

Η ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Η κατάσταση στην Ελλάδα το 2022 και διαχρονικά

Το 2022, πανελλήνιο αντιπροσωπευτικό δείγμα 6.250 μαθητών 11, 13 και 15 ετών συμμετείχαν στη σχολική έρευνα του ΕΠΙΨΥ με τίτλο «Πανελλήνια Έρευνα για τις Συμπεριφορές που Συνδέονται με την Υγεία των Εφήβων-μαθητών» και απάντησαν -μεταξύ άλλων- σε μια σειρά από ερωτήσεις σχετικά με την ψυχοκοινωνική τους υγεία.

Τα ευρήματα παρουσιάζονται σε αυτό το τεύχος και αφορούν 11 δείκτες: υγεία, ικανοποίηση από τη ζωή, συναίσθημα της χαράς, εκδήλωση ψυχολογικών και σωματικών συμπτωμάτων, ψυχική ευεξία -και ένδειξη για κακή/πεσμένη διάθεση και για κίνδυνο εκδήλωσης κατάθλιψης-, μοναξιά, συναίσθημα κοινωνικής απομόνωσης, αυτεπάρκεια, άγχος, σκέψεις πρόκλησης βλάβης στον εαυτό, απόπειρες αυτοκτονίας και επίδραση της πανδημίας του COVID-19 στην ψυχική υγεία. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται για το σύνολο των μαθητών, ανά φύλο, ηλικία, οικονομικό επίπεδο οικογένειας* για το 2022 (πιο πρόσφατη έρευνα) και -όπου είναι διαθέσιμα- διαχρονικά, ανά τετραετία, για την 24ετία 1998-2022. Σχολιάζονται οι διαφορές, που είναι σημαντικές σε επίπεδο σημαντικότητας $\alpha = 0,01$. Στις αναλύσεις λήφθηκε υπόψη ο σχεδιασμός του δείγματος (στρωματοποιημένο, κατά συστάδες) και η στάθμιση των περιπτώσεων.

Εξετάζεται επιπλέον και η σχέση του αισθήματος της ικανοποίησης από τη ζωή και της εκδήλωσης ψυχολογικών και σωματικών συμπτωμάτων, ξεχωριστά, με 8 παράγοντες: εθνικότητα, δείκτης μάζας σώματος, φυσική δραστηριότητα, υποστήριξη από την οικογένεια, υποστήριξη από τους φίλους, υποστήριξη από τους εκπαιδευτικούς, εκφοβισμός/bullying, προσκόλληση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Τα διακρατικά στοιχεία για κάποιους από τους παραπάνω δείκτες διατίθενται στην έκθεση του ΠΟΥ στο bit.ly/hbsc-vol1

*Κατηγοριοποίηση σε 3 επίπεδα («χαμηλό», «μέσο», «υψηλό») βάσει των απαντήσεων των μαθητών σε ειδική κλίμακα αξιολόγησης της οικονομικής κατάστασης της οικογένειας (Family Affluence Scale, 10.1016/j.socscimed.2007.11.024)



Περιεχόμενα

Κύρια σημεία ... 2

1. Υγεία (αυτοαξιολόγηση) ... 3

2. Ικανοποίηση από τη ζωή ... 3

3. Χαρά ... 5

4. Αυτεπάρκεια ... 6

5. Ψυχική ευεξία ... 7

6. Ψυχολογικά και σωματικά συμπτώματα ... 8

7. Μοναξιά ... 10

8. Κοινωνική απομόνωση ... 11

9. Άγχος ... 12

10. Σκέψεις για πρόκληση βλάβης στον εαυτό και απόπειρες αυτοκτονίας ... 12

11. COVID-19 και ψυχική υγεία ... 14



Monika Aichele

Ταυτότητα έρευνας—Η Πανελλήνια Έρευνα του ΕΠΙΨΥ για τις Συμπεριφορές που Συνδέονται με την Υγεία των Εφήβων-μαθητών εκπονείται από το 1998 ανά 4ετία ως το εθνικό σκέλος του διεθνούς ερευνητικού προγράμματος Health Behaviour in School-aged Children (www.hbsc.org), το οποίο τελεί υπό την αιγίδα του Π.Ο.Υ. Στην έρευνα του 2022 συμμετείχε πανελλήνιο αντιπροσωπευτικό δείγμα 6250 μαθητών της ΣΤ΄ Δημοτικού, της Β΄ Γυμνασίου και της Α΄ Λυκείου. Οι μαθητές με γονική συναίνεση συμπλήρωσαν στο σχολείο ανώνυμο ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο. Η έρευνα χρηματοδοτήθηκε μερικώς από το Υπουργείο Υγείας.

Το ΕΠΙΨΥ ευχαριστεί το ΥΠΑΙΘ, το ΙΕΠ, τις διοικήσεις και τους/τις εκπαιδευτικούς των σχολείων για τη συνεργασία, καθώς και τους/τις μαθητές/ριες για τη συμμετοχή τους στην έρευνα.

Πληροφορίες: ΕΠΙΨΥ, 210.61.70.014 | erevna.HBSC@epipsi.gr | www.epipsi.gr.

Προτεινόμενη αναφορά—Σταύρου, Μ., Φωτίου, Α., Καναβού, Ε., & Κοκκέβη, Α. (2023). Η ψυχοκοινωνική υγεία των εφήβων: η κατάσταση στην Ελλάδα το 2022 και διαχρονικά. Σειρά Τευχών Αποτελεσμάτων από την Πανελλήνια Έρευνα για τις Συμπεριφορές που Συνδέονται με την Υγεία των Εφήβων-Μαθητών (Έρευνα HBSC/WHO). Αθήνα: Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας, Νευροεπιστημών & Ιατρικής Ακρίβειας «ΚΩΣΤΑΣ ΣΤΕΦΑΝΗΣ».

Stavrou, M., Fotiou, A., Kanavou, E., & Kokkevi, A. (2023). Adolescents' psychosocial health in Greece: 2022 findings and trends. Series of Thematic Reports from the Greek arm of the Health Behaviour in School-aged Children study (HBSC/WHO). Athens, University Mental Health, Neurosciences, & Precision Medicine Research Institute "COSTAS STEFANIS".

Κύρια Σημεία

Το 2022

- Περισσότεροι από δύο στους 5 εφήβους (41,6%) αξιολογούν την υγεία τους ως *πάρα πολύ καλή* και σχεδόν ένας στους 3 (32,3%) αναφέρει ότι νιώθει πολύ ικανοποιημένος από τη ζωή του, βαθμολογώντας την με τουλάχιστον «9», σε κλίμακα 0-10.
- Οι έφηβοι που νιώθουν υποστήριξη από την οικογένεια, τους φίλους και τους εκπαιδευτικούς και εκείνοι που κάνουν συχνά φυσική δραστηριότητα αναφέρουν σε υψηλότερο ποσοστό από τους υπόλοιπους συνομηλίκους τους υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή και σε χαμηλότερο ποσοστό εκδήλωση ψυχολογικών και σωματικών συμπτωμάτων. Από την άλλη, οι έφηβοι που υφίστανται εκφοβισμό (bullying) και εκείνοι που υπολογίστηκε ότι κάνουν προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (social media) αναφέρουν σε χαμηλότερο ποσοστό ικανοποίηση από τη ζωή τους και σε υψηλότερο ποσοστό την εκδήλωση ψυχολογικών και σωματικών συμπτωμάτων.
- Δύο στους 3 εφήβους (66,4%) αναφέρουν ότι συνήθως νιώθουν χαρούμενοι. Στον αντίποδα, ένα στα 13 κορίτσια (7,6%) και ένα στα 26 αγόρια (3,9%) απάντησαν ότι νιώθουν λυπημένα.
- Ένας στους 4 εφήβους (24,6%) έχει υψηλό βαθμό αυτεπάρκειας, μπορεί, δηλαδή, να βρει λύσεις σε προβλήματα και καταφέρνει να κάνει αυτό που έχει αποφασίσει.
- Η μέση τιμή ψυχικής ευεξίας των εφήβων ανέρχεται σε 59,8 (εύρος τιμών κλίμακας: 0-100). Από τις απαντήσεις τους υπολογίστηκε ότι περισσότεροι από ένας στους 3 έχουν κακή/πτεσμένη διάθεση (34,7%), ενώ ένας στους 7 (14,1%) είναι σε κίνδυνο για εκδήλωση κατάθλιψης.
- Τρεις στους 5 εφήβους (59,6%) ανέφεραν ότι κατά το τελευταίο εξάμηνο από τη διεξαγωγή της έρευνας εκδήλωσαν τουλάχιστον 2 ψυχολογικά ή/και σωματικά συμπτώματα (πονοκέφαλο, πόνο στο στομάχι, πόνο στη μέση/πλάτη, ακεφιά, δυσθυμία, νευρικότητα, δυσκολία να αποκοιμηθούν ή/και ζαλάδα) τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα.
- Περισσότεροι από ένας στους 6 (17,1%) εφήβους αναφέρουν ότι νιώθουν μοναξιά ενώ παράλληλα χαμηλό, αλλά αξιοπροσοχής ποσοστό (3,6%) αναφέρουν ότι νιώθουν απομονωμένοι από τους άλλους.
- Περισσότεροι από δύο στους 5 (42,8%) εφήβους έχουν συμπτώματα άγχους, νιώθουν δηλαδή νευρικοί, αγχωμένοι και «σε ένταση» και δεν μπορούν να σταματήσουν ή να ελέγξουν την ανησυχία τους.
- Περισσότεροι από ένας στους τρεις 15χρονους μαθητές (34,1%) αναφέρουν ότι έχουν σκεφτεί, έστω και μία φορά, να βλάψουν τον εαυτό τους ενώ ένας στους επτά (13,7%) απαντούν ότι έχουν κάνει έστω και μία απόπειρα αυτοκτονίας – με έναν στους 5 εξ αυτών να έχει χρειαστεί ιατρική περίθαλψη.
- Περισσότεροι από ένας στους 3 εφήβους (36,0%) απαντούν ότι η πανδημία του COVID-19 είχε αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχική τους υγεία, δύο στους 5 (42,1%) ότι ο αντίκτυπος ήταν ουδέτερος και ένας στους 5 (21,9%) ότι ο αντίκτυπος ήταν θετικός.

Φύλο και ηλικία

Για όλους τους δείκτες ψυχικής υγείας και ευεξίας που εξετάστηκαν, τα ευρήματα είναι δυσμενέστερα για τα κορίτσια και τους 15χρονους και 13χρονους εφήβους: τα κορίτσια και οι μεγαλύτεροι έφηβοι αναφέρουν σε χαμηλότερα ποσοστά υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή και πάρα πολύ καλή υγεία ενώ, παράλληλα, σε υψηλότερα ποσοστά εκδηλώνουν ψυχολογικά και σωματικά συμπτώματα, έχουν κακή/πτεσμένη διάθεση, βρίσκονται σε κίνδυνο για εκδήλωση κατάθλιψης, νιώθουν μοναξιά και απομόνωση, έχουν συμπτώματα άγχους, και (από στοιχεία μόνο για 15χρονους) έχουν κάνει σκέψεις για πρόκληση βλάβης στον εαυτό τους και απόπειρες αυτοκτονίας. Η επιδείνωση των δεικτών με την αύξηση της ηλικίας είναι εντονότερη από την ηλικία των 11 στην ηλικία των 13 ετών.

Οικονομικό επίπεδο οικογένειας

Οι έφηβοι από οικογένειες χαμηλότερου, αναλογικά, οικονομικού επιπέδου αναφέρουν σε χαμηλότερο ποσοστό από τους συνομηλίκους τους από οικογένειες υψηλού (και, σε κάποιες περιπτώσεις, μέσου) οικονομικού επιπέδου ότι η υγεία τους είναι πάρα πολύ καλή, ότι είναι πολύ ικανοποιημένοι από τη ζωή τους και πολύ χαρούμενοι, έχουν σημαντικά χαμηλότερο σκορ ψυχολογικής ευεξίας, έχουν σε υψηλότερο ποσοστό κακή/πτεσμένη διάθεση, βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο για εκδήλωση κατάθλιψης και παράλληλα χαρακτηρίζονται από χαμηλότερη αυτεπάρκεια. Ωστόσο, δεν καταγράφηκαν σημαντικές διαφορές ανάλογα με το οικονομικό επίπεδο της οικογένειας των μαθητών αναφορικά με την εκδήλωση ψυχολογικών και σωματικών συμπτωμάτων, το άγχος, τη μοναξιά και το αίσθημα απομόνωσης, τις σκέψεις πρόκλησης βλάβης στον εαυτό και τις απόπειρες αυτοκτονίας.

Διαχρονικές τάσεις

Διαχρονικά, από τα ευρήματα για 4 από τους 11 δείκτες που υπάρχουν δεδομένα από προηγούμενες έρευνες, φαίνεται ότι το 2022 συνεχίζεται η τάση επιδείνωσης της ψυχικής υγείας και ευεξίας των εφήβων που φαίνεται να αρχίζει την περίοδο 2002-2006. Για την τετραετία 2018-2022, η επιδείνωση είναι εντονότερη αναφορικά με την εκδήλωση ψυχολογικών και σωματικών συμπτωμάτων (τουλάχιστον 2, τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα), το ποσοστό των οποίων αυξάνεται από 44,0% σε 59,6%.

1. Υγεία (αυτοαξιολόγηση)

Οι έφηβοι ρωτήθηκαν σχετικά με το πόσο καλή θεωρούν οι ίδιοι ότι είναι η υγεία τους και μπορούσαν να επιλέξουν μία από τις 4 επιλογές απάντησης από «πάρα πολύ καλή» έως «κακή».

Το 2022, περισσότεροι από δύο στους 5 εφήβους (41,6%) απαντούν ότι η υγεία τους είναι «πάρα πολύ καλή» (Γράφημα 1.1).

Φύλο: Τα αγόρια αξιολογούν την υγεία τους ως «πάρα πολύ καλή» σε υψηλότερο ποσοστό συγκριτικά με τα κορίτσια (48,0% και 35,8%, αντίστοιχα).

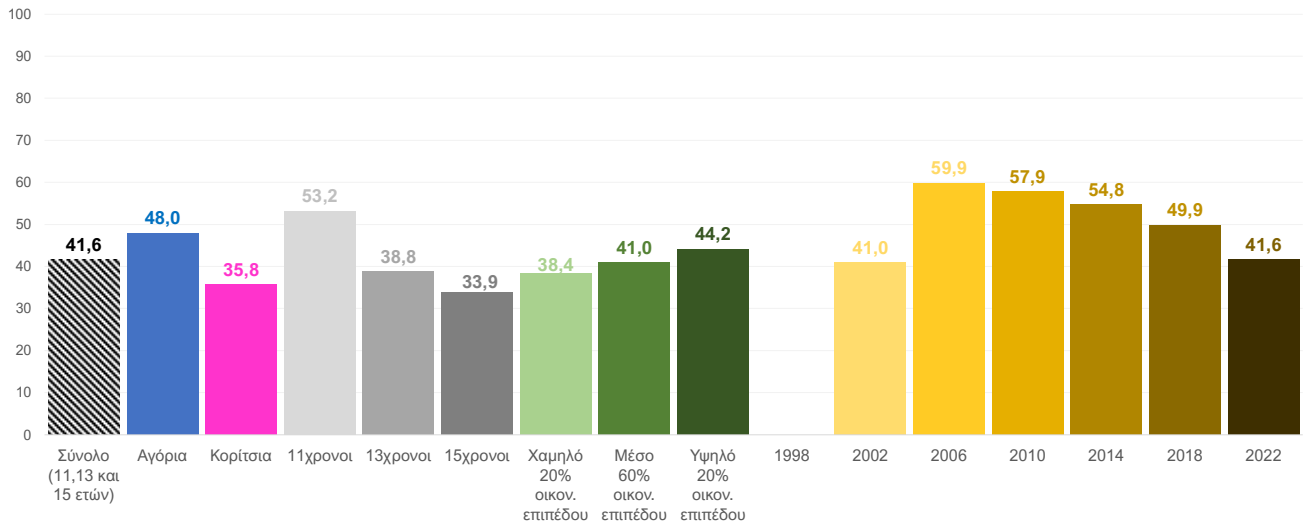
Ηλικία: Με την ηλικία, μειώνεται το ποσοστό των εφήβων που αξιολογούν την υγεία τους ως «πάρα πολύ καλή»: από 53,2% μεταξύ των 11χρονων σε 38,8% στους 13χρονους και 33,9% στους 15χρονους.

Οικονομικό επίπεδο: Οι έφηβοι από οικογένειες υψηλότερου - αναλογικά- οικονομικού επιπέδου αξιολογούν την υγεία τους ως «πάρα πολύ καλή» σε υψηλότερο ποσοστό (44,2%) από τους συνομηλίκους τους από οικογένειες κατώτερου οικονομικού επιπέδου (38,4%).

Διαχρονικά: Από το 2006 και μετά, το ποσοστό των εφήβων που αξιολογούν την υγεία τους ως «πάρα πολύ καλή» μειώνεται σταδιακά από 59,9% φτάνοντας το 49,9% το 2018 και το 41,5% το 2022 (Γράφημα 1.1). Η μείωση αυτή είναι σημαντική και στα δύο φύλα και σε όλες (3) τις ηλικιακές ομάδες (δεν φαίνεται σε γράφημα).

! Το 2022 ποσοστό 1,5% των εφήβων ανέφεραν ότι η υγεία τους είναι «κακή». Το ποσοστό μεγαλύτερων εφήβων που αξιολόγησαν την υγεία τους ως «κακή» ήταν σημαντικά υψηλότερο (2,3% και 1,7%, για τους 15χρονους και 13χρονους, αντίστοιχα) από το αντίστοιχο των 11χρονων (0,5%) (δεν φαίνεται σε γράφημα).

Γράφημα 1.1. Ποσοστό εφήβων που αξιολογούν την υγεία τους ως "πάρα πολύ καλή", για το 2022 (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) και διαχρονικά (HBSC-Gr, ΕΠΙΨΥ)



2. Ικανοποίηση από τη ζωή

Οι έφηβοι ρωτήθηκαν σχετικά με το πόσο ικανοποιημένοι νιώθουν από τη ζωή τους την περίοδο διεξαγωγής της έρευνας και τους ζητήθηκε να την βαθμολογήσουν σε μία κλίμακα από το 0 («Ζω τη χειρότερη δυνατή ζωή») έως το 10 («Ζω την καλύτερη δυνατή ζωή»).

Το 2022, σχεδόν ένας στους 3 εφήβους (32,3%) νιώθει πολύ ικανοποιημένος από τη ζωή του¹ (Γράφημα 2.1).

Φύλο: Τα αγόρια αναφέρουν σε υψηλότερο ποσοστό *υψηλή ικανοποίηση¹ από τη ζωή* (37,4%), συγκριτικά με τα κορίτσια (27,8%).

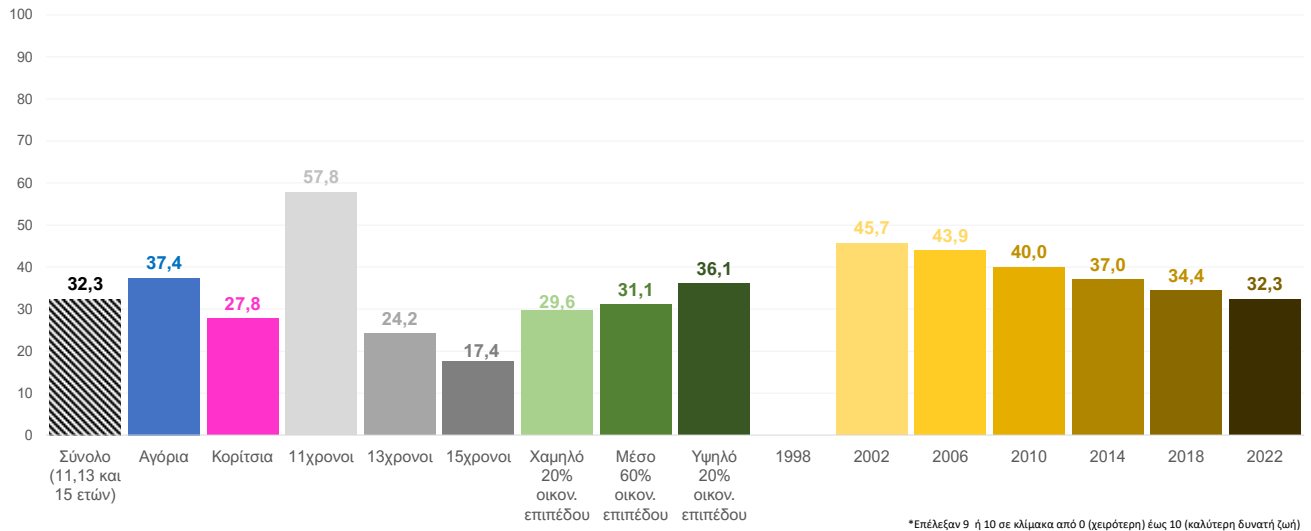
¹ Βαθμολόγησαν τη ζωή τους με 9 ή 10 σε μια κλίμακα 0-10.

Ηλικία: Οι μικρότεροι σε ηλικία έφηβοι αναφέρουν *υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή* σε υψηλότερα ποσοστά από τους μεγαλύτερους: περισσότεροι από τους μισούς 11χρονους (57,8%), ένας στους 4 13χρονους (24,2%) και σχεδόν ένας στους 6 15χρονους (17,4%) αναφέρουν *υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή*.

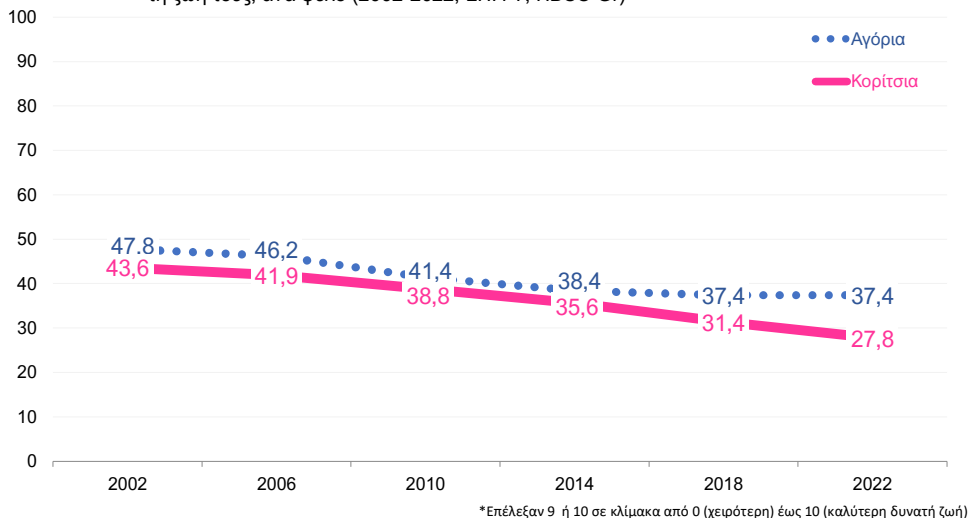
Οικονομικό επίπεδο: Οι έφηβοι από οικογένειες -αναλογικά- υψηλότερου οικονομικού επιπέδου αναφέρουν *υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή* σε υψηλότερο ποσοστό (36,1%) συγκριτικά με τους συνομηλίκους τους από οικογένειες αναλογικά μέσου και χαμηλότερου οικονομικού επιπέδου (31,1% και 29,6%, αντίστοιχα).

Διαχρονικά: Την τελευταία 20ετία καταγράφεται μείωση στο ποσοστό των εφήβων που αναφέρουν *υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή* —από 45,7% το 2002 σε 37,0% το 2014 και 32,4% το 2022 (Γράφημα 2.1). Από το 2014 η μείωση στο αντίστοιχο ποσοστό είναι σημαντική κυρίως για τα κορίτσια (Γράφημα 2.2) και τους 13χρονους. Την τελευταία τετραετία (2018-2022) η *υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή* δεν μεταβάλλεται σημαντικά σε κανένα από τα δύο φύλα και τις τρεις ηλικιακές ομάδες.

Γράφημα 2.1. Ποσοστό εφήβων που αναφέρουν ότι είναι πολύ ικανοποιημένοι* από τη ζωή τους, για το 2022 (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) και διαχρονικά (HBSC-Gr, ΕΠΙΨΥ)



Γράφημα 2.2. Ποσοστό εφήβων (11, 13 και 15 ετών) που αναφέρουν ότι είναι πολύ ικανοποιημένοι* από τη ζωή τους, ανά φύλο (2002-2022, ΕΠΙΨΥ, HBSC-Gr)



Προστατευτικοί παράγοντες, παράγοντες κινδύνου και ικανοποίηση από τη ζωή:

Οι έφηβοι που νιώθουν ότι λαμβάνουν **υποστήριξη από την οικογένειά** τους αναφέρουν **υψηλή** ικανοποίηση από τη ζωή σε σημαντικά υψηλότερα ποσοστά (39,2%) από εκείνους που νιώθουν ότι δεν έχουν υποστήριξη από την οικογένεια (12,6%). Η σχέση αυτή είναι εντονότερη στους 13χρονους και -ακόμα περισσότερο- στα κορίτσια.

Οι έφηβοι που νιώθουν ότι λαμβάνουν **υποστήριξη από τους φίλους** τους αναφέρουν **υψηλή** ικανοποίηση από τη ζωή σε σημαντικά υψηλότερα ποσοστά (36,2%) από εκείνους που νιώθουν ότι δεν έχουν υποστήριξη από τους φίλους τους (24,3%). Η σχέση αυτή είναι εντονότερη για τα κορίτσια.

Οι έφηβοι που νιώθουν ότι λαμβάνουν **υποστήριξη από τους εκπαιδευτικούς** αναφέρουν **υψηλή** ικανοποίηση από τη ζωή σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (49,2%) από εκείνους που νιώθουν ότι δεν λαμβάνουν υποστήριξη (18,4%). Η σχέση αυτή είναι πολύ πιο έντονη στα κορίτσια.

Οι έφηβοι που κάνουν **φυσική δραστηριότητα**² τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα ανέφεραν **υψηλή** ικανοποίηση από τη ζωή σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (35,1%) από τους συνομηλίκους τους που κάνουν φυσική δραστηριότητα το πολύ 2 φορές εβδομαδιαία (25,9%).

Οι έφηβοι που, από τις απαντήσεις τους σε σχετική κλίμακα, αξιολογήθηκε ότι κάνουν προβληματική χρήση των **μέσων κοινωνικής δικτύωσης** (ΜΚΔ) ανέφεραν σε υποδιπλάσιο ποσοστό (14,5%) **υψηλή** ικανοποίηση από τη ζωή συγκριτικά με τους συνομηλίκους τους που δεν κάνουν προβληματική χρήση των ΜΚΔ (33,4%). Η σχέση αυτή είναι ισχυρή κυρίως στα κορίτσια.

Τέλος, οι έφηβοι που αναφέρουν ότι υφίστανται **εκφοβισμό**³ ανέφεραν σε σημαντικά χαμηλότερο ποσοστό (23,8%) **υψηλή** ικανοποίηση από τη ζωή συγκριτικά με τους συνομηλίκους τους που δεν υφίστανται εκφοβισμό (34,7%).

3. Χαρά

Οι έφηβοι ρωτήθηκαν σχετικά με το πόσο χαρούμενοι συνήθως νιώθουν, και μπορούσαν να επιλέξουν μία μεταξύ 5 επιλογών απάντησης, από «πολύ χαρούμενος/η» έως «πολύ λυπημένος/η».

Το 2022, δύο στους 3 εφήβους (66,4%) απαντούν ότι είναι χαρούμενοι ή πολύ χαρούμενοι (εφεξής **χαρούμενοι**) (Γράφημα 3.1).

Φύλο: Τα αγόρια απαντούν ότι είναι **χαρούμενα** σε υψηλότερο ποσοστό (78,0%) συγκριτικά με τα κορίτσια (56,1%).

Ηλικία: Με την ηλικία μειώνεται το ποσοστό εφήβων που αναφέρουν ότι είναι **χαρούμενοι**, από 81,9% στους 11χρονους σε 63,5% στους 13χρονους και 55,6% στους 15χρονους εφήβους.

Οικονομικό επίπεδο: Το ποσοστό εφήβων που αναφέρουν ότι είναι **χαρούμενοι** δεν διαφοροποιείται σημαντικά μεταξύ των τριών οικονομικών επιπέδων (Γράφημα 3.1).

! Το 2022 ένα στα 5 αγόρια (20,0%) και περισσότερα από ένα στα 3 κορίτσια (35,6%) ανέφεραν **χαμηλή** ικανοποίηση από τη ζωή τους, βαθμολογώντας την από 0 έως 6 στη σχετική κλίμακα (δεν φαίνεται σε γράφημα).

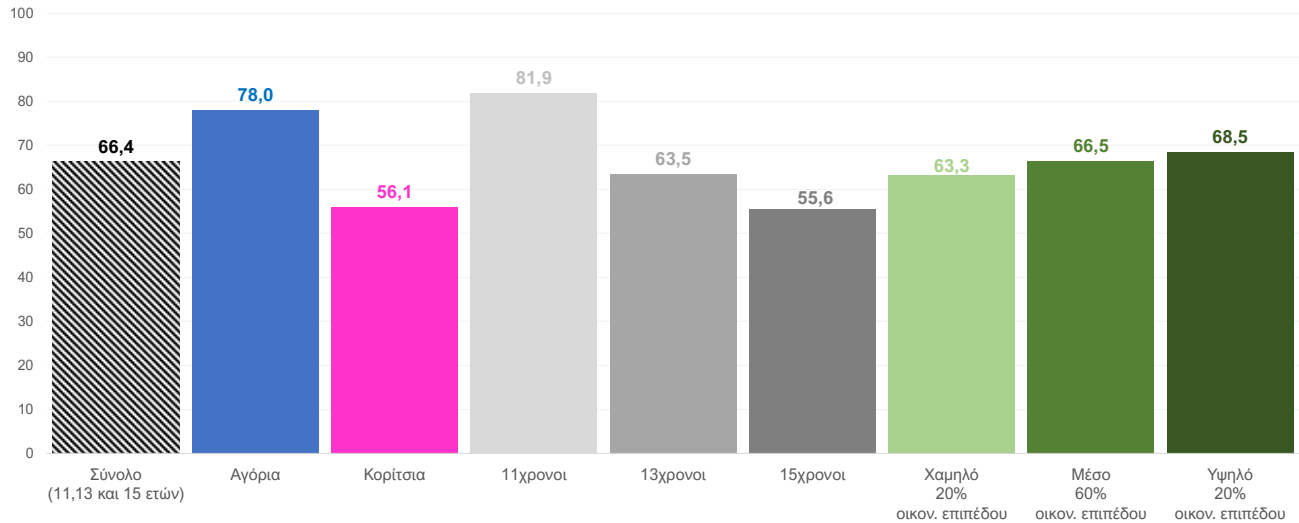
! Ένας στους 3 εφήβους (33,4%) από οικογένειες χαμηλού, αναλογικά, οικονομικού επιπέδου αναφέρει **χαμηλή** ικανοποίηση από τη ζωή με το ποσοστό να είναι σημαντικά υψηλότερο σε σύγκριση με εκείνο για τους εφήβους από οικογένειες υψηλού (25,0%) και μέσου οικονομικού επιπέδου (27,9%) (δεν φαίνεται σε γράφημα).

! Από το 2010 στο 2022 αυξάνεται σημαντικά ανά τετραετία, το ποσοστό των εφήβων που αναφέρουν **χαμηλή** ικανοποίηση από τη ζωή τους (από 19,0% σε 28,3%). Η αύξηση αυτή είναι σημαντική κυρίως στα κορίτσια (δεν φαίνεται σε γράφημα).

! Το 2022 ένα στα 13 κορίτσια (7,6%) και ένα στα 26 αγόρια (3,9%) απάντησαν ότι νιώθουν **λυπημένα** ή **πολύ λυπημένα**. Το ποσοστό 15χρονων (8,2%) και 13χρονων (6,8%) που απάντησαν ότι νιώθουν (πολύ) **λυπημένοι** είναι υψηλότερο από το αντίστοιχο για τους 11χρονους (2,3%).

² Έντονη σωματική άσκηση για τουλάχιστον 60'.

³ Τουλάχιστον μία φορά, τους τελευταίους 2 μήνες από τη διεξαγωγή της έρευνας.

Γράφημα 3.1. Ποσοστό εφήβων που αναφέρουν ότι νιώθουν χαρούμενοι (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) (2022, HBSC-Gr, ΕΠΙΨΥ)

4. Αυτεπάρκεια

Η αυτεπάρκεια μετρήθηκε με δύο ερωτήσεις σχετικά με το πόσο συχνά οι έφηβοι βρίσκουν λύσεις σε προβλήματα εάν προσπαθήσουν αρκετά και πόσο συχνά καταφέρνουν να κάνουν αυτό που έχουν αποφασίσει. Μπορούσαν για κάθε ερώτηση να επιλέξουν μία μεταξύ 5 επιλογών απαντήσεων, από 'Ποτέ' έως 'Πάντα'. Από τις απαντήσεις τους, αθροιστικά στις δύο ερωτήσεις, υπολογίστηκε ο βαθμός αυτεπάρκειας των εφήβων σε μια κλίμακα με εύρος τιμών από 2 έως 10. Παρακάτω παρουσιάζεται (κυρίως) το ποσοστό εκείνων που έχουν *υψηλό βαθμό αυτεπάρκειας*⁴⁵.

Το 2022, ένας στους 4 εφήβους (24,6%) έχει *υψηλό βαθμό αυτεπάρκειας* (**Γράφημα 4.1**) και τουλάχιστον οι μισοί (51,8%) έχουν *μέτριο βαθμό αυτεπάρκειας*⁶. Συγκεκριμένα, εφτά στους 10 (69,2%) εφήβους αναφέρουν ότι ('τις περισσότερες φορές' ή 'Πάντα') βρίσκουν λύση σε ένα πρόβλημα και έξι στους 10 (65,2%) ότι καταφέρνουν να κάνουν αυτό που έχουν αποφασίσει.

Φύλο: Τα αγόρια έχουν *υψηλό βαθμό αυτεπάρκειας* σε υψηλότερο ποσοστό (28,1%) από τα κορίτσια (21,6%).

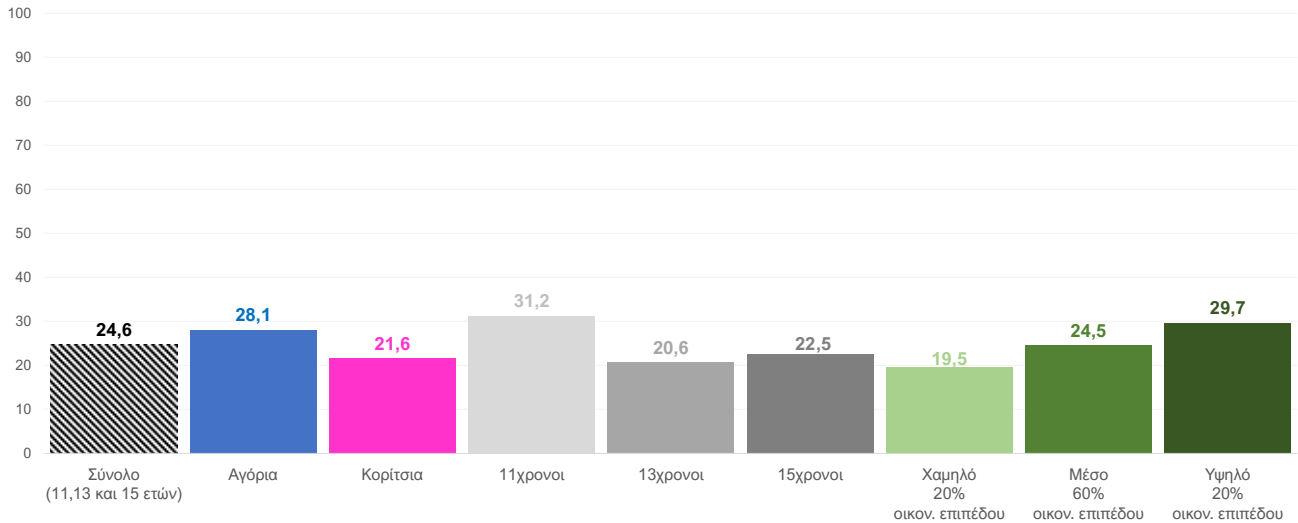
Ηλικία: Οι 11χρονοι έχουν *υψηλή αυτεπάρκεια* σε υψηλότερο ποσοστό (31,2%) συγκριτικά με τους 13χρονους (20,6%) και τους 15χρονους εφήβους (22,5%).

Οικονομικό επίπεδο: Με την αύξηση του οικονομικού επιπέδου της οικογένειας αυξάνεται και το ποσοστό εφήβων που έχουν *υψηλή αυτεπάρκεια*: από 19,5% μεταξύ εκείνων από οικογένειες χαμηλού, αναλογικά, οικονομικού επιπέδου, σε 24,5% για εκείνους από οικογένειες μέσου οικονομικού επιπέδου και σε 29,7% στους εφήβους από οικογένειες υψηλού, αναλογικά, οικονομικού επιπέδου (**Γράφημα 4.1**).

⁴ Schwarzer R and Jerusalem M (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. In: Weinman, J, S Wright, and M Johnson (eds.) Measures in health psychology: A user's portfolio, Causal and control beliefs. Windsor England: Nfer-Nelson, pp. 35-37.

⁵ Σκορ βαθμού αυτεπάρκειας 9 ή 10.

⁶ Σκορ βαθμού αυτεπάρκειας 7 ή 8.

Γράφημα 4.1. Ποσοστό εφήβων, που από τις απαντήσεις τους σε κλίμακα, εκτιμάται ότι έχουν υψηλό βαθμό αυτεπάρκειας (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) (2022, HBSC-Gr, ΕΠΙΨΥ)

5. Ψυχική ευεξία

Στην έρευνα του ΕΠΙΨΥ οι έφηβοι απάντησαν σε πέντε ερωτήσεις σχετικά με την ψυχολογική τους ευεξία τις τελευταίες δύο εβδομάδες πριν από τη διεξαγωγή της έρευνας, και συγκεκριμένα για το εάν νιώθουν χαρούμενοι/κεφάτοι, ήρεμοι και χαλαροί, ενεργητικοί και δραστήριοι, για το εάν ξυπνούν φρέσκοι και ξεκούραστοι και για το εάν η καθημερινή τους ζωή είναι γεμάτη με πράγματα που τους ενδιαφέρουν⁷. Μπορούσαν, για κάθε μια ερώτηση, να επιλέξουν μία από τις 6 επιλογές απάντησης από «συνέχεια» έως «ποτέ». Από τις απαντήσεις τους υπολογίστηκε σκορ *ψυχολογικής ευεξίας* με εύρος τιμών από 0 έως 100 (υψηλότερο σκορ υποδεικνύει περισσότερη ευεξία) και προσδιορίστηκε, επιπλέον, το ποσοστό εκείνων που έχουν κακή/πεσμένη διάθεση και εκείνων που βρίσκονται σε κίνδυνο για εκδήλωση κατάθλιψης.

Το 2022, η μέση τιμή *ψυχολογικής ευεξίας* των εφήβων ανέρχεται σε 59,8 (εύρος τιμών κλίμακας: 0-100) (Γράφημα 5.1). Περισσότεροι από ένας στους 3 έχουν κακή/πεσμένη διάθεση⁸ (34,7%), ενώ ένας στους 16 (6,2%) είναι σε κίνδυνο για εκδήλωση κατάθλιψης⁹ (Γράφημα 5.2).

Φύλο: Για τα αγόρια, η μέση τιμή *ψυχολογικής ευεξίας* είναι υψηλότερη (67,1) συγκριτικά με τα κορίτσια (53,3) (Γράφημα 5.1). Επιπλέον, όπως υπολογίστηκε από τις απαντήσεις των εφήβων, τα κορίτσια έχουν κακή/πεσμένη διάθεση σε υπερδιπλάσιο ποσοστό από τα αγόρια (46,3% και 21,5%, αντίστοιχα) και βρίσκονται σε κίνδυνο για εκδήλωση κατάθλιψης σε υπερτριπλάσιο ποσοστό (21,0% και 6,2% για τα κορίτσια και τα αγόρια, αντίστοιχα).

! Σχεδόν τα μισά κορίτσια (46,3%) έχουν κακή/πεσμένη διάθεση και ένα στα 5 (21,0%) υπολογίστηκε ότι βρίσκεται σε κίνδυνο για εκδήλωση κατάθλιψης.

Ηλικία: Με την ηλικία μειώνεται η *ψυχολογική ευεξία* των εφήβων, από 72,1 στους 11χρονους σε 57,0 στους 13χρονους και 51,7 στους 15χρονους (εύρος τιμών κλίμακας: 0-100) (Γράφημα 5.1). Αντίστοιχα, με την ηλικία αυξάνεται το ποσοστό των εφήβων που έχουν κακή/πεσμένη διάθεση (από 14,9% στους 11χρονους σε 47,5% στους 15χρονους) και εκείνων, που από τις απαντήσεις τους υπολογίστηκε ότι βρίσκονται σε κίνδυνο για εκδήλωση κατάθλιψης (από 4,1% στους 11χρονους σε 21,1% στους 15χρονους) (Γράφημα 5.2).

Οικονομικό επίπεδο: Οι έφηβοι από οικογένειες υψηλότερου, συγκριτικά, οικονομικού επιπέδου έχουν υψηλότερο σκορ *ψυχολογικής ευεξίας* (61,7) συγκριτικά με τους συνομηλίκους τους από οικογένειες χαμηλότερου οικονομικού επιπέδου (57,4) (Γράφημα 5.1). Αντίστοιχα, οι έφηβοι από οικογένειες χαμηλότερου οικονομικού επιπέδου έχουν κακή/πεσμένη διάθεση σε υψηλότερο ποσοστό (38,7%) συγκριτικά με τους ομότιμους τους από οικογένειες υψηλότερου οικονομικού επιπέδου (31,5%) και επιπλέον βρίσκονται σε κίνδυνο

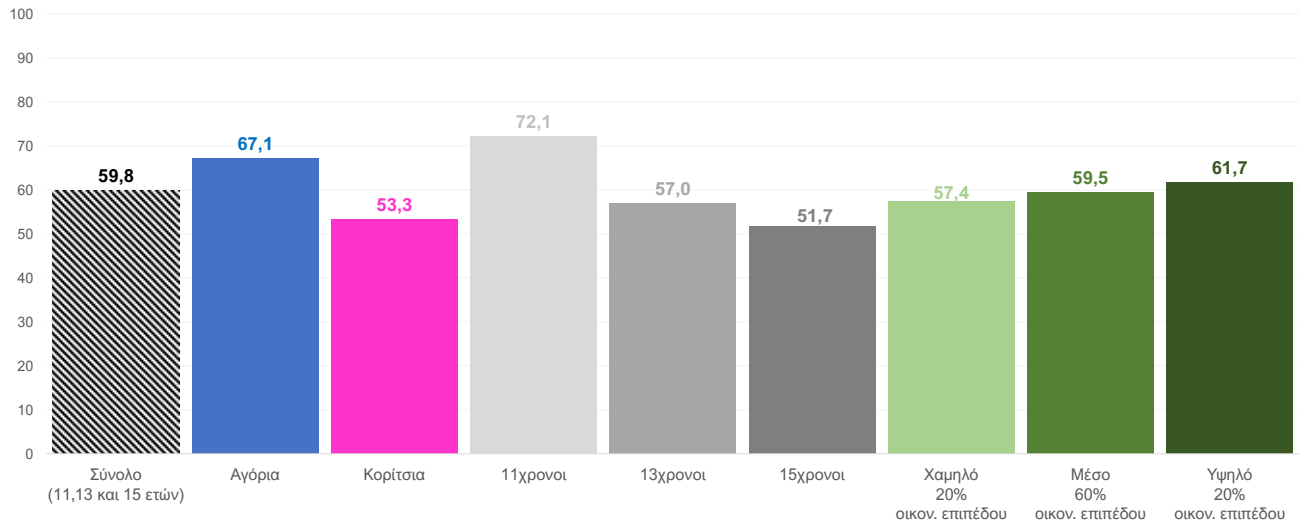
⁷ Psychiatric Research Unit. Mental Health Centre North Zealand, Hillerød, Denmark, 1998 (www.who-5.org)

⁸ Σκορ ≤ 50 στην κλίμακα WHO-5 με εύρος τιμών 0-100.

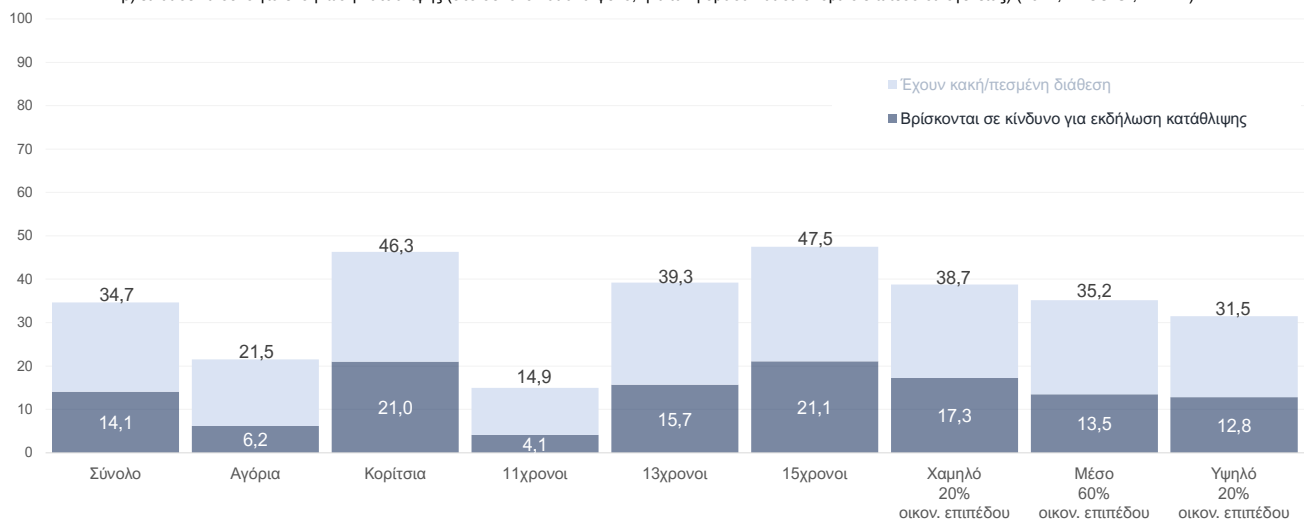
⁹ Σκορ ≤ 28 στην κλίμακα WHO-5 με εύρος τιμών 0-100.

για εκδήλωση κατάθλιψης σε υψηλότερο ποσοστό (17,3%) από τους εφήβους από οικογένειες υψηλού (12,8%) και μέσου οικονομικού επιπέδου (13,5%) (Γράφημα 5.2).

Γράφημα 5.1. Σκορ (μέση τιμή) στην κλίμακα ψυχικής ευεξίας WHO-5 (εύρος τιμών κλίμακας:0-100) (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) (2022, HBSC-Gr, ΕΠΙΨΥ)



Γράφημα 5.2. Ποσοστό εφήβων (11, 13 και 15 ετών) που από τις απαντήσεις τους στην κλίμακα ψυχικής ευεξίας WHO-5 υπολογίζεται ότι α) έχουν κακή/πτεσμένη διάθεση και β) είναι σε κίνδυνο για εκδήλωση κατάθλιψης (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) (2022, HBSC-Gr, ΕΠΙΨΥ)



6. Ψυχολογικά και σωματικά συμπτώματα

Στην έρευνα του ΕΠΙΨΥ οι έφηβοι ρωτήθηκαν σχετικά με το εάν, και πόσο συχνά, εκδήλωσαν μια σειρά από ψυχολογικά και σωματικά συμπτώματα (ξεχωριστά για καθένα εκ των: πονοκέφαλο, πόνο στο στομάχι, πόνο στη μέση/πλάτη, ακεφιά, δυσθυμία (δηλαδή να θυμώνουν και να γκριιάζουν εύκολα), νευρικότητα, δυσκολία να αποκοιμηθούν και ζαλάδα) το τελευταίο εξάμηνο πριν τη διεξαγωγή της έρευνας. Μπορούσαν να επιλέξουν για κάθε ένα σύμπτωμα μία από τις 5 επιλογές απάντησης από «Σχεδόν κάθε μέρα» έως «Σπάνια ή ποτέ».

Το 2022, τρεις στους 5 εφήβους (59,6%) αναφέρουν ότι κατά το τελευταίο εξάμηνο από τη διεξαγωγή της έρευνας εκδήλωσαν τουλάχιστον 2 συμπτώματα τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα (Γράφημα 6.1). Τα συμπτώματα που ανέφεραν οι έφηβοι, από το συχνότερο στο σπανιότερο, ήταν η νευρικότητα και η δυσθυμία (52,5% και 50,8%, αντίστοιχα), η ακεφιά (35,4%), η δυσκολία να αποκοιμηθούν (29,5%), ο πονοκέφαλος και ο πόνος στη μέση/πλάτη (25,3% και 24,3%, αντίστοιχα) και ο πόνος στο στομάχι και η ζαλάδα (16,8%) (Γράφημα 6.2).

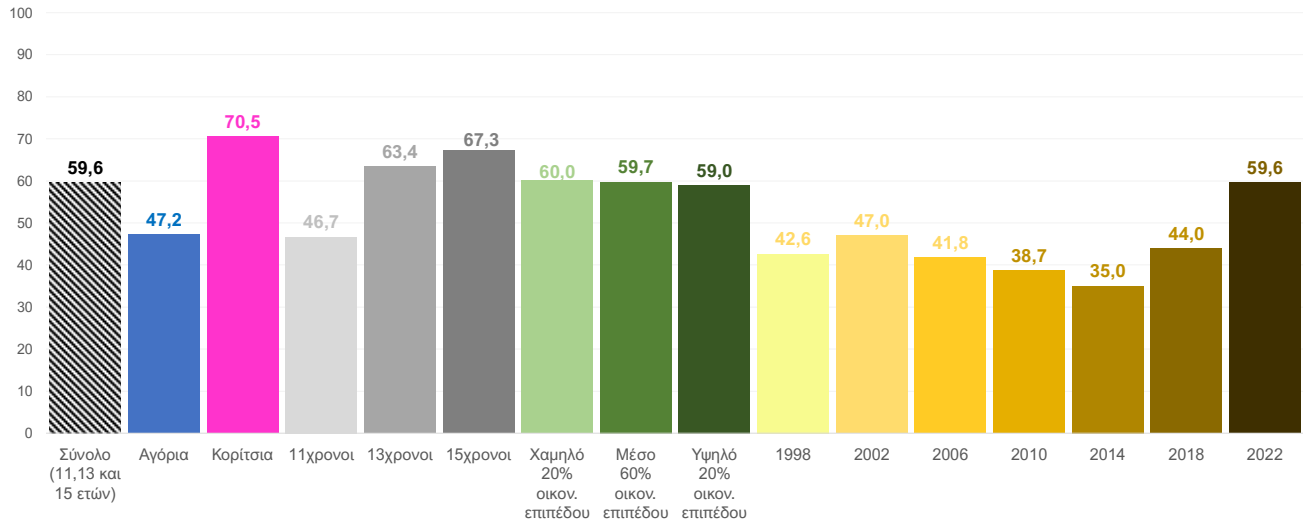
Φύλο: Τα κορίτσια αναφέρουν την εκδήλωση όλων των συμπτωμάτων σε σημαντικά υψηλότερα ποσοστά συγκριτικά με τα αγόρια (Γράφημα 4.2). Περισσότερα από 7 στα 10 κορίτσια (70,5%) αναφέρουν ότι κατά το τελευταίο εξάμηνο πριν τη διεξαγωγή της έρευνας εκδήλωσαν τουλάχιστον 2 συμπτώματα τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα- το αντίστοιχο ποσοστό για τα αγόρια ανέρχεται σε 47,2% (Γράφημα 6.1).

Ηλικία: Οι 15χρονοι και 13χρονοι έφηβοι απαντούν σε υψηλότερα ποσοστά (67,3% και 63,4%, αντίστοιχα) συγκριτικά με τους 11χρονους (46,7%) ότι κατά το τελευταίο εξάμηνο πριν τη διεξαγωγή της έρευνας εκδήλωσαν τουλάχιστον 2 συμπτώματα τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα.

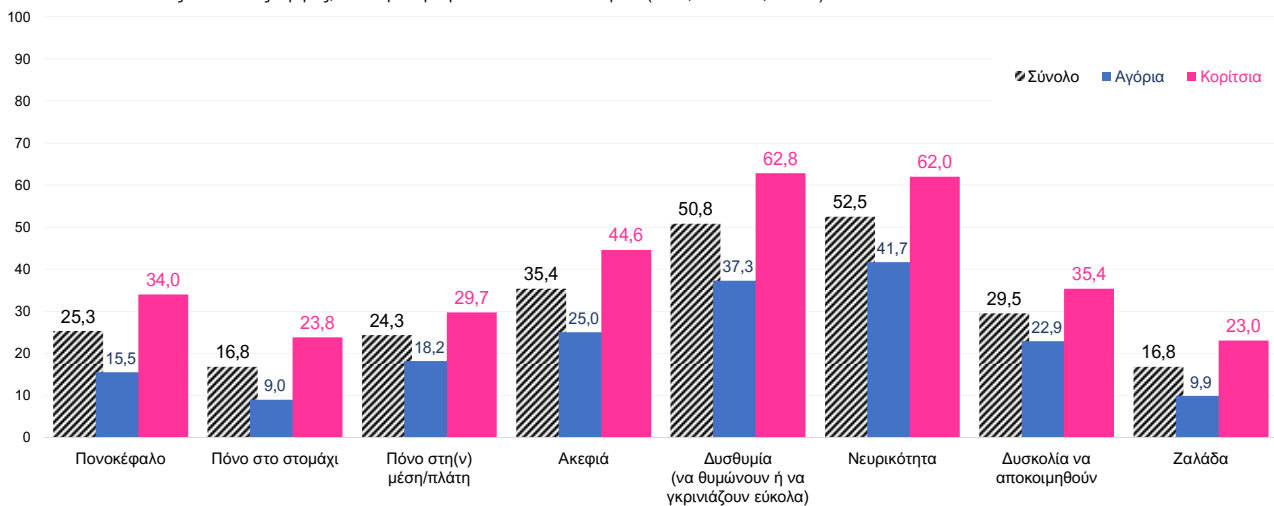
Οικονομικό επίπεδο: Το ποσοστό εφήβων που αναφέρουν ότι κατά το τελευταίο εξάμηνο πριν τη διεξαγωγή της έρευνας εκδήλωσαν τουλάχιστον 2 συμπτώματα τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα δεν διαφοροποιείται σημαντικά μεταξύ των τριών οικονομικών επιπέδων.

Διαχρονικά: Διαχρονικά, από το 1998 στο 2022, το ποσοστό εφήβων που αναφέρουν εκδήλωση ψυχολογικών και σωματικών συμπτωμάτων παρουσιάζει διακυμάνσεις (Γράφημα 6.1). Ωστόσο από το 2014 και μετά αυξάνεται σημαντικά και το 2022 φτάνει το υψηλότερο ποσοστό της 24ετίας (από 35,0% το 2014 σε 59,6% το 2022).

Γράφημα 6.1. Ποσοστό εφήβων που αναφέρουν ότι εκδήλωσαν τουλάχιστον 2 συμπτώματα (ψυχολογικά ή/και σωματικά), τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα, κατά τους τελευταίους 6 μήνες, για το 2022 (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) και διαχρονικά (HBSC-Gr, ΕΠΙΨΥ)



Γράφημα 6.2. Ποσοστό εφήβων 11, 13 και 15 ετών που αναφέρουν ότι εκδήλωσαν τουλάχιστον 2 συμπτώματα (ψυχολογικά ή/και σωματικά), τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα, κατά τους τελευταίους 6 μήνες, ανά σύμπτωμα για το σύνολο και ανά φύλο (2022, HBSC-Gr, ΕΠΙΨΥ)



Προστατευτικοί παράγοντες, παράγοντες κινδύνου και εκδήλωση ψυχολογικών και σωματικών συμπτωμάτων:

Οι έφηβοι που νιώθουν ότι λαμβάνουν **υποστήριξη από την οικογένειά** τους αναφέρουν ότι εκδήλωσαν σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα¹⁰ σε σημαντικά χαμηλότερα ποσοστά (52,6%) από εκείνους που νιώθουν ότι δεν έχουν υποστήριξη από την οικογένεια (78,6%). Η σχέση αυτή είναι πιο έντονη στα κορίτσια.

Οι έφηβοι που νιώθουν ότι λαμβάνουν **υποστήριξη από τους φίλους** τους αναφέρουν ότι εκδήλωσαν σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα σε σημαντικά χαμηλότερα ποσοστά (57,7%) από εκείνους που νιώθουν ότι δεν έχουν υποστήριξη από τους φίλους τους (63,6%). Η σχέση αυτή είναι πιο ισχυρή κυρίως στους 11χρονους.

Οι έφηβοι που νιώθουν ότι λαμβάνουν **υποστήριξη από τους εκπαιδευτικούς** αναφέρουν την εκδήλωση συμπτωμάτων σε σημαντικά χαμηλότερο ποσοστό (47,0%) από εκείνους που νιώθουν ότι δεν έχουν υποστήριξη (69,8%). Η σχέση αυτή είναι πολύ πιο έντονη στα κορίτσια.

Οι έφηβοι που κάνουν **φυσική δραστηριότητα**¹¹ τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα ανέφεραν την εκδήλωση συμπτωμάτων σε σημαντικά χαμηλότερο ποσοστό (56,5%) από τους συνομηλίκους τους που κάνουν φυσική δραστηριότητα το πολύ 2 φορές εβδομαδιαία (66,7%).

Οι έφηβοι που, από τις απαντήσεις τους σε σχετική κλίμακα, αξιολογήθηκε ότι κάνουν προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (ΜΚΔ) ανέφεραν σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (86,4%) ότι εκδήλωσαν ψυχολογικά και σωματικά συμπτώματα συγκριτικά με τους συνομηλίκους τους που δεν κάνουν προβληματική χρήση των ΜΚΔ (56,4%).

Τέλος, οι έφηβοι που αναφέρουν ότι υφίστανται εκφοβισμό¹² ανέφεραν ότι εκδήλωσαν ψυχολογικά και σωματικά συμπτώματα σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (73,3%) συγκριτικά με τους συνομηλίκους τους που δεν υφίστανται εκφοβισμό (55,7%).

! Το 2022 το ποσοστό εφήβων που αναφέρουν ότι εκδηλώνουν ψυχολογικά και σωματικά συμπτώματα είναι το υψηλότερο της τελευταίας 25ετίας (Γράφημα 6.1).

! Το 2022 περισσότερα από τρία στα πέντε κορίτσια (~62,0%) αναφέρουν ότι τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα νιώθουν νευρική ή/και δυσθυμία (Γράφημα 6.2).

! Το 2022 περισσότερα από οχτώ στα δέκα 15χρονα κορίτσια (80,8%) και περισσότερα από τα μισά 15χρονα αγόρια (50,8%) ανέφεραν ότι εκδηλώνουν τουλάχιστον δύο ψυχολογικά ή/και σωματικά συμπτώματα, τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα (δεν φαίνεται σε γράφημα).

7. Μοναξιά

Οι έφηβοι ρωτήθηκαν σχετικά με το πόσο συχνά ένιωσαν μοναξιά, κατά τη διάρκεια των τελευταίων 12 μηνών πριν από τη διεξαγωγή της έρευνας. Μπορούσαν να επιλέξουν μία από τις 5 επιλογές απαντήσεων από «Ποτέ» έως «Πάντα». Παρακάτω, παρουσιάζονται τα ευρήματα σχετικά με εκείνους που απάντησαν ότι νιώθουν μοναξιά «τον περισσότερο καιρό» ή «πάντα».

Το 2022, περισσότεροι από ένας στους 6 (17,1%) εφήβους αναφέρουν ότι νιώθουν μοναξιά (Γράφημα 7.1).

Φύλο: Τα κορίτσια απαντούν ότι νιώθουν μοναξιά σε υπερδιπλάσιο ποσοστό (22,8%) από τα αγόρια (10,7%).

Ηλικία: Οι 13χρονοι και 15χρονοι έφηβοι αναφέρουν ότι νιώθουν μοναξιά σε υψηλότερο ποσοστό (18,8% και 22,4%, αντίστοιχα) συγκριτικά με τους 11χρονους (9,2%).

Οικονομικό επίπεδο: Το ποσοστό εφήβων που αναφέρουν ότι νιώθουν μοναξιά δεν διαφοροποιείται σημαντικά μεταξύ των τριών οικονομικών επιπέδων (Γράφημα 7.1).

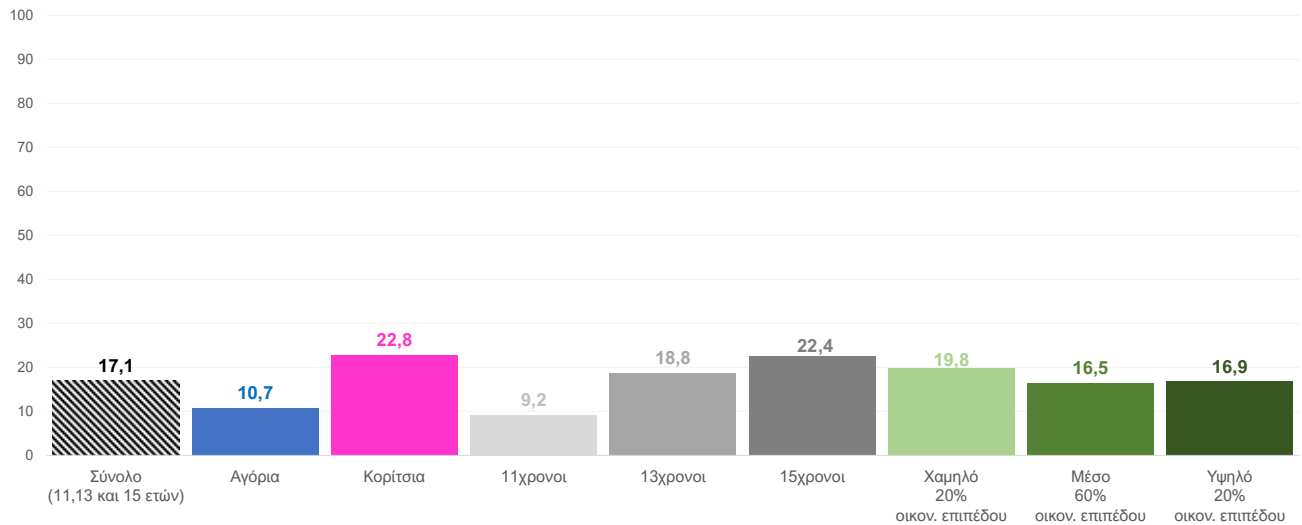
! Το 2022 τρία στα δέκα 15χρονα κορίτσια (29,4%) και ένα στα επτά 15χρονα αγόρια (14,0%) νιώθουν μοναξιά (δεν φαίνεται σε γράφημα)

¹⁰ Τουλάχιστον 2 συμπτώματα, τουλάχιστον 2 φορές τη βδομάδα, τους τελευταίους 6 μήνες από τη διεξαγωγή της έρευνας.

¹¹ Έντονη σωματική άσκηση για τουλάχιστον 60'.

¹² Τουλάχιστον μία φορά, τους τελευταίους 2 μήνες από τη διεξαγωγή της έρευνας.

Γράφημα 7.1. Ποσοστό εφήβων που αναφέρουν ότι νιώθουν μοναξιά (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) (2022, HBSC-Gr, ΕΠΙΨΥ)



8. Κοινωνική απομόνωση

Οι έφηβοι ρωτήθηκαν σχετικά με το πόσο συχνά αισθάνθηκαν απομονωμένοι από τους άλλους, ότι τους παραμελούν, τους έλειπε η συντροφιά και ένιωθαν ότι δεν έχουν κανέναν κοντά τους, κατά τη διάρκεια των τελευταίων 12 μηνών πριν από τη διεξαγωγή της έρευνας. Μπορούσαν για κάθε ερώτηση να επιλέξουν μία από τις 5 επιλογές απαντήσεων από «Ποτέ» έως «Πάντα». Από τις απαντήσεις τους (συνολικά για τις τέσσερις ερωτήσεις) υπολογίστηκε το ποσοστό εκείνων που νιώθουν *κοινωνική απομόνωση*.

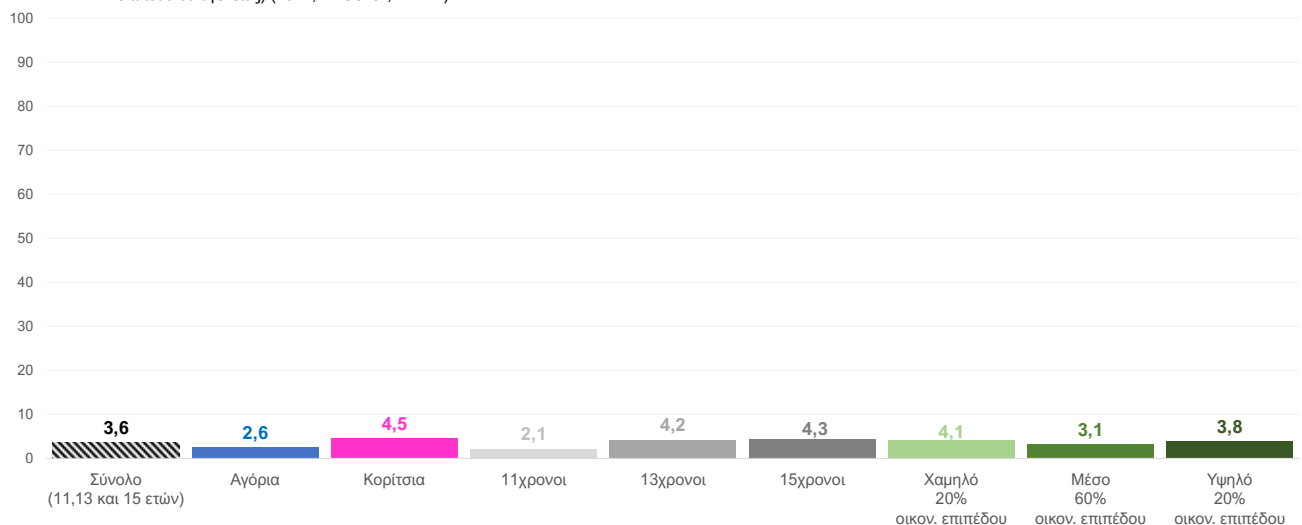
Το 2022, ποσοστό 3,6% των εφήβων νιώθουν *κοινωνική απομόνωση* (Γράφημα 8.1).

Φύλο: Τα κορίτσια νιώθουν *κοινωνική απομόνωση* σε υψηλότερο ποσοστό (4,5%) από τα αγόρια (2,6%).

Ηλικία: Οι 13χρονοι και 15χρονοι νιώθουν *κοινωνικά απομονωμένοι* σε υπερδιπλάσιο ποσοστό (4,2% και 4,3%) συγκριτικά με τους 11χρονους (2,1%).

Οικονομικό επίπεδο: Το ποσοστό εφήβων που νιώθουν *κοινωνική απομόνωση* δεν διαφοροποιείται σημαντικά μεταξύ των τριών οικονομικών επιπέδων (Γράφημα 8.1).

Γράφημα 8.1. Ποσοστό εφήβων, που από τις απαντήσεις τους σε κλίμακα, εκτιμάται ότι νιώθουν κοινωνική απομόνωση (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) (2022, HBSC-Gr, ΕΠΙΨΥ)



9. Άγχος

Το άγχος μετρήθηκε με δύο ερωτήσεις σχετικά με το κατά πόσο οι έφηβοι τις τελευταίες δύο εβδομάδες πριν τη διεξαγωγή της έρευνας ένιωθαν νευρικοί, αγχωμένοι και «σε ένταση» και με το κατά πόσο δεν μπορούσαν να σταματήσουν ή να ελέγξουν την ανησυχία τους. Μπορούσαν για κάθε ερώτηση να επιλέξουν μία από τις 4 επιλογές απαντήσεων από «Καθόλου» έως «Σχεδόν κάθε μέρα». Από τις απαντήσεις τους υπολογίστηκε το ποσοστό εκείνων που εκδηλώνουν *συμπτώματα άγχους*.¹³

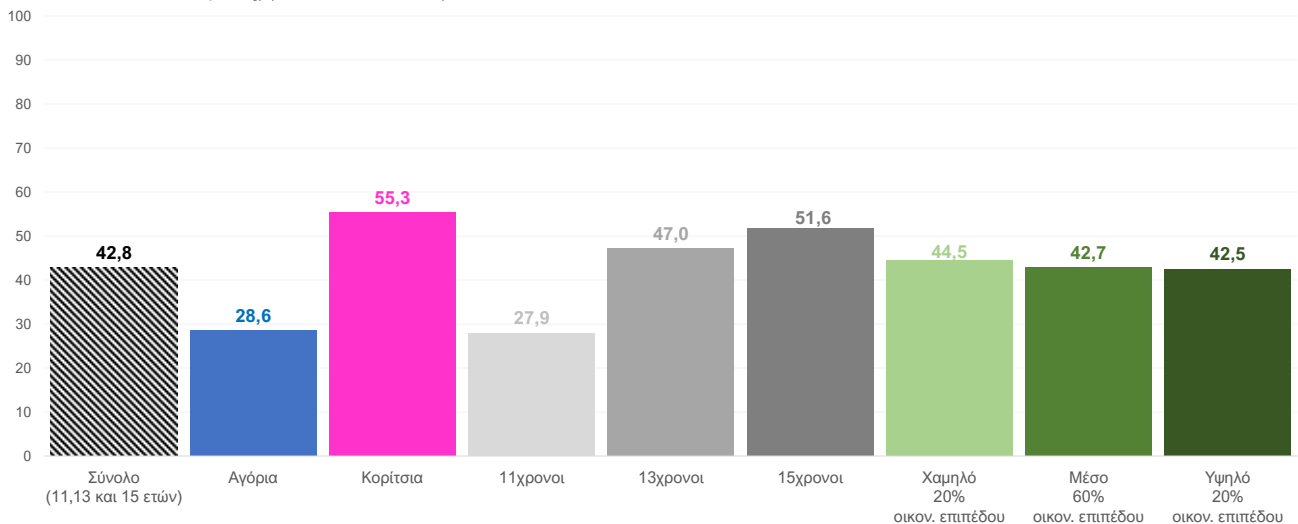
Το 2022, περισσότεροι από δύο στους 5 (42,8%) εφήβους έχουν *συμπτώματα άγχους* (Γράφημα 9.1).

Φύλο: Τα κορίτσια έχουν σε υψηλότερο ποσοστό (55,3%) συγκριτικά με τα αγόρια (28,6%).

Ηλικία: Οι 15χρονοι και 13χρονοι έφηβοι έχουν *συμπτώματα άγχους* σε υψηλότερα ποσοστά (51,6% και 47,0%, αντίστοιχα) συγκριτικά με τους 11χρονους (27,9%).

Οικονομικό επίπεδο: Το ποσοστό εφήβων που έχουν *συμπτώματα άγχους* δεν διαφοροποιείται σημαντικά μεταξύ των τριών οικονομικών επιπέδων (Γράφημα 9.1).

Γράφημα 9.1. Ποσοστό εφήβων, που από τις απαντήσεις τους σε κλίμακα, εκτιμάται ότι έχουν συμπτώματα άγχους (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) (2022, HBSC-Gr, ΕΠΙΨΥ)



10. Σκέψεις για πρόκληση βλάβης στον εαυτό και απόπειρες αυτοκτονίας

Οι 15χρονοι έφηβοι ρωτήθηκαν σχετικά με το εάν έχουν σκεφτεί ποτέ να βλάψουν τον εαυτό τους και για το εάν έχουν κάνει απόπειρα αυτοκτονίας. Όσοι απάντησαν θετικά στην ερώτηση σχετικά με την απόπειρα αυτοκτονίας, κλήθηκαν να απαντήσουν και εάν, εξαιτίας της απόπειρας, χρειάστηκε να τους δει γιατρός και να νοσηλευτούν.

Το 2022, περισσότεροι από ένας στους τρεις 15χρονους μαθητές (34,1%) απαντούν ότι έχουν σκεφτεί, έστω και μία φορά, να βλάψουν τον εαυτό τους (Γράφημα 10.1) ενώ ένας στους επτά (13,7%) απαντά ότι έχει κάνει έστω και μία απόπειρα αυτοκτονίας (Γράφημα 10.2). Μεταξύ των εφήβων που απαντούν ότι έχουν κάνει απόπειρα αυτοκτονίας, ποσοστό 22,2% αναφέρουν ότι εξαιτίας της απόπειρας χρειάστηκε να τους δει γιατρός και ποσοστό 12,6% ότι χρειάστηκε να νοσηλευτούν.

Φύλο: Τα 15χρονα κορίτσια αναφέρουν ότι έχουν σκεφτεί να βλάψουν τον εαυτό τους σε υπερδιπλάσιο ποσοστό (45,7%) από τα αγόρια (20,1%) (Γράφημα 10.1). Αντίστοιχα, διπλάσιο ποσοστό κοριτσιών (17,7%) από ό,τι αγοριών (8,8%) αναφέρουν ότι έχουν κάνει έστω και μία απόπειρα αυτοκτονίας.

¹³ Κλίμακα μέτρησης άγχους Generalized Anxiety Disorder-GAD-2: Kroenke K, Spitzer RL, Williams JBW et al., (2007). Anxiety Disorders in Primary Care: Prevalence, Impairment, Comorbidity, and Detection. *Annals of Internal Medicine*, 146(5): 317 -325.

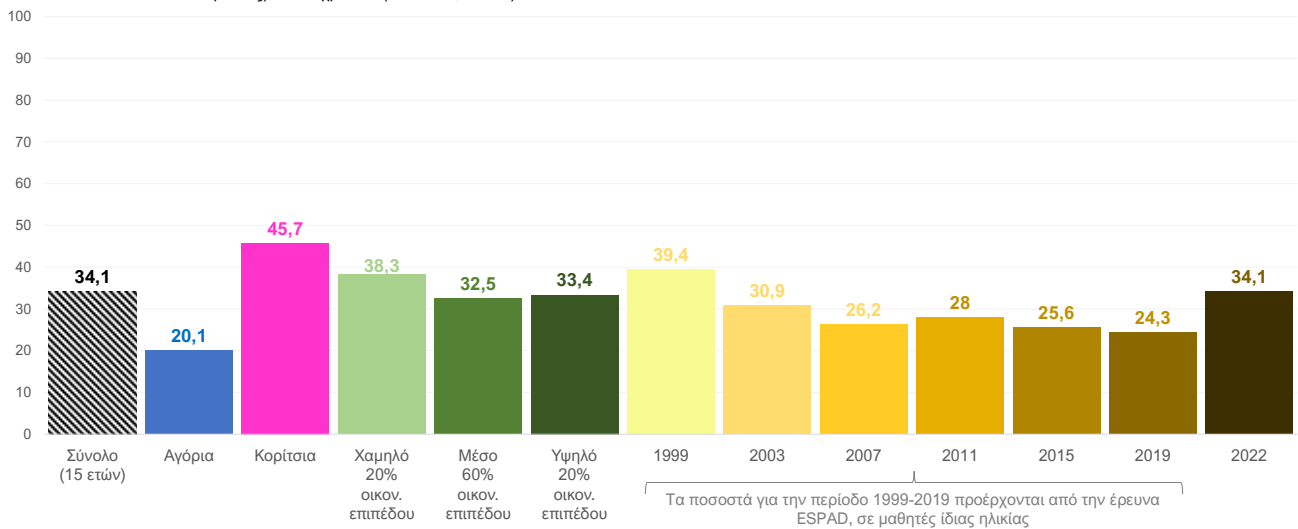
Οικονομικό επίπεδο: Τα ποσοστά των εφήβων που αναφέρουν ότι έχουν σκεφτεί, έστω και μία φορά, να βλάψουν τον εαυτό τους και εκείνων που έχουν κάνει έστω και μία απόπειρα αυτοκτονίας δεν διαφοροποιούνται σημαντικά μεταξύ των τριών οικονομικών επιπέδων (Γράφημα 10.1 και 10.2).

Διαχρονικά: Οι συγκεκριμένες ερωτήσεις συμπεριλήφθηκαν στην πιο πρόσφατη (2022) έρευνα HBSC/WHO για πρώτη φορά και μόνο για τους 15χρονους μαθητές (Α' Λυκείου). Ωστόσο, υπάρχουν διαθέσιμα στοιχεία προηγούμενων ετών για τους μαθητές ίδιας ηλικίας στην Ελλάδα από την «Πανελλήνια έρευνα για τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών και άλλες εξαρτητικές συμπεριφορές» (Έρευνα ESPAD).

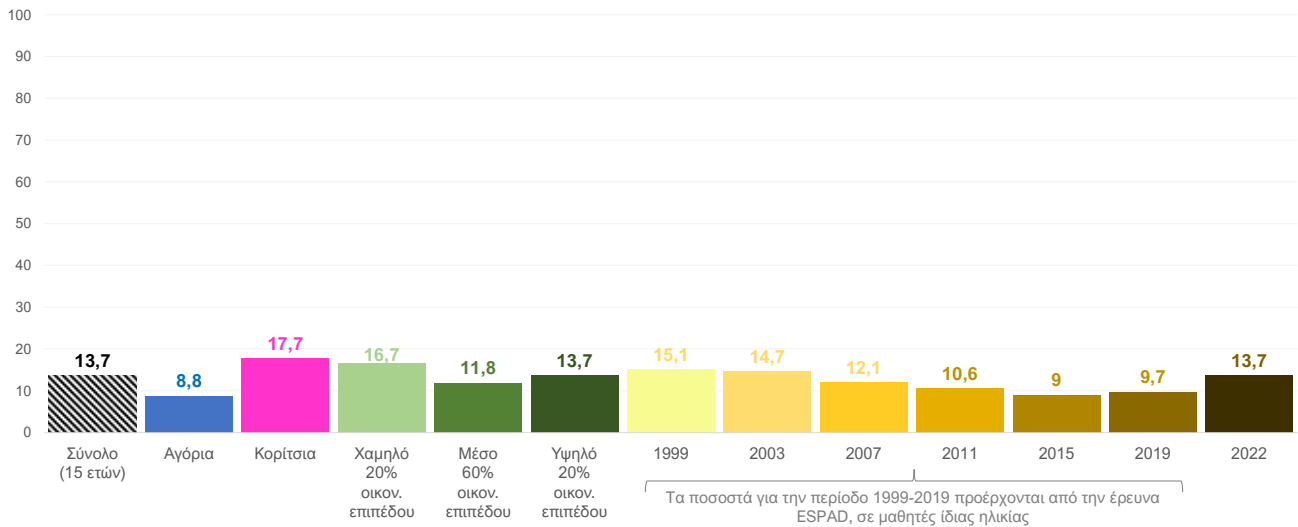
Διαχρονικά, από το 1999, το ποσοστό 15χρονων εφήβων που έχουν σκεφτεί, έστω και μία φορά, να βλάψουν τον εαυτό τους μειώνεται και συγκεκριμένα για την δετία 2011-2019 μειώνεται από 28,0% σε 24,3%. Το 2022, όπως προκύπτει από την έρευνα HBSC/WHO σε μαθητές ίδιας ηλικίας, το ποσοστό αυτό αυξάνεται 10 ποσοστιαίες μονάδες και φτάνει το 34,1% (Γράφημα 10.1).

Παρόμοια τάση καταγράφεται και αναφορικά με το ποσοστό εφήβων που αναφέρουν ότι έχουν κάνει έστω και μία απόπειρα αυτοκτονίας: το ποσοστό μειώνεται διαχρονικά από ~15% το 1999 και 2013 σε 9,7% το 2019 (όπως καταγράφεται στην έρευνα ESPAD), ενώ το 2022 αυξάνεται σε 13,7% (όπως καταγράφεται στην έρευνα HBSC/WHO) (Γράφημα 10.2).

Γράφημα 10.1. Ποσοστό 15χρονων που αναφέρουν ότι έχουν, έστω και μια φορά, σκεφτεί να βλάψουν τον εαυτό τους, για το 2022 (στο σύνολο και ανά φύλο, και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) και διαχρονικά (HBSC-Gr, ΕΠΙΨΥ)



Γράφημα 10.2. Ποσοστό 15χρονων που αναφέρουν ότι έχουν, έστω και μια φορά, κάνει απόπειρα αυτοκτονίας, για το 2022 (στο σύνολο και ανά φύλο, και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) και διαχρονικά (HBSC-Gr, ΕΠΙΨΥ)



11. COVID-19 και ψυχική υγεία

Οι έφηβοι απάντησαν σε μια σειρά από ερωτήσεις σχετικά με τον αντίκτυπο που είχε η πανδημία του COVID-19 και τα επακόλουθα μέτρα περιορισμού της εξάπλωσής της (εφεξής η πανδημία του COVID-19), σε διάφορες πτυχές της ζωής τους: μια εκ των ερωτήσεων αφορούσε την επίδραση στην ψυχική υγεία τους και τα αποτελέσματα των απαντήσεων παρουσιάζονται ακολούθως.

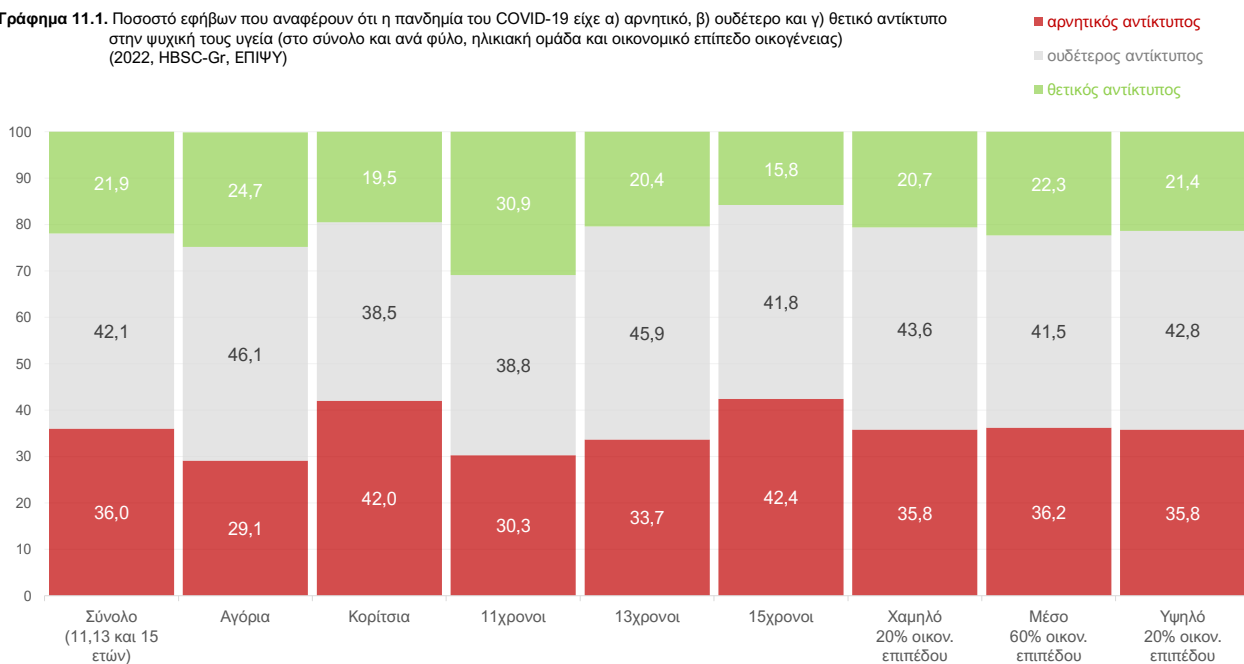
Το 2022, περισσότεροι από ένας στους τρεις εφήβους (36,0%) αναφέρουν ότι η πανδημία του COVID-19 είχε *αρνητικό*¹⁴ αντίκτυπο στην ψυχική υγεία τους, περισσότεροι από 2 στους πέντε (42,1%) ότι ο αντίκτυπος ήταν *ουδέτερος*¹⁵ και ένας στους πέντε (21,9%) ότι ο αντίκτυπος ήταν *θετικός*¹⁶ (Γράφημα 11.1).

Φύλο: Τα κορίτσια αναφέρουν σε υψηλότερο ποσοστό από τα αγόρια ότι η πανδημία του COVID-19 είχε *αρνητικό* αντίκτυπο στην ψυχική υγεία τους (42,0% και 29,1%, αντίστοιχα) ενώ τα αγόρια αναφέρουν σε υψηλότερο ποσοστό (24,7%) έναντι των κοριτσιών (19,5%) ότι ο αντίκτυπος ήταν *θετικός*.

Ηλικία: Οι μικρότεροι σε ηλικία έφηβοι ανέφεραν ότι η πανδημία είχε *θετικό* αντίκτυπο στην ψυχική υγεία τους σε υψηλότερο ποσοστά συγκριτικά με τους μεγαλύτερους: από 30,9% (τρεις στους 10) στους 11χρονους, σε 20,4% (έναν στους 5) στους 13χρονους και σε 15,8% (έναν στους 6) στους 15χρονους. Αντίστροφα, οι 15χρονοι ανέφεραν σε υψηλότερο ποσοστό (42,4%) από τους 11χρονους (30,3%) και 13χρονους (33,7%) ότι η πανδημία είχε *αρνητικό* αντίκτυπο στην ψυχική υγεία τους.

Οικονομικό επίπεδο: Η επίδραση της πανδημίας του COVID-19 στην ψυχική υγεία των εφήβων δεν διέφερε σημαντικά μεταξύ των τριών οικονομικών επιπέδων.

Γράφημα 11.1. Ποσοστό εφήβων που αναφέρουν ότι η πανδημία του COVID-19 είχε α) αρνητικό, β) ουδέτερο και γ) θετικό αντίκτυπο στην ψυχική τους υγεία (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) (2022, HBSC-Gr, ΕΠΙΨΥ)



¹⁴ Απάντησαν στη σχετική ερώτηση ότι ο αντίκτυπος ήταν «πολύ αρνητικός» ή «αρκετά αρνητικός».

¹⁵ Απάντησαν στη σχετική ερώτηση ότι η πανδημία δεν είχε «ούτε θετικό ούτε αρνητικό αντίκτυπο».

¹⁶ Απάντησαν στη σχετική ερώτηση ότι ο αντίκτυπος ήταν «πολύ θετικός» ή «αρκετά θετικός».