



Τι εμποδίζει τους ανθρώπους να αναζητήσουν ψυχολογική βοήθεια;

Αικατερίνη Κούτρα

Επίκουρη Καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας

Τμήμα Ψυχολογίας, Σχολή Κοινωνικών Επιστημών, Πανεπιστήμιο Κρήτης

Ρέθυμνο, 13/02/2023

Η ψυχική υγεία σε παγκόσμιο επίπεδο

- Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (2022), υπολογίζεται ότι, το 2019, σχεδόν ένα δισεκατομμύριο άνθρωποι αντιμετώπιζαν τα συμπτώματα μιας ψυχικής διαταραχής.
- Μεταξύ αυτών, ένα αξιοσημείωτο ποσοστό της τάξεως του 14% αφορούσε εφήβους.
- Κατά τον πρώτο χρόνο της πανδημίας Covid-19, παρατηρήθηκε αύξηση >25% στις αγχώδεις διαταραχές και την κατάθλιψη.



Ψυχική υγεία



- **Μια κατάσταση ψυχικής ευημερίας που επιτρέπει στους ανθρώπους να αντεπεξέρχονται στις πιέσεις της ζωής, να συνειδητοποιούν τις ικανότητές τους, να μαθαίνουν και να εργάζονται καλά, και να συνεισφέρουν στην κοινότητα που ανήκουν. Η ψυχική υγεία είναι αναπόσπαστο συστατικό της υγείας και της ευημερίας και είναι κάτι περισσότερο από την απουσία ψυχικής διαταραχής (WHO, 2022).**
 - Δεν επαρκεί η απουσία ψυχικής διαταραχής.
 - Έμφαση στην πλήρη και θετική ανάπτυξη του ατόμου σε ποικίλους τομείς.

Ψυχική υγεία



- Η έναρξη των ψυχικών διαταραχών για ένα εξαιρετικά μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων (75%) συμβαίνει πριν την ηλικία των 24 ετών (Kessler et al., 2005).
- Για την πρόληψη ή την έγκαιρη αντιμετώπιση αυτών των διαταραχών είναι σημαντικό να μπορούμε να παρέμβουμε όσο το δυνατό πιο άμεσα, π.χ. στο σχολείο, στο ακαδημαϊκό πλαίσιο, στην κοινότητα (Colizzi, Lasalvia & Ruggeri, 2020).

Colizzi, M., Lasalvia, A., & Ruggeri, M. (2020). Prevention and early intervention in youth mental health: is it time for a multidisciplinary and trans-diagnostic model for care?. *International journal of mental health systems*, 14, 23. <https://doi.org/10.1186/s13033-020-00356-9>

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry*, 62(6), 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>

Αναζήτηση ψυχολογικής βοήθειας

- Ορίζεται ως μια **προσαρμοστική διαδικασία διαχείρισης**, η οποία αφορά την προσπάθεια του ατόμου να λάβει εξωτερική βοήθεια για θέματα που αφορούν την ψυχική του υγεία (Rickwood & Thomas, 2012).
- Προϋποθέτει την **επικοινωνία της ανάγκης για βοήθεια** από πλευράς του ατόμου προκειμένου να λάβει υποστήριξη.
- Επίσημη/τυπική (π.χ. υπηρεσίες υγείας) – ανεπίσημη/μη τυπική (π.χ. φίλοι και οικογένεια).

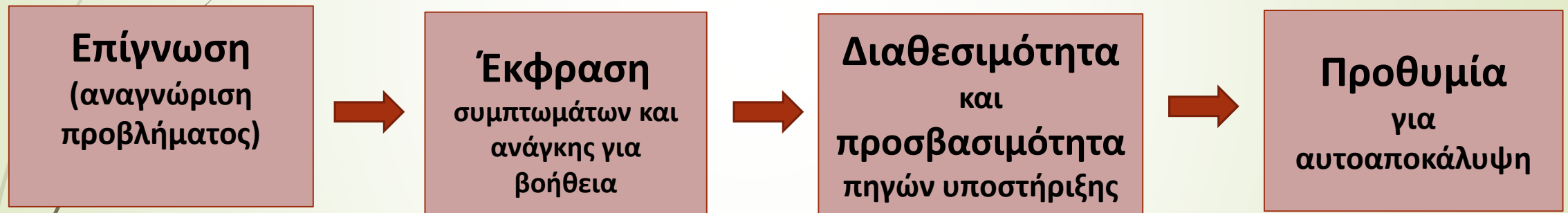
Rickwood, D., & Thomas, K. (2012). Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. *Psychology research and behavior management*, 5, 173–183. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S38707>



Αναζήτηση ψυχολογικής βοήθειας

- Παρά την αύξηση των ψυχικών διαταραχών, η αναζήτηση βοήθειας από επαγγελματία ψυχικής υγείας ήταν και παραμένει διεθνώς σε πολύ χαμηλά επίπεδα.
- Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (2022), **περίπου οι μισοί** από εκείνους που αντιμετωπίζουν τα συμπτώματα μιας ψυχικής διαταραχής δεν αναζητούν ποτέ βοήθεια ή καθυστερούν σε σημαντικό βαθμό να αναζητήσουν βοήθεια:
 - Δυσκολία στην προσβασιμότητα σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας
 - Χαμηλά επίπεδα εγγραμματοσύνης σε θέματα ψυχικής υγείας
 - Κοινωνικός στιγματισμός

Στάδια στη διαδικασία αναζήτησης βοήθειας



Προσδιοριστές της αναζήτησης βοήθειας

- Ηλικία (οι μεγαλύτεροι σε ηλικία)
- Φύλο (γυναίκες)
- Εκπαιδευτικό επίπεδο (υψηλό εκπαιδευτικό επίπεδο)
- Διαμονή (αστικές περιοχές)
- Οικογενειακή κατάσταση (χωρίς συντροφική σχέση)
- Θετική εμπειρία από προηγούμενη επαφή με υπηρεσία ψυχικής υγείας
- Ένταση της συμπτωματολογίας και των επιπτώσεών της στη λειτουργικότητα του ατόμου

Calear, A. L., Batterham, P. J., & Christensen, H. (2014). Predictors of help-seeking for suicidal ideation in the community: risks and opportunities for public suicide prevention campaigns. *Psychiatry research*, 219(3), 525–530. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.06.027>

Mackenzie, C. S., Heath, P. J., Vogel, D. L., & Chekay, R. (2019). Age differences in public stigma, self-stigma, and attitudes toward seeking help: A moderated mediation model. *Journal of clinical psychology*, 75(12), 2259–2272. <https://doi.org/10.1002/jclp.22845>

Παράγοντες που **δυσχεραίνουν** την αναζήτηση βοήθειας στην εφηβεία (I)

- **Κοινωνικός στιγματισμός** (π.χ. φόβος στιγματισμού από τους άλλους, αυτό-στιγματισμός, αρνητικές στάσεις απέναντι στην ψυχική ασθένεια, αίσθημα ντροπής).
- **Αρνητικές πεποιθήσεις των γονέων** απέναντι στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας (π.χ. θέματα επικοινωνίας με τις υπηρεσίες, έλλειψη εμπιστοσύνης, προηγούμενες αρνητικές εμπειρίες, κ.ά).

Aguirre Velasco, A., Cruz, I. S. S., Billings, J., Jimenez, M., & Rowe, S. (2020). What are the barriers, facilitators and interventions targeting help-seeking behaviours for common mental health problems in adolescents? A systematic review. *BMC psychiatry*, 20(1), 293. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02659-0>

Aguirre Velasco et al. *BMC Psychiatry* (2020) 20:293
<https://doi.org/10.1186/s12888-020-02659-0>

BMC Psychiatry

RESEARCH ARTICLE

Open Access

What are the barriers, facilitators and interventions targeting help-seeking behaviours for common mental health problems in adolescents? A systematic review

Antonia Aguirre Velasco¹, Ignacio Silva Santa Cruz², Jo Billings³, Magdalena Jimenez⁴ and Sarah Rowe^{3*} 

Abstract

Background: Increasing rates of mental health problems among adolescents are of concern. Teens who are most in need of mental health attention are reluctant to seek help. A better understanding of the help-seeking in this population is needed to overcome this gap.

Methods: Five databases were searched to identify the principal barriers, facilitators and interventions targeting help-seeking for common mental health problems in adolescents aged 10–19 years. The search was performed in June 2018 and updated in April 2019. Two independent screening processes were made using the eligibility criteria. Quality assessment of each study was performed, and findings summarised using a narrative synthesis.

Παράγοντες που **δυσχεραίνουν** την αναζήτηση βοήθειας στην εφηβεία (II)

- **Χαμηλά επίπεδα εγγραμματοσύνης σε θέματα ψυχικής υγείας** (π.χ. έλλειψη γνώσης για θέματα ψυχικής υγείας και των διαθέσιμων πηγών βοήθειας)
- **Αρνητικές πεποιθήσεις των εφήβων** σε σχέση με την αναζήτηση βοήθειας (π.χ. αντιλαμβανόμενη ανάγκη για αυτάρκεια και αυτονομία), φόβος σχετικά με το ιατρικό απόρρητο
- **Διαθεσιμότητα και προσβασιμότητα** σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας

Aguirre Velasco et al. *BMC Psychiatry* (2020) 20:293
<https://doi.org/10.1186/s12888-020-02659-0>

BMC Psychiatry

RESEARCH ARTICLE

Open Access



What are the barriers, facilitators and interventions targeting help-seeking behaviours for common mental health problems in adolescents? A systematic review

Antonia Aguirre Velasco¹, Ignacio Silva Santa Cruz², Jo Billings³, Magdalena Jimenez⁴ and Sarah Rowe^{3*} 

Abstract

Background: Increasing rates of mental health problems among adolescents are of concern. Teens who are most in need of mental health attention are reluctant to seek help. A better understanding of the help-seeking in this population is needed to overcome this gap.

Methods: Five databases were searched to identify the principal barriers, facilitators and interventions targeting help-seeking for common mental health problems in adolescents aged 10–19 years. The search was performed in June 2018 and updated in April 2019. Two independent screening processes were made using the eligibility criteria. Quality assessment of each study was performed, and findings summarised using a narrative synthesis.

Παράγοντες που **προάγουν** την αναζήτηση βοήθειας στην εφηβεία

- Προηγούμενη θετική εμπειρία με υπηρεσίες ψυχικής υγείας
- Υψηλά επίπεδα εγγραμματοσύνης σε θέματα ψυχικής υγείας (π.χ. γνώση των διαθέσιμων πηγών υποστήριξης)
- Ενεργός συμμετοχή στην κοινότητα
- Θετικές διαπροσωπικές σχέσεις με συνομηλίκους, και ενήλικες (π.χ. γονείς, εκπαιδευτικούς, κ.ά)

Aguirre Velasco et al. *BMC Psychiatry* (2020) 20:293
<https://doi.org/10.1186/s12888-020-02659-0>

BMC Psychiatry

RESEARCH ARTICLE

Open Access

What are the barriers, facilitators and interventions targeting help-seeking behaviours for common mental health problems in adolescents? A systematic review



Antonia Aguirre Velasco¹, Ignacio Silva Santa Cruz², Jo Billings³, Magdalena Jimenez⁴ and Sarah Rowe^{3*}

Abstract

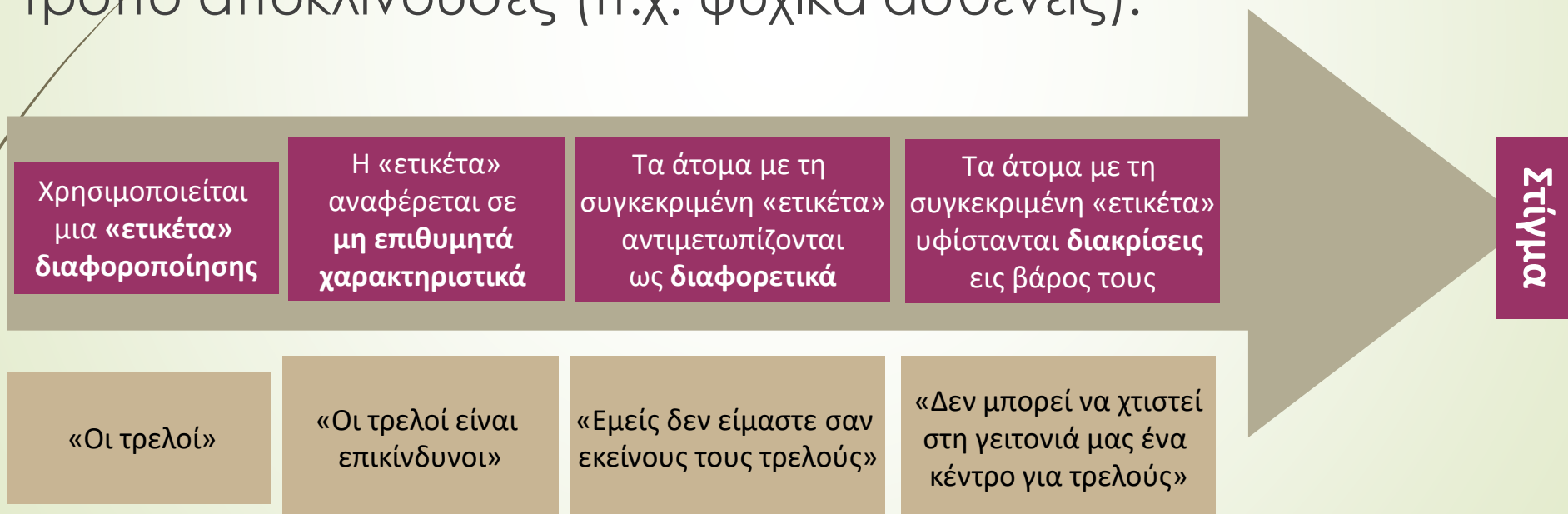
Background: Increasing rates of mental health problems among adolescents are of concern. Teens who are most in need of mental health attention are reluctant to seek help. A better understanding of the help-seeking in this population is needed to overcome this gap.

Methods: Five databases were searched to identify the principal barriers, facilitators and interventions targeting help-seeking for common mental health problems in adolescents aged 10–19 years. The search was performed in June 2018 and updated in April 2019. Two independent screening processes were made using the eligibility criteria. Quality assessment of each study was performed, and findings summarised using a narrative synthesis.

Τι είναι στίγμα;



- Επικίνδυνες πεποιθήσεις και στάσεις που υιοθετεί μια κοινωνία, τις οποίες αποδίδει σε ομάδες που θεωρούνται κατά κάποιο τρόπο αποκλίνουσες (π.χ. ψυχικά ασθενείς).

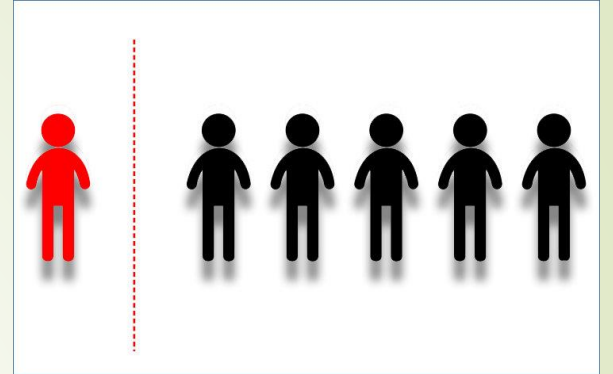


Συνιστώσες του στίγματος



- **Στερεότυπα:** Υπεραπλουστευμένες, συχνά παραπλανητικές και παρερμηνευμένες **πεποιθήσεις** που γίνονται αποδεκτές συλλογικά και οδηγούν σε άκριτες γενικεύσεις για άτομα και ομάδες.
- **Προκαταλήψεις:** **Συναισθηματική αντίδραση** που αποκαλύπτει την ετοιμότητα του ανθρώπου να ενεργήσει θετικά ή αρνητικά απέναντι στο αντικείμενο της προκατάληψης.
- **Διακρίσεις:** **Προκατειλημμένες συμπεριφορές** που προβάλλουν ως μια αρνητική συνέπεια του στίγματος. Σε μια κοινωνία, άτομα ή ομάδες ενεργούν σε βάρος άλλων και τους αποστερούν από τα δικαιώματά τους ως ισότιμα μέλη αυτής της κοινωνίας.

Είδη στιγματισμού



- **Αυτοστιγματισμός:** ανάπτυξη απορριπτικών συναισθημάτων και σκέψεων από το ίδιο το άτομο, ενσωμάτωση στερεοτύπων, βίωση διακρίσεων και αποξένωση ως αποτέλεσμα.
- **Κοινωνικός/δημόσιος στιγματισμός:** στάσεις της κοινότητας απέναντι σε άτομα μιας συγκεκριμένης ομάδας.
- **Δομικός (θεσμικός, διαρθρωτικός) στιγματισμός:** κανόνες, πολιτικές, πρακτικές των κοινωνικών θεσμών που περιορίζουν αυθαίρετα τα δικαιώματα και τις ευκαιρίες για άτομα με ψυχικές ασθένειες.

Σε τι εξυπηρετεί η διάγνωση;

- Να βοηθήσει τους επαγγελματίες υγείας να επικοινωνούν ευκολότερα μεταξύ τους και να καθορίσουν ποιες μορφές θεραπείας θα ήταν ενδεχομένως καλύτερο να προταθούν.

Χρήσιμη και καθησυχαστική

Τρόπος αναγνώρισης της
δυσφορίας – ανοίγει το δρόμο για
τη λήψη βοήθειας

Στιγματιστική

Η δυσφορία ως αποτέλεσμα μιας
ασθένειας – αποφυγή της λήψης
βοήθειας

Κοινωνικός στιγματισμός και αναζήτηση βοήθειας

- Dr. Sarah Clement, Ινστιτούτο Ψυχιατρικής του King's College London
- Συστηματική ανασκόπηση, 144 ποσοτικές και ποιοτικές μελέτες, 90.189 συμμετέχοντες

- Το κοινωνικό στίγμα που σχετίζεται με τη ψυχική υγεία αποτελεί σημαντικό παράγοντα που εμποδίζει τους ανθρώπους να έχουν πρόσβαση σε, απαραίτητες για αυτούς, υπηρεσίες φροντίδας
- Οι άνθρωποι **διστάζουν** να αναζητήσουν βοήθεια για θέματα που αφορούν την ψυχική τους υγεία **φοβούμενοι την κοινωνική επίκριση** που συνοδεύει την ψυχική διαταραχή.

Psychological Medicine (2015), 45, 11–27. © Cambridge University Press 2014
doi:10.1017/S0033291714000129

REVIEW ARTICLE

What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies

S. Clement^{1†}, O. Schauman^{1†}, T. Graham¹, F. Maggioni¹, S. Evans-Lacko¹, N. Bezborodovs¹, C. Morgan¹, N. Rüsch², J. S. L. Brown³ and G. Thornicroft¹

¹Health Service and Population Research Department, Institute of Psychiatry, King's College London, UK

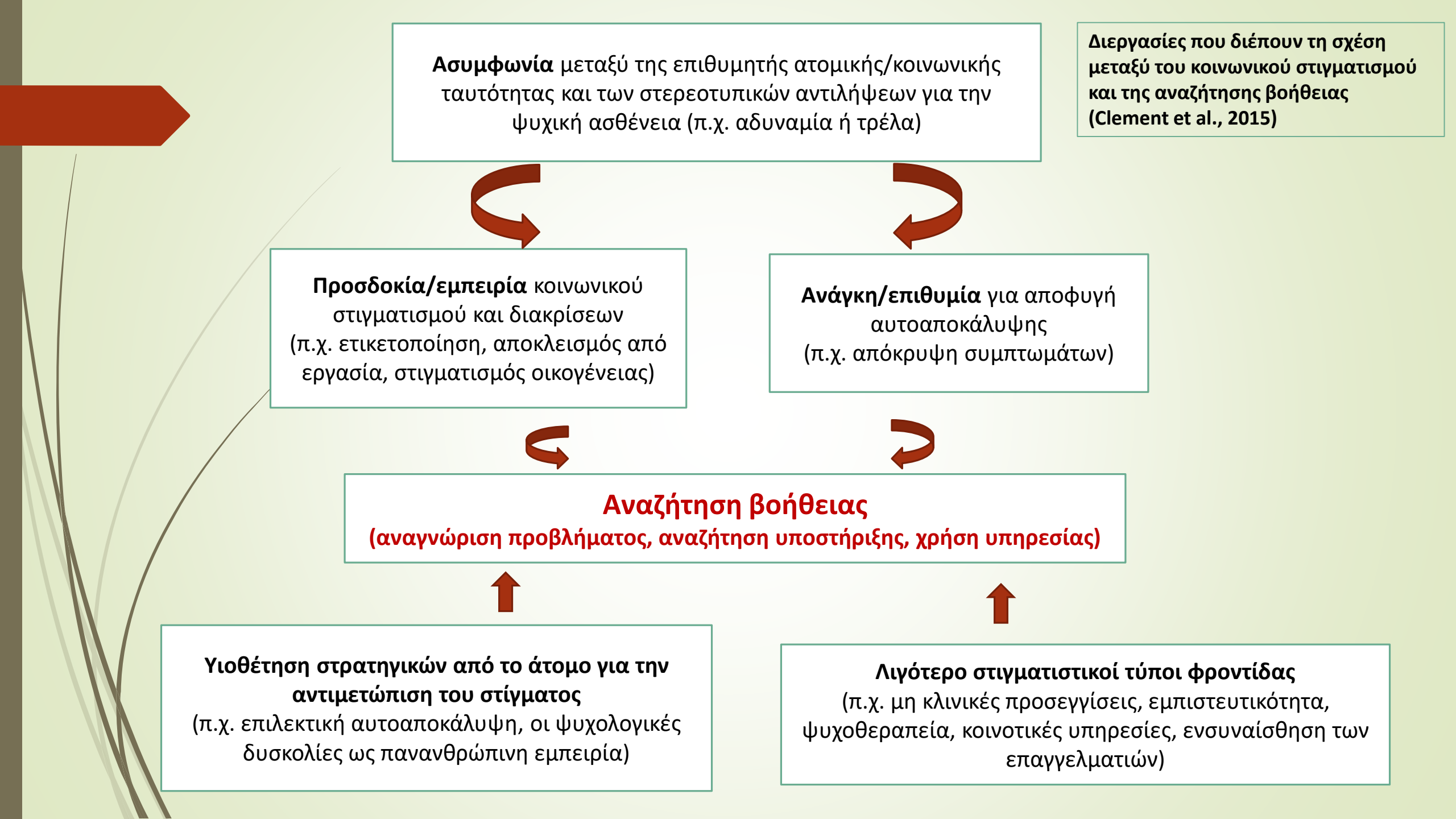
²Department of Psychiatry II, University of Ulm, Germany

³Department of Psychology, Institute of Psychiatry, King's College London, UK

Background. Individuals often avoid or delay seeking professional help for mental health problems. Stigma may be a key deterrent to help-seeking but this has not been reviewed systematically. Our systematic review addressed the overarching question: What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking for mental health problems? Subquestions were: (a) What is the size and direction of any association between stigma and help-seeking? (b) To what extent is stigma identified as a barrier to help-seeking? (c) What processes underlie the relationship between stigma and help-seeking? (d) Are there population groups for which stigma disproportionately deters help-seeking?

Κοινωνικός στιγματισμός και αναζήτηση βοήθειας

- Τα κύρια είδη του στίγματος που εμποδίζουν τους ανθρώπους να έχουν πρόσβαση στις υπηρεσίες φροντίδας είναι:
 - το «στίγμα της θεραπείας» → το στίγμα που συσχετίζεται με τη χρήση υπηρεσιών ψυχικής υγείας ή με τη λήψη θεραπείας για τη ψυχική υγεία
 - το «εσωτερικευμένο στίγμα» (ντροπή και αμηχανία)
- Επίσης, σημαντικά εμπόδια στην αναζήτηση βοήθειας είναι ο φόβος της αποκάλυψης, ανησυχίες πάνω σε θέματα εμπιστοσύνης, πεποιθήσεις ότι μπορούν να χειριστούν τα προβλήματα μόνοι τους και ότι δεν χρειάζονται βοήθεια.



Ασυμφωνία μεταξύ της επιθυμητής ατομικής/κοινωνικής ταυτότητας και των στερεοτυπικών αντιλήψεων για την ψυχική ασθένεια (π.χ. αδυναμία ή τρέλα)

Διεργασίες που διέπουν τη σχέση μεταξύ του κοινωνικού στιγματισμού και της αναζήτησης βοήθειας (Clement et al., 2015)

Προσδοκία/εμπειρία κοινωνικού στιγματισμού και διακρίσεων (π.χ. ετικετοποίηση, αποκλεισμός από εργασία, στιγματισμός οικογένειας)

Ανάγκη/επιθυμία για αποφυγή αυτοαποκάλυψης (π.χ. απόκρυψη συμπτωμάτων)

Αναζήτηση βοήθειας
(αναγνώριση προβλήματος, αναζήτηση υποστήριξης, χρήση υπηρεσίας)

Υιοθέτηση στρατηγικών από το άτομο για την αντιμετώπιση του στίγματος (π.χ. επιλεκτική αυτοαποκάλυψη, οι ψυχολογικές δυσκολίες ως πανανθρώπινη εμπειρία)

Λιγότερο στιγματιστικοί τύποι φροντίδας (π.χ. μη κλινικές προσεγγίσεις, εμπιστευτικότητα, ψυχοθεραπεία, κοινοτικές υπηρεσίες, ενσυναίσθηση των επαγγελματιών)

Ερευνητικά δεδομένα από την Ελλάδα

- Στη χώρα μας έχουν πραγματοποιηθεί εμπειριστατωμένες μελέτες τα τελευταία χρόνια σχετικά με τις στάσεις του γενικού πληθυσμού αλλά και ειδικών πληθυσμιακών ομάδων (π.χ. φοιτητές, επαγγελματίες υγείας) απέναντι στο στίγμα της ψυχικής διαταραχής.



Στάσεις του **γενικού πληθυσμού** απέναντι στην ψυχική ασθένεια

- Σε σύγκριση με άλλες χώρες, το στίγμα και οι αρνητικές στάσεις του γενικού πληθυσμού έναντι των ατόμων με ψυχικές διαταραχές είναι σε υψηλά επίπεδα (Economou et al., 2005; Economou et al., 2009; Papadopoulos et al., 2013).
- Επιπλέον, οι στάσεις για την ψυχιατρική φαρμακευτική αγωγή βρέθηκαν να είναι ιδιαίτερα αρνητικές και σχετίζονται σε σημαντικό βαθμό με την πρόθεση για αναζήτηση βοήθειας (Economou et al., 2016).

Economou, M., Gramandani, C., Richardson, C., & Stefanis, C. (2005). Public attitudes towards people with schizophrenia in Greece. *World Psychiatry*, 4(1), 40–44.

Economou, M., Richardson, C., Gramandani, C., Stalikas, A., & Stefanis, C. (2009). Knowledge about schizophrenia and attitudes towards people with schizophrenia in Greece. *International Journal of Social Psychiatry*, 55(4), 361–371. <https://doi.org/10.1177/0020764008093957>

Hantzi, A., Anagnostopoulos, F., & Alexiou, E. (2019). Attitudes towards seeking psychological help: An integrative model based on contact, essentialist beliefs about mental illness, and stigma. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 26(2), 142–157. <https://doi.org/10.1007/s10880-018-9573-8>

Papadopoulos, C., Foster, J., & Caldwell, K. (2013). 'Individualism-Collectivism' as an explanatory device for mental illness stigma. *Community Mental Health Journal*, 49(3), 270–280. <https://doi.org/10.1007/s10597-012-9534-x>

Στάσεις των φοιτητών απέναντι στην ψυχική ασθένεια

- Έρευνα σε φοιτητές Κοινωνικών Επιστημών και φοιτητές Οικονομικών Επιστημών δύο πανεπιστημίων της Αθήνας έδειξε ότι οι φοιτητές που δήλωσαν μεγαλύτερη εξοικείωση με τις ψυχικές ασθένειες, διέπονταν από χαμηλότερα επίπεδα στιγματισμού και κοινωνικής απόστασης και υψηλότερα επίπεδα κοινωνικής πρόνοιας.

Στάσεις των επαγγελματιών ψυχικής υγείας: δεδομένα από την Ελλάδα

- Γενικά, θετικές οι στάσεις των επαγγελματιών ψυχικής υγείας απέναντι στα άτομα με ψυχικές διαταραχές.
- Αρνητικές στάσεις παρατηρήθηκαν ως προς την απαισιοδοξία των επαγγελματιών ψυχικής υγείας για την ανάκαμψη των ατόμων με ψυχικές διαταραχές, τη δυσκολία να δουν τα άτομα με ψυχικές διαταραχές ως όμοια πρόσωπα με τους υγιείς, και την επιθυμία για τήρηση απόστασης στις κοινωνικές επαφές.

Στάσεις επαγγελματιών ψυχικής υγείας απέναντι στην ψυχική ασθένεια: συσχέτιση με δείκτες ικανοποίησης από την εργασία

- 287 επαγγελματίες ψυχικής υγείας από δημόσιες και ιδιωτικές δομές στην Ελλάδα
- Γενικά θετικές οι στάσεις των επαγγελματιών ψυχικής υγείας απέναντι στα άτομα με ψυχικές διαταραχές.
- Αρνητικές στάσεις παρατηρήθηκαν ως προς τη διάρκεια της θεραπείας, την δυνατότητα ανάκαμψης, και τη δυσκολία να δουν τα άτομα με ψυχικές διαταραχές ως όμοια πρόσωπα με τους υγιείς.
- Η επαγγελματική εξουθένωση και η κόπωση συμπτώνια βρέθηκαν να λειτουργούν ως παράγοντες κινδύνου για τις αρνητικές στάσεις των επαγγελματιών ψυχικής υγείας απέναντι στην ψυχική ασθένεια.
- Η ικανοποίηση από τη συμπτώνια βρέθηκε να είναι προστατευτικός παράγοντας.



Mental Health Professionals' Attitudes Towards People with Severe Mental Illness: Are they Related to Professional Quality of Life?

Katerina Koutra¹ · Georgios Mavroeides¹ · Sofia Triliva¹

Received: 31 March 2021 / Accepted: 5 July 2021
© The Author(s), under exclusive licence to Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature 2021

Abstract

The present study examines whether attitudes of mental health professionals (MHPs) towards severe mental illness are associated with professional quality of life. The Attitudes towards Severe Mental Illness (ASMI), the Maslach Burnout Inventory (MBI), and the Professional Quality of Life Scale-5 (ProQOL-5) were completed by 287 MHPs in Greece (25.4% males, 74.6% females). The results indicate that MHPs hold predominantly positive attitudes towards people with severe mental illness. Nonetheless, MHPs' attitudes are deemed to be stereotypical according to ASMI concerning treatment duration, prospects of recovery, and whether patients are similar to other people. Higher scores in emotional exhaustion, depersonalization, compassion fatigue and ProQOL-5 burn out dimension were significantly associated with MHPs' unfavorable attitudes, whereas higher scores in compassion satisfaction and personal accomplishment were associated with MHPs' positive attitudes. Assessing compassion fatigue, compassion satisfaction and burnout levels could help identify the processes involved in the development or maintenance of MHPs' stigmatizing attitudes.

Keywords Mental health professionals · Attitudes towards severe mental illness · Burnout · Compassion satisfaction · Compassion fatigue

Γιατί οι νέοι άνθρωποι δεν αναζητούν βοήθεια;

- 485 φοιτητές της Σχολής Κοινωνικών Επιστημών.
- Έχουν κυρίως θετική στάση απέναντι στην ψυχική ασθένεια και την αναζήτηση βοήθειας.
- Οι αρνητικές τους στάσεις αφορούν το κατά πόσο πιστεύουν ότι τα άτομα με ψυχική ασθένεια είναι διαφορετικά από τους άλλους ανθρώπους
- Οι γυναίκες, οι φοιτητές ψυχολογίας, και όσοι είχαν αναζητήσει στο παρελθόν βοήθεια είχαν πιο θετικές στάσεις απέναντι στην ψυχική ασθένεια και την αναζήτηση βοήθειας.



Article

Why Don't Young People Seek Help for Mental Illness? A Cross-Sectional Study in Greece

Katerina Koutra *, Varvara Pantelaiou and Georgios Mavroeides

Addiction Psychology Laboratory, Department of Psychology, School of Social Sciences, University of Crete, Gallos Campus, 74100 Rethymno, Crete, Greece

* Correspondence: koutra.k@gmail.com or kkoutra@uoc.gr

Abstract: Young adults are less likely to seek professional help even though they are most likely to experience mental health problems. The aim of the present study was to investigate young adults' attitudes towards mental illness and self-stigma of help-seeking, identify possible determinants of attitudes and self-stigma, and examine the association between attitudes towards mental illness and self-stigma of help-seeking. The sample consisted of 485 Greek young adults (24.5% men, 75.5% women) aged 18–25 years ($M = 19.54$, $SD = 1.83$) who completed the Attitudes towards Severe Mental Illness (ASMI) and the Self-Stigma of Seeking Help Scale (SSOSH). The results indicated that Greek young adults hold mostly positive attitudes towards severe mental illness and help-seeking, while

- Οι αρνητικές στάσεις απέναντι στην ψυχική ασθένεια (στερεότυπα και αρνητικές πεποιθήσεις σχετικά με τη διαχείριση της ψυχικής ασθένειας) βρέθηκαν να σχετίζονται με υψηλότερα επίπεδα αυτό-στιγματισμού στην αναζήτηση βοήθειας.

Εγγραμματοσύνη σε θέματα ψυχικής υγείας



- Αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που συμβάλουν στη διαμόρφωση των στάσεων απέναντι στην ψυχική ασθένεια.
- Ορίζεται ως «η γνώση και πεποιθήσεις για τις ψυχικές διαταραχές που ενισχύουν την αναγνώριση, τη διαχείριση και την πρόληψή τους (Jorm et al., 1997).
- Μετάφραση και προσαρμογή στον ελληνικό πληθυσμό της Κλίμακας Εγγραμματοσύνης σε θέματα Ψυχικής Υγείας (Mental Health Literacy Scale, O'Connor & Casey, 2015).

Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). "Mental health literacy": A survey of the public's ability to recognize mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166(4), 182–186. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>

O'Connor, M., & Casey, L. (2015). The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy. *Psychiatry research*, 229(1-2), 511–516. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.05.064>

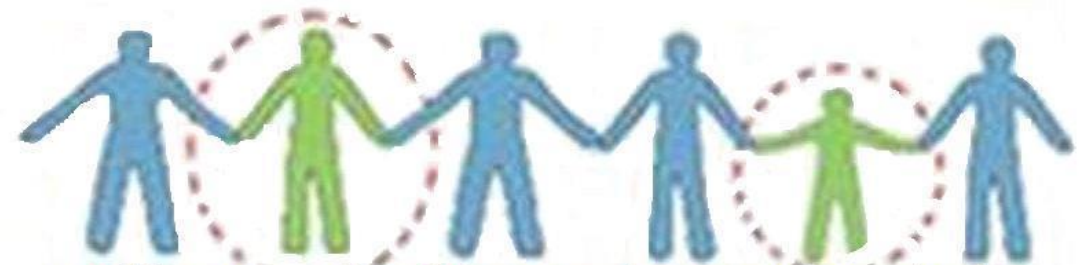


**Μπορούμε να προάγουμε τη
συμπεριφορά αναζήτησης βοήθειας;**

Κι αν ναι, με ποιους τρόπους;

Στην Ελλάδα το στίγμα της ψυχικής υγείας αντιμετωπίζεται με εκδηλώσεις και ενημερωτικές καμπάνιες που διοργανώνονται από συλλόγους και φορείς ψυχικής υγείας.

<https://www.posopsi.gr/>



Πανελλήνια Ομοσπονδία Συλλόγων Οργανώσεων για την Ψυχική Υγεία

Π.Ο.Σ.Ο.Ψ.Υ.



Ερευνητικό Πανεπιστημιακό
Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας
Νευροεπιστημών και Ιατρικής Ακρίβειας
"Κώστας Στεφανής"

<https://www.epipsi.gr/index.php/announcements/46-tomeis/koinotikes-yphreseies/110-anti-stigma>

Το μοντέλο “PLACES”

- Brown et al., Psychology Department, Institute of Psychiatry, Psychology and Neuroscience (IoPPN), Kings College London.
- **“PLACES”** (**P**ublicity, **L**ay, **A**cceptable, **C**onvenient, **E**ffective, **S**elf-referral)
- Ψυχοεκπαιδευτική παρέμβαση, βασίζεται στις αρχές της Γνωσιακής-Συμπεριφορικής Θεραπείας, εστιάζει σε παράγοντες που προωθούν την αναζήτηση βοήθειας
- Περιλαμβάνει ένα εκπαιδευτικό - βιωματικό εργαστήριο μίας ημέρας για το άγχος και την κατάθλιψη.
- Εφαρμόστηκε σε τέσσερις ομάδες στο γενικό πληθυσμό: ενήλικες με υψηλά επίπεδα στρες, ενήλικες με υψηλά επίπεδα κατάθλιψης, εφήβους 16-18 ετών με υψηλά επίπεδα στρες, μητέρες με επιλόχεια καταθλιπτική συμπτωματολογία.

Παρεμβάσεις ενίσχυσης της εγγραμματοσύνης σε θέματα ψυχικής υγείας

- **«MindWise»**, το οποίο αξιοποιεί μία σειρά από μέσα, όπως π.χ. ιστοσελίδες, ηλεκτρονικά μηνύματα, φυλλάδια και διοργάνωση θεματικών εκδηλώσεων (Reavly et al., 2014).
- **«Mental Health First Aid (MHFA)»**, συνίσταται στην παροχή εκπαιδευτικής ως προς θέματα ψυχικής υγείας και κοινωνικής υποστήριξης έως ότου ληφθεί η κατάλληλη επαγγελματική θεραπεία ή μέχρι να επιλυθεί η κρίση (O' Reilly et al., 2011).
- **«Transitions (2nd ed.)»**, υλοποιείται από συνομήλικους και δίνει έμφαση στη θετική ψυχολογία λειτουργώντας συμβουλευτικά και καθοδηγητικά (Kutcher et al., 2016).
- **«OpenMinds»**, υλοποιείται από φοιτητές Ιατρικής προς μαθητές 13-15 ετών, θίγοντας ζητήματα ψυχικής ασθένειας, συμπεριφορών αναζήτησης και παροχής βοήθειας, αναγνώρισης συμπτωμάτων και στιγματιστικών αντιλήψεων (Patalay et al., 2017).

Καθοδηγούμενες και μη καθοδηγούμενες ψηφιακές παρεμβάσεις

- **Μη καθοδηγούμενη iCBT** (non-guided iCBT): παρέχεται μέσω του διαδικτύου, όπου υπάρχει η αυτοματοποιημένη και τεχνική υποστήριξη αλλά όχι η υποστήριξη που σχετίζεται με το θεραπευτικό περιεχόμενο.
- **Καθοδηγούμενη iCBT** (guided iCBT): παρέχεται μέσω του διαδικτύου και περιλαμβάνει θεραπευτική υποστήριξη, σύγχρονη ή ασύγχρονη, από ειδικό ψυχικής υγείας ή άλλον επαγγελματία μη ειδικό αλλά εκπαιδευμένο σε θέματα iCBT.

Πλεονεκτήματα

- **Άνεση** στην πρόσβαση (π.χ. σπίτι, γραφείο), **ευελιξία** στην πρόσβαση (π.χ. διάλειμμα στην εργασία), **κάλυψη ανεπάρκειας** του συστήματος υγείας (πρόσβαση σε όλους), **άμεση ανταπόκριση** στο αίτημα (χωρίς αναμονή), **χαμηλό κόστος** θεραπείας, **αντιμετώπιση** κοινωνικού στιγματισμού.



Ευαισθητοποίηση του κοινωνικού συνόλου

- [Inside Out \(2015\)](#) για την κατανόηση των συναισθημάτων
- [Silver Linings Playbook \(2012\)](#) για την κατανόηση της διπολικής διαταραχής
- [The Perks of Being a Wallflower \(2012\)](#) για την κατανόηση του να μεγαλώνει κάποιος έχοντας διαγνωσθεί με ψυχική ασθένεια
- [Welcome to Me \(2015\)](#) για την κατανόηση της οριακής διαταραχής προσωπικότητας
- [Still Alice \(2015\)](#) για την κατανόηση της άνοιας τύπου Alzheimer



Ευχαριστώ!

Όσο περισσότερα
μαθαίνουμε για τις
ψυχικές διαταραχές,
τόσο λιγότερο τις
φοβόμαστε, επομένως
τόσο λιγότερο τις
στιγματίζουμε.

