

Βουτιά στα βαθιά: η ψυχική υγεία των εφήβων διεθνώς και στην Ελλάδα

Ευρήματα διακρατικής σχολικής έρευνας δίνουν λεπτομερή εικόνα για την ψυχική υγεία των εφήβων στην χώρα μας και για το πώς αυτή συμβαδίζει ή διαφοροποιείται από εκείνη των εφήβων στην Ευρώπη και την Κεντρική Ασία.

10 Οκτωβρίου 2023

Σήμερα, Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, το Περιφερειακό Γραφείο του Π.Ο.Υ. για την Ευρώπη δημοσιεύει τα πιο πρόσφατα ευρήματα για την ψυχική υγεία των εφήβων έτσι όπως αυτά προκύπτουν από τη διακρατική έρευνα με τίτλο «Έρευνα για τις Συμπεριφορές που Συνδέονται με την Υγεία των Εφήβων» (Health Behaviour in School-aged Children, HBSC). Η έρευνα φέρνει στο φως μια εκτεταμένη και ανησυχητική τάση σε ολόκληρη την Ευρώπη και την Κεντρική Ασία: την επιδείνωση της ψυχικής υγείας των εφήβων—κυρίως των κοριτσιών.

Επιδείνωση στους δείκτες ψυχικής υγείας των εφήβων—κυρίως των κοριτσιών

Όπως αναδεικνύεται στην Έκθεση του προγράμματος HBSC, δείκτες όπως το αντιληπτό επίπεδο (σωματικής) υγείας και το αίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή παρουσιάζουν επιδείνωση τα τελευταία χρόνια, ενώ επιπλέον δείκτες όπως τα εμμένοντα ψυχολογικά και σωματικά συμπτώματα έχουν αυξηθεί κατά τη διάρκεια της τελευταίας 10ετίας—ιδιαίτερα (σε πολλές χώρες) στο πρόσφατο διάστημα. Σε όλες τις περιπτώσεις, η επιδείνωση των δεικτών ψυχικής υγείας παρουσιάζεται εντονότερη στα κορίτσια, απ' ό,τι στα αγόρια.

Η χώρα μας δεν αποτελεί εξαίρεση στις παραπάνω τάσεις. Ειδικότερα, το 2022 (έτος συλλογής των πιο πρόσφατων δεδομένων) «πολύ καλή» υγεία ανέφεραν ότι έχουν μόνο δύο στους/στις 5 εφήβους (42%) στην Ελλάδα, με το ποσοστό του δείκτη αυτού να είναι σταθερά μειούμενο κατά τη διάρκεια της τελευταίας 15ετίας—ιδιαίτερα στο τελευταίο της μέρος. Παρόμοια, μόλις ένας/μία στους/στις 3 εφήβους (32%) στη χώρα μας ανέφερε «υψηλά» επιπέδα ικανοποίησης από τη ζωή το 2022, με το ποσοστό αυτό να είναι επίσης σταθερά σε πτώση σε όλη τη διάρκεια της τελευταίας 20ετίας. Τέλος, το 60% των εφήβων ανέφεραν εμμένουσες ψυχολογικές ή/και σωματικές ενοχλήσεις το 2022. Και, παρόλο που η τάση στο ποσοστό αυτό ήταν πτωτική μέχρι το 2014, την τελευταία 10ετία υπήρξε ανακοπή και αύξηση, η οποία επίσης εμφανίζεται ιδιαίτερα έντονη τα τελευταία χρόνια. Αναφορικά με τα παραπάνω ευρήματα, η Άννα Κοκκέβη, Ομοτ. Καθηγήτρια Ψυχιατρικής στην Ιατρική Σχολή του ΕΚΠΑ και επιστημονικά υπεύθυνη της έρευνας στην Ελλάδα, σχολιάζει: *«Τα στοιχεία αυτά δεν είναι απλώς αριθμοί. Απηχούν, ασφαλώς, μεταβολές στα βιώματα και τον ψυχισμό των εφήβων, αλλά δείχνουν και τον κρίσιμο ρόλο που η οικογένεια, το σχολείο και γενικότερα η κοινωνία μας παίζει στην εμφάνιση και την επικράτησή τους. Η επιδείνωση των δεικτών πρέπει να μας κινητοποιήσει προς το να κατανοήσουμε βαθύτερα την ψυχική υγεία των εφήβων -ιδιαίτερα των κοριτσιών- και τους παράγοντες που την επηρεάζουν, και να δράσουμε ταχύτερα προκειμένου να τους/τις υποστηρίξουμε αποτελεσματικότερα».*

Υψηλότερα επίπεδα αντιληπτής (σωματικής) υγείας και αυτεπάρκειας στους/στις εφήβους στην Ελλάδα

Η Έκθεση της διακρατικής έρευνας HBSC για το 2021/22 (συμμετείχαν σε αυτήν περίπου 280.000 έφηβοι ηλικίας 11, 13 και 15 ετών από 44 χώρες, περίπου 6.500 εξ αυτών στην Ελλάδα), αναδεικνύει και την ιδιαιτερότητα του εφηβικού πληθυσμού της χώρας μας έναντι των άλλων χωρών. Για παράδειγμα, το αντιληπτό επίπεδο (σωματικής) υγείας στους/στις εφήβους -αν και όχι σε επιθυμητά επίπεδα- είναι στη χώρα μας σημαντικά υψηλότερο (42%) του διακρατικού μέσου όρου (36%). Στην Ελλάδα παρατηρούνται επιπλέον υψηλότερα ποσοστά εφήβων με αυτεπάρκεια—με ευχέρεια, δηλαδή, στο να βρίσκουν λύσεις σε μικρές ή μεγάλες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν (69%, και 61%, αντίστοιχα) και να φέρνουν σε πέρας το έργο και τα καθήκοντα που έχουν αναλάβει (60% και 57%, αντίστοιχα). Τέλος, και δείκτες όπως το αίσθημα ικανοποίησης

από τη ζωή και το αντιληπτό επίπεδο ψυχικής ευεξίας (mental well-being) βρίσκονται πολύ κοντά στο μέσον όρο του προγράμματος συνολικά.

Υψηλότερα επίπεδα εκδήλωσης ενοχλήσεων ψυχολογικής και σωματικής φύσης

Από την άλλη, σημαντικά υψηλότερο ποσοστό έφηβων αγοριών και κοριτσιών στην Ελλάδα (60%, έναντι 44% του διακρατικού μέσου όρου) αναφέρουν εμμένουσες ψυχολογικές και σωματικές ενοχλήσεις. Ειδικότερα, περισσότεροι από τους μισούς αισθάνονται συχνά νευρικήτητα (53%) και ευερεσθητότητα (51%), ένας/μία στους/στις 3 (35%) είναι συχνά «στα κάτω τους» (ενδεικτικό θλίψης) και σε παρόμοια περίπου αναλογία (30%) έχουν δυσκολίες ύπνου. Τέλος, ένας/μία στους/στις 4 (25%) έχει συχνά πονοκέφαλους και σε ίδια αναλογία (24%) έχει πόνους στη μέση (ενδεικτικό απουσίας άσκησης και αδράνειας).

Έμφαση στην προαγωγή της υγείας και την ενίσχυση των δεξιοτήτων ζωής στους μαθητές

Όπως και διεθνώς, έτσι και στην Ελλάδα, οι δείκτες ψυχικής υγείας και ευεξίας επιδεινώνονται με την ηλικία—το πέρασμα δηλαδή από τα 11 στα 13 και ακολούθως στα 15 έτη. Ωστόσο, αυτό που αποτελεί ιδιαιτερότητα για την Ελλάδα είναι ότι η επιδείνωση αυτή φαίνεται να είναι σχεδόν παντού εντονότερη κυρίως κατά τη μετάβαση από το δημοτικό (ηλικία των 11) στο Γυμνάσιο (ηλικία των 13), παρά κατά τη μετάβαση από το Γυμνάσιο στο Λύκειο (ηλικία των 15). Στη βάση των παραπάνω, η έμφαση στην Ελλάδα πρέπει να δοθεί σε παρεμβάσεις προαγωγής της ψυχοκοινωνικής υγείας, ιδιαίτερα στο σχολικό πλαίσιο. Ο Τάσος Φωτίου, επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας της έρευνας HBSC στο Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας, Νευροεπιστημών και Ιατρικής Ακριβείας 'ΚΩΣΤΑΣ ΣΤΕΦΑΝΗΣ', που υλοποιεί την έρευνα HBSC στην Ελλάδα από το 1998, επισημαίνει *«Τα ευρήματα της έρευνας, δεν μας δίνουν μόνο τη δυνατότητα να διαπιστώσουμε την κατάσταση στη χώρα μας και να τη συγκρίνουμε με εκείνη των άλλων χωρών. Μας δίνουν επιπλέον την αφορμή να δουλέψουμε μαζί με τους/τις ειδικούς στο χώρο της πρόληψης και της προαγωγής της εφηβικής υγείας για το σχεδιασμό παρεμβάσεων για το σχολείο, την οικογένεια και την κοινότητα (ψηφιακή και μη) που τεκμηριωμένα μπορούν να ανατρέψουν την διαφαινόμενη τάση επιδείνωσης και να ενισχύσουν την ευεξία του -από κάθε άποψη- πολύ σημαντικού αυτού πληθυσμού».*

Βρείτε στους ακόλουθους συνδέσμους:

- Ερευνητική αναφορά του διακρατικού προγράμματος HBSC <https://iris.who.int/handle/10665/373201>.
- Ερευνητική αναφορά του ΕΠΙΨΥ με τα ευρήματα από το ελληνικό σκέλος του διακρατικού ερευνητικού προγράμματος HBSC <https://www.epipsi.gr/index.php/research/97-ereuna-hbcs-who>, κάτω από τον τίτλο **2022**

Επικοινωνία:

Τάσος Φωτίου, ΕΠΙΨΥ, 2106170014 | erevna.HBSC@epipsi.gr | www.epipsi.gr

Χώρες που συμμετέχουν στην έρευνα HBSC

Αλβανία, Αρμενία, Αυστρία, Βέλγιο, Βόρεια Μακεδονία, Γαλλία, Γερμανία, Γροιλανδία, Δανία, Δημοκρατία της Μολδαβίας, Ελβετία, Ελλάδα, Εσθονία, Ηνωμένο Βασίλειο (Αγγλία, Σκωτία και Ουαλία), Ιρλανδία, Ισλανδία, Ισπανία, Ιταλία, Καζακστάν, Κιργιστάν, Κύπρος, Λετονία, Λιθουανία, Λουξεμβούργο, Μάλτα, Νορβηγία, Ολλανδία, Ουγγαρία, Πολωνία, Πορτογαλία, Ρουμανία, Σερβία, Σλοβακία, Σλοβενία, Σουηδία, Τατζικιστάν, Τσεχία, Φινλανδία.