

Ψυχιατρική Καταστροφών: Ένας επείγων τομέας στην ψυχιατρική που θέτει ένα καίριο ερώτημα

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΑΡΘΡΟΥ: Παραλήφθηκε 7 Δεκεμβρίου 2024/Δημοσιεύθηκε Διαδικτυακά 15 Δεκεμβρίου 2024

Οι καταστροφές, είτε φυσικές είτε ανθρωπογενείς, επιβαρύνουν σημαντικά την ψυχική υγεία των ατόμων, των κοινοτήτων και των κοινωνιών. Η συχνότητα και η ένταση των καταστροφών αυξάνονται: 3-4 φορές περισσότερο σε σχέση με τον περασμένο αιώνα, 400-500 σημαντικές καταστροφές/έτος, επηρεάζοντας πάνω από 1,5 δισεκατομμύριο ανθρώπους παγκοσμίως και κοστίζοντας 250-400 δισεκατομμύρια δολάρια τον χρόνο. Οι περισσότερες φυσικές καταστροφές συνδέονται άμεσα ή έμμεσα με την κλιματική αλλαγή, η οποία αποτελεί και η ίδια φυσική καταστροφή ανθρωπογενούς προέλευσης. Οι ένοπλες συγκρούσεις είναι μια ακόμη αυτοπροκληθείσα ανθρωπογενής καταστροφή: 59 κρατικές συγκρούσεις βρίσκονται σε εξέλιξη αυτή τη στιγμή, ο υψηλότερος αριθμός από τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο (Uppsala Conflict Data Program-UCDP¹).

Ο αντίκτυπος των καταστροφών στην ψυχική υγεία είναι πολυδιάστατος, επηρεάζοντας την ψυχική υγεία τόσο άμεσα όσο και μακροπρόθεσμα. Το οξύ στρες, το άγχος, η κατάθλιψη και η διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) αποτελούν τις άμεσες συνέπειες των καταστροφών στην ψυχική υγεία. Η αναγκαστική μετακίνηση πληθυσμού, οι οικονομικές δυσκολίες και η διατάραξη της κοινωνικής δομής μπορούν να προδιαθέσουν τους επιζώντες μιας καταστροφής –ιδιαίτερα τους πιο ευάλωτους– σε μακροχρόνια και έμμεση ψυχική νοσηρότητα. Σε ορισμένες περιπτώσεις, είναι πιθανό να υπάρξουν επίμονες, ακόμα και διαγενεακές επιπτώσεις.^{2,3}

Οι καταστροφές επηρεάζουν επίσης σημαντικά τα συστήματα, ιδίως τα λιγότερο ανεπτυγμένα, όπου οι καταστροφές προκαλούν οξείες επί χρονίων δυσλειτουργίες. Το ηθικό πρόβλημα εδώ έγκειται στο ότι τα υπό πίεση συστήματα αποτυγχάνουν ακριβώς εκεί όπου οι πιο ευάλωτοι τα χρειάζονται να είναι λειτουργικά. Πράγματι, κατά τη διάρκεια καταστροφών, οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας είναι πολύ πιθανό να καταρρεύσουν νωρίς.²⁻⁴

Η Ψυχιατρική Καταστροφών είναι ένας κλάδος της ψυχιατρικής που ασχολείται με την πρόληψη, την ετοιμότητα και την αντιμετώπιση των συνεπειών των καταστροφών στην ψυχική υγεία. Βασίζεται σε μια σειρά από τεκμηριωμένες παρεμβάσεις, οι οποίες αποσκοπούν όχι μόνο στην άμεση αντιμετώπιση καταστροφών, αλλά κυρίως στην πρόληψη και στην ετοιμότητα για μελλοντικές καταστροφές.

Η οξεία αντιμετώπιση καταστροφών αφορά την υποστήριξη ατόμων και του ευρύτερου συστήματος σε περιόδους κρίσης. Αυτή καλύπτεται επαρκώς από κατευθυντήριες γραμμές του ΠΟΥ/IASC, της Sphere, του RCPsych, της APA, καθώς και του Τομέα Ψυχιατρικής Καταστροφών της Παγκόσμιας Ψυχιατρικής Εταιρείας.⁵ Πέραν της πρακτικής υποστήριξης και της καλής κλινικής φροντίδας, υπάρχουν αρκετές τεκμηριωμένες παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση των κλινικών συνεπειών των καταστροφών. Μια βασική παρέμβαση είναι η Ψυχολογική Πρώτη Βοήθεια (Psychological First Aid - PFA), η οποία επικεντρώνεται στην παροχή άμεσης και πρακτικής υποστήριξης στα άτομα μετά από μια καταστροφή. Μεταξύ άλλων, αποτελεσματικές θεραπευτικές παρεμβάσεις περιλαμβάνουν την απευαισθητοποίηση και επανεπεξεργασία μέσω οφθαλμικών κινήσεων (Eye Movement Desensitization and Reprocessing - EMDR), τη Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία (Cognitive Behavioural Therapy - CBT), που έχει αναδειχθεί στη μετα-έρευνα ως η πρώτη επιλογή για τη θεραπεία της PTSD, και τη Θεραπεία Έκθεσης (Exposure Therapy - ET), η οποία τελευταία έχει ενισχυθεί μέσω ενσωμάτωσης των τεχνολογιών XR και AI.

Για την ελαχιστοποίηση της κλιμάκωσης της ψυχοπαθολογίας που σχετίζεται με καταστροφές, είναι κρίσιμη η έγκαιρη παρέμβαση, η κοινωνική υποστήριξη και η καλή πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Η υποστήριξη του ευρύτερου συστήματος πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τις καταστροφές περιλαμβάνει την ψυχοεκπαίδευση και την υποστήριξη των επαγγελματιών υγείας της πρώτης γραμμής, τη συμβουλευτική υποστήριξη των ιθυνόντων, τη διευκόλυνση του συντονισμού και της αποτελεσματικής επικοινωνίας μεταξύ των εμπλεκόμενων υπηρεσιών, καθώς και την ανάληψη ηγετικού ρόλου όταν χρειάζεται.

Ενώ η άμεση αντιμετώπιση των καταστροφών είναι σημαντική, οι πιο αποτελεσματικές στρατηγικές για την Ψυχιατρική Καταστροφών είναι η πρόληψη και η ετοιμότητα. Η πρόληψη των καταστροφών έχει ευρύ πεδίο που περιλαμβάνει μέτρα τα οποία βασίζονται έντονα στη διορατικότητα και συχνά απαιτούν πολύπλευρες παρεμβάσεις, που συχνά είναι και πολιτικές. Από την άλλη πλευρά, η ετοιμότητα για καταστροφές επικεντρώνεται στην ενίσχυση της ατομικής και συστημικής ανθεκτικότητας πριν

από μια επικείμενη καταστροφή. Για τις κοινότητες, βασικές παρεμβάσεις περιλαμβάνουν την ακριβή ανίχνευση για να επιτευχθεί στοχευμένη πρόληψη, την προαγωγή ψυχικής υγείας σε κοινοτικό επίπεδο, τα κοινοτικά εκπαιδευτικά προγράμματα ετοιμότητας για τη διαχείριση του στρες και για δεξιότητες αυτοδιαχείρισης, μεταξύ άλλων. Οι κυβερνήσεις και οι οργανισμοί υγειονομικής περίθαλψης διαδραματίζουν επίσης καθοριστικό ρόλο στην ετοιμότητα για τις καταστροφές. Η δημιουργία αποτελεσματικών και καλά εκπαιδευμένων ομάδων ανταπόκρισης, η εκπαίδευση στην ψυχιατρική καταστροφών, των επαγγελματιών υγείας της πρώτης γραμμής που δεν ειδικεύονται στην ψυχική υγεία, καθώς και η ενσωμάτωση υπηρεσιών ψυχικής υγείας στα επίσημα σχέδια ανταπόκρισης σε καταστροφές μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά. Η ετοιμότητα για καταστροφές συνιστά ουσιαστικά δευτερογενή και τριτογενή προληπτικά μέτρα έναντι της πιθανής ψυχιατρικής νοσηρότητας. Επιπλέον, είναι απαραίτητη η ενίσχυση της παγκόσμιας συνεργασίας στην έρευνα και στην ανάπτυξη πολιτικών. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) έχει θέσει ως στόχο το 80% των χωρών να διαθέτουν σύστημα για την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική ετοιμότητα για καταστροφές έως το 2030,⁶ ενώ η Inter-Agency Standing Committee (IASC) έχει ζητήσει αυξημένη προσοχή στην ψυχική υγεία στον σχεδιασμό για καταστροφές, δίνοντας έμφαση στην ανάγκη για τεκμηριωμένη, συντονισμένη και προσανατολισμένη στην εφαρμογή προσέγγιση για την ψυχιατρική των καταστροφών.⁷

Με επικείμενες μεγάλες καταστροφές, όπως η κλιματική αλλαγή, η Ψυχιατρική Καταστροφών θέτει ένα σημαντικό ερώτημα: Ποιος είναι ο ρόλος του ψυχιάτρου στις καταστροφές; Όλοι οι γιατροί είναι εκπαιδευμένοι να φροντίζουν ασθενείς ατομικά, επομένως η ανταπόκριση στις κλινικές συνέπειες των καταστροφών είναι γνώριμο πεδίο για τους γιατρούς. Ωστόσο, η πρόληψη και η ετοιμότητα για καταστροφές απαιτούν μια συλλογική προσέγγιση, προάγοντας την υγεία σε ολόκληρη την κοινωνία, καθώς και τη χρήση επιλεκτικών και ενδεδειγμένων στρατηγικών πρόληψης, όπου χρειάζεται. Επιπλέον, απαιτούν από τους ψυχιάτρους να υποστηρίζουν συμβουλευτικά τους υπεύθυνους λήψης αποφάσεων προτείνοντας μέτρα πρόληψης καταστροφών, τα οποία ενδέχεται να μη συνδέονται άμεσα με την ψυχική υγεία. Αυτός ο ευρύτερα πολιτικός ρόλος αποτελεί μια σημαντική, αλλά ίσως αναγκαία, αλλαγή παραδείγματος για τον ρόλο των ψυχιάτρων και ένα υπαρκτό ερώτημα για την ψυχιατρική.

Νίκος Χριστοδούλου,

MBBS, MSc, PhD, MRCPsych,

Αναπληρωτής Καθηγητής Ψυχιατρικής, Τμήμα Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας,

Διευθυντής Πανεπιστημιακής Ψυχιατρικής Κλινικής, Π.Γ.Ν. Λάρισας,

Πρόεδρος, Τομέας Ψυχιατρικής Καταστροφών, Παγκόσμια Ψυχιατρική Εταιρεία

Βιβλιογραφία

1. UCDP - Uppsala Conflict Data Program. Accessed November 25, 2024. Available from: <https://ucdp.uu.se/exploratory>
2. Martin-Carrasco M, Evans-Lacko S, Dom G, Christodoulou NG, Samochowiec J, González-Fraile E et al. EPA guidance on mental health and economic crises in Europe. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci* 2016, 266:89–124, doi:10.1007/s00406-016-0681-x
3. Christodoulou NG. Individual and Systemic Mental Health Effects of Economic Crises and their Associated Measures. In: *Crises and Disasters: Mental Health Context and Responses*. Cambridge Scholars Publishing, 2016:265–279
4. Christodoulou NG, Christodoulou GN. Financial crises: impact on mental health and suggested responses. *Psychother Psychosom* 2013, 82:279–284, doi: 10.1159/000351268
5. World Psychiatric Association. Disaster Psychiatry. Accessed November 25, 2024. Available form: <https://www.wpanet.org/disaster-psychiatry>
6. WHO Europe. Mental Health Action Plan 2013-2020. Available from: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0020/280604/WHO-Europe-Mental-Health-Acion-Plan-2013-2020.pdf
7. Inter-Agency Standing Committee. IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. 2008, doi: 10.1037/e518422011-002