



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
3^η Υ.ΠΕ. ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΚΟΖΑΝΗΣ
«ΜΑΜΑΤΣΕΙΟ»

Κοζάνη, 10 Οκτωβρίου 2025

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ



Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας – 10 Οκτωβρίου 2025

Η ψυχική υγεία είναι το αόρατο θεμέλιο της ζωής μας. Καθορίζει τον τρόπο που σκεφτόμαστε, νιώθουμε, σχετιζόμαστε με τους άλλους και με τον εαυτό μας. Κι όμως, σε μια εποχή που όλα μετρώνται με βάση την ταχύτητα, την αποδοτικότητα και την επιτυχία, το να σταματήσουμε για λίγο και να αναρωτηθούμε: «Πώς νιώθω πραγματικά; Πότε ήταν η τελευταία φορά που φρόντισα τον εαυτό μου ψυχικά;» μοιάζει σχεδόν με πολυτέλεια.

Ψυχική υγεία σημαίνει να νιώθουμε ισορροπία, ηρεμία και δύναμη ώστε να αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες της ζωής. Δεν σημαίνει ότι είμαστε πάντα χαρούμενοι, αλλά ότι μπορούμε να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας με υγιή τρόπο. Πώς μπορούμε, λοιπόν, να τη φροντίζουμε;

- Να μιλάμε για ό,τι μας απασχολεί.
- Να ακούμε με προσοχή τους άλλους.
- Να ξεκουραζόμαστε και να κάνουμε πράγματα που μας ευχαριστούν.
- Να ζητάμε βοήθεια όταν τη χρειαζόμαστε, δεν είναι ντροπή!
- Να υποστηρίζουμε φίλους και συμμαθητές που περνούν δύσκολες στιγμές.

Το επίσημο μήνυμα για την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας 2025 είναι το εξής: **«Πρόσβαση σε υπηρεσίες – Ψυχική υγεία σε καταστροφές και έκτακτες ανάγκες».** Το φετινό μήνυμα τονίζει την ανάγκη να διασφαλιστεί ότι, ακόμη και σε καταστάσεις κρίσεων, όπως σεισμοί, πλημμύρες, πολεμικές συγκρούσεις ή πανδημίες, οι άνθρωποι μπορούν να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής

υγείας. Στις έκτακτες συνθήκες, όπου οι ζωές δοκιμάζονται, η ψυχική υποστήριξη πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα.

Ένα προτεινόμενο μήνυμα για την Ελλάδα, βασισμένο στο φετινό σύνθημα, θα μπορούσε να είναι: **«Κανείς μόνος μπροστά στην κρίση — Πρόσβαση σε ψυχική υποστήριξη για όλους»**. Αυτό σημαίνει ότι κάθε άνθρωπος, ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου ή χώρας, έχει δικαίωμα να ζει με ψυχική ευεξία και να έχει πρόσβαση σε υποστήριξη όταν τη χρειάζεται.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), 1 στα 4 άτομα θα αντιμετωπίσει κάποια μορφή ψυχικής διαταραχής στη διάρκεια της ζωής του. Παρ' όλα αυτά, λιγότεροι από τους μισούς αναζητούν υποστήριξη. Ο λόγος; Ο φόβος της κοινωνικής κρίσης. Το στίγμα δεν πληγώνει μόνο συναισθηματικά, αλλά μπορεί να κοστίσει δουλειές, σχέσεις και, δυστυχώς, ακόμη και ζωές.

Έμφαση στα ελληνικά δεδομένα ψυχικής υγείας (2023–2024)

Τα στοιχεία δείχνουν ότι η ψυχική υγεία στην Ελλάδα παρουσιάζει ανησυχητική επιδείνωση, αντίστοιχη με τις διεθνείς τάσεις. Σύμφωνα με τα δεδομένα του ΕΠΙΨΥ (2023) και του ΟΟΣΑ (OECD, 2023):

- Το 22% των Ελλήνων ενηλίκων εμφανίζει συμπτώματα ψυχολογικής δυσφορίας.
- Περίπου το 12% παρουσιάζει διαγνωσμένες διαταραχές άγχους ή κατάθλιψης.

Το Παρατηρητήριο Αυτοκτονιών «Κλίμακα» κατέγραψε αύξηση 4% στις αυτοκτονίες το 2024, με τα υψηλότερα ποσοστά να εντοπίζονται στην Αττική και την Κρήτη.

Η εικόνα στους εφήβους και τα παιδιά είναι ιδιαίτερα ανησυχητική:

- Το 16,3% των εφήβων αναφέρει συμπτώματα καταθλιπτικής διάθεσης.
- Το 14,8% έχει σκεφτεί να αυτοτραυματιστεί.
- Και το 11,2% έχει προβεί σε αυτοτραυματική συμπεριφορά (ΕΠΙΨΥ, 2023).

Τα κορίτσια εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά άγχους και κατάθλιψης, ενώ τα αγόρια εκδηλώνουν περισσότερη εξωστρεφή επιθετικότητα. Η Ελληνική Εταιρεία Παιδοψυχιατρικής (2023) αναφέρει αύξηση 30% στις παραπομπές για διαταραχές συμπεριφοράς, συναισθήματος και αυτοτραυματισμού στους εφήβους. Ο ΠΟΥ (2024) κατατάσσει την Ελλάδα ανάμεσα στις χώρες με υψηλά ποσοστά ψυχικής δυσφορίας σε σχέση με τον πληθυσμό της.

Συνολικά, τα ελληνικά δεδομένα αναδεικνύουν ένα έντονο χάσμα μεταξύ της αυξημένης ανάγκης για ψυχική φροντίδα και των υπάρχουσών δομών υποστήριξης. Η πρόκληση δεν αφορά μόνο την παροχή υπηρεσιών, αλλά και τη συλλογική αναδιαμόρφωση της έννοιας της φροντίδας, ώστε η κοινωνία να λειτουργεί ως φορέας νοήματος και πρόληψης και όχι απλώς ως μηχανισμός διαχείρισης των συνεπειών.

Για πολλά χρόνια, τα ζητήματα ψυχικής υγείας αντιμετωπίζονταν με φόβο ή προκατάληψη. Σήμερα, όλο και περισσότεροι άνθρωποι μιλούν ανοιχτά για την

κατάθλιψη, το άγχος, τη μοναξιά και την ψυχολογική πίεση. Αυτή η ειλικρίνεια δεν είναι ένδειξη αδυναμίας, αλλά δύναμης και αυτογνωσίας. Το να ζητήσεις βοήθεια, να μιλήσεις σε έναν φίλο, έναν καθηγητή ή έναν ειδικό, δείχνει πως θέλεις να φροντίσεις τον εαυτό σου, και αυτό είναι πράξη θάρρους.

Η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας δεν είναι απλώς μια υπενθύμιση, είναι ένα κάλεσμα σε δράση. Σε σχολεία, χώρους εργασίας, κοινωνίες και οικογένειες, το μήνυμα είναι κοινό: **Κανείς δεν πρέπει να αισθάνεται μόνος ή ντροπιασμένος επειδή υποφέρει.**

Η ψυχική υγεία δεν είναι προνόμιο, είναι δικαίωμα!

Δρ Αλεξία Ανδρεοπούλου, Ψυχολόγος
του Γενικού Νοσοκομείου Κοζάνης

Εκ της Διοικήσεως