

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ, ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ, ΠΟΝΟΣ

Φταίει ο πόνος για την καταπόνηση ή η καταπόνηση
προϋπάρχει;

Δρ. Μαρία Σκώκου,
Ψυχίατρος

ΒΙΟΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

Ψυχολογικοί
Παράγοντες

Βιολογικοί
Παράγοντες

Ψυχική Υγεία
Ψυχική Νόσος

Κοινωνικοί
Παράγοντες

Στρες ή καταπόνηση
είναι μια συνθήκη ή ένα γεγονός το
οποίο αποτελεί απειλή για την
ομοιόσταση



STRESS

ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΦΛΕΓΜΟΝΗ

- Ενεργοποίηση του άξονα υποθαλάμου –υπόφυσης –επινεφριδίων και απελευθέρωση κορτιζόλης- από τις κύριες ορμόνες του στρες
- Αντιφλεγμονώδεις και ανοσοκατασταλτικές ιδιότητες- ισορροπία μεταξύ φλεγμονωδων και αντιφλεγμονωδών κυτοκινών
- Παραγωγή του φλεγμονοσώματος **NLRP3**,
- Ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος
- Εκτροπή της ισορροπίας προς τη (χρόνια) φλεγμονή και κυτταρική απόπτωση

ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

- Επίθεση του ανοσοποιητικού σε υγιή ιστό
- Χρόνια φλεγμονή και απορρύθμιση του αξονα υποθαλάμου- υπόφυσης –επινεφριδίων
- Αλυσίδα αντιδράσεων στο νευρικό και ενδοκρινικό σύστημα
- Συναισθηματικές και αγχώδεις διαταραχές

ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

- ΣΕΛ, ΡΑ, Αγγειίτις, πολλαπλή σκληρυνοση, και άλλες
 - 57% άγχος,
 - 55% κατάθλιψη
 - 80% είχαν βιώσει κάποιο σοβαρό στρεσογόνο γεγονός πριν την εκδήλωση του αυτοάνοσου νοσήματος

ΠΟΝΟΣ

35-45% κατάθλιψη

Επίσης άγχος,
διαταραχές χρήσης
ουσιών

ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

- Μέχρι τώρα η ψυχιατρική έχει αφιερωθεί στην μελέτη και θεραπεία των ψυχικών νόσων, όμως υπάρχει ένα τεράστιο και μέχρι τώρα ανεκμετάλλευτο δυναμικό να επιφέρει τεράστια θετική αλλαγή στην ποιότητα ζωής των ατόμων, στην αίσθηση ευεξίας και ευ-ζειν, στη γενική υγεία και στο προσδόκιμο ζωής
- Θετική Ψυχιατρική: Κατανόηση και προαγωγή ευ-ζειν μέσω εκτιμήσεων και παρεμβάσεων που προάγουν την νοητική και συμπεριφορική ευεξία

ΘΕΤΙΚΟΙ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΙ
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Οικογενειακοί δεσμοί και δυναμικά

Κοινωνική υποστήριξη

Γενικό επίπεδο ιατρικής φροντίδας

Ευκαιρίες για φυσικές κοινωνικές και
νοητικές δραστηριότητες

Διατροφή, φυσική άσκηση

Επαφή με τη φύση

Αντιμετώπιση της φτώχειας

ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- Κοινωνική συνδεσιμότητα
- Αισιοδοξία, ανθεκτικότητα
- Πνευματικότητα/θρησκευτικότητα
- Σοφία
- Χαλάρωση, γιόγκα, διαλογισμός

ΣΤΟΧΟΙ

- Ευεξία (well-being): θετική ψυχολογική κατάσταση με αίσθηση ικανοποίησης και νοήματος ζωής, ευτυχίας και αποδοχής του εαυτού. Συνδέεται με μακροβιότητα και θεωρείται μέτρο εθνικής ανάπτυξης
- Χαμηλά επίπεδα αίσθησης καταπόνησης (perceived stress)
- Επιτυχής ψυχοκοινωνική ωρίμανση: θετική στάση, ικανότητα προσαρμογής
- Μετατραυματική ανάπτυξη: ανθεκτικότητα σε σοβαρά στρεσογόνα γεγονότα/ιεράρχηση προτεραιοτήτων και ενίσχυση κοινωνικών σχέσεων
- Ανάρρωση από σοβαρή νόσο
- Πρόληψη νόσου

ΕΥΧΑΡΙΣΤΪΩ
ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΟΧΪΗ
ΣΑΣ

- Στόχος η υγεία μέσα από μια ολιστική προσέγγιση