

Ψυχιατρική
για τον
Γενικό Οικογενειακό Ιατρό
και την
Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας

Ψυχιατρική

για τον
Γενικό Οικογενειακό Ιατρό
και την
Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας

Ορέστης Γιωτάκος

Σύντομο Βιογραφικό

Ο Ορέστης Γιωτάκος ολοκλήρωσε το 1985 τις βασικές του σπουδές στη Στρατιωτική Ιατρική Σχολή, στη Θεσσαλονίκη. Το 1992 απέκτησε την ειδικότητα του Ψυχιάτρου στο Νοσοκομείο «Ευαγγελισμός», το 1998 το MSc in Neuroscience στο Institute of Psychiatry στο Λονδίνο, ενώ από το 2003 είναι Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών. Έχει πλούσιο συγγραφικό και ερευνητικό έργο στο χώρο της Ψυχιατρικής, στους τομείς Ψυχοπαθολογίας και Πρόληψης. Διετέλεσε Διευθυντής της Ψυχιατρικής Κλινικής 414 Στρατιωτικού Νοσοκομείου Αθηνών (2009-2016). Είναι ιδρυτής της αμκε «ομπρέλα - Νευροεπιστήμες & Ψυχική Υγεία» (www.obrela.gr). Είναι επίσης Editor του περιοδικού «*Dialogues in Clinical Neuroscience & Mental Health*» (www.obrela-journal.gr) και ιδρυτής της καμπάνιας «I care for my brain» (www.icareformybrain.org).



Ουδμία ευθύνη αναλαμβάνεται από τον εκδοτικό οίκο ή τον ιδιοκτήτη των πνευματικών δικαιωμάτων για οποιαδήποτε ζημιά ή/και βλάβη σε πρόσωπα ή περιουσιακά δικαιώματα ως αποτέλεσμα υφισταμένων ή υποτιθέμενων δυσφημιστικών δηλώσεων/σχολίων, παραβίασης δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας ή προστασίας της προσωπικότητας, ευθύνης παραγωγού, είτε προκαλείται από αμέλεια είτε όχι, ή από κάθε χρήση ή εφαρμογή οποιωνδήποτε ιδεών, οδηγιών, διαδικασιών, προϊόντων ή μεθόδων που περιλαμβάνονται στο παρόν βιβλίο.

Τα δικαιώματα της έκδοσης του παρόντος βιβλίου ανήκουν αποκλειστικά στον εκδοτικό οίκο «Ιατρικές Εκδόσεις Βασιλειάδη ΕΕ». Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή –ολική ή μερική–, η απόδοση του περιεχομένου του βιβλίου με οποιονδήποτε τρόπο –ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτοτυπικό κ.λπ.–, χωρίς την προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη.

© Copyright 2020



ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗ
ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗ ΕΕ

Μιχαλακοπούλου 142, ΤΚ 11527, Αθήνα

Τηλέφωνο & fax: 210 7488774

<https://www.vasiliadis-books.gr> • e-mail: info@vasiliadis-books.gr

.. στους ασθενείς μου που με ενέπνευσαν..

Περιεχόμενα

Κεφάλαιο 1 | Ο ανθρώπινος εγκέφαλος

Ο εγκέφαλος	5
Η νευροδιαβίβαση	6
Τα δίκτυα του εγκεφάλου	9
Οι γνωστικές προτεραιότητες του εγκεφάλου	11
Τα συναισθήματα	12
Ο ύπνος	15
Η αλληλεπίδραση «γονίδια Χ περιβάλλον»	16

Κεφάλαιο 2 | Η θεραπευτική σχέση

Ενεργητική ακρόαση	19
Ενσυναίσθηση	20
Μορφές συμβουλευτικής	22
Στρατηγικές δράσης	24
Χρησιμοποίηση δικτύων	28

Κεφάλαιο 3 | Ο καταθλιπτικός ασθενής

Τι εννοούμε με τον όρο κατάθλιψη στην καθημερινή γλώσσα;	29
Τι εννοούμε με τον όρο κατάθλιψη στην Ψυχιατρική;	30
Το φαινόμενο της καταθλιπτικής διαταραχής	31
Διαγνωστική προσπέλαση της κατάθλιψης	33
Πόσος κίνδυνος για αυτοκτονία υπάρχει στα άτομα με κατάθλιψη;	35
Διαγνωστικά κριτήρια	36
Πορεία της νόσου	37
Βιολογικά ευρήματα	39
Η καταθλιπτική διαταραχή σε ειδικούς πληθυσμούς	40
Κατάθλιψη σε ηλικιωμένους	40
Κατάθλιψη κατά την εγκυμοσύνη	42
Επιλόχεια κατάθλιψη	43
Κατάθλιψη σε ασθενείς με πρόσφατο έμφραγμα του μυοκαρδίου	44
Κατάθλιψη σε ασθενείς με εγκεφαλικό επεισόδιο	44

| Περιεχόμενα

Ανθιστάμενη κατάθλιψη	45
Επιπεπλεγμένο πένθος	46
Η εισαγωγή των αντικαταθλιπτικών φαρμάκων	48
Πόσο αποτελεσματική είναι η θεραπεία για κατάθλιψη;	51

Κεφάλαιο 4 | Ο αγχώδης ασθενής

Το άγχος	53
Το άγχος στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας	55
Η νευροβιολογία του άγχους	56
Ποιες καταστάσεις περιλαμβάνουν σαν κύριο σύμπτωμα το άγχος;	57
Ανίχνευση του άγχους	58
Διαφοροδιάγνωση του άγχους	59
Πώς αντιμετωπίζονται οι καταστάσεις άγχους;	60
Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή	60
Διαταραχή πανικού	61
Η νευροανατομία των κρίσεων πανικού	63
Κοινωνικό άγχος ή κοινωνική φοβία	65
Ψυχαναγκαστική – καταναγκαστική διαταραχή	67
Το φάσμα των ψυχαναγκαστικών διαταραχών	70
<i>Σωματόμορφες διαταραχές</i>	70
<i>Διαταραχές σίτισης-διατροφής</i>	70
<i>Διαταραχές ελέγχου των παρορμήσεων</i>	70
<i>Η παραληρητική ομάδα</i>	71
Πώς αντιμετωπίζεται η ψυχαναγκαστική διαταραχή	72

... viii

Κεφάλαιο 5 | Ο ψυχωτικός ασθενής

Επιδημιολογία	73
Συμπτώματα	73
Συμμόρφωση στη θεραπεία των ατόμων με ψύχωση	74
Η συμμετοχή των οικογενειών στη θεραπεία ατόμων με σχιζοφρένεια	77
Διπολική διαταραχή	79

Κεφάλαιο 6 | Ο ανοϊκός ασθενής

Διαγνωστική προσπέλαση	83
Εκτίμηση της ανάγκης του ασθενή για φροντίδα	86
Η κατάθλιψη στην άνοια	88
Η ψύχωση στην άνοια	89
Διαταραχές της συμπεριφοράς στην άνοια	90
Διαταραχή ύπνου στην άνοια	92
Αντιμετώπιση	92

Κεφάλαιο 7 | Ο ασθενής με ψυχικό τραύμα

Μετατραυματική από στρες διαταραχή	95
Συμπτώματα της μετατραυματικής από στρες διαταραχής	96
Πώς εξελίσσεται η μετατραυματική από στρες διαταραχή;	97
Σωματική κακοποίηση παιδιού	98
Συναίσθηματική κακοποίηση και σχολικός εκφοβισμός	101
Σεξουαλική κακοποίηση παιδιών και εφήβων	103

Κεφάλαιο 8 | Ο οργανικός ασθενής

- Σύνδρομα χρόνιου άλγους 107
- Προεμμηνορρυσιακή δυσφορία 110
- Συναισθηματικές διαταραχές της λοχείας 111
- Θυρεοειδοπάθειες 112
- Θυρεοειδοπάθειες και διπολική συναισθηματική διαταραχή 114
- Ψυχολογική επιβάρυνση ατόμων με επιληψία 116
- Κατάθλιψη στη νόσο Parkinson 121

Κεφάλαιο 9 | Ο εξαρτημένος από ψυχοδραστικές ουσίες

- Επιδημιολογικά δεδομένα 123
- Ορισμοί 125
- Τρέχουσες θεωρίες 126
- Μηχανισμοί άμυνας 128
- Κάναβη 129
- Κατασταλτικά Κεντρικού Νευρικού Συστήματος 130
- Διεγερτικά Κεντρικού Νευρικού Συστήματος 131
- Παραισθησιογόνα 132
- Οπιοειδή 132
- Πτητικά εισπνεόμενα 134
- Αντιχολινεργικά 135

Κεφάλαιο 10 | Συμπεριφορικές εξαρτήσεις

- Εθισμός στη χρήση διαδικτύου 137
- Παθολογικός τζόγος 141
- Σεξουαλική εξάρτηση 142

ix ...

Κεφάλαιο 11 | Ο αυτοκτονικός ασθενής

- Το φάσμα των αυτοκτονιών 149
- Αυτοκτονίες και υπηρεσίες πρωτοβάθμιας φροντίδας 150
- Θεωρίες για την αυτοκτονία 151
- Μύθοι που αφορούν την αυτοκτονία 152
- Στοιχεία που υποδεικνύουν υψηλό κίνδυνο για αυτοκτονία 153
- Τι δεν ενδείκνυται 154
- Φροντίδα του περιβάλλοντος μετά την αυτοκτονία 156

Κεφάλαιο 12 | Ο επιθετικός ή βίαιος ασθενής

- Περί επιθετικότητας 159
- Παράγοντες κινδύνου για επιθετικότητα 161
- Παράγοντες κινδύνου στη σχιζοφρένεια 163
- Η εμπλοκή του νευροδιαβιβαστικού συστήματος 164
- Το νευροβιολογικό μοντέλο της επιθετικότητας 165
- Φαρμακευτική αντιμετώπιση 168
- Πρόληψη βίαιης συμπεριφοράς στους χώρους ψυχικής υγείας 169
- Παρέμβαση στη βίαιη συμπεριφορά 174

Κεφάλαιο 13 | Απώλεια και θάνατος

- Τα δυναμικά της απώλειας 181
- Το μοντέλο της Kubler-Ross 182
- Το μοντέλο του Schneider 184

| Περιεχόμενα

Το μοντέλο του Duto	186
Ειδικές περιπτώσεις απώλειας	186
Το πένθος του ιατρού	188

Κεφάλαιο 14 | Ψυχοκοινωνικό στρες

Οικονομικό άγχος	191
Οικονομική κρίση και ψυχικό στρες	195
Επαγγελματική εξουθένωση	197
Η περίπτωση των φυσικών καταστροφών	202
Τι πρέπει να κάνουμε σε περιπτώσεις μαζικών καταστροφών	202
Τι ΔΕΝ πρέπει να κάνουμε σε περιπτώσεις μαζικών καταστροφών	204
Παρακολούθηση αποθεραπείας σε περιπτώσεις μαζικών καταστροφών	205

Κεφάλαιο 15 | Φαρμακευτική αντιμετώπιση

Φαρμακευτική ρύθμιση του άγχους	207
Φαρμακευτική ρύθμιση της κατάθλιψης	210
Φαρμακευτική αντιμετώπιση σχιζοφρένειας	220
Φαρμακευτικές θεραπείες σχιζοφρένειας	220
Αντιμετώπιση θετικών συμπτωμάτων	223
Αντιμετώπιση γνωστικών και αρνητικών συμπτωμάτων	224
Αντιμετώπιση παρενεργειών	225
Φαρμακευτική αντιμετώπιση διπολικής διαταραχής	228
Φαρμακευτικές θεραπευτικές προσεγγίσεις	228
Άτυπα αντιψυχωτικά φάρμακα και διπολική διαταραχή	231
Ρυθμιστικά ή σταθεροποιητικά της διάθεσης	232
Φαρμακευτικά διατροφικά σκευάσματα	238

... x

Κεφάλαιο 16 | Τηλε-παρεμβάσεις

Διαχείριση περιστατικών μέσω διαδικτύου	243
Διαχείριση περιστατικών μέσω τηλε-διάσκεψης	245
Διαχείριση τηλεφωνικής κλήσης	246
Πρακτικές οδηγίες στη διαχείριση περιστατικών	248
Κατάθλιψη	248
Πένθος	249
Αυτοκτονικότητα	250
Αυτοτραυματισμός	252
Κρίσεις πανικού	253
Χειρισμός ενός σοβαρά διαταραγμένου καλούντος	254

Κεφάλαιο 17 | Νομικά θέματα

Η νέα νομοθεσία προσωπικών δεδομένων	257
Ευθύνη Ιατρού	258
Ιατρικές πράξεις και κίνδυνοι	261
Η υποχρέωση ενημέρωσης του ασθενούς	262
Η υποχρέωση τήρησης του ιατρικού απορρήτου	263
Περί ιατρικών πιστοποιητικών	264
Ψευδής ιατρική βεβαίωση	268
Πιστοποιητικό για οπλοκατοχή	269

Αντί επιλόγου—271

Βιβλιογραφικές πηγές 273

Πρόλογος

Μας τιμά ιδιαίτερα η πρόσκληση του Ψυχιάτρου Ορέστη Γιωτάκου να προλογίσουμε ένα πόνημα που σίγουρα έλειπε από τη φαρέτρα των Γενικών Οικογενειακών Ιατρών.

Διαβάζοντας, μας συνεπαίρνει η απλότητα αλλά και η εμπειριστατωμένη ιατρική αναφορά στην ψυχική νόσο, την πρακτική αντιμετώπιση, την προσέγγιση με ενσυναίσθηση, τη συμβουλευτική και τελικά την αναλυτική φαρμακευτική θεραπεία.

xi ...

Αυτό το βιβλίο περιέχει πολύτιμες γνώσεις της Ψυχιατρικής προσαρμοσμένης στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας και συγκερασμένες με νεότερες πληροφορίες που καταγράφει ο συγγραφέας σε μια προσπάθεια να αποδώσει σε όλους τους αναγνώστες ένα καθόλα ολοκληρωμένο μοντέρνο σύγγραμμα.

Απαντά σε ερωτήματα που αφορούν στον σημερινό Γενικό Οικογενειακό Ιατρό αρχίζοντας από τη νόσο και την αντιμετώπιση της μη ανταπόκρισης στη θεραπεία, στις πρακτικές οδηγίες για την αντιμετώπιση της βίαιης συμπεριφοράς των ασθενών, στην επαγγελματική εξουθένωση των γιατρών, στο ψυχοκοινωνικό στρες στις μαζικές καταστροφές, στην τηλε-ψυχιατρική, στην απλή σύνταξη ενός πιστοποιητικού έως στις σύγχρονες αλλαγές στη νομοθεσία για την προστασία των προσωπικών δεδομένων.

Η μεθοδολογία, η διάρθρωση και το ύφος του βιβλίου το καθιστούν ευχάριστο, εύχρηστο και πολύτιμο εργαλείο στα χέρια του γιατρού της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, ο οποίος βρίσκεται δίπλα στον ασθενή του σε καθημερινή βάση και ανά πάσα στιγμή μπορεί να κληθεί να αντιμετωπίσει έναν ψυχιατρικά ασθενή χωρίς την άμεση υποστήριξη ενός ειδικού ψυχιάτρου.

| Πρόλογος

Είμαστε σίγουροι ότι ο επιστημονικός συγγραφικός χώρος της Γενικής Οικογενειακής Ιατρικής εμπλουτίζεται με ένα εξαιρετικό σύγγραμμα το οποίο με ολοκληρωμένο, απλό και πρακτικό τρόπο μεταφέρει στον αναγνώστη τις γνώσεις και την πλούσια εμπειρία του συγγραφέα στον τομέα αυτόν.

Κατά τη γνώμη μας, πρόκειται για ένα μοναδικό και εξαιρετικό Βιβλίο της Ψυχιατρικής που μπορεί να αποτελέσει έναν πολύ χρήσιμο και πολύτιμο οδηγό για κάθε Γενικό Οικογενειακό Ιατρό.

- **Πηγή Περδικάκη:** Πρόεδρος *Ελληνικού Κολλεγίου Γενικών Ιατρών* (ΕΚΟΓΕΝΙΑ), Διευθύντρια Κέντρου Υγείας Άστρους.
- **Ευστάθιος Σκληρός:** Πρόεδρος *Ελληνικής Εταιρείας Έρευνας και Εκπαίδευσης στην ΠΦΥ*, Διευθυντής Κέντρου Υγείας Νεμέας.
- **Αθανάσιος Συμεωνίδης:** Πρόεδρος *Εταιρείας Γενικής-Οικογενειακής Ιατρικής-Ιπποκράτης*, Διευθυντής Κέντρου Υγείας Μηχανιώνας.