

«Η Ψυχική Υγεία των Εφήβων και Νέων στην μετά COVID-19 εποχή»

Η δημοσκόπηση με τίτλο «*Η Ψυχική Υγεία των Εφήβων και Νέων στην μετά COVID-19 εποχή*» διεξήχθη στην πλατφόρμα του U-Report Greece της UNICEF από τις 8 Δεκεμβρίου 2022 έως τις 9 Ιανουαρίου 2023. Πρόκειται για μια δημοσκόπηση που πραγματοποιήθηκε από τη Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης, Διά Βίου Μάθησης και Νεολαίας σε συνεργασία με τη UNICEF, με στόχο να επικεντρωθεί στα συναισθήματα που οι παγκόσμιες κρίσεις (οικονομική κρίση, πανδημία, πόλεμος) προκαλούν στους νέους που ζουν στην Ελλάδα και να διερευνήσει την επιθυμία τους να ξεπεράσουν τους φόβους και τις ανησυχίες τους, παρέχοντας παράλληλα πληροφορίες και κατευθύνσεις για τις υπηρεσίες στήριξης ψυχικής υγείας στη χώρα.

Στη δημοσκόπηση συμμετείχαν **388 U-Reporters**, που αντιστοιχεί σε ποσοστό ανταπόκρισης **93%**. Οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες (62%) ήταν μεταξύ 15-19 ετών, ενώ το 12% ήταν 20-24 ετών. Τα κορίτσια συμμετείχαν πιο ενεργά, αντιπροσωπεύοντας περισσότερους από τους μισούς (62%) των ερωτηθέντων. Επιπλέον το 12% ήταν νεαροί πρόσφυγες και μετανάστες που ζουν στην Ελλάδα. Η περιφέρεια από την οποία προήλθαν οι περισσότεροι συμμετέχοντες ήταν η Αττική, κι ακολούθησαν η Πελοπόννησος και η Θεσσαλία.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι μισοί από τους U-Reporters (52%) χαρακτηρίζουν την **κατάσταση της ψυχικής τους υγείας** την τρέχουσα χρονική περίοδο καλή, ενώ ακολουθεί το 23% που τη θεωρεί κακή, το 17% πολύ καλή και το 8% πολύ κακή. Συγκεκριμένα, περιγράφοντας **τα συναισθήματα που τους διακατέχουν**, το 17% αναφέρθηκε σε άγχος, ακολουθούμενο από το 12% που επέλεξε μοναξιά, ενώ το 20% εμφανίστηκε μοιρασμένο επιλέγοντας κατάθλιψη (10%) και ψυχική ένταση (10%). Τα υπόλοιπα συναισθήματα αποτυπώθηκαν στα αποτελέσματα ως εξής: 10% νιώθει φόβο, 10% σύγχυση, 10% ανησυχία, 7% κόπωση. Το 14% επέλεξε κάποιο άλλο συναίσθημα, χωρίς να το συγκεκριμενοποιήσει. Χαρακτηριστικά, περιγράφοντας τη συναισθηματική του/της κατάσταση ένας U-Reporter έγραψε: *‘Αισθάνομαι άγχος, μοναξιά, συνεχή κόπωση, αγωνία. Αισθάνομαι απαισιοδοξία, και πολλές φορές η αυτοπεποίθηση και η ελπίδα μου χάνονται, όπως και η αυτοεκτίμηση, η αυτοπειθαρχία και η γαλήνη μου. Αισθάνομαι έναν κόμπο στο στομάχι, μια ταραχή, όλα φαίνονται σκούρα, άσχημα, μη αναστρέψιμα.’*

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες (32%) δήλωσαν ότι δεν έχουν μιλήσει σε κανέναν **σχετικά με τα συναισθήματά τους αυτό το διάστημα**, ενώ το 24% είπε ότι απευθύνθηκε σε κάποιο φιλικό πρόσωπο και το 21% στο οικογενειακό του περιβάλλον. Το 19% στράφηκε σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας και μόνο το 4% στον δάσκαλό του.

Απαντώντας στην ερώτηση σχετικά με το **αν έχουν αναζητήσει βοήθεια από επαγγελματία ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια του τελευταίου έτους**, το 48% υποστήριξε ότι δεν τη χρειάζεται, ενώ το 25% απάντησε θετικά. Το 11% δήλωσε ότι δεν γνωρίζει πού να απευθυνθεί, 9% ότι προτίθεται να το κάνει και το 7% ότι ντρέπεται να προβεί σε αναζήτηση βοήθειας.

Επιπλέον, το 39% των ερωτηθέντων τόνισε ότι ο στιγματισμός, η κοινωνική πίεση και η πίεση των συνομηλίκων αποτελούν τους κυριότερους λόγους **που εμποδίζουν τους νέους να λάβουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας**. Η ελλιπής πληροφόρηση (18%) και το οικονομικό κόστος των υπηρεσιών ψυχικής υγείας (18%) ακολουθούν. Επίσης, η δυσκολία πρόσβασης στις υπηρεσίες αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα για το 11% ενώ 12% των ερωτηθέντων ανέφερε ότι δεν αποτελεί προτεραιότητα των περιφερειακών ή κεντρικών αρχών. Μόνο το 2% αναφέρθηκε σε έλλειψη εξειδικευμένου προσωπικού.

Σχετικά με τις **δραστηριότητες που ακολουθούν καθημερινά**, οι περισσότεροι U-Reporters (56%) ανέφεραν ότι αυτές είναι διαδικτυακές δραστηριότητες (παιχνίδια, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, πλοήγηση στο διαδίκτυο), ενώ 18% επέλεξε την άθληση και 16% δήλωσε ότι περνάει χρόνο με φίλους και οικογένεια. Το 10% ακολουθεί καλλιτεχνικές δραστηριότητες (μουσική, χορό, ζωγραφική).

Όσον αφορά στο **κατά πόσο επηρεάζουν την ψυχική τους υγεία οι πρόσφατες παγκόσμιες κρίσεις** (πανδημία covid-19, πόλεμος στην Ουκρανία, οικονομική κρίση), οι μισοί U-Reporters απάντησαν ότι τους επηρεάζουν αρνητικά, το 25% των ερωτηθέντων δήλωσε ότι δεν γνωρίζει και το 19% δήλωσε ότι δεν επηρεάζονται. Περιγράφοντας τα **συναισθήματα που τους αφήνουν αυτές οι σύγχρονες παγκόσμιες κρίσεις**, σχεδόν οι μισοί ερωτηθέντες (48%) αναφέρθηκαν σε φόβο και άγχος, το 28% σε απογοήτευση και το 14% σε αδιαφορία και παραίτηση ή ματαιώση.

Το 44% των συμμετεχόντων θεωρεί πως το γεγονός ότι **η νέα γενιά** ενηλικιώνεται σε ένα περιβάλλον παγκόσμιων κρίσεων θα τη βοηθήσει να γίνει πιο διεκδικητική και συμμετοχική. Το 19% θεωρεί το αντίθετο, ενώ το 37% δήλωσε ότι δεν γνωρίζει.

Επιπλέον, το 70% των συμμετεχόντων ανέφερε ότι **τα όνειρά του έχουν μακροχρόνιο ορίζοντα**, το 17% ότι σκέφτεται μόνο σε ένα πιο βραχυχρόνιο πλαίσιο και το 13% ότι δεν κάνει όνειρα για το μέλλον.

Σχετικά με τις **εξειδικευμένες δράσεις και υπηρεσίες ψυχικής υγείας** που είναι διαθέσιμες στην Ελλάδα, το 42% δήλωσε ότι είναι ενήμερο, το 34% ότι δεν είναι σίγουρο και το 24% ότι δεν τις γνωρίζει. Το 17% των συμμετεχόντων θεωρεί ότι το πιο **σημαντικό στοιχείο για τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας μιας χώρας** αποτελεί η εμπιστευτικότητα, το 12% το φιλικό κι ευγενικό προσωπικό, ενώ το 8% η ποιότητα των υπηρεσιών και το 6% το οικονομικό κόστος τους. Περισσότεροι από τους μισούς (57%) επέλεξαν όλα τα παραπάνω στοιχεία.

Τέλος, απαντώντας **πού θα προτιμούσαν να λάβουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας**, οι περισσότεροι U-Reporters (41%) επέλεξαν στο σχολείο/Πανεπιστήμιο ή άλλη εκπαιδευτική δομή, ακολουθούμενοι από αυτούς που διάλεξαν στον δήμο/πόλη τους (25%), στη γειτονιά τους (13%), online (13%), σε τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης (5%) ή στη δουλειά τους (3%).