



**Πρόεδρος**

*K. Σουμάκης*

**Αντιπρόεδρος**

*A. Σαραντάκη*

**Γ. Γραμματέας**

*Δ. Ράλλης*

**Ταμίας**

*M. Καλατζή*

**Μέλη**

*E. Αυδή*

*K. Καπετανίου*

*Π. Τατσιοπούλου*

**President**

*K. Soumakis*

**Vice President**

*A. Sarantaki*

**G. Secretary**

*D. Rallis*

**Treasurer**

*M. Kalatzi*

**Members**

*E. Avdi*

*K. Kapetanious*

*P. Tatsiopoulos*

**Ελληνική Εταιρεία  
για την Ψυχική  
Υγεία των Βρεφών**

Μαιάνδρου 23, 115  
28 Αθήνα

**Email:**

info@waimhgreece.org.gr

## 22 Ιουνίου: Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας Πατέρα

Με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας του Πατέρα**, η Εταιρεία για την Ψυχική Υγεία των Βρεφών επιθυμεί να στρέψει το βλέμμα στον καθοριστικό αλλά συχνά παραγνωρισμένο κρίκο της πρώιμης ανάπτυξης του βρέφους: **τον πατέρα**.

Η ομαλή συναισθηματική ανάπτυξη του βρέφους είναι μια διαδικασία που στηρίζεται εξίσου στη μητρική και την πατρική λειτουργία.

Ωστόσο, αυτή η ισορροπία απειλείται σοβαρά όταν ο πατέρας έρχεται αντιμέτωπος με έντονες ψυχικές πιέσεις μετά τη γέννηση του παιδιού του. Πρόκειται για ένα σοβαρό αλλά συχνά παραγνωρισμένο ζήτημα καθώς σύμφωνα με μελέτες, η κατάθλιψη και το άγχος θα επηρεάσει 1 στους 10 πατέρες κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης ή κατά τον πρώτο χρόνο μετά τη γέννηση μωρού. Το ποσοστό αυτό είναι διπλάσιο από το παγκόσμιο επίπεδο εμφάνισης κατάθλιψης στους άνδρες, με την κορύφωση των συμπτωμάτων να παρατηρείται συνήθως 3 έως 6 μήνες μετά τον τοκετό και τα οποία εμφανίζονται κυρίως μέσα από δυσκολίες στην καθημερινή ζωή (κόπωση, αλλαγές στον ύπνο, πονοκέφαλοι) αλλά και ευερεθιστότητα, θυμό, εργασιομανία, απομόνωση και/ή χρήση ουσιών.

Όταν οι δυσκολίες αυτές δεν αντιμετωπίζονται, οι συνέπειες είναι σοβαρές για όλη την οικογένεια. Υπάρχουν ενδείξεις ότι οι δυσκολίες ψυχικής υγείας του πατέρα κατά την περιγεννητική περίοδο συνδέονται με αύξηση των συγκρούσεων στο ζευγάρι, αυξημένες πιθανότητες επιβολής σκληρών μέτρων πειθαρχίας, παραμέληση βασικών κανόνων ασφαλείας για τα παιδιά, ενώ μπορεί να προκύψουν αισθήματα πικρίας προς το βρέφος. Παράλληλα, μειώνεται η θετική ενασχόληση, η τρυφερότητα και το παιχνίδι με το παιδί ή το βρέφος, γεγονός που δυσκολεύει το συναισθηματικό δεσμό και επηρεάζει αρνητικά την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού μακροπρόθεσμα.

Είναι επομένως ζωτικής σημασίας να κατανοήσουμε ότι το να ζητήσει ένας πατέρας βοήθεια είναι δείγμα δύναμης και φροντίδας για την οικογένειά του. Η έγκαιρη αναγνώριση των δυσκολιών, η άρση του στίγματος και η συμπεριληπτική φροντίδα από τις δομές ψυχικής υγείας μπορούν να αποτελέσουν σημαντικά βήματα για την ομαλή μετάβαση στην γονεϊκότητα.

Η Εταιρεία για την Ψυχική Υγεία των Βρεφών παραμένει προσηλωμένη στην προώθηση της ψυχικής υγείας ολόκληρης της οικογένειας, προϋπόθεση για την υγιή ψυχική και κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού.

Για το Διοικητικό Συμβούλιο

Ο Πρόεδρος

Ο Γεν. Γραμματέας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΒΡΕΦΩΝ

Hellenic Society for Infant Mental Health, affiliated to WAIMH  
Société Hellénique pour la Santé Mentale du Nourrisson, affiliée à WAIMH



Κ. Σουμάκης  
MD, PhD  
Μαιευτήρας – Γυναικολόγος,  
Διευθυντής Μ/Γ ΕΣΥ  
ΓΝΕ “Θριάσιο”

Δ. Ράλλης  
MD, PhD  
Επ. Καθηγητής Παιδιατρικής –  
Νεογνολογίας ΑΠΘ  
ΓΝ Παπαγεωργίου