

Κατάθλιψη: προλαμβάνοντας τις απόπειρες αυτοκτονίας

*Πρόληψη της Κατάθλιψης από τους Δήμους
κατά τα πρωτόκολλα του Π.Ο.Υ.*

Ορέστης Γιωτάκος, Ψυχίατρος

(MSc, PhD), Πρόεδρος ΑΜΚΕ «obrela»

Επιστημονικός Συνεργάτης ΚΕΠ Υγείας





ELSEVIER

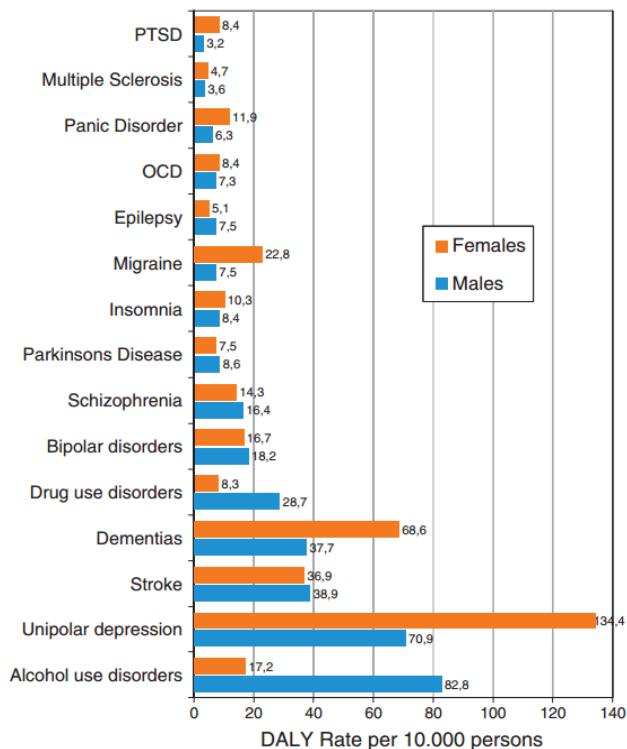
www.elsevier.com/locate/euroneuro



ECNP/EBC REPORT 2011

The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010

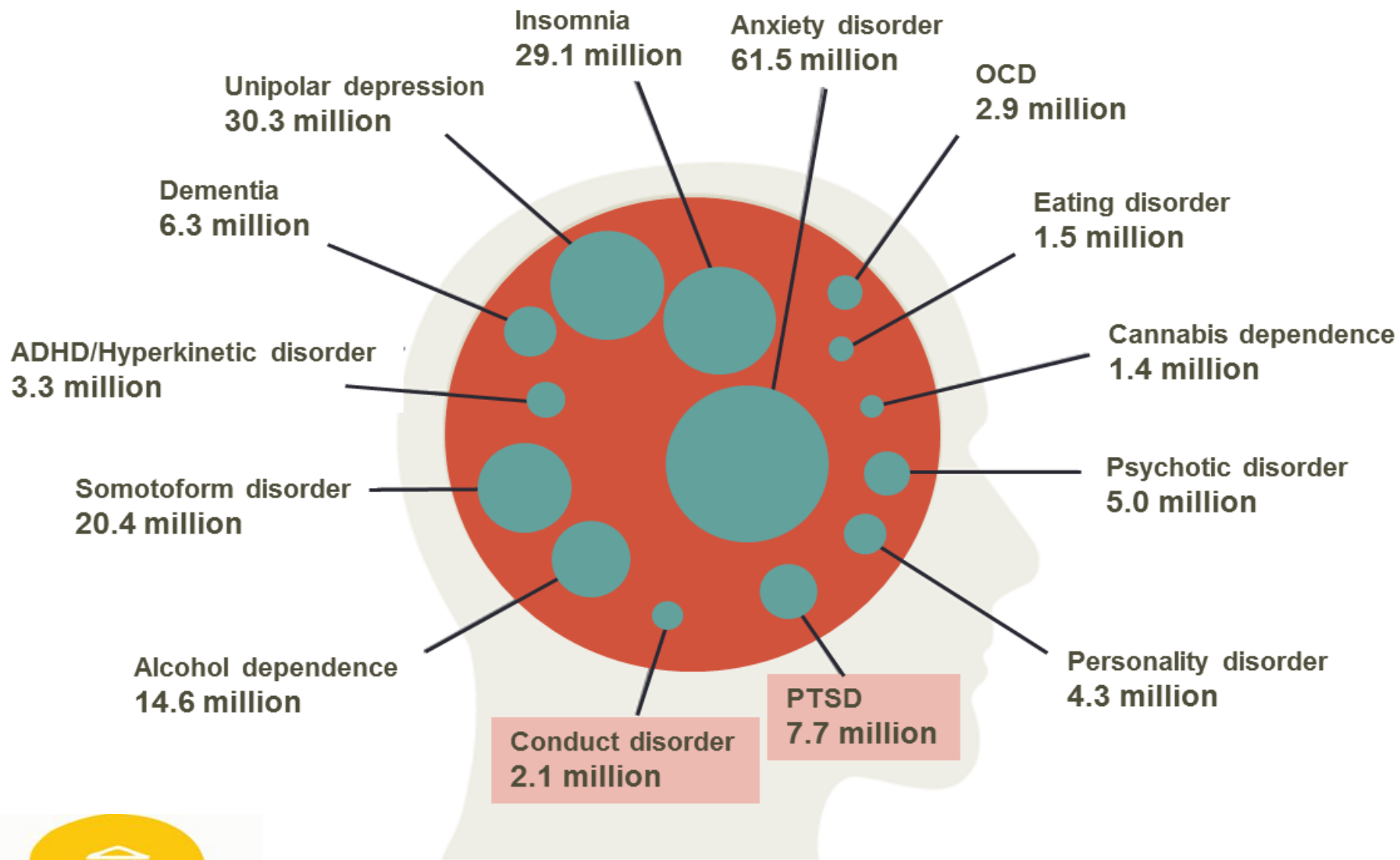
H.U. Wittchen^{a,*}, F. Jacobi^{a,1,2}, J. Rehm^{a,b}, A. Gustavsson^c, M. Svensson^d, B. Jönsson^e, J. Olesen^f, C. Allgulander^g, J. Alonso^h, C. Faravelliⁱ, L. Fratiglioni^j, P. Jenum^k, R. Lieb^l, A. Maercker^m, J. van Osⁿ, M. Preisig^o, L. Salvador-Carulla^p, R. Simon^q, H.-C. Steinhausen^{l,r,s}



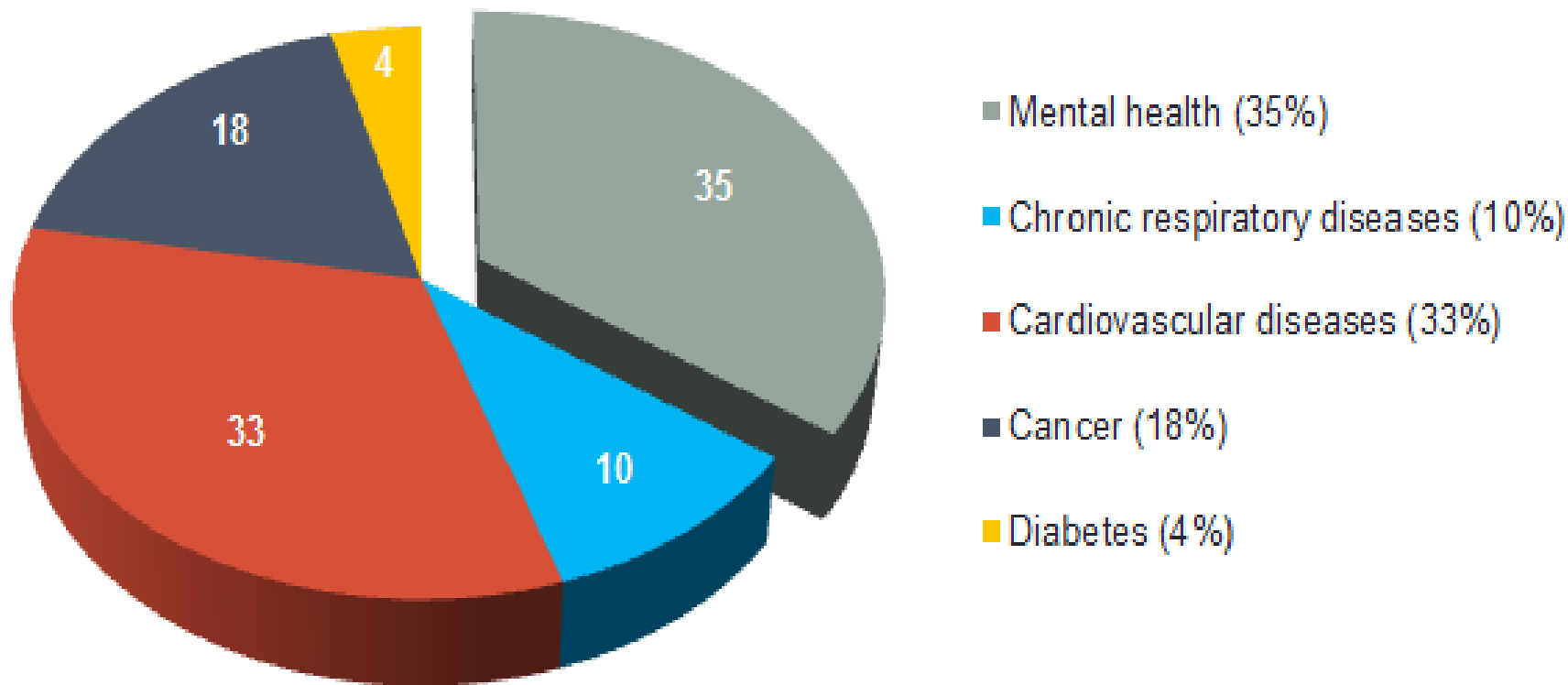
1 στους 3 περίπου
Ευρωπαίους, πάσχει
από κάποια
Νευρολογική ή
Ψυχιατρική Νόσο
(σε τυχαία επιλεγμένο
διάστημα 12μηνου)

MENTAL DISORDERS

ESTIMATED NUMBER OF PERSONS AFFECTED IN THE EU (million)



Οι οικονομικές επιπτώσεις των νευρολογικών και ψυχιατρικών νοσημάτων



Ιδιαιτερότητες ασθενών με νευροψυχιατρικά νοσήματα

- **Πολυπλοκότητα στη διάγνωση:** βασίζεται κυρίως στην *ύπαρξη συμπτωμάτων*, παρά σε αντικειμενικά μετρήσιμα βιολογικά κριτήρια
- **Υψηλή ετερογένεια** στην εκάστοτε νόσο (*όλοι οι ασθενείς με κατάθλιψη είναι ίδιοι;*)
- **Συνοσηρότητα** (*προταρχικό αίτιο ή παράγοντας κινδύνου;*)
- **Πολλαπλές θεραπείες** για την επίτευξη του επιθυμητού αποτελέσματος

What Stigma is....

- A powerful social process that uses
 - Stereotyping,
 - Prejudice,
 - Discrimination, and a
 - Power imbalance to...
- Socially oppress people based on their membership in a group (in this case an illness group)



Stigma
Donna, Canada, 2003



CRAZED ROOKIE PILOT MURDERED 149



Μέχρι το 2020, η Κατάθλιψη θα είναι η Δεύτερη σε συχνότητα Πάθηση

1990

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 12.
- 16.
- 28.

2020

1. Ισχαιμική Καρδιοπάθεια

2. Κατάθλιψη

3. Τροχαία ατυχήματα

4. Αγγειακές εγκεφαλικές παθήσεις

5. Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια

6. Λοιμώξεις του αναπνευστικού

7. Φυματίωση

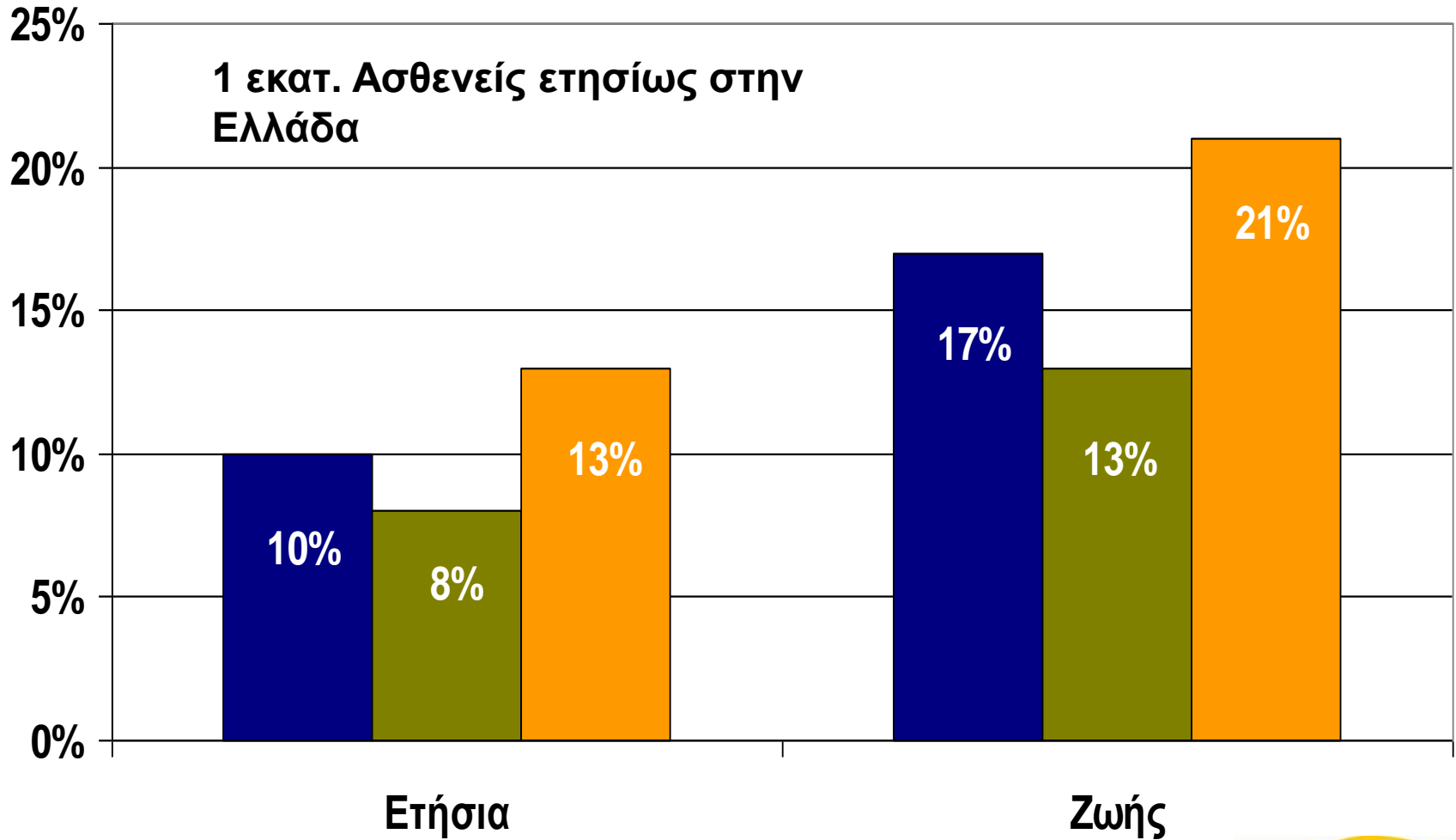
8. Πόλεμος

9. Διαρροϊκές

10. HIV

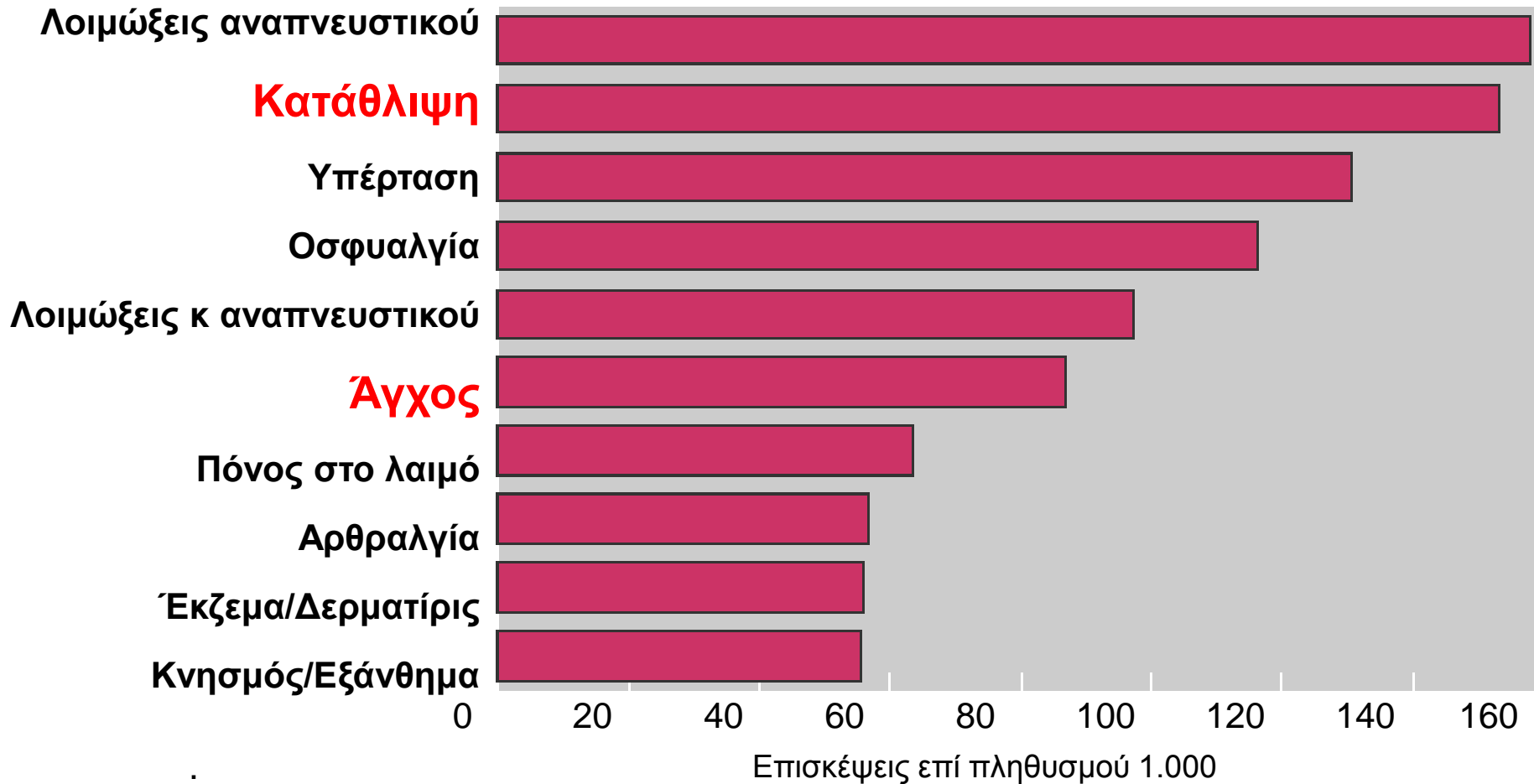
11. Γενετικές διαταραχές

Συχνότητα Κατάθλιψης

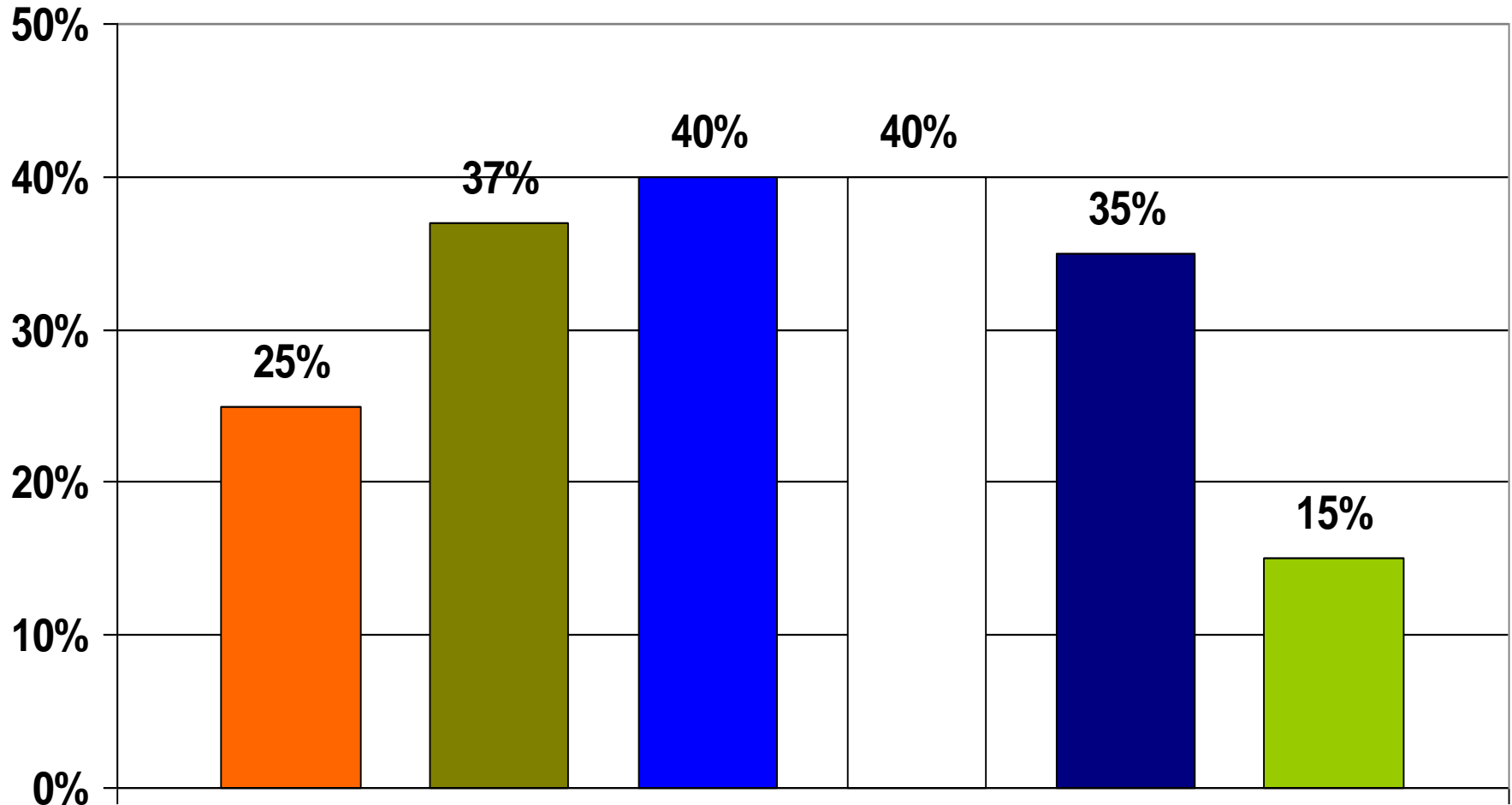


■ Σύνολο ■ Άνδρες ■ Γυναίκες

Οι 10 συχνότερες αιτίες επίσκεψης στο Γενικό Ιατρό



Κατάθλιψη - Συνύπαρξη με σωματικά νοσήματα



■ Έμφραγμα ■ Καρκίνος ■ Εγκεφαλικό □ Parkinson ■ Alzheimer ■ Διαβήτης

Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ:

- Φυσιολογικό Συναίσθημα που βιώνεται ως «θλίψη»
- Σύμπτωμα συνοδευτικό ποικίλων νόσων
- Μέρος ενός συνδρόμου
- Αυτοτελής νόσος

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

Καταθλιπτικό
Συναίσθημα

Αυτοκτονικό
ς Ιδεασμός

Αυπνία

Αισθήματα Ενοχής/
Αναξιότητας

Κατάθλιψη

Αδυναμία
Συγκέντρωσης

Ανησυχία
ή
Επιβράδυνση

Μεταβολές
Βάρους

Απώλεια
Ενδιαφέροντος

Κόπωση

.. ο φαύλος κύκλος ..

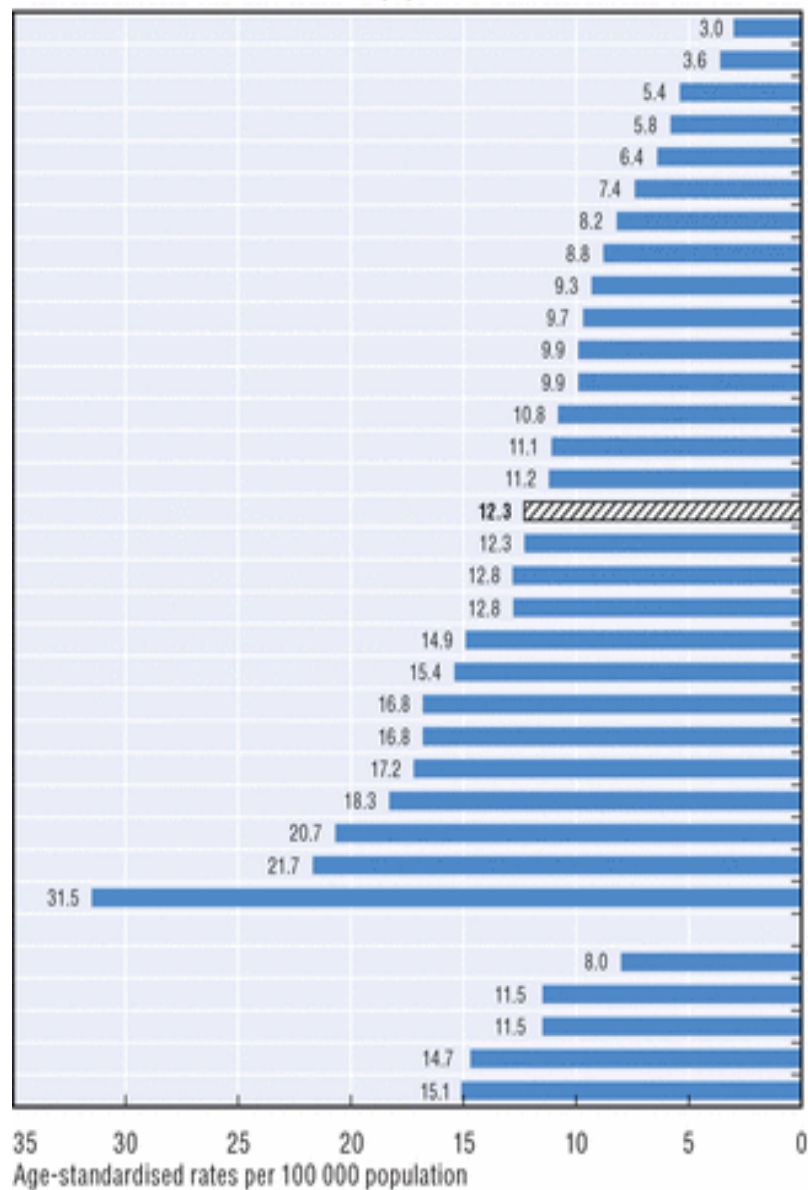
- Οι **φτωχοί** αποτελούν ομάδα κινδύνου, αφού είναι οι πρώτοι που πλήττονται..
- Τα **άτομα που ήδη νοσούν από ψυχικά νοσήματα**, λόγω της έκπτωσης στη λειτουργικότητα, αποτελούν επίσης ομάδα υψηλού κινδύνου..
- Δημιουργείται έτσι ένας **φαύλος κύκλος**, όπου η **φτώχεια ευνοεί τις ψυχικές διαταραχές αλλά και το αντίστροφο**

Κατάθλιψη και αυτοκτονία

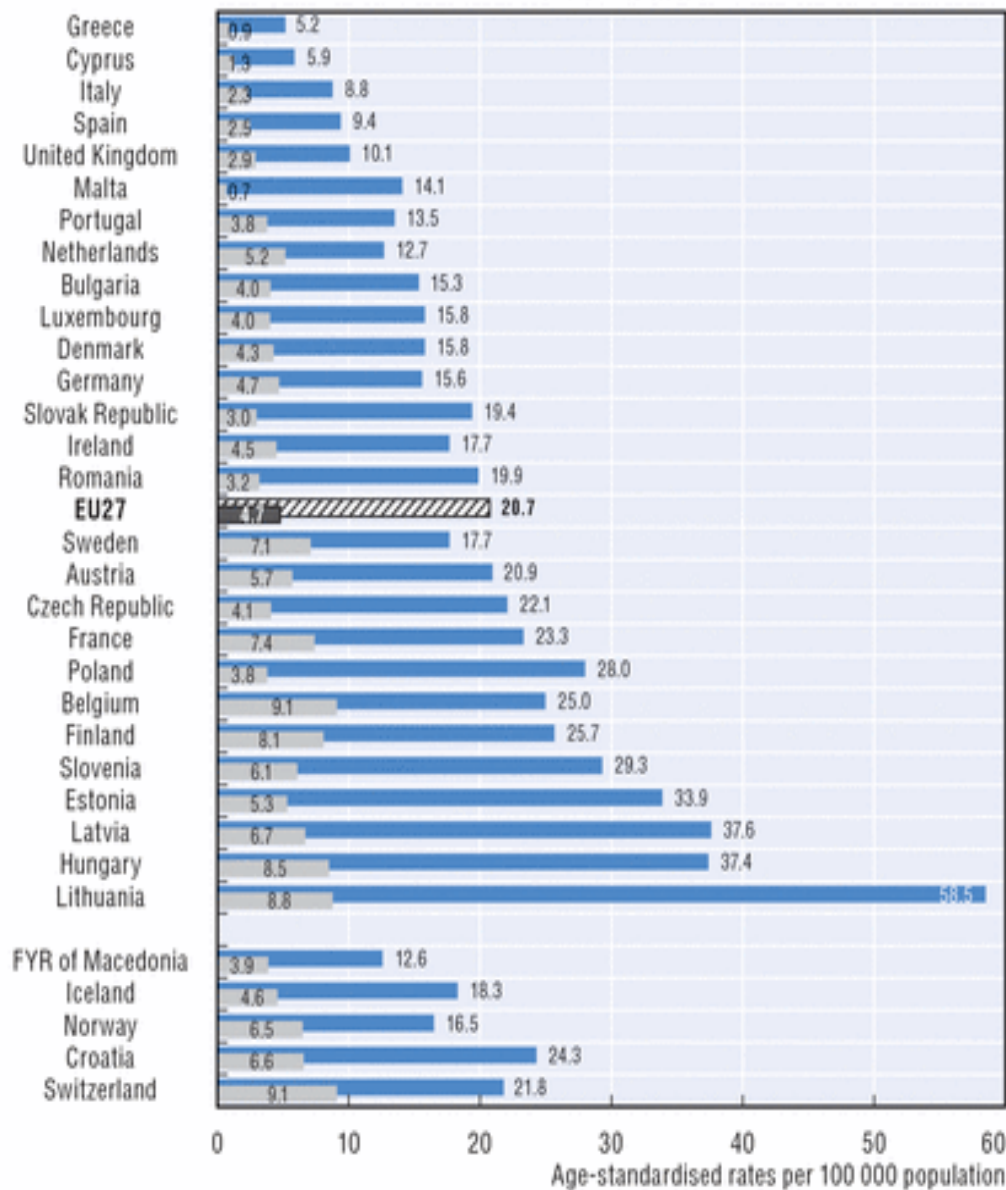
(ο κανόνας των 7)

- **1 στους 7 καταθλιπτικούς αυτοκτονεί**
- **70% των αυτοκτονούντων είχαν κατάθλιψη**
- **70% των αυτοκτονούντων είχαν επισκεφτεί γιατρό 7 εβδομάδες πριν την αυτοκτονία**
- **ΗΠΑ: 7^η αιτία θανάτου**

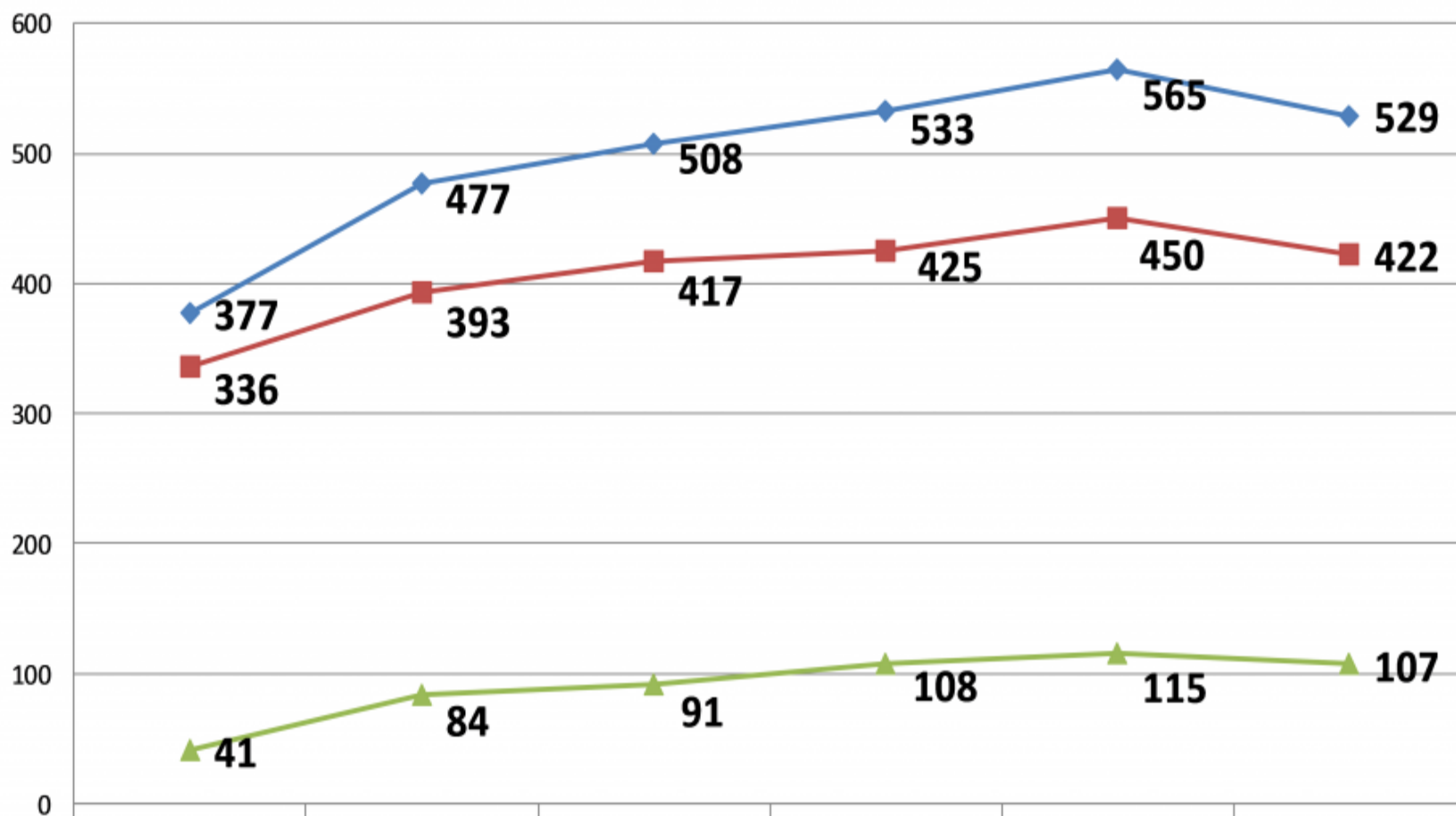
Total population



Males and females



Αυτοκτονίες στην Ελλάδα 2010-2015 (Πηγή: ΕΛ.ΣΤΑΤ, Ανάλυση: ΚΛΙΜΑΚΑ)



	2010	2011	2012	2013	2014	2015
◆ Σύνολο	377	477	508	533	565	529
■ Άνδρες	336	393	417	425	450	422
▲ Γυναίκες	41	84	91	108	115	107



- Τα ΚΕΠ Υγείας έχουν ως στόχο τον προσυμπτωματικό έλεγχο για 7 νοσήματα
- Βασικό μέλημα του Προγράμματος είναι η ευαισθητοποίηση, η ενημέρωση, η διοργάνωση προληπτικών εξετάσεων και παραπομπών σε δομές υγείας, όλων των πολιτών ανεξαρτήτου ασφαλιστικής ικανότητας



Ανίχνευση Κατάθλιψης Πρόληψη Αυτοκτονικότητας

**Μήπως δε νιώθεις
«απλά λυπημένος»;**

**Συμπλήρωσε ένα ερωτηματολόγιο
Και νίκησε την Κατάθλιψη τώρα!
Σπάσε τη σιωπή!**

Ενημερώσου στο ΚΕΠ Υγείας του Δήμου σου



Εγχειρίδιο

Προγράμματος προληπτικού ελέγχου της κατάθλιψης κατά την κλίμακα W. K. Zung.

- Περιεχόμενα:
- •Εισαγωγικό σημείωμα για τη νόσο της κατάθλιψης
- •Πρόγραμμα προληπτικού ελέγχου κατάθλιψης από τα ΚΕΠ Υγείας του Ελληνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων
- •Οδηγίες χορήγησης του ερωτηματολογίου
- •Ερμηνεία αποτελεσμάτων ερωτηματολογίου
- •Διασφάλιση ενημέρωσης λογισμικού των ΚΕΠ Υγείας



Ερωτηματολόγιο Κατάθλιψης

- Προτείνεται από Π.Ο.Υ.
- 20 θέματα – ερωτήσεις
- Χρόνος συμπλήρωσης 8 λεπτά
- *«το ερωτηματολόγιο που συμπληρώσατε έδειξε ότι την περίοδο αυτή η διάθεσή σας είναι σημαντικά πεσμένη και για το λόγο αυτό επιβάλλεται να επισκεφτείτε κάποιον ειδικό»*
- Συγκρίσεις : Διαχρονικά, περιοχή, έτος, ηλικία, κοινωνικοοικονομική κατάσταση, νόσο, κλπ

ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ W. K. ZUNG
 ΟΝΟΜΑ..... ΕΠΙΘΕΤΟ.....
 ΗΛΙΚΙΑ..... ΦΥΛΟ.....
 ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ.....

		ΚΑΘΟΥ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΥΧΝΑ	ΠΑΝΤΟΤΕ	ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ
+ 1.	Αισθάνομαι αποκαρδιωμένος ή λυπημένος					
- 2.	Το πρωί νοιώθω καλύτερα από κάθε ώρα της ημέρας					
+ 3.	Κλαίω εύκολα ή νοιώθω έτοιμος να κλάψω					
+ 4.	Έχω προβλήματα ύπνου το βράδυ					
- 5.	Τρώω όσο συνήθιζα προηγουμένως					
- 6.	Εξακολουθώ να ενδιαφέρομαι για το σεξ					
+ 7.	Παρατηρώ ότι χάνω βάρος					
+ 8.	Έχω δυσκοιλιότητα					
+ 9.	Έχω ταχυπαλμίες					
+ 10.	Κουράζομαι χωρίς ιδιαίτερο λόγο					
- 11.	Το μυαλό μου είναι τόσο καθαρό όσο και πριν					
- 12.	Μου είναι εύκολο να κάνω τα πράγματα που συνήθιζα να κάνω και πριν					
+ 13.	Έχω ανησυχία και δεν μπορώ να ηρεμήσω					
- 14.	Έχω αισιοδοξία για το μέλλον μου					
+ 15.	Έχω περισσότερη νευρικήτητα απο πριν					
- 16.	Παίρνω αποφάσεις το ίδιο εύκολα όπως και πριν					
- 17.	Αισθάνομαι χρήσιμος και απαραίτητος					
- 18.	Η ζωή μου είναι αρκετά «γεμάτη»					
+ 19.	Αισθάνομαι οτι θα ήταν καλύτερα για τους άλλους αν πέθαινα					
- 20.	Με ευχαριστούν ακόμα και τα πράγματα που με ευχαριστούσαν και προηγουμένως					
						ΤΕΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

ΔΕΙΚΤΗΣ SDS



Ερωτηματολόγιο Κατάθλιψης

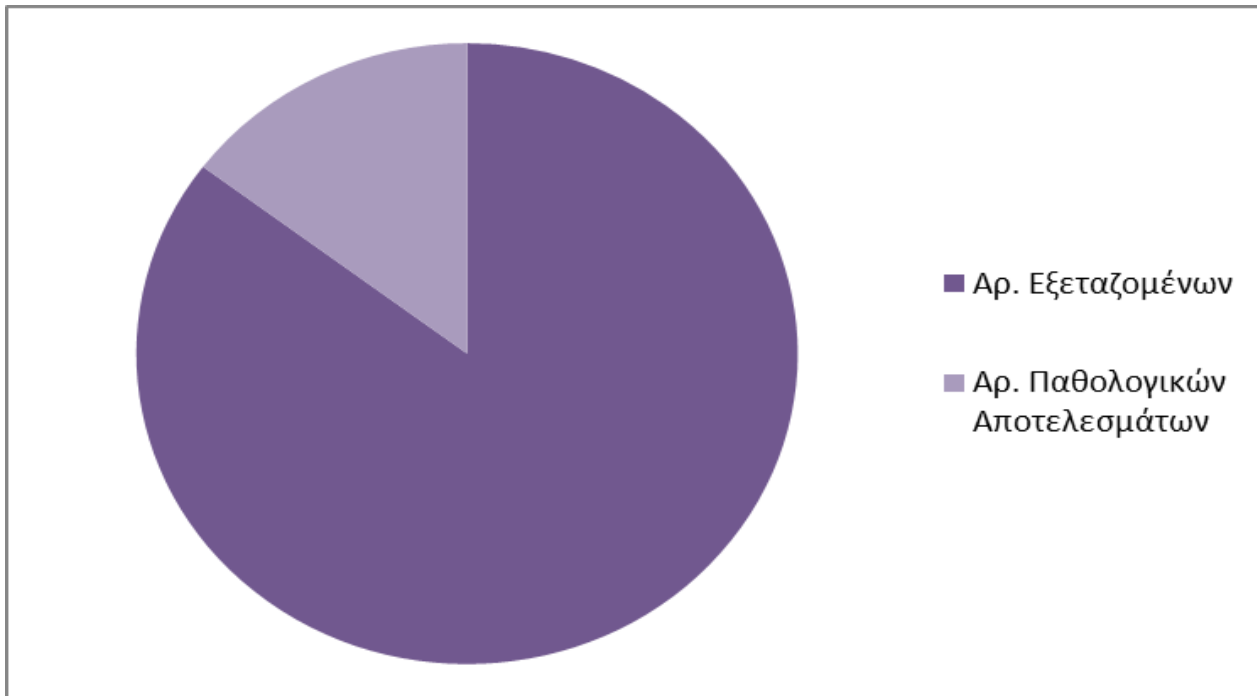
- Τιμές μικρότερες του 50 (1^η κατηγορία) αντιστοιχούν σε φυσιολογικά επίπεδα
- τιμές από 50-69 (2^η κατηγορία) δηλώνουν παρουσία κατάθλιψης και το άτομο παραπέμπεται σε ψυχίατρο
- τιμές 70 και άνω (3^η κατηγορία) δηλώνουν ύπαρξη βαριάς μορφής κατάθλιψης και συστήνεται ΑΜΕΣΗ παραπομπή σε ψυχίατρο

α/α	Αρ. Δήμων που ξεκίνησε την Επικοινωνία με τους Δημότες (Αφίσα & ΔΤ)	Αρ. Εξεταζομένων	Αρ. Παθολογικών Αποτελεσμάτων
1	ΑΓ. ΑΝΑΡΓΥΡΟΙ	126	31
2	ΠΥΛΑΙΑ - ΧΟΡΤΙΑΤΗ	169	14
3	ΓΛΥΦΑΔΑ	0	0
4	ΜΑΡΟΥΣΙ	0	0
5	ΩΡΩΠΟΣ	36	11
6	ΚΑΛΛΙΘΕΑ	28	11
7	ΒΟΛΟΣ	30	2
8	ΒΕΡΟΙΑ	10	2
9	ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ	67	13
10	ΜΗΛΟΣ	15	2
11	ΤΕΜΠΗ	2	
12	ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΑΤΤΙΚΗΣ	11	2
13	Αγ ΒΑΡΒΑΡΑΣ	8	2
14	ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑ	3	1
15	ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ	5	5
		510	88

2017 – 2019: 1.938 δημότες

- Αγίων Αναργύρων
Καματερού
- Αγίας Βαρβάρας
- Αιγάλεω
- Αλίμου
- Αριστοτέλη
- Βέροιας
- Βόλου
- Δοξάτου
- Ηγουμενίτσας
- Ηλιούπολης
- Ηρακλείου Αττικής
- Θερμαϊκού
- Ιλίου
- Καλαμαριάς
- Καλλιθέας
- Μεταμόρφωσης
- Μήλου
- Νέας Σμύρνης
- Παλαιού Φαλήρου
- Παύλου Μελά
- Περιστερίου
- Πυλαίας Χορτιάτη
- Σαρωνικού
- Τεμπών
- Ωρωπού

1.938 περιστατικά, 18% παθολογικά



Μελλοντικές κατευθύνσεις..

- Έφηβοι
- Άνεργοι
- Υπερήλικες
- Χρόνια νοσούντες
- Χρήστες ψυχοδραστικών ουσιών

Ευχαριστώ
για την προσοχή σας

www.obrela.gr

info@obrela.gr

