

2,5 χρόνια Covid-19: Ψυχικές και σεξουαλικές επιπτώσεις



DR. ΘΑΝΟΣ Ε. ΑΣΚΗΤΗΣ
ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ-ΣΕΞΟΛΟΓΟΣ
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΥΣ
ΜΕΛΟΣ Α.Ρ.Α. USA
Δ/ΝΤΗΣ ΤΟΥ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ
ΨΥΧΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΨΥΧΙΚΗΣ
& ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
Δρ. Θάνος Ασκητής
www.askitis.gr



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ
Hellenic College for Metabolic Diseases



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (Ε.ΚΟ.ΜΕ.Ν.)
Επιστημονικά Υπεύθυνος: Δρ Ανδρέας Μελιδώνης
Μιχαλακοπούλου 27 • 115 28 Αθήνα

Υπό την Αιγίδα των:

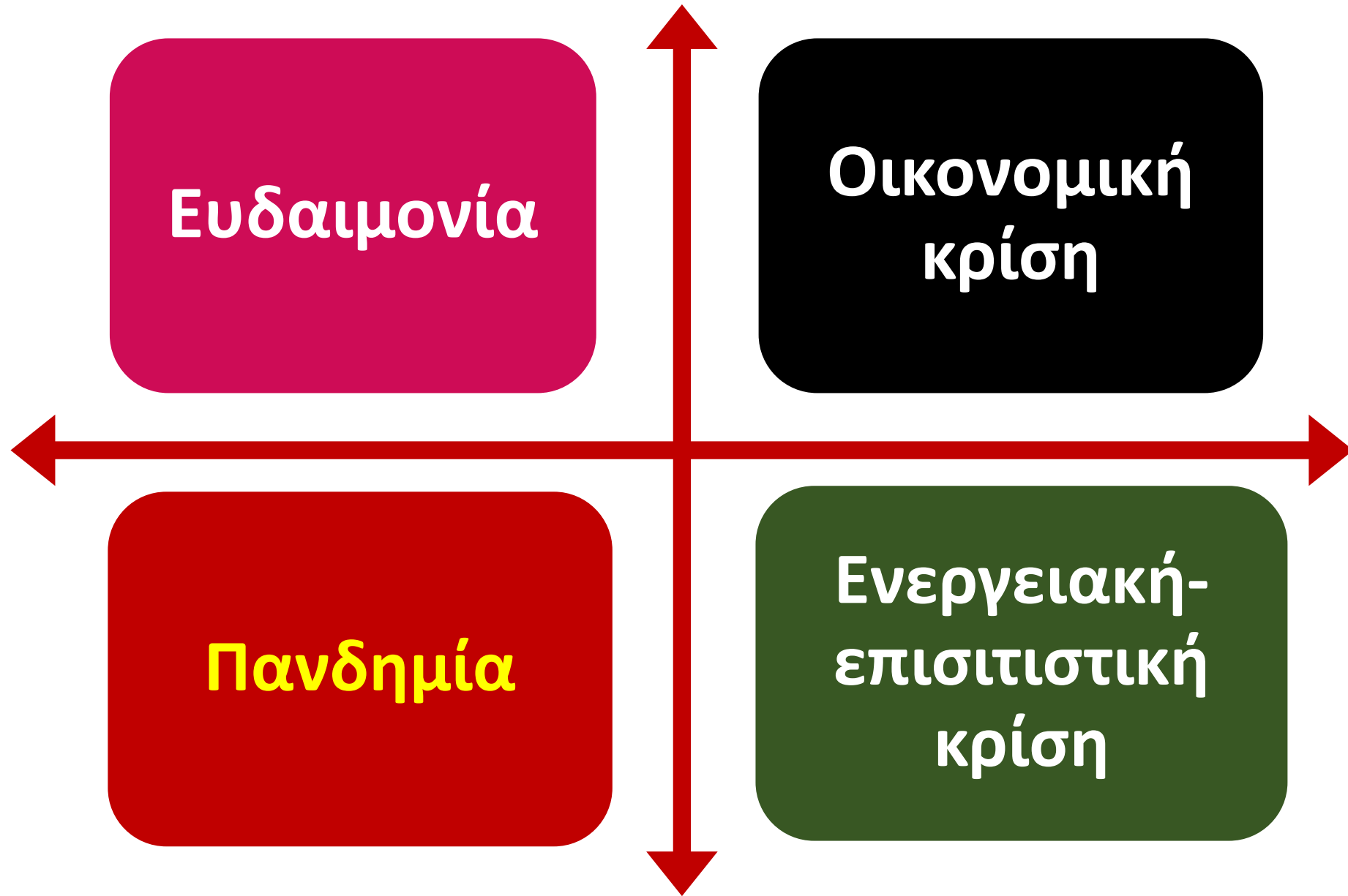


5ο Πανελλήνιο Συνέδριο
«Μεταβολικά Νοσήματα 2022:
Από τη θεωρία στην πράξη»

23-25 Ιουνίου 2022

Πόρτο Χέλι

Οι 4 περίοδοι της κοινωνίας μας



Οι 4 περίοδοι της κοινωνίας μας



**Οι επιπτώσεις
στην
ψυχική υγεία**



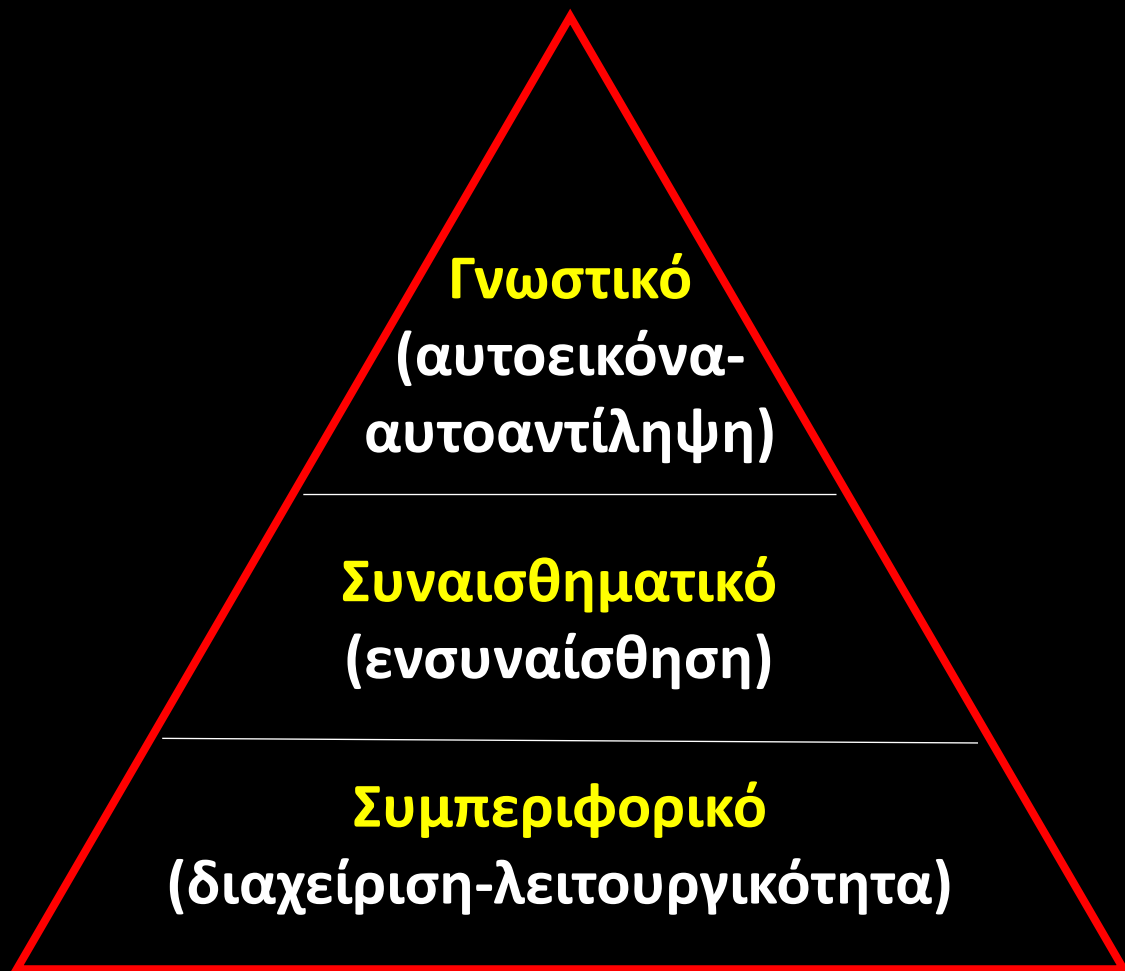
Η ψυχική μας υγεία στην πανδημία:

Το 50% εμφανίζει επιδείνωση της ψυχικής υγείας

2019: 5,6% Αγχώδεις Διαταραχές
3,8% Κατάθλιψη

2021: 26% Αγχώδεις Διαταραχές
12% Κατάθλιψη

Τι είναι η ψυχική υγεία;



**Τα 10
σκαλοπάτια
του εαυτού μου...**

Ικανοποίηση

Δικαίωση

Συνέχεια

Συνέπεια

Υπευθυνότητα

Διαχείριση

Αποδοχή

Βούληση

Αποφασιστικότητα

Αυτοπεποίθηση

Οι επιδράσεις στην ψυχολογία μας κατά την πανδημία



Brooks SK et al., 2020.
*The psychological impact of
quarantine and how to reduce it:
rapid review of the evidence, Lancet.*

Η ψυχική υγεία παγκοσμίως κατά την πανδημία

Αποτελέσματα

- **73%** χαμηλή ποιότητα ύπνου (PSQI)
- **59%** αγχώδεις εκδηλώσεις (STAI)
- **35%** κατάθλιψη (PHQ)

Χαμηλή ποιότητα ύπνου και υψηλά επίπεδα μοναξιάς (Loneliness -UCLA-LS) αποτέλεσαν προβλεπτικό παράγοντα για το άγχος και την κατάθλιψη

N=1653 (67,7% γυναίκες)
Μ.Ο. ηλικίας: 43 έτη



Η ψυχική υγεία παγκοσμίως κατά την πανδημία

Αποτελέσματα

- **73%** χαμηλή ποιότητα ύπνου (PSQI)
- **59%** αγχώδεις εκδηλώσεις (STAI)
- **35%** κατάθλιψη (PHQ)

Χαμηλή ποιότητα ύπνου και υψηλά επίπεδα μοναξιάς (Loneliness -UCLA-LS) αποτέλεσαν προβλεπτικό παράγοντα για το άγχος και την κατάθλιψη

N=1653 (67,7% γυναίκες)
Μ.Ο. ηλικίας: 43 έτη

Η ηλικιακή ομάδα 18-35 ανέφερε υψηλότερα ποσοστά κατάθλιψης και αγχωδών διαταραχών σε σύγκριση με τις ηλικίες 36-55 και 55+

Ψυχική υγεία των νέων στην Ελλάδα κατά την πανδημία

Ηλικιακή ομάδα 17-24 ετών επηρεάστηκε περισσότερο σε σχέση με τις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες

N=1.101



Τηλεργασία και ψυχική υγεία στην πανδημία

N= 18.147

(Μ.Ο. ηλικίας: 38 έτη)

N= 14.853

Αλλαγή στις εργασιακές συνήθειες

Αποτελέσματα

- **37%** μετατραυματικό στρες (posttraumatic stress)
- **21%** βιωμένο στρες (perceived stress)
- **23%** διαταραχή προσαρμογής (adjustment disorder)

Birimoglu Okuyan, C., & Begen, M. A. (2022). Working from home during the COVID-19 pandemic, its effects on health, and recommendations: the pandemic and beyond. *Perspectives in Psychiatric Care*.

**Οι ειδικοί συνιστούν
την διατήρηση
της καθημερινής ρουτίνας
και στην τηλεργασία**



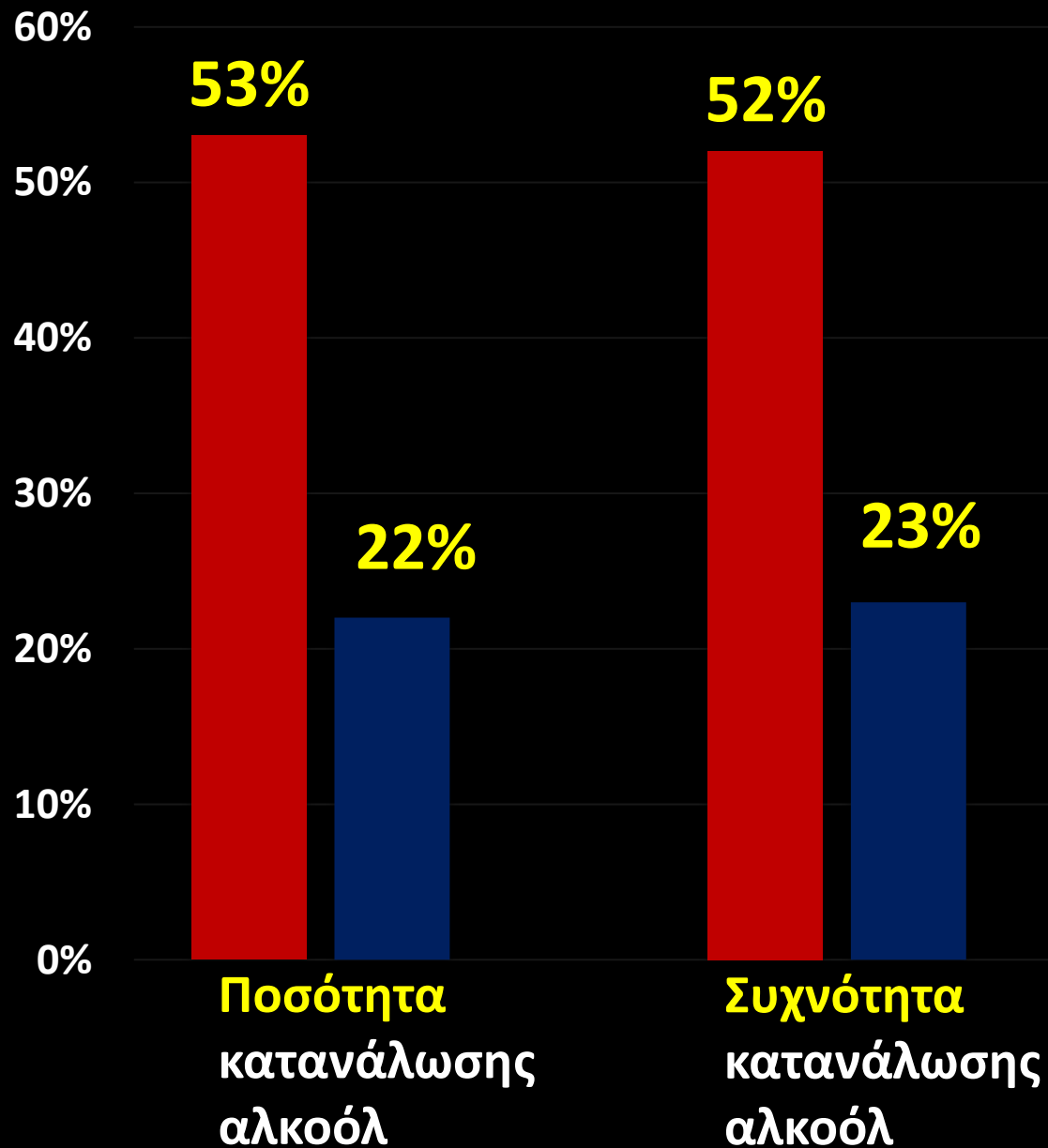
Μεταβολικό σύνδρομο και Covid-19

- **Ανθυγιεινός τρόπος διατροφής**
- **Ασταθής ύπνος**
- **Έλλειψη σωματικής άσκησης**
- **Καταθλιπτική συμπτωματολογία**



	<u>Πριν</u>	και <u>μετά</u> την καραντίνα
Παχυσαρκία	37.8%	51.3%
Δυσλιπιδαιμία	28.4%	48.6%
Υπέρταση	40.5%	41.9%
Διαβήτης	29.7%	32.4%
Μεταβολικό Σύνδρομο	14.9%	27%

Ποσοστά αύξησης στην κατανάλωση αλκοόλ στην Ελλάδα



■ Χρήση
■ Κατάχρηση

N= 39.934
Μ.Ο. ηλικ: 41 έτη
Απρίλιος-Ιούλιος 2020



Matone, A... & European Study Group on Alcohol Use and COVID-19 (2022). Alcohol consumption and COVID-19 in Europe: how the pandemic hit the weak. *Annali dell'Istituto superiore di sanita*, 58(1), 6–15.

Χρήση ουσιών

Ελλάδα

**Τριπλάσια αύξηση της χρήσης κοκαΐνης
από τον Μάρτιο του 2020 ως τον Μάρτιο 2021**

(Από 804γρ./ημέρα σε 2396γρ.ημέρα)

Πηγή: Εργαστήριο Αναλυτικής Χημείας του Πανεπιστημίου Αθηνών, 2021

Σε παγκόσμια κλίμακα (N=447)

**Το 28,5% αύξησε τη χρήση κάνναβης
κατά την πανδημία**

Ben Salah, A. et al. (2022). A multinational study of psychosocial stressors and symptoms associated with increased substance use during the early wave of the COVID-19 Pandemic: The role of polysubstance use. *Cogent Psychology*.

Χρήση ψυχιατρικών φαρμάκων

Ελλάδα

**Αύξηση της χρήσης αντικαταθλιπτικών
από τον Μάρτιο του 2019 ως τον Μάρτιο 2021**

(Από 3700γρ./ημέρα σε 6053γρ.ημέρα)

Εργαστήριο Αναλυτικής Χημείας του Πανεπιστημίου Αθηνών, 2021

Παγκοσμίως: 6% αύξηση κατανάλωσης ψυχιατρικών φαρμάκων

- 7% αύξηση κατανάλωσης ηρεμιστικών
- 5,5% αύξηση κατανάλωσης υπνωτικών
- 4% αύξηση κατανάλωσης αντικαταθλιπτικών

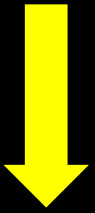
González-López, M. et al. (2022). Consumption of Psychiatric Drugs in Primary Care during the COVID-19 Pandemic. International journal of environmental research and public health.

Επιπτώσεις στη σεξουαλικότητα

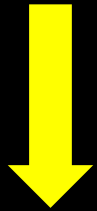


**Μειώθηκαν
οι σεξουαλικές επαφές μας
κατά 40%!!
2020-2022**

Αραίωση σεξουαλικών
επαφών



Μείωση σεξουαλικής
και συναισθηματικής
οικειότητας



Σεξουαλική
δυσλειτουργία
(άγχος)

N= 124 (73.4% γυναίκες) Μ.Ο. ηλικίας: 34 έτη

Αποτελέσματα

- **Μειωμένη σεξουαλική επιθυμία:**
18.2% άνδρες 26.4% γυναίκες
- **Μειωμένη διέγερση:**
12.1% άνδρες 20.9% γυναίκες
- **Δυσκολία επίτευξης οργασμού:**
6.1% άνδρες 17.6% γυναίκες

Panzeri, M., Ferrucci, R., Cozza, A., & Fontanesi, L. (2020). *Changes in Sexuality and Quality of Couple Relationship During the COVID-19 Lockdown. Frontiers in Psychology, 11.*

Η σεξουαλική ζωή των ζευγαριών κατά την πανδημία

N= 1356 (50.5% γυναίκες) Μ.Ο.: 33 έτη

- Το 31% των συμμετεχόντων δήλωσε μειωμένη σεξουαλική επιθυμία.
- Το 41% είχε μειωμένη συχνότητα σεξουαλικών επαφών.



Karsiyakali, N., Sahin, Y., Ates, H. A., Okucu, E., & Karabay, E. (2021). Evaluation of the sexual functioning of individuals during the COVID-19 pandemic: an internet-based nationwide survey study. *Sexual medicine*.

Σχέση και Αυνανισμός

N=1320 άτομα (69% γυναίκες)
Μ.Ο. ηλικίας: 39 έτη
1/6/2021 έως 1/12/2021

75.5%
είχε σταθερή σχέση
και αυνανιζόταν

36% αύξησε
την συχνότητα
αυνανισμού



Διαδίκτυο: η αναζήτηση...γνωστού και αγνώστου!!



Η εξάπλωση των social media στην περίοδο της πανδημίας στην Ελλάδα

N=1.460 **Ηλικιακό εύρος: 13-74 έτη**

- 70% αύξησε το χρόνο έκθεσης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μετά το πρώτο lockdown
- Το 59% χρησιμοποίησε τα social media για κοινωνικοποίηση
- Το 66% για αναζήτηση συντρόφου
- Το 35% εκφράστηκε σεξιστικά



Ι.Ψ.Σ.Υ., 2022

Focus Bari, 2021

Διαδίκτυο, σεξουαλικότητα και πανδημία

N=557 (62% Γυναίκες) Μ.Ο. ηλικίας: 36 ετών

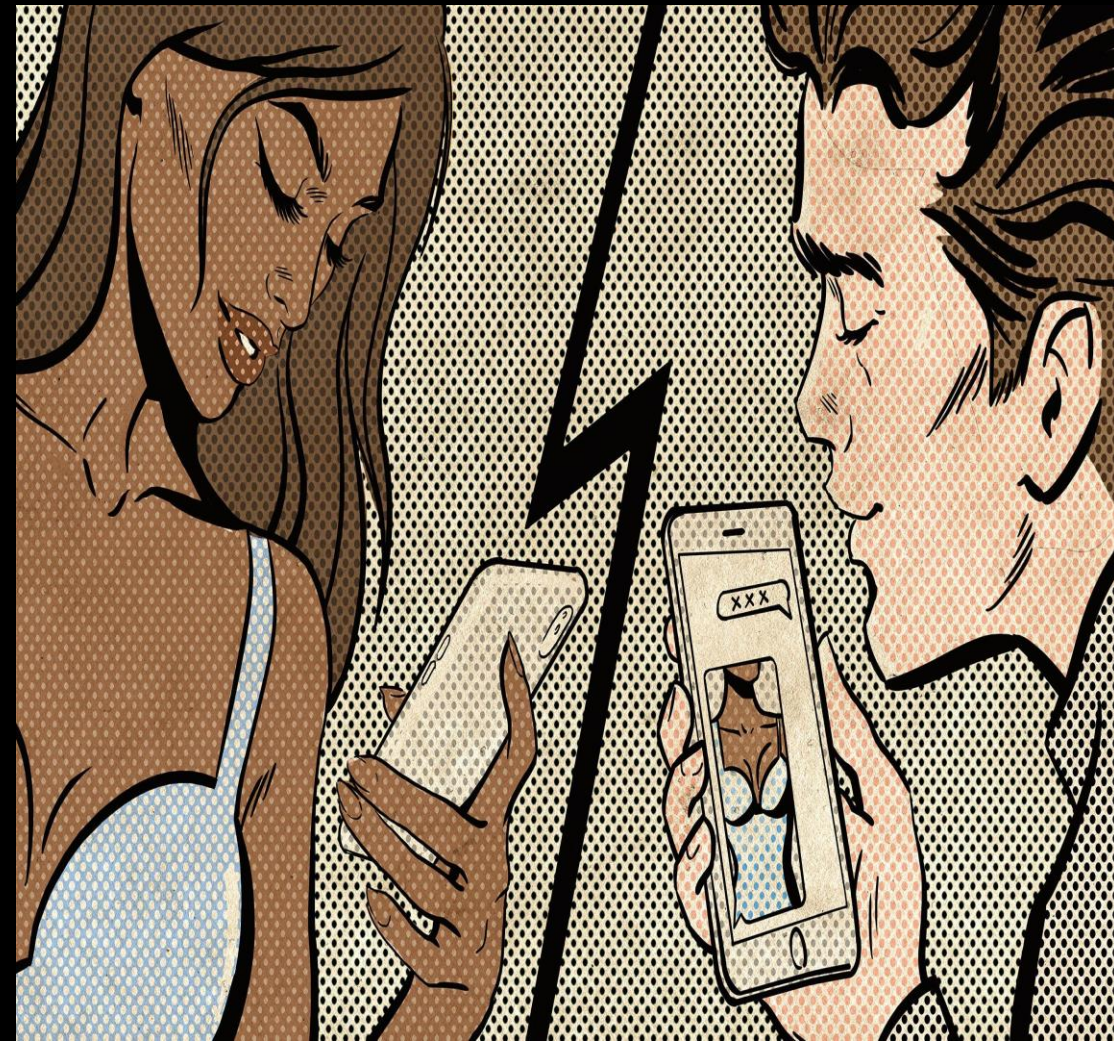
Το 69% σε σχέση

→ **Γυναίκες αύξηση:**

- Το 9% στο sexting

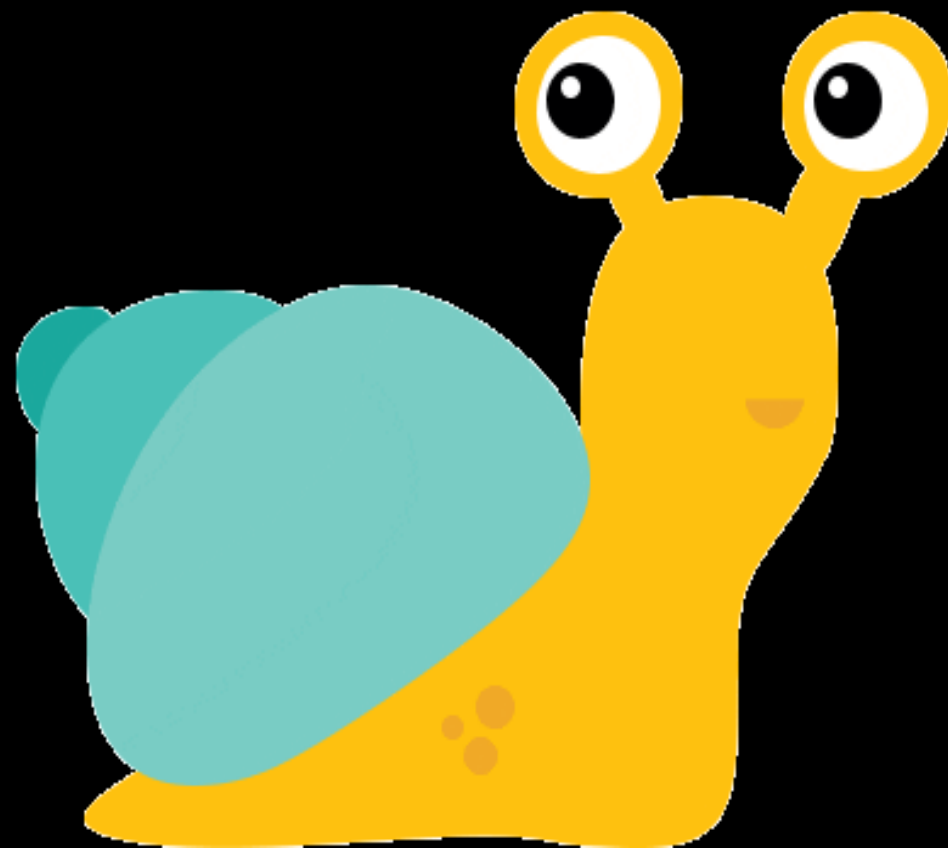
→ **Άνδρες αύξηση:**

- Το 29% στην παρακολούθηση πορνό
- Το 16% στο sexting
- Το 7% στο cybersex



Η πανδημία φεύγει...

Η σεξουαλικότητα έρχεται;



Αποτελέσματα Ι.Ψ.Σ.Υ.

Από την πανδημία...
στην επόμενη ημέρα



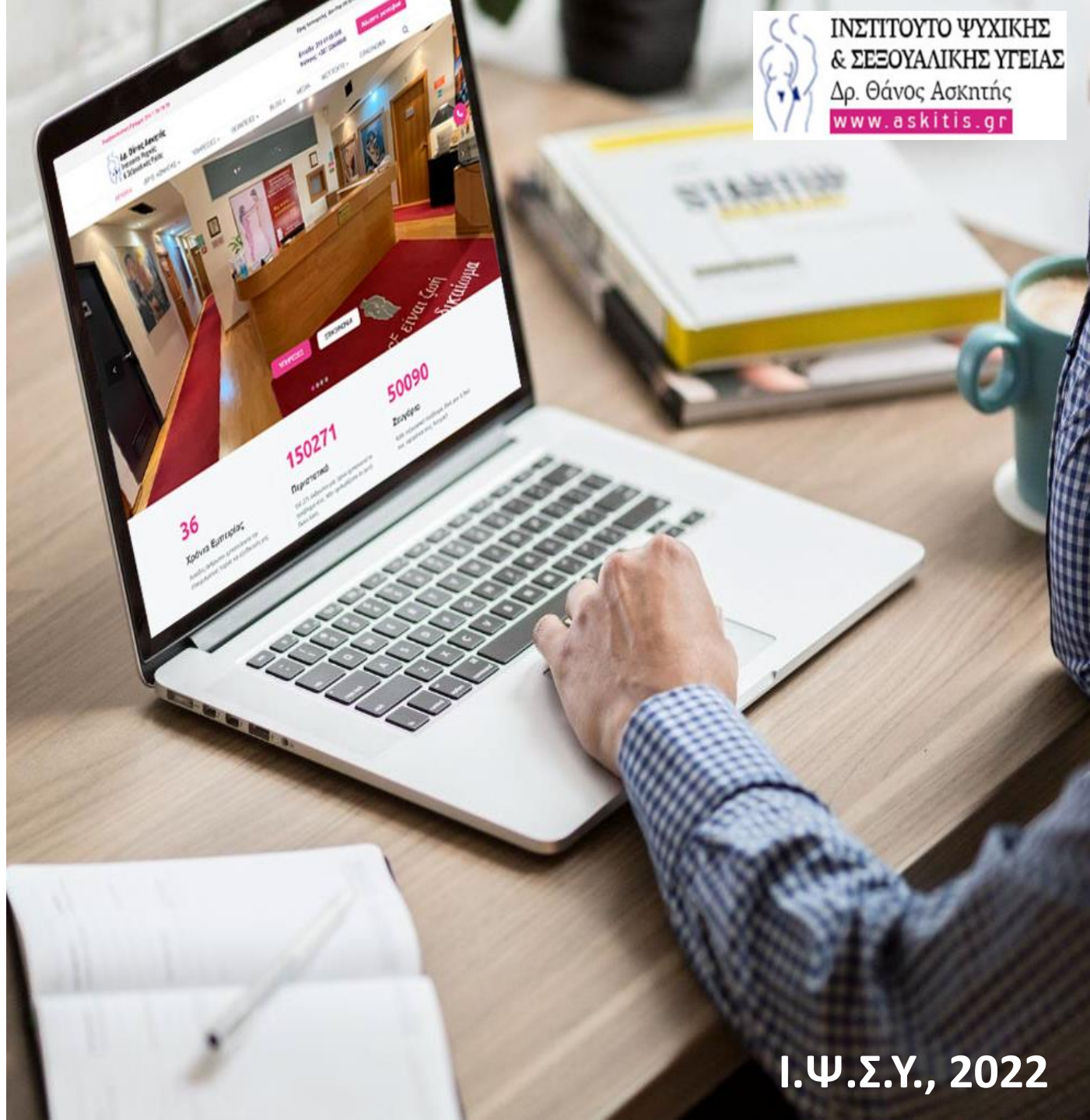
«Η σεξουαλική μας ζωή με το κλείσιμο της πανδημίας»

1/3/2022 έως 22/6/2022

N=2220 άτομα Μ.Ο. ηλικίας: 42 έτη

Αποτελέσματα

- 41% ανέφερε ότι, με το κλείσιμο της πανδημίας, η σεξουαλική ζωή θα παραμείνει ίδια
- 27% ότι θα μειωθεί



Η πανδημία...



ανθρώπινη αποσύνδεση

- τον θυμό...
- την βία...
- τον φόβο...
- την τοξικότητα...
- τον σεξισμό...

Αλήθεια

Ψέμα

**Τα 4
κλειδιά
της ζωής μας**

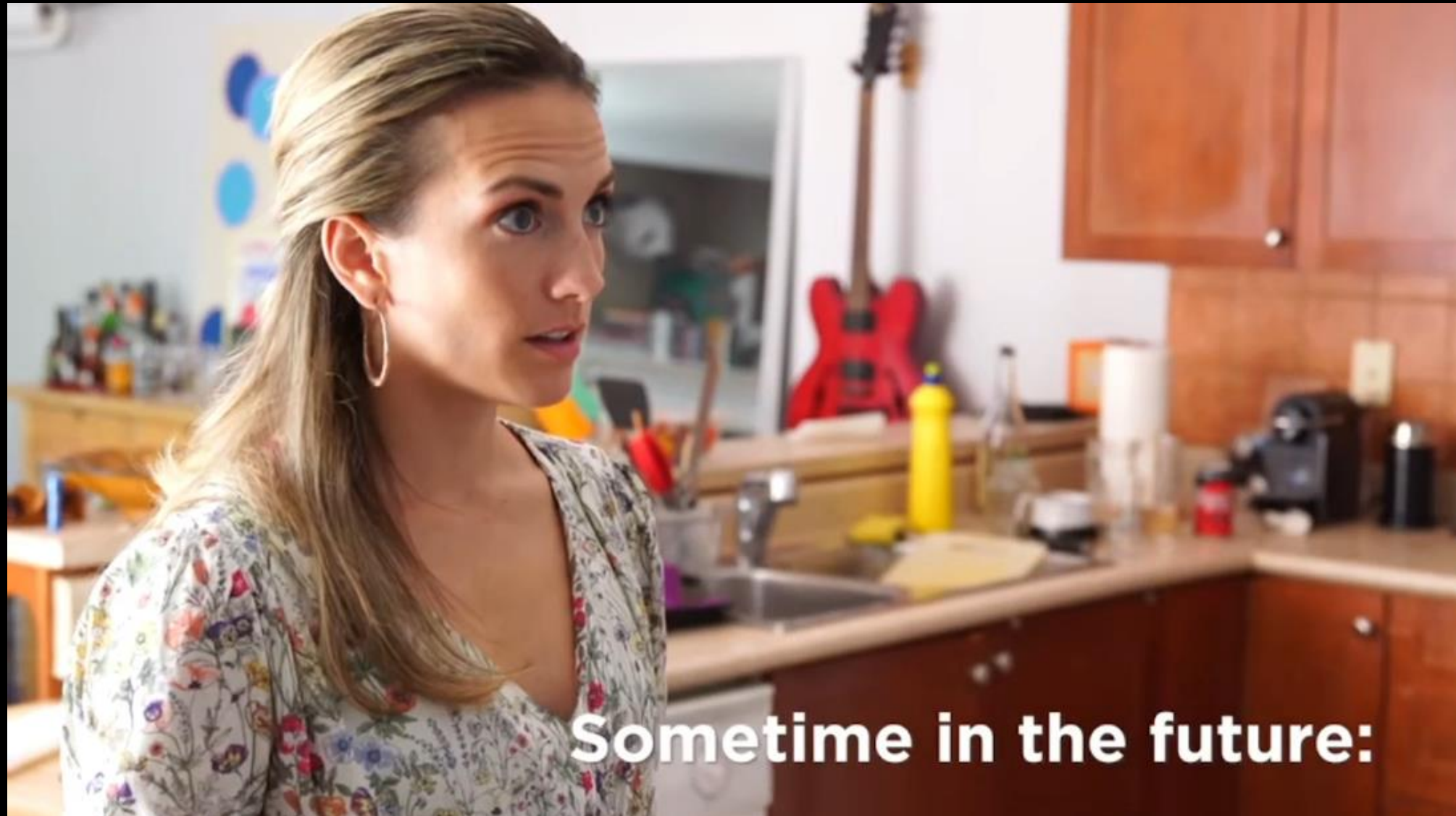
Σωστό

Λάθος

Άνθρωπε, πού είσαι;



Πρώτο ραντεβού μετά την πανδημία



Sometime in the future:



**"Το σεξ είναι ζωή
και
ο έρωτας δικαίωμα"**

Θάνος Ασκητής, 1987

**Συμβουλευτική Γραμμή
Σεξουαλικής Υγείας**

210-7.79.79.79

Δευτέρα – Παρασκευή, 12:00 - 16:00

