκτονιών

- Lockdown
- Κλείσιμο των σχολείων
- Περιορισμένη πρόσβαση σε αθλητικές δραστηριότητες και ευκαιρίες για κοινωνικών συναναστροφών
- Οικογενειακές συγκρούσεις και η βία έχουν αυξηθεί.
- Η πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας έχει περιοριστεί

Ο ρόλος του παιδιάτρου είναι σημαντικότατος



Κάθε επίσκεψη στο ιατρείο είναι μια ευκαιρία



**Οτιδήποτε
σχετίζεται με**

- **Την υγεία**
- **Τον τρόπο ζωής**

Check list

HEEADSSS Assessment

HEADSSS is a practical, time-tested strategy that can be used to obtain a Psychosocial Review of Systems (PROS) for adolescent patients who attend ED with self-harm / mental health concerns.

- H** HOME: who lives at home? What are the relationships like? Divorce?
- E** EDUCATION: going to school? Stress of exams/grades? Friends? Bullying?
- E** EATING: stress from eating habits, weight or body shape change?
- A** ACTIVITIES: any hobbies? Meet with friends? Time spent on internet/TV?
- D** DRUGS: do you, friends or family use tobacco, alcohol or drugs?
- S** SEXUALITY: previous or current relationship? Sexual orientation?
- S** SUICIDE: sad? Stressed? Previous or current thoughts? Medication? DSH?
- S** SAFETY: aware of any risk-taking? Violence at home or school?

Οι διαταραχές ψυχικής υγείας των εφήβων, ιδιαίτερα η κατάθλιψη, είναι συγκαλυμμένες



- επαναλαμβανόμενος πόνος
- κούραση
- προβλήματα ύπνου
- απροσδόκητη βίαιη συμπεριφορά
- πτώση των σχολικών βαθμών

Πώς να εντοπίσω την κατάθλιψη;

- δυσκολεύεσαι να ξυπνήσεις και να σηκωθείς από το κρεβάτι;
- νιώθεις συχνά ότι σου λείπει η ενέργεια
- έχεις προβλήματα ύπνου
- πώς είναι η όρεξή σου
- έχασες το ενδιαφέρον σου για τις καθημερινές δραστηριότητες
- έχεις άγχος για το μέλλον σου,
- χτυπάς τον εαυτό σας



Δυο σημαντικοί παράγοντες

- διάρκεια των συμπτωμάτων πέραν μερικών εβδομάδων
- σημαντικές επιπτώσεις στην καθημερινή ζωή και τις δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένων απομόνωση, έλλειψη σύνδεσης με συνομηλίκους

Μύθος VS πραγματικότητα

Μύθος

- Συζήτηση με τον έφηβο για την αυτοκτονία μπορεί να ευοδώσει / ευνοήσει την αυτοκτονική συμπεριφορά.

Πραγματικότητα

- συζητώντας ανοιχτά για την αυτοκτονία με τους νέους δεν αυξάνει τις πιθανότητες αυτοκτονίας, αλλά αντίθετα **μπορεί να τις μειώσει.**

Τι μπορεί να «σπρώξει» το έφηβο που έχει αυτοκτονική τάση να το πραγματοποιήσει;

δημοσιεύματα των μέσων ενημέρωσης, ιδίως εκείνα που «εξυμνούν» την αυτοκτονία γνωστών καλλιτεχνών

ο θάνατος / αυτοκτονία ενός νέου μέσα σε ένα σχολείο ή μια ομάδα μπορεί να είναι "μεταδοτικός"

Σκληρή πραγματικότητα

THE HARD TRUTH

Η εκπαίδευση των παιδιάτρων στον τομέα της ψυχικής υγείας και της υγείας των εφήβων είναι στις περισσότερες χώρες μηδαμινή μέχρι ανύπαρκτη.