

## ΑΝΑΣΚΟΠΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

# ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ: ΑΞΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΝΟΗΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Αφροδίτη Ζαρταλούδη

Λέκτορας, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Αθήνα

DOI: 10.5281/zenodo.3692424

Cite as: Zartaloudi, Afroditi. (2019). Depressive disorders: conceptions and mental health promotion. *Perioperative nursing (GORNA)*, E-ISSN:2241-3634, 8(4), 223–237. <http://doi.org/10.5281/zenodo.3692424>

## Περίληψη

Η κατάθλιψη είναι μια διαταραχή που επηρεάζει τη διάθεση, διαταράσσει τη σκέψη, τη συμπεριφορά αλλά και τις φυσιολογικές λειτουργίες του ατόμου.

**Σκοπός** της παρούσας ανασκόπησης ήταν η διερεύνηση των βιβλιογραφικών δεδομένων αναφορικά με το γνωσιακό και αξιολογικό μοντέλο προσέγγισης των καταθλιπτικών διαταραχών με έμφαση την προαγωγή ψυχικής υγείας και την ενδυνάμωση της ψυχικής ανθεκτικότητας των ανθρώπων στη σύγχρονη κοινωνία.

**Υλικό και μέθοδος:** Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική ανασκόπηση άρθρων στην ελληνική και αγγλική γλώσσα συναφών με το θέμα στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Pubmed, Scopus, Science Direct και Google Scholar, χρησιμοποιώντας ως λέξεις – κλειδιά: «mental health promotion / προαγωγή ψυχικής υγείας», «conceptions / αξιολογικές νοητικές κατασκευές», «γνωσιακή τριάδα / cognitive triad» και «depression / κατάθλιψη».

**Αποτελέσματα:** Το γνωσιακό «προφίλ» της κατάθλιψης περιλαμβάνει διαταραχές στο περιεχόμενο της σκέψης, την καταθλιπτική τριάδα μέσα από την οποία ο ασθενής αντιλαμβάνεται αρνητικά τον εαυτό του, τον κόσμο γύρω του και το μέλλον. Στο αξιολογικό μοντέλο για την κατάθλιψη, η αξιολόγηση των γεγονότων ζωής σχετίζεται με συγκεκριμένες δυσλειτουργικές προ-αξιολογικές, αξιολογικές και μετα-αξιολογικές νοητικές κατασκευές που σχετίζονται με την αξιολόγηση του «εαυτού», του «κόσμου» και του «μέλλοντος» κατ' αντιστοιχία της αρνητικής γνωσιακής τριάδας. Το Αξιολογικό μοντέλο Προαγωγής Ψυχικής Υγείας στοχεύει στην τροποποίηση των δυσλειτουργικών αξιολογικών νοητικών κατασκευών για την αξιολόγηση των καθημερινών ερεθισμάτων και των απαντήσεων στα γεγονότα ζωής, μέσω κατάλληλης εκπαίδευσης, ώστε να αντικατασταθούν σε λειτουργικότερες και να αυξηθεί η ψυχική ανθεκτικότητα στα στρεσογόνα γεγονότα ζωής.

**Συμπεράσματα:** Η απόκτηση δεξιοτήτων δημιουργικής αξιολόγησης του εαυτού (ταυτότητα), του κόσμου (προσαρμογή) και του μέλλοντος (δημιουργικότητα) διευκολύνει στην επίτευξη στόχων που σχετίζονται με την προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας των ανθρώπων και με τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους.

**Λέξεις κλειδιά:** προαγωγή ψυχικής, υγείας, αξιολογικές νοητικές κατασκευές, γνωσιακή τριάδα, κατάθλιψη

**Υπεύθυνος Αλληλογραφίας:** : Αφροδίτη Ζαρταλούδη, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Αθήνα, Αγίου Σπυρίδωνος 12243. Αιγάλεω. Τηλ.: 6974663525 email: azarta@uniwa.gr

REVIEW ARTICLE

# DEPRESSIVE DISORDERS: CONCEPTIONS AND MENTAL HEALTH PROMOTION

Afroditi Zartaloudi

Lecturer, Department of Nursing, University of West Attica, Athens, Greece

## Abstract

Depression is a disorder that affects one's mood, disturbs one's thinking, behavior, and one's normal functioning. **The aim** of the present study was to review the literature about the cognitive and axiological model of depressive disorders, underscoring their importance to promoting mental health promotion and empowering individuals' resilience in our society.

**Material and Method:** A literature review was conducted on both Greek and English languages, through Pubmed, Scopus, Science Direct and Google Scholar databases, using the key-words: "mental health promotion", "conceptions", "cognitive triad", "depression".

**Results:** The cognitive "profile" of depression includes negative cognitive triad which involves automatic, spontaneous and seemingly uncontrollable negative thoughts about the self, the world and the future. In the axiological model for depressive disorders, the evaluation of life events is based on particular dysfunctional preconceptions, conceptions and metaconceptions which are related to the negative assessment of the "self", the "world" and the "future" respectively, according to the negative cognitive triad. The axiological model of Mental Health Promotion aims to modify dysfunctional conceptions used by individuals to assess daily stimuli and regulate their behavior in response to external stimuli, through appropriate training, and replace them with more functional ones in order to improve their resilience to stressful life events.

**Conclusions:** The development of individuals' positive assessment skills related to self (identity), world (adaptation) and future (creativity) facilitates the achievement of their personal goals in order to promote their mental and physical health and improve the quality of their lives.

**Keywords:** mental health promotion, conceptions, cognitive triad, depression

**Corresponding author:** *Afroditi Zartaloudi, Department of Nursing, University of West Attica, Athens. Agiou Spiridonos street, GR 12243 Egaleo, Greece. Tel.: +30 6974663525. email: azarta@uniwa.gr*

## Εισαγωγή

Η κατάθλιψη είναι μια διαταραχή που επηρεάζει τη διάθεση, διαταράσσει τη σκέψη, τη συμπεριφορά αλλά και τις φυσιολογικές λειτουργίες του ατόμου. Το άτομο με κατάθλιψη βιώνει συνήθως μειωμένη ενεργητικότητα, αυξημένη κόπωση, αλλαγές στην όρεξη, στο βάρος, στον ύπνο, στον τρόπο που βλέπει τον εαυτό του (μειωμένη αυτοεκτίμηση και εμπιστοσύνη), καθώς και τις σχέσεις του με τους άλλους. Τα καταθλιπτικά άτομα εμφανίζουν μια ετοιμότητα στο να προσλαμβάνουν και να επιλέγουν την αρνητική πλευρά των πραγμάτων και των καταστάσεων που βιώνουν. Εμφανίζονται απαισιόδοξα, αρνητικά, με έντονες ιδέες ενοχής και αναξιοσύνης, ενώ συγχρόνως παραμελούν την προσωπική τους εμφάνιση αλλά και τις δραστηριότητές τους, επαγγελματικές και κοινωνικές. Το καταθλιπτικό συναίσθημα έχει ένταση, διαρκεί μεγάλο χρονικό διάστημα και οδηγεί σε έκπτωση της λειτουργικότητας σε πολλούς τομείς.<sup>1,2</sup>

Η γνωσιακή προσέγγιση στην κατάθλιψη ουσιαστικά ξεκίνησε από τον A. Beck.<sup>3</sup> Κύρια θέση της γνωσιακής θεωρίας είναι ότι κάθε συναισθηματική αντίδραση καθορίζεται από τον τρόπο με τον οποίο το ίδιο το άτομο δομεί τις εμπειρίες του. Η γνωσιακή θεώρηση για την κατάθλιψη αποτελεί σήμερα μια από τις πιο σημαντικές προσεγγίσεις στη συναισθηματική αυτή διαταραχή, όχι μόνο για την ερμηνεία και την αξιολόγηση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, αλλά και για τις δυνατότητες που προσφέρει στην

έρευνα, την εκτίμηση και την θεραπευτική τους αντιμετώπιση στο πλαίσιο των γνωσιακών ψυχοθεραπειών.

Στο Αξιολογικό μοντέλο για την κατάθλιψη, η αξιολόγηση των γεγονότων ζωής σχετίζεται με συγκεκριμένες δυσλειτουργικές προ-αξιολογικές (preconceptions), αξιολογικές (conceptions) και μετα-αξιολογικές (metaconceptions) νοητικές κατασκευές που σχετίζονται με την αξιολόγηση του «εαυτού», του «κόσμου» και του «μέλλοντος» κατ' αντιστοιχία της αρνητικής γνωσιακής τριάδας.<sup>4,5</sup> Η Γνωσιακή θεωρία στην κατάθλιψη αναφέρεται σε θετικές και αρνητικές πεποιθήσεις γύρω από εαυτό, κόσμο και μέλλον<sup>5,6</sup>, ενώ αντίστοιχα το Αξιολογικό μοντέλο χρησιμοποιεί τους όρους προσαρμοστικές και δυσπροσαρμοστικές αξιολογικές κατασκευές και προχωρά σε μια πιο σύνθετη προσέγγιση των αρνητικών γνωσιών, με στόχο την αντιμετώπισή τους και την αντικατάστασή τους με λειτουργικότερες<sup>7</sup>, δίνοντας έμφαση στην έννοια της ανάπτυξης και της προσαρμογής καθώς και στην βούληση του ατόμου.<sup>4</sup>

Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν η διερεύνηση των βιβλιογραφικών δεδομένων αναφορικά με το γνωσιακό και αξιολογικό μοντέλο προσέγγισης των καταθλιπτικών διαταραχών με έμφαση την προαγωγή ψυχικής υγείας και την ενδυνάμωση της ψυχικής ανθεκτικότητας των ανθρώπων στη σύγχρονη κοινωνία.

## Υλικό και μέθοδος

Πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση της βιβλιογραφίας μέσω αναζήτησης και συλλογής του υλικού στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Pubmed, Scopus, Science Direct και Google Scholar. Κατά τη διαδικασία διερεύνησης της διεθνούς βιβλιογραφίας χρησιμοποιήθηκαν οι ακόλουθες λέξεις-κλειδιά: «conceptions / αξιολογικές νοητικές κατασκευές», «mental health promotion / προαγωγή ψυχικής υγείας», «cognitive triad / γνωσιακή τριάδα» και «depression / κατάθλιψη».

## Γνωσιακή και Αξιολογική προσέγγιση των καταθλιπτικών διαταραχών

Το γνωσιακό «προφίλ» της κατάθλιψης περιλαμβάνει διαταραχές στη δομή (δυσλειτουργικές πεποιθήσεις) και στο περιεχόμενο της σκέψης, καθώς και στον τρόπο επεξεργασίας των πληροφοριών. Η σκέψη στο περιεχόμενό της εμφανίζει την καταθλιπτική τριάδα μέσα από την οποία ο ασθενής αντιλαμβάνεται αρνητικά τον εαυτό του, τον κόσμο γύρω του και το μέλλον. Το άτομο θεωρεί τον εαυτό του αποτυχημένο, τον κόσμο εχθρικό και το μέλλον άσχημο. Πιο αναλυτικά, βλέπει τον εαυτό του ως ένα ανεπαρκές άτομο, ανάξιο, ανεπιθύμητο και ελαττωματικό σε όλους τους τομείς. Αντιμετωπίζει τον κόσμο γύρω του ως ιδιαίτερα απαιτητικό και απορριπτικό προς αυτόν, γεγονός που τον απογοητεύει και του στερεί τη δυνατότητα άντλησης ευχαρίστησης από τον κόσμο γύρω του. Αυτό επιπρόσθετα λειτουργεί ως φαύλος κύκλος αφού η κοινωνική του απόσυρση

εκλαμβάνεται πολλές φορές από τους γύρω του ως απόρριψη με αποτέλεσμα να απομακρύνονται και να διευρύνεται το χάσμα μεταξύ αυτών και του ασθενούς. Τέλος, ο ασθενής έχοντας και τα προηγούμενα δεδομένα δεν μπορεί παρά να βλέπει το μέλλον του ζοφερό, με διαρκείς δυσκολίες, μταιώσεις, απώλειες, χωρίς εναλλακτικές λύσεις και μάταιη την προσπάθεια για ανατροπή των δεδομένων αλλά και για την δική του επιβίωση. Με βάση αυτές τις παρατηρήσεις του Beck μπορεί κανείς να θεωρήσει, ότι οι πιθανότητες που έχει ένα άτομο να πάθει κατάθλιψη σχετίζονται με το βαθμό που χρησιμοποιεί μια ή περισσότερες από τις παραπάνω νοητικές κατασκευές για να ερμηνεύσει τις καθημερινές του εμπειρίες.<sup>2,5</sup>

Στο Αξιολογικό μοντέλο για την κατάθλιψη, η αξιολόγηση των γεγονότων ζωής σχετίζεται με συγκεκριμένες δυσλειτουργικές προ-αξιολογικές, αξιολογικές και μετα-αξιολογικές νοητικές κατασκευές που σχετίζονται με την αξιολόγηση του «εαυτού», του «κόσμου» και του «μέλλοντος» κατ' αντιστοιχία της αρνητικής γνωσιακής τριάδας.<sup>4,5</sup> Με τον όρο «αξιολογικές νοητικές κατασκευές» περιγράφονται οι ανώτερες εγκεφαλικές λειτουργίες που ευθύνονται για την αξιολόγηση κάθε είδους πληροφορίας, ερεθίσματος, κατάστασης και γεγονότος, οδηγώντας τον οργανισμό σε αντίστοιχες σωματικές και ψυχοσυναισθηματικές αντιδράσεις. Οι νοητικές αυτές κατασκευές, στη περίπτωση των «υγιών» και ώριμων προσωπικοτήτων μπορούν να ωφελήσουν σε

διάφορους τομείς, όπως στη διαχείριση των καθημερινών του προβλημάτων και στη βαθμιαία επίτευξη στόχων<sup>4</sup>, ενώ στη περίπτωση που έχουν αναπτυχθεί με δυσλειτουργικό τρόπο, προκαλούν διαστρεβλώσεις (distortions) της πραγματικότητας και απειλούν την ψυχική υγεία του ατόμου.<sup>7</sup> Οι προ-αξιολογικές νοητικές κατασκευές είναι χαρακτηριστικές πρωιμότερων σταδίων ανάπτυξης στα οποία δεν έχουν ενεργοποιηθεί οι ανώτεροι εγκεφαλικοί μηχανισμοί ελέγχου, οπότε η επεξεργασία των πληροφοριών και η αξιολόγηση των ερεθισμάτων γίνεται με αυτόματο τρόπο και αξιολογούνται ως ευχάριστα (rewarding) ή δυσάρεστα (punishing). Οι αξιολογικές νοητικές κατασκευές αφορούν στα προ-ώριμα στάδια ανάπτυξης εγκεφαλικών λειτουργιών, όπου τα ερεθίσματα αξιολογούνται με βάση το τι θεωρείται επιθυμητό ή αποφευκτέο. Οι μετά-αξιολογικές νοητικές κατασκευές είναι μετά-λογικές αξιολογήσεις των ερεθισμάτων που επισυμβαίνουν στα ωριμότερα στάδια ανάπτυξης, οι οποίες καθορίζουν το τι θεωρείται ωφέλιμο ή επιβλαβές.<sup>4</sup> Κατ' αντιστοιχία με την γνωσιακή τριάδα του Beck<sup>5</sup> για τον εαυτό, τον κόσμο και το μέλλον, το Αξιολογικό μοντέλο χρησιμοποιεί τους όρους ταυτότητα, προσαρμογή και δημιουργικότητα για να αναδείξει τη σημασία ανάπτυξης προσαρμοστικών αξιολογήσεων στους τομείς αυτούς που διευκολύνει την αποτελεσματική κατανόηση και αντιμετώπιση της κατάθλιψης.<sup>4</sup> Ο άξονας εαυτός περιλαμβάνει προ-αξιολογικές κατασκευές που σχετίζονται με δυσκολίες του ατόμου στην ανάπτυξη αυτοεπάρκειας και αποκαλύπτουν την υποτίμηση

των ικανοτήτων του ατόμου να αντιμετωπίσει την αχαριστία και την αδικία, σύμφωνα με το γνωσιακό μοντέλο.<sup>5</sup> Αναδεικνύεται στο σημείο αυτό η δυσκολία στη δημιουργία της «ταυτότητας» στο αξιολογικό μοντέλο. Ο άξονας κόσμος περιλαμβάνει προ-αξιολογικές νοητικές κατασκευές του ατόμου που συγκεντρώνουν την «αποφυγή της κοινωνικότητας» και το συνοδό αίσθημα ότι οι άλλοι δεν το αγαπούν. Αναδεικνύεται εδώ η δυσκολία της «προσαρμογής» στο αξιολογικό μοντέλο.<sup>4</sup> Ο άξονας μέλλον περιλαμβάνει προ-αξιολογήσεις σχετικές με την υποτίμηση των ικανοτήτων του ατόμου να αντιμετωπίσει δυσκολίες στην καθημερινή ζωή, σύμφωνα με το γνωσιακό μοντέλο.<sup>5</sup> Κατ' αντιστοιχία, αναδεικνύεται η αποφυγή της «δημιουργικότητας» στο αξιολογικό μοντέλο.<sup>4</sup>

### **Η συμβολή της προαγωγής ψυχικής υγείας**

Η αιτιοπαθογένεια των διαταραχών καθώς και η συνολική θεώρηση της νόσου σύμφωνα με το βιοψυχοκοινωνικό πρότυπο περιλαμβάνουν τις βιολογικές, τις ψυχολογικές και τις κοινωνικές διαστάσεις του ανθρώπου. Η νόσος δεν ξεκινά ούτε παύει να υπάρχει με το σύμπτωμα. Το άτομο δεν είναι απλός αποδέκτης καταστάσεων αλλά ενεργεί με δεδομένους τρόπους οι οποίοι είτε προάγουν είτε βλάπτουν την υγεία του.<sup>1</sup> Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η ψυχική υγεία αποτελεί όχι μόνο την απουσία της ψυχικής ασθένειας αλλά «την κατάσταση ευεξίας, όπου το άτομο αντιλαμβάνεται τις ικανότητές του, μπορεί να αντιμετωπίσει τις συνήθεις δυσκολίες της ζωής

και είναι σε θέση να εργάζεται παραγωγικά και να είναι ικανό να προσφέρει στην κοινότητα».<sup>8</sup>

Η προαγωγή ψυχικής υγείας είναι ένα οργανωμένο σύστημα από αρχές, αξίες και στόχους βελτίωσης της ψυχικής υγείας και μείωσης του φορτίου των ψυχικών διαταραχών σε έναν πληθυσμό.<sup>9</sup> Μέσω των προγραμμάτων Προαγωγής Ψυχικής Υγείας υπάρχει τα τελευταία χρόνια μια τάση ανάπτυξης των υγιών εκείνων δεξιοτήτων και στοιχείων της προσωπικότητας του ατόμου και η δημιουργία κατάλληλων υποστηρικτικών δομών έτσι ώστε να προαχθεί και να βελτιωθεί η ψυχική υγεία των ανθρώπων.<sup>10</sup> Τα προγράμματα Προαγωγής Ψυχικής Υγείας, λοιπόν, έχουν ως βασικό στόχο την ανάπτυξη και την καλλιέργεια των θετικών, προσαρμοστικών χαρακτηριστικών και δεξιοτήτων, που οι άνθρωποι κατέχουν από τη φύση τους. Η καλλιέργεια αυτών των ατομικών χαρακτηριστικών και δεξιοτήτων, ιδιαίτερα σε μικρή ηλικία, βοηθάει το άτομο να αναπτύξει μια «υγιή» προσωπικότητα, να αυξήσει τη δημιουργικότητά του και να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες της ζωής. Τα μέσα που χρησιμοποιεί η προαγωγή ψυχικής υγείας για να επιτύχει τους στόχους της είναι η ενίσχυση των στοιχείων της προσωπικότητας που προστατεύουν την ψυχική υγεία και ο έλεγχος των παραγόντων που συνδέονται αιτιωδώς με την εμφάνιση κάποιας ψυχικής νόσου.<sup>4,9</sup>

Τα προγράμματα Προαγωγής Ψυχικής Υγείας θεωρούνται σήμερα ως μια από τις πλέον σημαντικές προσπάθειες για τον περιορισμό της

αύξησης των κρουσμάτων των ψυχικών διαταραχών αφού στοχεύει, όχι απλώς στην καταπολέμηση των παραγόντων κινδύνου, αλλά κυρίως στην ενίσχυση των παραγόντων, που συνιστούν την ψυχική υγεία, καθώς και εκείνων που σχετίζονται με την διατήρηση και την προστασία της. Για την Πρόληψη των Ψυχικών Διαταραχών είναι αρκετό να ενημερωθεί το άτομο ότι η έκθεσή του σε στρεσογόνους παράγοντες αυξάνει τους κινδύνους για την εγκατάσταση ή την υποτροπή μιας ψυχικής διαταραχής και να γίνουν προσπάθειες, ώστε να αποφευχθεί η έκθεσή του σε αυτούς. Για την Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας οι παραπάνω ενέργειες θεωρούνται ανεπαρκείς, εάν ταυτόχρονα δεν αναπτυχθούν οι δεξιότητες του ατόμου ώστε να μπορεί να αντιμετωπίσει παραγωγικά κάθε στρεσογόνο παράγοντα, αφού θεωρείται ότι είναι αδύνατο στην πραγματικότητα να αποφευχθούν ή να καταπολεμηθούν όλοι οι παράγοντες που προκαλούν στρες. Για παράδειγμα, ακόμα και αν ήταν εφικτό να εξασφαλισθεί για το άτομο ένα περιβάλλον που θα του έλυνε εύκολα όλα τα προβλήματα, οι πραγματικές συνθήκες της ζωής θα λειτουργούσαν με τέτοιο τρόπο ώστε σε κάποια στιγμή το άτομο αυτό να εκτεθεί σε στρεσογόνους παράγοντες, όπως είναι ο θάνατος ενός προσφιλούς προσώπου ή κάποια άλλη σημαντική απώλεια.<sup>11,12</sup> Αφού, επομένως, είναι πρακτικά αδύνατο να δημιουργηθούν «αποστειρωμένες» από στρες συνθήκες διαβίωσης η Προαγωγή Ψυχικής Υγείας προτείνει και στοχεύει στην ενδυνάμωση των ατόμων και των κοινωνιών με στόχο να ανταποκρίνονται



αποτελεσματικά στις εκάστοτε δυσκολίες της ζωής, φροντίζοντας ταυτόχρονα να ευαισθητοποιεί τις συνειδήσεις των κοινωνικών φορέων ώστε να αναγνωρίζουν την ανάγκη και να αγωνίζονται για την καταπολέμηση των παραγόντων που απειλούν την ψυχική και τη σωματική υγεία. Η προαγωγή των προσαρμοστικών μηχανισμών της ψυχικής άμυνας δημιουργεί το ενδεχόμενο εμφάνισης ενός είδους ανοσίας ή τουλάχιστον μείωση της ευαλωτότητας ως προς την αρχική εκδήλωση μιας ασθένειας, είτε ψυχικής είτε σωματικής.<sup>9</sup>

Μια από τις έννοιες που έχει λάβει μεγάλο επιστημονικό ενδιαφέρον τόσο στον τομέα της πρόληψης των διαταραχών όσο και στον τομέα της προαγωγής ψυχικής υγείας είναι η ψυχική ανθεκτικότητα (resilience).

### Η ψυχική ανθεκτικότητα

Η δυνατότητα του ατόμου να αναπτύξει ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί αντικείμενο διεθνούς έρευνας. Από τους πρώτους μελετητές της ψυχικής ανθεκτικότητας ήταν η Werner<sup>13</sup> στα τέλη της δεκαετίας του '60. Η Werner μελέτησε παιδιά που προέρχονταν από οικογένειες και περιβάλλοντα υψηλού κινδύνου και παρατήρησε ότι το ένα τρίτο από αυτά τα παιδιά επέδειξαν ανθεκτικότητα και έγιναν λειτουργικοί ενήλικες. Ο όρος της ψυχικής ανθεκτικότητας χρησιμοποιείται συνήθως για να περιγράψει τρεις τύπους φαινομένων: α) τα θετικά αναπτυξιακά επιτεύγματα παιδιών που ζουν σε πλαίσια «υψηλού» κινδύνου (π.χ. συνθήκες χρόνιας

φτώχειας, κατάχρηση ουσιών από γονείς), β) τη σταθερή και αυξανόμενη ικανότητα του ατόμου να ανταπεξέρχεται στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος κάτω από συνθήκες παρατεταμένου άγχους (αναπτυξιακή κρίση, π.χ., δύσκολο διαζύγιο γονέων) και γ) την αντιμετώπιση και ανάνηψη τραυματικών γεγονότων (ξαφνική κρίση, π.χ., πόλεμος, φυσικές καταστροφές, απώλεια αγαπημένου προσώπου).<sup>14-17</sup>

Η Masten<sup>18</sup> περιγράφει τη ψυχική ανθεκτικότητα ως «την ικανότητα ενός δυναμικού συστήματος να αντιστέκεται ή να ανακάμπτει από προκλήσεις που απειλούν τη σταθερότητά του, την αξιοπιστία ή την ανάπτυξή του». Αν και δεν υπάρχει κάποιος σαφής και κοινά αποδεκτός ορισμός για την ψυχική ανθεκτικότητα, ο πιο κοινά αποδεκτός ορισμός προτείνεται από τον Luthar et al.<sup>19</sup>, που ορίζει την ανθεκτικότητα ως «μια δυναμική διαδικασία που περιλαμβάνει την θετική προσαρμογή στο πλαίσιο σημαντικών αντιξοοτήτων». Η λέξη αντιξοότητα είναι συνήθως φορτισμένη με αρνητικά γεγονότα που προκαλούν δυσκολίες που απαιτούν ενέργεια προκειμένου να ξεπεραστούν. Η ψυχική ανθεκτικότητα θεωρείται ως η ικανότητα του ανθρώπου να επιβιώνει σε ένα αντίξοο περιβάλλον. Δεν περιορίζεται όμως σε κάποιες ικανότητες διαφυγής από αντίξοες συνθήκες ούτε πρέπει απλά να ταυτίζεται με κάποια ικανότητα συμμόρφωσης / προσαρμογής στο περιβάλλον, που μπορεί να είναι επιφανειακή και να υποκρύπτει σοβαρότερες ελλείψεις ή αδυναμίες, οι οποίες μπορούν να αναδειχθούν

αργότερα όταν οι αναπτυξιακές ή κοινωνικές απαιτήσεις αλλάξουν ή γίνουν πιο έντονες.<sup>20,21</sup>

Η διεθνής βιβλιογραφία έχει εντοπίσει στα ψυχικώς ανθεκτικά άτομα έναν κοινό πυρήνα ατομικών χαρακτηριστικών αλλά και υποστηρικτικών δικτύων (από την οικογένεια μέχρι την ευρύτερη κοινότητα), τα οποία αποτελούν τους προστατευτικούς παράγοντες του ατόμου και μετριάζουν την αρνητική επίδραση των ψυχοπρεσβυτικών καταστάσεων στο άτομο.<sup>22</sup> Όσον αφορά στους ενδογενείς προστατευτικούς παράγοντες, κάποιοι βασικοί από αυτούς είναι η ικανότητα μάθησης, η ύπαρξη κινήτρων επίτευξης, η εσωτερική έδρα ελέγχου, η αισιόδοξη στάση για τη ζωή, η κοινωνικότητα, η αίσθηση χιούμορ, η ικανότητα λήψης αποφάσεων και επίλυσης προβλημάτων κ.α.<sup>22-25</sup> Επιπλέον, στην ικανότητα του ατόμου να ανταπεξέρχεται σε δυσμενείς και στρεσογόνες καταστάσεις συμβάλλουν περιβαλλοντικοί προστατευτικοί παράγοντες, όπως οι υψηλές αλλά ρεαλιστικές προσδοκίες, η ενθάρρυνση των ατόμων να θέτουν στόχους, η παροχή ευκαιριών για ανάληψη ευθύνης και συμμετοχή στη λήψη απόφασης, οι ζεστές διαπροσωπικές σχέσεις, η ύπαρξη σαφών ορίων κ.α.<sup>22,25-27</sup> Από την άλλη πλευρά του νομίσματος, έχουν εντοπιστεί κάποιες μεταβλητές, οι οποίες αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων στην ανάπτυξη και προσαρμογή του ατόμου. Κάποιες από τις μεταβλητές αυτές, οι οποίες αναφέρονται στη βιβλιογραφία ως παράγοντες επικινδυνότητας είναι η φτώχεια, η κακοποίηση, το διαζύγιο, το ψυχικό τραύμα από

πόλεμο ή φυσικές καταστροφές, η εγκατάλειψη του σχολείου, η χρήση ουσιών κ.α.<sup>28</sup>

Τα άτομα με υψηλή ψυχική ανθεκτικότητα και υψηλές ικανότητες προσαρμογής (υψηλές ψυχοκοινωνικές δεξιότητες) είναι άτομα που εμφανίζουν λιγότερους δυσπροσαρμοστικούς ερμηνευτικούς μηχανισμούς, δηλαδή, λιγότερο διαταραγμένη και πιο ακριβή γνωστική επεξεργασία των πληροφοριών του περιβάλλοντος. Η φιλοσοφία των προγραμμάτων προαγωγής ψυχικής υγείας δημιουργεί τις προϋποθέσεις για την ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας στους ανθρώπους, δίνοντας έμφαση στις αναπαραστάσεις και στα εσωτερικά πρότυπα λειτουργίας του «εαυτού» και του «άλλων» ως οργανωτικά της συμπεριφοράς, αλλά και στα πρότυπα σχέσεων / κοινωνικής αλληλεπίδρασης που έχουν διαμορφώσει τα άτομα και που επηρεάζουν τις συνεχείς δυναμικές συνδιαλλαγές που διαδραματίζονται μεταξύ των ατόμων αυτών και του περιβάλλοντος.<sup>20-21</sup>

### **Το Αξιολογικό Μοντέλο Προαγωγής Ψυχικής Υγείας**

Το Αξιολογικό μοντέλο στοχεύει στην τροποποίηση των δυσλειτουργικών αξιολογικών νοητικών κατασκευών για την αξιολόγηση των καθημερινών ερεθισμάτων και των απαντήσεων στα γεγονότα ζωής, μέσω κατάλληλης εκπαίδευσης, ώστε να αντικατασταθούν σε λειτουργικότερες και να αυξηθεί η «ανθεκτικότητα» στα στρεσογόνα γεγονότα ζωής.<sup>4</sup> Το Αξιολογικό Μοντέλο Προαγωγής Ψυχικής



Υγείας βασίζεται ολοκληρωτικά στην Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία του Aaron Beck<sup>3,29</sup>, και στις έννοιες εαυτού-κόσμου-μέλλοντος σύμφωνα με το παρακάτω σχήμα. Η ανάπτυξη υγιών χαρακτηριστικών της ανθρώπινης προσωπικότητας που σχετίζονται με την ταυτότητα του ατόμου («εαυτός»), τις κοινωνικές δεξιότητές του («κόσμος») και τις δημιουργικές του ικανότητες («μέλλον») καθώς και η απόκτηση δεξιοτήτων όπως αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση (που σχετίζονται με τις έννοιες «εαυτός» και «ταυτότητα»), δεξιοτήτων αντιμετώπισης δυσκολιών, κοινωνικής αλληλοϋποστήριξης, υγιέστερων διαπροσωπικών σχέσεων και δόμησης υποστηρικτικών οικογενειακών, επαγγελματικών και κοινωνικών δικτύων (που σχετίζονται με τις έννοιες «κόσμος») και δεξιοτήτων προσαρμοστικότητας, αυτοανάπτυξης, αυτονομίας, και αυτοβελτίωσης (που σχετίζονται με τις έννοιες «μέλλον» και «δημιουργικότητα») συμβάλουν στην καλλιέργεια θετικών γνωσιακών σχημάτων και όχι της αρνητικής γνωσιακής τριάδας του Beck. Τα θετικά γνωσιακά σχήματα βοηθούν το άτομο να ερμηνεύει την πραγματικότητα με έναν αισιόδοξο και δημιουργικό τρόπο με αποτέλεσμα να αποτελούν απαραίτητη προϋπόθεση για την προαγωγή της ποιότητας της ζωής του καθώς και για τη διατήρηση της ευεξίας και ψυχοσυναισθηματικής του σταθερότητας.<sup>12,30</sup>

Συγκεκριμένα, το Αξιολογικό μοντέλο Προαγωγής Ψυχικής Υγείας προτείνει την εκπαίδευση του ατόμου σε δεξιότητες

δημιουργικής αξιολόγησης του εαυτού (ταυτότητα), του κόσμου (προσαρμογή) και του μέλλοντος (δημιουργικότητα)<sup>31</sup>, κατ' αντιστοιχία της αρνητικής γνωσιακής τριάδας του Beck για τον εαυτό, τον κόσμο και το μέλλον.<sup>5</sup>

**Ταυτότητα:** Το Αξιολογικό μοντέλο εξετάζει την υγιή αυτοαντίληψη, την δημιουργική αυτοεκτίμηση και την προσπάθεια του ατόμου να βελτιώσει τις λιγότερο ισχυρές ικανότητές του.<sup>31</sup> Η ισορροπημένη αυτοαντίληψη και αξιολόγηση των προσωπικών χαρακτηριστικών συνιστά την αυτοεκτίμηση. Όταν το άτομο αυτο-υποτιμάται, αρχίζει να διακατέχεται από μία επιζήμια παθητική αδράνεια λόγω της διαρκούς αυτο-αμφισβήτησης και μπορεί να αναπτύξει αυτοκαταστροφική διάθεση και συμπεριφορά.<sup>32</sup> Οι βασικές δυσκολίες για την επίτευξη μίας ισορροπημένης και ρεαλιστικής αυτοεκτίμησης προέρχονται κυρίως από την ύπαρξη δυσπροσαρμοστικών σχημάτων, με βάση τα οποία το άτομο αξιολογεί τον εαυτό του. Έτσι, οι άνθρωποι μπορεί να έχουν αντιλήψεις, όπως «ο άνθρωπος γεννιέται, δε γίνεται» ή να προσπαθούν να φτάσουν την τελειότητα και να θεωρούν ότι αν δεν είναι τέλειοι η προσπάθειά τους είναι άσκοπη. Έχοντας αυτές τις παράλογες πεποιθήσεις, το άτομο σε κάθε αποτυχία του ματαιώνεται και διακατέχεται από ένα αίσθημα απογοήτευσης. Αυτό το αίσθημα αποτρέπει το άτομο να συνεχίσει την προσπάθεια για αυτοβελτίωση και έτσι αναπτύσσει μία προβληματική αξιολόγηση των προσωπικών του χαρακτηριστικών. Για την ανάπτυξη της υγιούς αυτοαντίληψης, προτείνει να

γίνεται η αυτοαξιολόγηση του ατόμου με θετικές κλίμακες (π.χ. πόσο εργατικός ή όχι είναι), την επανεκτίμηση των προτύπων με τα οποία συγκρίνεται και αυτοαξιολογείται και την αξιοποίηση δημιουργικής αυτοκριτικής για την καλύτερη διαχείριση τυχόν αποτυχιών του.<sup>31</sup>

**Προσαρμογή:** Αφορά στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για την λειτουργική αξιολόγηση των αρνητικών γεγονότων ζωής και την αρμονική αλληλοϋποστήριξη μέσω των κοινωνικών σχέσεων. Για την επίτευξη της αρμονικότερης διαχείρισης των προβλημάτων του ατόμου και την λειτουργικότερη ερμηνεία των αρνητικών γεγονότων ζωής, προτείνονται δεξιότητες για την αντιμετώπιση και αλλαγή των αξιολογικών νοητικών κατασκευών που σχετίζονται με την υπερ-εκτίμηση ή την υποεκτίμηση των κινδύνων, των συνεπειών και των δυνατοτήτων αντιμετώπισης ενός γεγονότος.<sup>31</sup>

**Δημιουργικότητα:** Στον τομέα αυτό, εξετάζεται η αξιολογική λήψη αποφάσεων για την μελλοντική αλλά και άμεση ικανοποίηση βασικών αναγκών και την σταδιακή επίτευξη στόχων, με βάση μια ρεαλιστική αυτοαξιολόγηση των δυνατοτήτων του. Προκειμένου να αναπτυχθούν δεξιότητες δημιουργικότητας, το άτομο εξετάζει και επανεκτιμά τους εσωτερικούς και εξωτερικούς «τόπους ελέγχου» (loci of control) και προσπαθεί να σχεδιάσει το μέλλον του με πιο ρεαλιστικά πρότυπα, χρησιμοποιώντας έναν λειτουργικότερο τρόπο λήψης αποφάσεων.<sup>31</sup>

Το Αξιολογικό μοντέλο προτείνει εκπαιδευτικά προγράμματα προαγωγής ψυχικής υγείας σε επαγγελματίες υγείας μετά από βραχεία εκπαίδευση τα οποία μπορούν να συμβάλλουν αποτελεσματικά στην τροποποίηση δυσπροσαρμοστικών αξιολογικών νοητικών κατασκευών χρησιμοποιώντας τη τριαξονική διάταξη εαυτός- κόσμος-μέλλον του ερωτηματολογίου D.P.Q. (Dysfunctional Preconceptions Questionnaire).<sup>4,7,32</sup> Έχει βρεθεί ότι αρνητικές αξιολογικές κατασκευές και δυσλειτουργικές γνώσεις γύρω από τον εαυτό, τον κόσμο και το μέλλον μπορούν εύκολα και έγκαιρα να ανιχνευτούν από τους γενικούς ιατρούς και τους επαγγελματίες στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας, οι οποίοι εκπαιδεύτηκαν στη χρήση του D.P.Q.<sup>7</sup> Ο απώτερος σκοπός των προγραμμάτων Προαγωγής Ψυχικής Υγείας είναι η ευαισθητοποίηση και κινητοποίηση ενός δικτύου επιστημόνων και κοινωνικών φορέων που άμεσα ή έμμεσα σχετίζονται με την ψυχική υγεία.<sup>11,33</sup> Η από κοινού εκπαίδευση των κοινωνικών και κοινοτικών φορέων που έρχονται σε επαφή με το κοινό, όπως εκπαιδευτικών, ιερέων, δημοσιογράφων, στρατιωτικών, αστυνομικών, νομικών, επαγγελματιών υγείας όλων των ειδικοτήτων, σε θεμελιώδη ζητήματα για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας είναι ιδιαίτερα σημαντική για την καλλιέργεια μιας κοινής γλώσσας, τη διεπιστημονική συνεργασία επαγγελματιών από διαφορετικούς τομείς και ειδικότητες και τη συνεπαγόμενη επίτευξη των αναγκαίων στόχων της προαγωγής ψυχικής υγείας και της πρόληψης ψυχιατρικών διαταραχών.<sup>33</sup>

Η απόκτηση δεξιοτήτων μέσα από εκπαιδευτικά προγράμματα του Αξιολογικού μοντέλου προαγωγής ψυχικής υγείας είναι σημαντική ιδιαίτερα στην εφηβική ηλικία.<sup>8</sup> Καθώς η ψυχική υγεία καθορίζεται ιδιαίτερα κατά τα πρώτα έτη ζωής, η προαγωγή της ψυχικής υγείας στα παιδιά και τους εφήβους αποτελεί μια επένδυση για το μέλλον. Η διδασκαλία γονεικών δεξιοτήτων μπορεί να βελτιώσει την ανάπτυξη των παιδιών (π.χ. λειτουργικές, ευπροσαρμοστικές νοητικές κατασκευές). Η βελτίωση των γονεικών δεξιοτήτων, η αντιμετώπιση της μεταγεννητικής κατάθλιψης στις μητέρες, το ευνοϊκό σχολικό περιβάλλον, τα ενημερωτικά πακέτα και η εκπαίδευση για την ψυχική υγεία μαθητών, φοιτητών, γονέων, δασκάλων μπορεί να αυξήσει το αίσθημα ευεξίας και το αίσθημα του ανήκειν των παιδιών, να βελτιώσει την προσαρμοστικότητα και τις κοινωνικές δεξιότητές τους και να μειώσει την επιθετικότητα, τον σχολικό εκφοβισμό, την κατάσταση έντασης και τα συμπτώματα κατάθλιψης στους παρακάτω πληθυσμούς.<sup>9,34,35</sup> Η θετική προσαρμογή παιδιών και εφήβων σχετίζεται με τη θετική κοινωνική συμπεριφορά, την αποδοχή από τους συνομηλίκους, τη σχολική επίδοση και τη συμμετοχή σε ηλικιακά κατάλληλες δραστηριότητες.<sup>26</sup> Ωστόσο, δεν αρκεί η φυσιολογική ανάπτυξη του παιδιού και η θετική του προσαρμογή για να θεωρηθεί ψυχικά ανθεκτικό. Για να αναπτύξει ένα άτομο ψυχική ανθεκτικότητα πρέπει να αντιμετωπίσει επιτυχώς μία κατάσταση, η οποία να αποτελεί απειλή για την ομαλή του σωματική και ψυχοκοινωνική

ανάπτυξη.<sup>26,36</sup> Οι σημαντικότεροι παράγοντες επικινδυνότητας που μπορεί να απειλήσουν ένα παιδί ή έναν έφηβο είναι οι αναπτυξιακές προκλήσεις (μεταβατικά στάδια), το διαζύγιο των γονέων, οι οικογενειακές συγκρούσεις, η ψυχική ασθένεια του γονέα, η φτώχεια, οι μαθησιακές δυσκολίες, οι υπερβολικές απαιτήσεις για θετικές επιδόσεις, η ελάχιστη γονεϊκή υποστήριξη ή η γονεϊκή απόρριψη, η κοινωνική απομόνωση, ο σχολικός εκφοβισμός και οι τραυματικές εμπειρίες (π.χ. κακομεταχείριση, βία).<sup>37-41</sup> Όπως επισημαίνουν οι Stewart et al<sup>42</sup>, το σχολείο μπορεί να παρέχει πολλές ευκαιρίες στα παιδιά για να αναπτύξουν το αυτο-συναίσθημά τους, την αυτοαποτελεσματικότητά τους και την αίσθηση ελέγχου στη ζωή τους. Να τονιστεί ότι στα παιδιά βοηθητικό είναι να υπάρχει μια ουσιαστική διεπιστημονική συνεργασία όλων των επαγγελματιών υγείας που να βασίζεται και σε συμβουλευτικές τεχνικές και κυρίως να σέβεται τα δικαιώματα των παιδιών σύμφωνα με τις ανάγκες τους.<sup>43-46</sup>

### **Συμπεράσματα**

Η απόκτηση δεξιοτήτων αντιμετώπισης των δυσκολιών, διαχείρισης του άγχους, αυτοσυνειδησίας, αυτοεκτίμησης, αυτοανάπτυξης, αυτονομίας, αυτοβελτίωσης, κοινωνική αλληλοϋποστήριξης διευκολύνει στην επίτευξη βασικών στόχων που σχετίζονται κυρίως με την διατήρηση και την προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας των ανθρώπων αλλά και με τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους. Ερμηνευτικά σχήματα σκέψης που προέρχονται

από το παρελθόν, καθώς και πεποιθήσεις ή στάσεις που δεν ευνοούν τις υγιείς αντιδράσεις στα προβλήματα και τις δυσκολίες της ζωής, πρέπει να τροποποιούνται και να αντικαθίστανται σταδιακά από πιο ρεαλιστικές, λειτουργικές και αποτελεσματικές αντιλήψεις, ικανές να αυξήσουν την «ανθεκτικότητα» στα στρεσογόνα γεγονότα ζωής, να προάγουν την ψυχική υγεία και να εξασφαλίσουν την υψηλότερη δυνατή ποιότητα ζωής. Η ψυχική υγεία και η ποιότητα ζωής είναι

αναπόσπαστα συνδεδεμένες και δεν μπορεί να υπάρξει η μία χωρίς την άλλη, καθώς η ποιότητα ζωής αναφέρεται στο τι είναι ικανό να κάνει ένα άτομο, στο αν έχει τις ευκαιρίες για να επιτύχει τα ενδιαφέροντά του και στο αίσθημα ψυχικής ευεξίας που βιώνει.

### Βιβλιογραφία

1. Παπαδημητρίου ΓΝ, Λιάππας Ι, Λύκουρας Ε. Εφαρμογή του Βιοψυχοκοινωνικού Προτύπου στην Ψυχιατρική. Στο: ΓΝ Παπαδημητρίου, ΙΑ Λιάππας, Ε Λύκουρας. Σύγχρονη Ψυχιατρική. Εκδόσεις ΒΗΤΑ, Αθήνα, 2013.
2. Λέκκα Φ, Μαλτέζος Σ, Ποτουρίδου Π, Σανίδα Σ, Ευθυμίου Κ. Συμπεριφοριστικά – γνωσιακά ερμηνευτικά μοντέλα της κατάθλιψης. Εκδόσεις του ΙΕΘΣ, Αθήνα, 2007.
3. Beck AT. Depression: clinical, experimental and theoretical aspects. Hoeber, New York, 1967.
4. Vassiliadou M. Axiological Anthropology and the Promotion of Mental Health. 2nd edition. Educational Trust for Health Improvement through Cognitive Strategies, London, UK, 2008.
5. Beck A. Cognitive therapy and the emotional disorders. International University Press, UK, 1991.
6. Παπακώστας Ι. Γνωσιακές Ψυχοθεραπείες. Στο ΓΝ Χριστοδούλου και συνεργάτες. Ψυχιατρική. Εκδόσεις Βήτα, Αθήνα, 2002.
7. Vassiliadou M, Goldberg DA. A questionnaire to help general practitioners plan cognitive behavior therapy. Primary Care Mental Health. 2006; 4(4): 265-271.
8. WHO. Strengthening mental health promotion. World Health Organization, Geneva, 2001.
9. WHO. Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice. World Health Organization, Geneva, 2004.
10. WHO. The world health report 2001-Mental Health: New Understanding, New Hope. World Health Organization, Geneva, 2001.
11. Vassiliadou M. Mental Health Promotion and Personality Disorders. The Axiological Model. Educational Trust for Health Improvement through Cognitive Strategies, London, UK, 2004.

12. Blair C. Mental health promotion. In K Deveraux & S Crocker-Houde (Eds.). *Geropsychiatric and mental health nursing*. Jones & Barlett, London, 2010.
13. Werner EE. *The children of Kauai: a longitudinal study from the prenatal period to age ten*. University of Hawaii Press and Werner, Honolulu, 1971.
14. Windle G. The Resilience Network: What is resilience? A systematic review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*. 2011; 21(2): 1-18.
15. Zautra AJ, Arewasikporn A, Davis MC. Resilience: Promoting wellbeing through recovery, sustainability and growth. *Research in Human Development*. 2010; 7(3): 221-238.
16. Luthar SS. Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D Cicchetti & DJ Cohen (Eds.). *Developmental Psychopathology: Risk, disorder and adaptation*. Wiley, New York, 2006.
17. Rutter M. Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Science*. 2006; 1094(1): 1-12.
18. Masten AS. Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*. 2007;19(3): 921-930.
19. Luthar SS, Cicchetti D, Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future research. *Child Development*. 2000; 71(3): 543-562.
20. Fergusson DM, Horwood LJ. Resilience to childhood adversity: results of a 21-year study. In SS Luthar (Ed.). *Resilience and vulnerability. Adaptation in the context of childhood adversities*. Cambridge, Cambridge, UK, 2003.
21. Yates TM, Egeland B, Sroufe A. Rethinking Resilience: A developmental process perspective. In SS Luthar (Ed.). *Resilience and vulnerability. Adaptation in the context of childhood adversities*. Cambridge, Cambridge, UK, 2003.
22. Henderson N, Milstein M. Σχολεία που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα: Πως μπορεί να γίνει πραγματικότητα για τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς. *Τυπωθήτω, Αθήνα*, 2008.
23. Esquivel GB., Doll B, Oades-Sese GV. Introduction to the special issue: Resilience in schools. *Psychology in the Schools*. 2011; 48(7): 649-651.
24. Masten AS. Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice and translational synergy. *Development and Psychopathology*. 2011; 23(2): 141-154.
25. Χατζηχρήστου Χ, Λαμπροπούλου Α, Αδαμοπούλου Ε. *Ψυχική Ανθεκτικότητα*. Available: <http://www.connecting4caring.gr>. 15-1-2013.
26. Masten AS, Reed MGJ. Resilience in development. In CR Snyder & SJ Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press, New York, NY, 2002.

27. Χατζηχρήστου Χ, Λαμπροπούλου Α, Λυτσιακάκου Κ. Ένα διαφορετικό σχολείο: Το σχολείο ως κοινότητα που νοιάζεται και φροντίζει. *Ψυχολογία*. 2004; 11: 1-19.
28. Masten AS, Obradovic J. Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2006;1094(1): 13-27.
29. Beck JS. *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*: Guilford Press, 2011.
30. Χαραλάμπους Π, Κλεισιάρης Χ. Η συνεισφορά της αγωγής υγείας στην ψυχική υγεία: Μια βιβλιογραφική ανασκόπηση. *Ε-Περιοδικό Επιστήμης και Τεχνολογίας*, 2008; 3(2): 19-32.
31. Vassiliadou M. *Mental Health Promotion and Education "Epictitus" Axiological Cognitive Strategies*, E.T.H.I.C.S., London, 2005.
32. Vassiliadou MS. Προαγωγή Ψυχικής Υγείας & Εκπαίδευση «Επίκτητος» Στρατηγικές Αξιολογικής Γνωσιακής Εκπαίδευσης. *Ιατρικές Εκδόσεις Βήτα*, Αθήνα, 2008.
33. Vassiliadou M, Goldberg D, Tylee A, Christodoulou G. The Athens Mental Health Promotion Educational Programme. *Primary Care Mental Health*. 2004; 2: 73-76.
34. Jane-Llopis E, Barry M, Hosman C, Patel V. Mental health promotion works: A review. *Promotion & Education*, 2005; 12(9): 9-25.
35. Shek D, Ma C. Impact of the project P.A.T.H.S. in the Junior Secondary School Years: Individual Growth Curve Analyses. *The Scientific World Journal*. 2011;11: 253-266.
36. Garbarino J, Ganzel B. The human ecology of early risk. In JP Shonkoff & SJ Meisels (Eds.). *Handbook of Early Intervention*. Cambridge University Press, Cambridge, 2000.
37. Γιοβαζολιάς Θ. Σχολές γονέων: Συνεργασία εκπαιδευτικών-οικογένειας. Ινστιτούτο Διαρκούς Εκπαίδευσης Ενηλίκων. Available: <http://www.edulll.gr>. 12-12-2011.
38. Ματσόπουλος Α. Ψυχική Ανθεκτικότητα Παιδιών και Εφήβων: Ο κομβικός ρόλος του Γονέα και του Εκπαιδευτικού. Σύλλογοι Γονέων Κολλεγίων Ψυχικού. Available: <http://www.haefparentsprc.gr>. 15-3-2012.
39. Χατζηχρήστου Χ, Δημητροπούλου Α, Λυτσιακάκου Κ, Λαμπροπούλου Α. Προαγωγή της ψυχικής ευεξίας στη σχολική κοινότητα: Εφαρμογή παρεμβατικού προγράμματος σε επίπεδο συστήματος. *Ψυχολογία, Ειδικό τεύχος: Σύγχρονα θέματα Σχολικής Ψυχολογίας*. 2009; 16(3): 381-401.
40. Benard B. *Resiliency: What we have learned*. West Ed, San Fransisco, 2004.
41. Sameroff JA, Morisson L, Gutmann LM, Peck SC. Adaptation among youth facing multiple risks: perspectives research findings. In SS Luthar (Ed.). *Resilience and vulnerability. Adaptation in the context of childhood adversities*. Cambridge, Cambridge, UK, (2003).
42. Stewart D, Sun J, Patterson C, Lemerle K, Hardie M. Promoting and building resilience in primary school communities: Evidence from a comprehensive 'Health Promoting School' Approach. *International Journal of Mental Health Promotion*. 2004; 6(3): 26-33.



43. Koutelekos I. Rights of a pediatric patient. *Rostrum of Asclepius*. 2013, 12(1):47-55. (In Greek)
44. Koutelekos I. Counseling in the field of health. *Perioperative Nursing* 2015, 4(2):47-49.
45. Koutelekos I. The need for communication between healthcare professionals and patients. *Perioperative Nursing* . 2015,4(1): 1-2.
46. Polikandrioti M, Koutelekos I. Patient's needs. *Perioperative Nursing*. 2013;2(2): 73-83. (In Greek)

### Παράρτημα

**Σχήμα: Σχήμα απεικόνισης του Αξιολογικού Μοντέλου Προαγωγής Ψυχικής Υγείας με βάση τον άξονα Εαυτός-Κόσμος-Μέλλον της Γνωσιακής θεωρίας του A. Beck**

ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	ΓΝΩΣΙΑΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ	ΑΞΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ
Αυτογνωσία Αυτοεκτίμηση	Εαυτός	Ταυτότητα
Διαχείριση δυσκολιών ζωής Κοινωνικότητα	Κόσμος	Προσαρμογή Επικοινωνία
Επίλυση προβλημάτων Λήψη αποφάσεων Αυτονομία	Μέλλον	Δημιουργικότητα