

# Ομιλία του Πρωθυπουργού Κυριάκου Μητσοτάκη στο 1ο Wellbeingr Forum, με αφορμή τη σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας

10 Οκτωβρίου 2022



(Dimitris Papamitsos / Greek Prime Minister's Office)

Ο Πρωθυπουργός Κυριάκος Μητσοτάκης μίλησε το απόγευμα στο κλείσιμο των εργασιών του πρώτου Wellbeingr Forum, στο Ζάππειο Μέγαρο, που διοργανώθηκε με αφορμή τη σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας.

Ακολουθεί η ομιλία του Πρωθυπουργού:

«Κύριε Υπουργέ, κυρία Αναπληρώτρια Υπουργέ, κυρία Υφυπουργέ, κύριε Υφυπουργέ, κύριε Περιφερειάρχα, κύριοι Δήμαρχοι,

Κατ' αρχάς επιτρέψτε μου να συγχαρώ από καρδιάς τους διοργανωτές αυτού του σημαντικού πρώτου συνεδρίου που γίνεται με αυτόν τον τίτλο, με αυτήν την θεματολογία, στην Αθήνα και να ευχηθώ να έχει ανάλογη συνέχεια,

καθώς το θέμα το οποίο είχατε την ευκαιρία να πραγματευτείτε σήμερα είναι εξαιρετικά σύνθετο, εξαιρετικά ενδιαφέρον και τολμώ να πω και εξαιρετικά “προκλητικό” από πλευράς καινοτόμων δημόσιων πολιτικών.

Σήμερα είναι η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας -αυτό εξάλλου συμβολίζει και αυτός ο μικρός πράσινος φιόγκος τον οποίον όλοι μας φοράμε- και μου δίνεται η ευκαιρία σήμερα να μοιραστώ μαζί σας λίγες σκέψεις για ένα ζήτημα το οποίο είναι εξαιρετικά επίκαιρο, εξαιρετικά ευαίσθητο, μία διαχρονική πρόκληση η οποία στην εποχή μας οξύνεται, καθώς την καθημερινότητα του ανθρώπου δυστυχώς πολιορκούν πολλές διαφορετικές δοκιμασίες.

Από την πρόσφατη πανδημία που τόσο δραματικές -τώρα το διαπιστώνουμε- επιπτώσεις είχε στην ψυχική υγεία όλων των κοινωνιών, αλλά κυρίως των παιδιών και των εφήβων, μέχρι την οικονομική κρίση, τις συνέπειες της κλιματικής ανατροπής, τις αντιφάσεις που μπορεί να υπάρχουν στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Και οι έρευνες είναι δυστυχώς αμείλικτες: ένας στους έξι πολίτες, ένα στα τέσσερα παιδιά ή έφηβοι στην Ευρώπη, καταγράφουν κάποιο ψυχικό πρόβλημα. Είναι τα υψηλότερα ποσοστά από ποτέ. Αυτή είναι η μία όψη της πραγματικότητας, η άλλη είναι ότι έχουμε προχωρήσει πολύ περισσότερο στη διάγνωση και στην ευαισθητοποίηση, στον εντοπισμό ψυχικών παθήσεων.

Όμως αυτό το οποίο μας ανησυχεί περισσότερο δεν είναι μόνο η ποιότητα του προβλήματος, αλλά και η ποσότητά του. Κάθε περίπτωση είναι, δυστυχώς, ξεχωριστή και δύσκολα μία γενική επιλογή απέναντι σε ένα τέτοιο μαζικό πρόβλημα μπορεί να βρει μία εξατομικευμένη εφαρμογή. Αυτή, όμως, είναι η πρόκληση την οποία έχουμε απέναντί μας.

Μαγικές συνταγές δεν υπάρχουν και γενικόλογες πολιτικές διακηρύξεις δεν χωρούν εδώ. Χρειάζονται συγκεκριμένες πολιτικές και σίγουρα αυτό το οποίο απαιτείται είναι να μπορέσουμε να αναδείξουμε τα ζητήματα της ψυχικής υγείας αλλά και της ευεξίας -θα έρθω σε λίγο στο πώς στο μυαλό μου συνδέονται αυτές οι δύο έννοιες- ως κεντρικές επιλογές, πολιτικές επιλογές προτεραιότητας. Εξάλλου γι’ αυτό και αναδείξαμε τα ζητήματα της ψυχικής υγείας σε αυτοτελή τομέα πολιτικής σε επίπεδο Υφυπουργείου. Και θέλω να συγχαρώ συνολικά την ηγεσία του Υπουργείου Υγείας, γιατί έχουμε κάνει μια σημαντική δουλειά, να βάλουμε τη χώρα μας στον παγκόσμιο χάρτη του WHO ως μία χώρα η οποία αποδίδει μεγάλη σημασία σε αυτές τις

πολιτικές και τολμά να καινοτομεί και να δοκιμάζει λύσεις οι οποίες ξεφεύγουν από τις πεπατημένες οδούς.

Γι' αυτό και πιστεύω ακράδαντα ότι όταν μιλάμε για ζητήματα ψυχικής υγείας ευρύτερα αυτά δεν πρέπει να περιορίζονται στο στενό ορίζοντα της ιατρικής ατζέντας. Όπως είπε σωστά η κα Υφυπουργός, η ψυχική υγεία, η ευεξία είναι κάτι πολύ περισσότερο, κάτι πολύ ευρύτερο, από την ψυχική νόσο. Γι' αυτό εξάλλου και ο ίδιος ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ορίζει την ψυχική υγεία -και διαβάζω τον ορισμό, που θεωρώ ότι είναι πολύ εύστοχος- ως την κατάσταση ευεξίας κατά την οποία κάθε άτομο αντιμετωπίζει με επιτυχία τα προβλήματα της ζωής, εργάζεται παραγωγικά και συμμετέχει στον κοινωνικό του κύκλο.

Με άλλα λόγια, το νέο ζητούμενο είναι μια έννοια η οποία μας είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Και αναφέρομαι φυσικά σε αυτό το οποίο ο Αριστοτέλης αποκαλούσε ευδαιμονία, θεωρώντας την αρετή ως τον καλό δαίμονα, δηλαδή τον καλό Θεό των ανθρώπων.

Και νομίζω ότι αυτήν την αρετή, αυτήν την έννοια της ευδαιμονίας θα την συναντήσουμε ξανά όταν αξιολογήσουμε συνολικά το πλαίσιο των συμπεριφορών μας, τις βασικές μας προτεραιότητες, τους κώδικες αξιών που μας επιτρέπουν να ζούμε σε ισορροπία με τη φύση. Τη μεγάλη σημασία την οποία πρέπει να αποδίδουμε στην ποιότητα των ανθρώπινων σχέσεων, τη σχέση μας με τον πολιτισμό αλλά και τον τρόπο με τον οποίον αντιμετωπίζουμε μεγάλες πληγές της σύγχρονης πραγματικότητας, όπως η μοναξιά, ένα φαινόμενο πολύ έντονο, ειδικά στις μεγαλουπόλεις μας.

Μπορεί όλα αυτά να ακούγονται ολίγον αφηρημένα, σας διαβεβαιώνω όμως ότι πρέπει να μπουν στο επίκεντρο των δημόσιων πολιτικών κάθε πολιτείας. Διότι αν αναλογιστεί κανείς συνολικά το κόστος το οποίο επωμιζόμαστε από την ψυχική υγεία, αυτό σίγουρα μπορεί να μετρηθεί οικονομικά.

Διάβαζα κάπου ότι μπορεί η μειωμένη παραγωγικότητα από ψυχικές ασθένειες να αγγίζει το 1 τρισ. δολάρια το χρόνο. Τεράστιο ποσό. Αλλά βέβαια το μεγαλύτερο κόστος αφορά τον ίδιο τον πόνο των ανθρώπων οι οποίοι αισθάνονται ότι βρίσκονται, πολλές φορές, σε έναν σκοτεινό κόσμο, σε ένα σκοτεινό δωμάτιο από το οποίο δεν μπορούν να ξεφύγουν. Δεν μπορούν να αναπτύξουν στο μέγιστο τις δυνατότητές τους και αναζητούν απεγνωσμένα μια βοήθεια και από κάπου να πιαστούν.

Δεν θα αναφέρω αναλυτικά όλα όσα έχουμε κάνει ως Υπουργείο Υγείας στον τομέα της ψυχικής υγείας: τις πολλές νέες δομές οι οποίες έχουν ιδρυθεί σε όλη την επικράτεια. Τα κέντρα ημέρας για την υποστήριξη παιδιών και εφήβων, ενηλίκων και ηλικιωμένων, εργαζομένων, ανέργων, προσφύγων. Τις υπηρεσίες για προβλήματα αυτισμού. Τη νέα ανάδειξη των διατροφικών διαταραχών, ειδικά των εφήβων, ειδικά των κοριτσιών, ως μια κεντρική προτεραιότητα, ως παθήσεις οι οποίες επιβάλλεται να διαγνωστούν σε πρώιμο στάδιο. Την έγκαιρη παρέμβαση -και θέλω να σταθώ ιδιαίτερα σε αυτό- στις ψυχώσεις των εφήβων, ένα μεγάλο πρόβλημα στο οποίο οι προληπτικές δράσεις και η ποιοτική διάγνωση μπορούν πραγματικά να αποδειχθούν σωτήριες.

Γι' αυτό και έχουμε προσπαθήσει, στο μέτρο του εφικτού, να ενισχύσουμε και το Εθνικό Σύστημα Υγείας με περισσότερους ψυχιάτρους, με περισσότερους παιδοψυχιάτρους, με εξειδικευμένους νοσηλευτές. Βέβαια, εγκαινιάσαμε και την πρώτη μονάδα ψυχογενούς ανορεξίας και μία ειδική κλινική ειδικά για εφήβους.

Συνεχίζουμε τη μάχη κατά των ναρκωτικών. Στην Αθήνα λειτουργεί πλέον -όπως είχαμε δεσμευτεί- ο πρώτος Χώρος Εποπτευόμενης Χρήσης. Μέσα στις φυλακές Κορυδαλλού ιδρύθηκε ειδική μονάδα για εξαρτημένους κρατούμενους. Αλλά ξέρετε ότι η μάχη αυτή είναι διαρκής και όλο αυτό το οποίο σας περιέγραφα είναι μόνο η αφετηρία, είναι το πρώτο βήμα σε έναν μακρύ δρόμο.

Θέλω να σας μιλήσω λίγο περισσότερο για τα ζητήματα που αφορούν στην ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων και να μοιραστώ μαζί σας μία πάρα πολύ έντονη ανησυχία που έχω, όχι μόνο ως αποτέλεσμα της πανδημίας αλλά και ως αποτέλεσμα του τρόπου με τον οποίον τα παιδιά κινούνται, κυρίως, στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης.

Φοβάμαι ότι βρισκόμαστε μπροστά σε μία νέα πανδημία η οποία αφορά την ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων. Και, δυστυχώς, τα στοιχεία τα οποία συλλέγουμε επιβεβαιώνουν αυτόν τον φόβο μας: έξι στους δέκα εφήβους στη χώρα μας παρουσιάζουν σημάδια εξάρτησης από το διαδίκτυο. Κατά κανόνα είναι οι ίδιοι έφηβοι που εκδηλώνουν θυμό, εσωστρέφεια, χαμηλή αυτοεκτίμηση. Ένα στα πέντε παιδιά -κι αυτό με συγκλόνισε ίσως το περισσότερο- εκδηλώνει σημάδια πλήρους παραίτησης από καθημερινές δραστηριότητες. Κολλημένα μπροστά σε μία οθόνη, πρακτικά δεν αθλούνται, κοιμούνται λίγο, ακατάστατα, δεν τρέφονται σωστά. Είναι ευρήματα εξαιρετικά ανησυχητικά που χτυπούν ένα μεγάλο καμπανάκι κινδύνου.

Και δεν σας κρύβω ότι έχω έναν μεγάλο φόβο, ότι το ανθρώπινο μυαλό, ως προϊόν μίας εξελικτικής διαδικασίας εκατοντάδων χιλιάδων ετών, δεν είναι προσαρμοσμένο ώστε να μπορεί να αντιλαμβάνεται ταυτόχρονα την πραγματικότητα σε συνδυασμό με την ψηφιακή πραγματικότητα με την οποία έρχονται σε επαφή, κυρίως νεαρά παιδιά τα οποία βρίσκονται ακόμα στη φάση της ανάπτυξής τους. Και δεν έχουμε ιδέα ακόμα, φοβάμαι, για το πόσο προβληματικές μπορεί να είναι αυτές οι συνήθειες των παιδιών και των εφήβων, κυρίως ως προς την επαφή τους με τον ψηφιακό κόσμο και τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης.

Και ως πατέρας ο ίδιος -τα παιδιά μου είναι μεγαλύτερα αλλά πρέπει να σας πω ότι ανησυχώ πάρα πολύ- θεωρώ ότι το ζήτημα αυτό πρέπει να τύχει αντικείμενο ενδελεχούς έρευνας. Και δεν θα εκπλαγώ αν κάποια στιγμή δεν αναγκαστούμε, όχι μόνο σε εθνικό, σε ευρωπαϊκό, ενδεχομένως και σε παγκόσμιο επίπεδο, να παρέμβουμε ρυθμιστικά για να μπορέσουμε να μειώσουμε την έκθεση ειδικά των παιδιών και των εφήβων στον ψηφιακό αυτό κόσμο.

Αυτό το οποίο σίγουρα πρέπει να κάνουμε πριν φτάσουμε σε αυτό το σημείο -και πιστεύω ότι μια από τις χρησιμότητες της ανάδειξης των θεμάτων ψυχικής υγείας έχει και ακριβώς αυτή την διάσταση- είναι να ενθαρρύνουμε όλους να ζητούν βοήθεια όταν αισθάνονται ότι βρίσκονται σε κάποιο αδιέξοδο. Να διώξουμε επιτέλους το στίγμα που συνοδεύει τις ψυχικές διαταραχές. Και όπως δεν ντρέπεται κάποιος να απευθυνθεί στον ορθοπεδικό αν έχει χτυπήσει το πόδι του, έτσι δεν πρέπει να νιώθει κανείς άσχημα όταν χτυπάει την πόρτα ενός ψυχιάτρου ή ενός ψυχολόγου.

Όμως, για να κάνω και τη σύνδεση μεταξύ των στενών θεμάτων της ψυχικής υγείας και της ευρύτερης έννοιας της ευεξίας, πιστεύω ότι ο προβληματισμός μας εδώ θα πρέπει να είναι ευρύτερος στο πώς θα μπορέσουμε να διαμορφώσουμε εκείνες τις συνθήκες που θα αποτρέπουν, θα μειώνουν την πιθανότητα να προκύψουν αυτές οι ανισορροπίες. Εγκαθιστώντας έναν νέο, έναν διαφορετικό τρόπο ζωής με περισσότερο σεβασμό για το περιβάλλον, με περισσότερο σεβασμό για την ίδια τη φύση του ανθρώπου, από την οποία συχνά απομακρυνόμαστε.

Και αυτή είναι μία -θα έλεγα- κατεύθυνση που μπορούμε να ακολουθήσουμε μέσα από πολλούς δρόμους. Έχουμε την τύχη να έχουμε μια χώρα η οποία προσφέρει ένα θαυμάσιο φυσικό περιβάλλον, μια πλούσια πολιτιστική παράδοση. Μια ανοιχτή χώρα που δίνει έμφαση στις διαπροσωπικές σχέσεις, μια χώρα στην οποία ακόμα η οικογένεια, ως "κύτταρο" κοινωνικής

συνοχής, παίζει έναν σημαντικό ρόλο. Και μια χώρα η οποία μπορεί να δει την έννοια της ευεξίας όχι απλά ως μια πρόκληση για την αντιμετώπιση προβλημάτων ψυχικής υγείας, αλλά και ως μία μεγάλη αναπτυξιακή ευκαιρία, καθώς ολοένα και περισσότερο θα αναζητείται παγκόσμια αυτή η σχέση ισορροπίας για την οποία τόσο όμορφα μίλησε ο Αριστοτέλης πριν από 2.300 χρόνια.

Έχουμε λοιπόν τη δυνατότητα και θα σας ενθάρρυνα, φίλες και φίλοι και τους διοργανωτές του συνεδρίου, ακριβώς αυτή την πτυχή της ευεξίας -ως μιας αναπτυξιακής ευκαιρίας για τη χώρα, ως μια ευκαιρία να ταυτιστεί η Ελλάδα με αυτή την καινούργια έννοια, αυτές τις επιλογές οι οποίες ακόμα βρίσκονται στα σπάργανα- να μπορούμε να τις διερευνήσουμε με μεγαλύτερη συστηματικότητα.

Αγγίζουν πολλά πεδία δημόσιων επιλογών, όμως θεωρώ ότι αποτελούν μια πολύ ενδιαφέρουσα πρόκληση για τη χώρα μας: να είμαστε καινοτόμοι, να τολμάμε σε εφαρμογές δημόσιων πολιτικών που μπορούν να δουν το μέλλον μέσα από ένα τελείως διαφορετικό οπτικό πρίσμα, όπως καλή ώρα κάναμε με την πολιτιστική συνταγογράφηση. Και θέλω να συγχαρώ τους δύο συναρμόδιους Υφυπουργούς, για την ιδέα δηλαδή ότι για να αντιμετωπίσουμε ψυχολογικές νόσους, ψυχολογικά προβλήματα, μπορεί η ίδια η έκθεση στον πολιτισμό να βοηθήσει ενδεχομένως όσο μία κλασική φαρμακευτική αγωγή. Όλα αυτά είναι σημαντικά πράγματα, είναι σημαντικές πρωτοβουλίες οι οποίες πιστεύω ότι αξίζουν να αναδειχθούν ολοένα και περισσότερο.

Κλείνω, λοιπόν, με τη σκέψη ότι ο αρχαίος ελληνικός όρος “ευεξία”, “wellbeing”, κάτι πολύ περισσότερο -τονίζω- από το “wellness” -το “wellness” πολλές φορές το ταυτίζουμε με την έννοια του “πηγαίνω κάπου και βρίσκω ένα ωραίο spa και κάνω κάποιες θεραπείες”. Όχι δεν μιλάμε για αυτό, μιλάμε για κάτι πολύ μεγαλύτερο, πολύ ευρύτερο. Αυτός, λοιπόν, ο όρος ευεξία που επέλεξε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας για να ορίσει την ψυχική υγεία, δηλώνει από μόνος του πολλά.

Γιατί προέρχεται -να μην το ξεχνάμε- από τις λέξεις “ευ”, δηλαδή “καλός”, και “έξις” που σημαίνει “συνήθεια”. Παραπέμπει έτσι ευθέως στις συμπεριφορές μας ως κρίσιμους ρυθμιστές της ισορροπίας του ψυχικού μας κόσμου. Μας καλεί, λοιπόν, να την προσεγγίσουμε, αυτή την έννοια της ευεξίας, με πολύ πιο ανοιχτό μυαλό. Με κεραιές ευαίσθητες, στραμμένες στις μικρές ρωγμές που όμως αν αφεθούν μπορούν να γίνουν πολύ μεγάλες παγίδες.

Και αυτόν τον νέο δρόμο, τον οποίον τώρα αρχίζουμε να τον διερευνούμε, είμαι σίγουρος ότι φωτίζει και η δική σας συνάντηση στην Αθήνα. Εξάλλου η πολιτική -και ειδικά η πολιτική όπως την εφαρμόζουμε εμείς- οφείλει να βρίσκεται πάντα σε διάλογο με την επιστήμη και τις προτάσεις των ειδικών. Και να τροφοδοτείται και με τις αναζητήσεις της ίδιας της κοινωνίας των πολιτών.

Γι' αυτό και εύχομαι κάθε επιτυχία στο συνέδριό σας. Θα αναμένω με ενδιαφέρον όλα τα συμπεράσματα. Νομίζω ότι κάνατε μια πολύ καλή αρχή και εύχομαι του χρόνου να είναι ακόμα πιο εμπλουτισμένο και ακόμα πιο δυναμικό, διότι αυτά τελικά θα ανιχνεύσουν την αληθινή βιώσιμη ζωή, ένα στοίχημα του καιρού μας, αλλά και της κοινής μας καθημερινότητας.

Και πάλι συγχαρητήρια. Ευχαριστώ πολύ».