

# Ο δυτικός τρόπος ζωής παράγοντας στην Υπογονιμότητα της Ελλάδος



**DR. ΘΑΝΟΣ Ε. ΑΣΚΗΤΗΣ**

ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ – ΣΕΞΟΛΟΓΟΣ

ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΚΠΑ

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΥΣ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ Ι.Ψ.Σ.Υ.

ΜΕΛΟΣ ΕΨΕ, ΑΡΑ/USA, ISSM/ESSM

ΑΝΤΙΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΡΧΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ



**Δρ. Θάνος Ασκητής**  
Ινστιτούτο Ψυχικής  
& Σεξουαλικής Υγείας



**Αθήνα,**

**13 Σεπτεμβρίου 2024**



ΗΜΕΡΙΔΑ ΜΟΝΑΔΑΣ  
ΙΑΤΡΙΚΩΣ ΥΠΟΒΟΗΘΟΥΜΕΝΗΣ  
ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗΣ Ν.Ν.Α.



**Η Διακλαδική Μονάδα Ιατρικώς  
Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής  
του Ναυτικού Νοσοκομείο Αθηνών  
αρωγός στο Δημογραφικό  
πρόβλημα της Ελλάδας**

Με την  
υποστήριξη



Παρασκευή  
**13**  
Σεπτεμβρίου  
2024

Λέσχη  
Αξιωματικών  
Ενόπλων  
Δυνάμεων

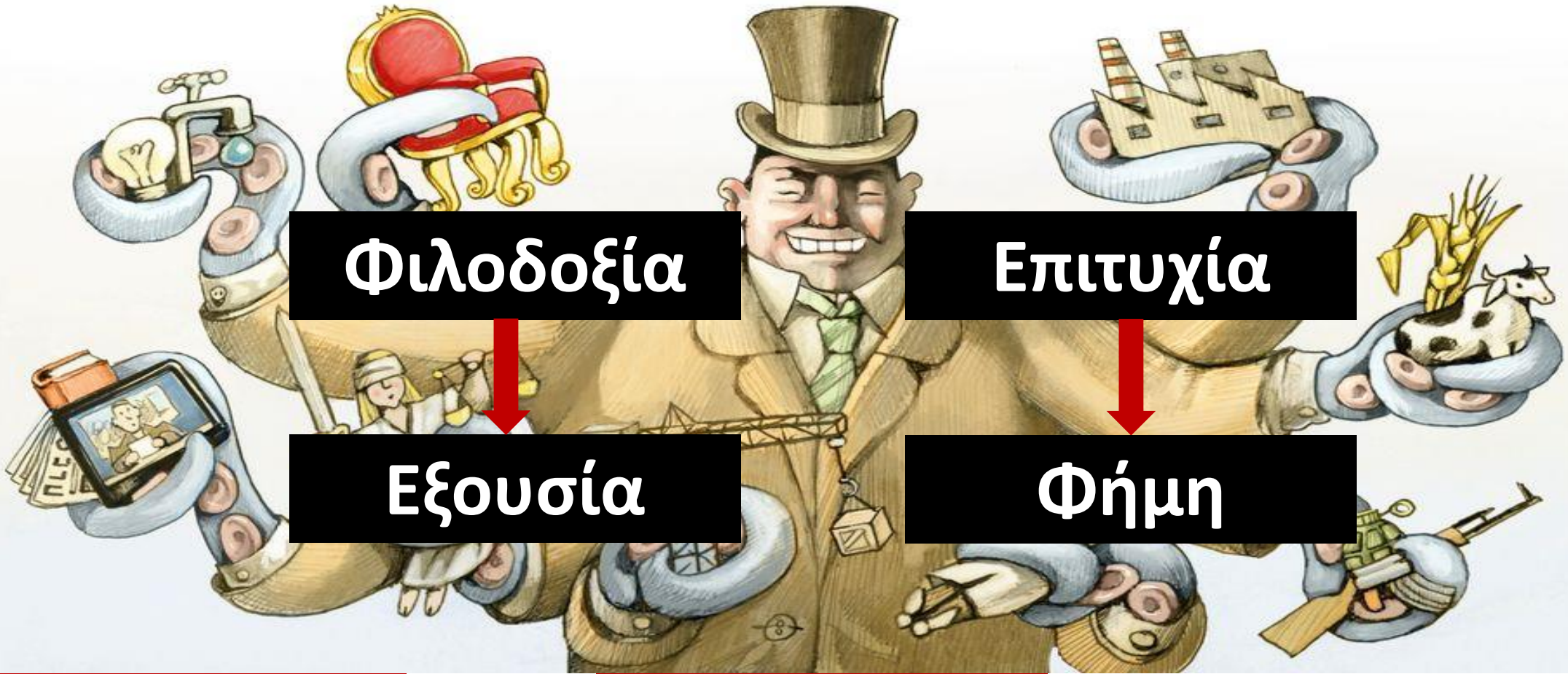
Εταιρεία Διοργάνωσης



Ευμάρεια

Δημιουργία

Ελευθερία



Φιλοδοξία

Επιτυχία

Εξουσία

Φήμη

Βουλιμία

Φιληδονία

Βία



# Τα 10 σημεία του δυτικού τρόπου ζωής

1. Εγωκεντρισμός-καταναλωτισμός-κυνισμός
2. Έλλειψη επικοινωνίας-αποσύνδεση-απομόνωση
3. Επίδραση των ψηφιακών δικτύων
4. Στρες-άγχος-φοβία-κατάθλιψη-αντικοινωνικότητα
5. Ταχυφαγία-υπερφαγία
6. Καθιστική ζωή
7. Υπερβολική σωματική ενασχόληση (εικόνα σώματος)
8. Ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία (κινητό/υπολογιστής)
9. Αλκοόλ-ουσίες-εξαρτήσεις
10. «Ρηχό» σεξ, εφήμερες σχέσεις



**13 ερωτήματα  
της ζωής μας!**

**Είμαστε συνδεδεμένοι;**

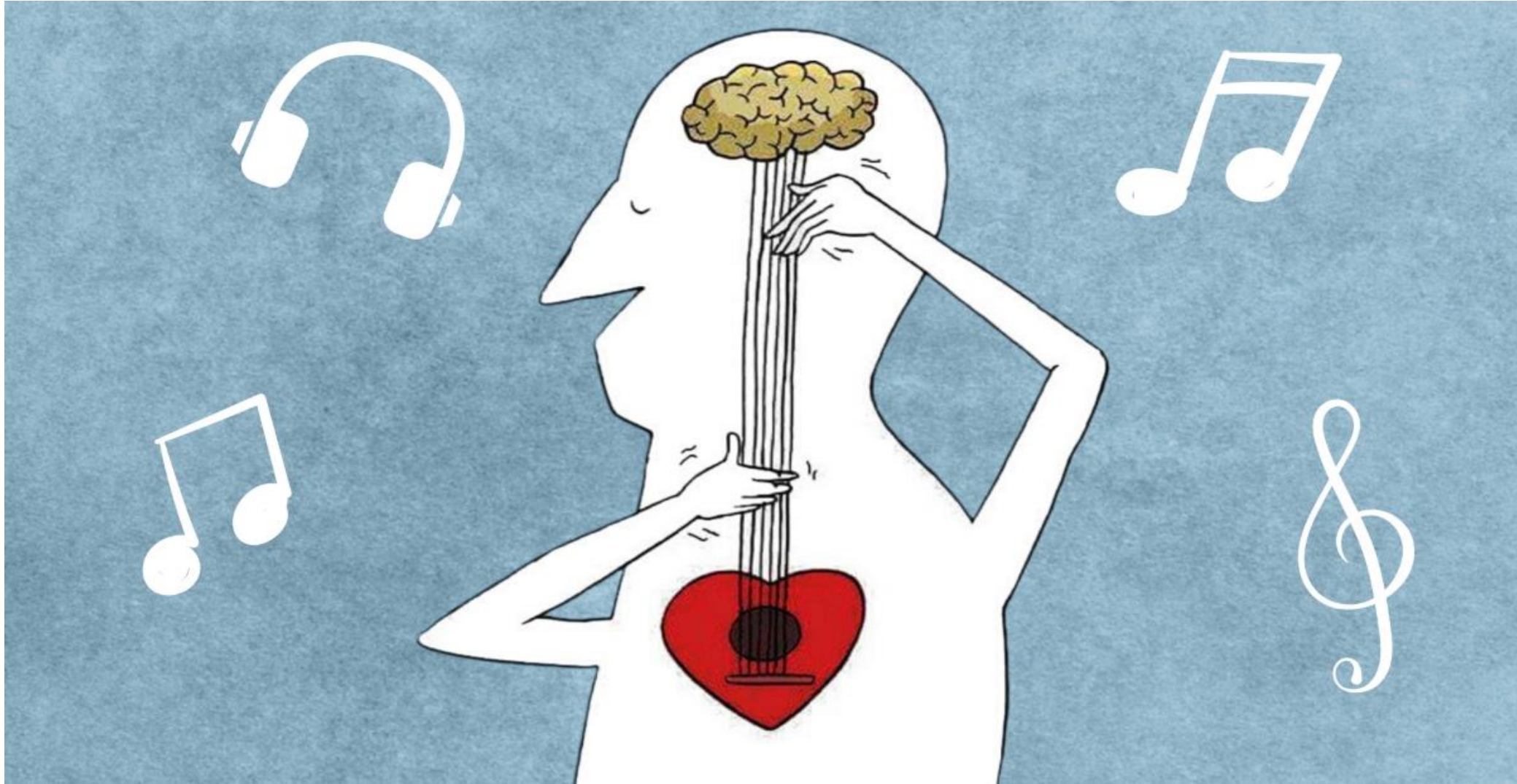


# Διαβάζουμε βιβλία;





# Ακούμε μουσική;

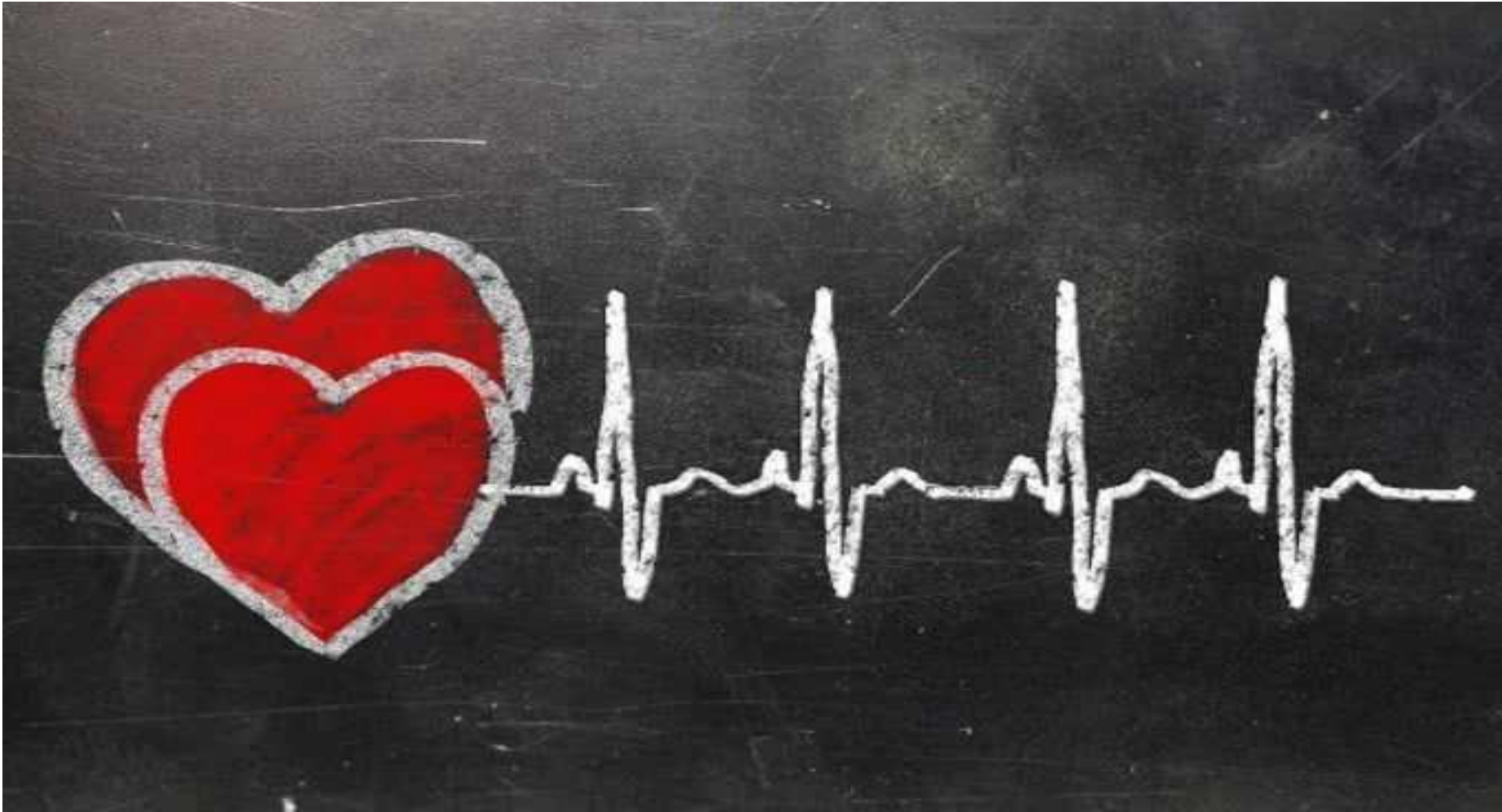


# Ζούμε για τα χρήματα;





# Ερωτευόμαστε;



# Κάνουμε δεσμούς;



# Παντρευόμαστε;





Τρώμε μαζί;



Ι.Ψ.Σ.Υ., 2024

Έστω κι έτσι...



# Μιλάμε για εμάς;





# Κάνουμε παιδιά;



# Έχουμε καλούς φίλους;





Είμαστε  
χαρούμενοι;

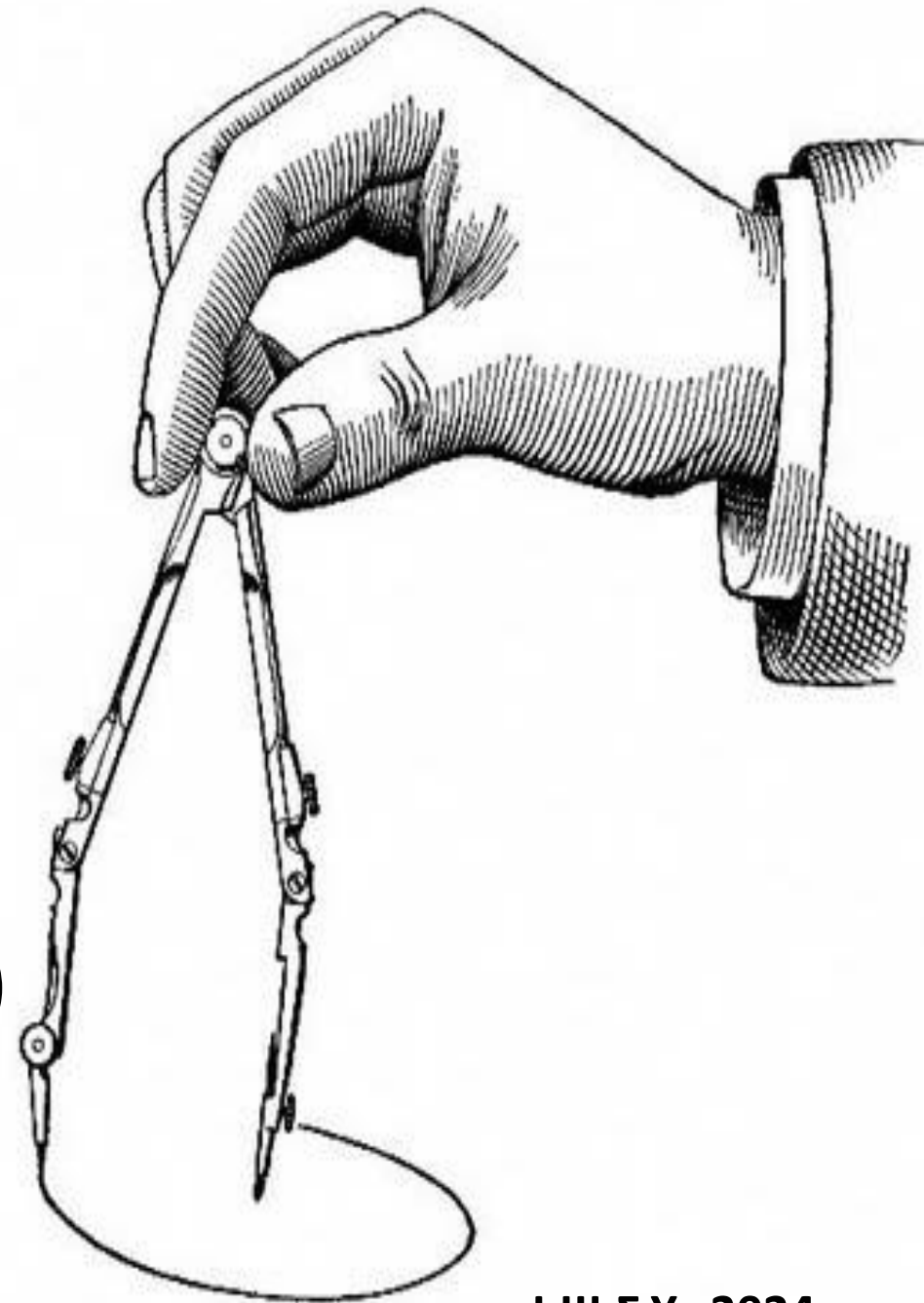
Ι.Ψ.Σ.Υ., 2024





# Η ζωή μου:

1. Ψυχικό εγώ (αγαπώ εμένα)
2. Κοινωνικότητα (αποδοχή)
3. Επαγγελματική πορεία (καριέρα)
4. Προσωπική ζωή (συντροφικότητα)
5. Ένα παιδί (υπαρξιακό νόημα)



# Τελικά, είμαι εγώ αυτός;



# Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες που «επιβάλλουν» τη γονιμότητα

- Άγχος σχετιζόμενο με την ηλικία: κοινωνικές πιέσεις για γάμο και απόκτηση παιδιών (ό,τι επιβάλλεται γίνεται νοσηρό)
- Διαταραχή επικοινωνίας-συγκρουσιακή σχέση (άρνηση)
- Έλλειψη σεξουαλικών επαφών
- Προγραμματισμός-«θεραπευτικό» σεξ



# Ψυχογενής υπογονιμότητα και ψυχικές διαταραχές

Η σχέση μεταξύ ψυχικών διαταραχών και ανθρώπινης φυσιολογίας περιγράφηκε για πρώτη φορά λεπτομερώς από τον Hans Hugo Selye (1955)

Ο στρεσογόνος παράγοντας δρα στον στόχο (το σώμα ή κάποιο μέρος του) άμεσα και έμμεσα μέσω της υπόφυσης και των επινεφριδίων.

Η υπογονιμότητα έχει συσχετιστεί με:

- Αγχώδεις διαταραχές
- Καταθλιπτικές διαταραχές
- Διαταραχές ύπνου
- Διατροφικές διαταραχές
- Εθισμούς

# Οξύ στρες και υπογονιμότητα

Ο άξονας υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων (HPA) ενεργοποιείται σε οξύ και χρόνια στρες και συνδέεται στενά με τον άξονα υποθαλάμου-υπόφυσης-γονάδων (HPG).

Διαταραχή στη λειτουργία HPA έχει συσχετιστεί με προβλήματα στην αναπαραγωγική υγεία.

Η ενεργοποίηση HPA διεγείρει την απελευθέρωση της εκλυτικής ορμόνης κορτικοτροπίνης (CRH), η οποία επηρεάζει άμεσα και έμμεσα αναπαραγωγικές ορμόνες μέσω διέγερσης της κορτιζόλης και της αδρενοκορτικοτρόπου ορμόνης.



Gleason, J. L., Drew, L. B., & Jones, M. M. (2020). Stress, anxiety, and depression as precipitants of infertility: a comprehensive literature review. *Women's Reproductive Health*.

# Ύπνος και υπογονιμότητα

Ανεξήγητη υπογονιμότητα έχει συσχετιστεί με:

- Χαμηλή ποιότητα ύπνου
- Έλλειψη ύπνου
- Διακεκομμένο ύπνο



Προκαλούν φλεγμονώδη απόκριση με αύξηση των παραγόντων νέκρωσης όγκων (TNF), ιντερλευκίνης (IL)-6 και C-αντιδρώσας πρωτεΐνης

Η χρήση οθονών παρεμβαίνει στους κερκάδιους ρυθμούς (αλλαγές στα επίπεδα μελατονίνης, ποιότητας ύπνου, μείωση γνωστικής απόδοσης)

Szkodziak, F., Krzyżanowski, J., & Szkodziak, P. (2020). Psychological aspects of infertility. A systematic review. *Journal of International Medical Research*.

Small, G. W. et al. (2020). Brain health consequences of digital technology use. *Dialogues in clinical neuroscience*.



# Διατροφή, άγχος και υπογονιμότητα

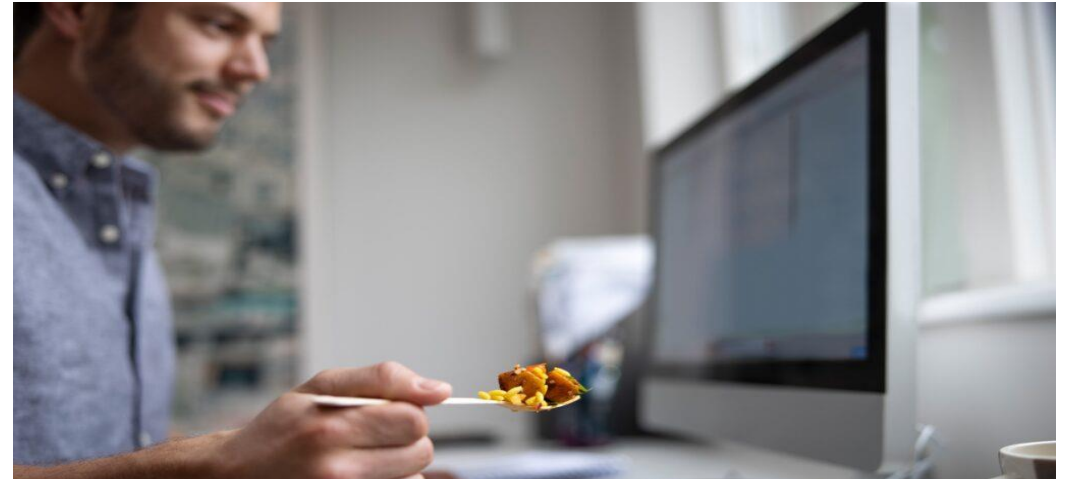
## The Western-style diet

Μια διατροφή πλούσια σε τρανς λιπαρά,  
επεξεργασμένους υδατάνθρακες  
και πρόσθετα σάκχαρα.



## Το γρήγορο φαγητό ως μέσο αγχώλυσης

- Άγχος επιβίωσης
- Βουλιμία, ανησυχία
- Μεταβολικά νοσήματα



Skoracka, K. et al. (2021). Female fertility and the nutritional approach: the most essential aspects.  
Advances in nutrition.

# Οι γρήγοροι ρυθμοί της διατροφικής ζωής μας, με το άγχος «του ρολογιού» αλλοίωσαν την αναπαραγωγική μας υγεία

## Φθαλικές ενώσεις (πλαστικοποιητές):

Συνδέονται, κυρίως με την ανδρική υπογονιμότητα, προκαλώντας ενδοκρινικές διαταραχές (αναστολή παραγωγής τεστοστερόνης).

---

## Τρανς λιπαρά:

Μειώνουν την καλή χοληστερόλη (HDL) και αυξάνουν την κακή (LDL) (μεταβολικές συνέπειες που επιδεινώνουν την αντίσταση στην ινσουλίνη).

---

## Υψηλά επίπεδα γλυκόζης:

Παχυσαρκία, διαβήτης τύπου 2, μειωμένη ανοσία, αντίσταση στην ινσουλίνη και ορμονική ανισορροπία.

---



# Γιατί οι άνθρωποι πίνουν, καπνίζουν και καταναλώνουν ουσίες;

## Αποφόρτιση-διαφυγή (ανταμοιβή)

- Πρότυπα-μίμηση-κοινωνική προσαρμογή
- Αδυναμία, δειλία, απόρριψη, μοναξιά, απομόνωση
- Ψυχικές διαταραχές





# Οξειδωτικό Στρες

Σχετίζεται:

Υπογονιμότητα

Προκαλείται:

Περιβαλλοντικούς  
ρύπους

Τρόπο ζωής

Ιατρικές  
παθήσεις

Επηρεάζει μέσω:

Αλλοίωσης  
DNA

Μιτοχονδριακής  
δυσλειτουργίας

Συνδέεται:

Σύνδρομο  
πολυκυστικών,  
ενδομητρίωση

Χαμηλή κινητικότητα,  
μορφολογία και μειωμένο  
αριθμό σπερματοζωαρίων

Μπορεί να αντιμετωπιστεί:

Αντιοξειδωτικά

Αλλαγή  
τρόπου ζωής

Aitken, R. J. et al. (2022). Male infertility and oxidative stress: a focus on the underlying mechanisms. Antioxidants.

Kaltsas, A. Et al. (2023). The silent threat to women's fertility: uncovering the devastating effects of oxidative stress. Antioxidants.

# Ο άνθρωπος της δύσης θέλει να κάνει ένα παιδί σήμερα;

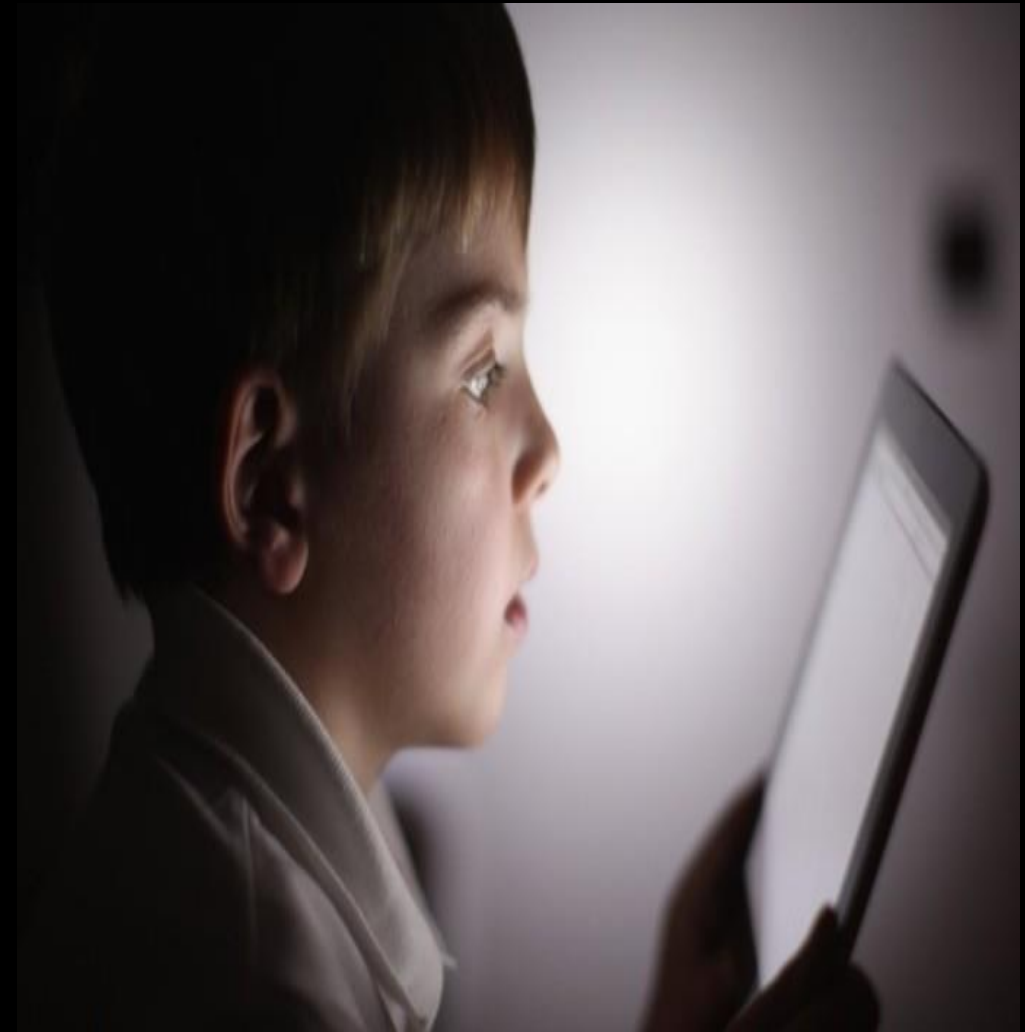
- Μηνυματική αντίληψη (media):  
Εστίαση στο αρνητικό
- Φόβος δέσμευσης:  
Αποφυγή ευθύνης
- Αυτολατρεία:  
Εγωπάθεια-ναρκισσισμός
- Έλλειψη ενσυναίσθησης:  
Αδυναμία σύνδεσης

Ι.Ψ.Σ.Υ., 2024



# Η επιγενετική μεταβολή του DNA μέσα από το στρες

- Μεταβαλλόμενα ψηφιακά ερεθίσματα
- Ψυχολογική συμπίεση, συναισθηματικό κενό
- Μειωμένη συναισθηματική και κοινωνική νοημοσύνη
- Πτώση γνωστικών λειτουργιών
- Στερεότυπα συμπεριφορικά χαρακτηριστικά
- Έλλειψη προσωπικής διάδρασης
- Αύξηση ΔΕΠΥ



Makrygianni, E. A., & Chrousos, G. P. (2023). Extracellular vesicles and the stress system. *Neuroendocrinology*.

Small, G. W. et al. (2020). Brain health consequences of digital technology use. *Dialogues in clinical neuroscience*.



**Ως σύντροφοι,  
γίναμε σύζυγοι  
και γονείς,  
που μαζί,  
γεννιόμαστε  
κι εμείς!**

**Θάνος Ε. Ασκητής  
Ι.Ψ.Σ.Υ., 2024**



**Γονιέ...**

**«Όταν εσύ θα φύγεις,  
τα μάτια που γέννησες και που μεγάλωσες,  
θα βλέπουν μέσα απ' τα δικά σου:  
συναισθήματα, σκέψεις και οράματα...»**

**Θάνος Ασκητής, 1990**



**«Μαμά και μπαμπά,  
που είστε;»**