

Καθοριστικός παράγοντας της τροχιάς υγείας

Η επίδραση του στρες στα παιδιά εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το αναπτυξιακό και κοινωνικό πλαίσιο



05.02.2026 14:26

[Γνώμες](#)

Έντυπη έκδοση

Γεώργιος Π. Χρούσος

Το χρόνιο [στρες](#) και τα ψυχικά προβλήματα στην παιδική και [εφηβική ηλικία](#) δεν είναι ούτε σπάνια ούτε παροδικά. Αντιθέτως, ενσωματώνονται βιολογικά, έχουν σημαντικές κλινικές συνέπειες και συνεπάγονται ολοένα αυξανόμενο οικονομικό κόστος για τις οικογένειες και τα συστήματα υγείας. Οι αναλύσεις από τη μεγάλη μελέτη του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας (UCSF), επιβεβαιώνοντας το συγγραφικό επιστημονικό έργο μου, συγκλίνουν στο συμπέρασμα ότι [το πρώιμο στρες αποτελεί καθοριστικό παράγοντα της τροχιάς υγείας](#) καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, ενώ ταυτόχρονα επιβαρύνει σημαντικά και την κοινωνία.

Η ανασκόπηση του UCSF είναι η πιο ολοκληρωμένη έως σήμερα σύνθεση των επιπτώσεων του στρες – από την ενδομήτρια ζωή έως την εφηβεία – στην ψυχική, σωματική, γνωστική και κοινωνική λειτουργία των παιδιών. Τεκμηριώνει ότι η έκθεση σε στρεσογόνους παράγοντες συνδέεται με άγχος, κατάθλιψη, ΔΕΠΥ, μαθησιακές δυσκολίες, άσθμα, υπερβαρότητα/παχυσαρκία και αυξημένη εμπλοκή με κοινωνικά και δικαστικά συστήματα.

Οι επιπτώσεις αυτές δεν εμφανίζονται μεμονωμένα, αλλά ταυτόχρονα σε πολλαπλά επίπεδα, αντανακλώντας κοινούς βιολογικούς μηχανισμούς όπως δυσρύθμιση του συστήματος στρες, φλεγμονώδεις διεργασίες και διαταραχή της νευροανάπτυξης.

Η επίδραση, ωστόσο, του στρες εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το αναπτυξιακό και κοινωνικό πλαίσιο. Παιδιά με παρόμοιες εμπειρίες στρες μπορεί να εμφανίσουν διαφορετικές εκβάσεις, ανάλογα με την ηλικία, το στάδιο ανάπτυξης, την ικανότητα συναισθηματικής ρύθμισης, την ψυχική υγεία των φροντιστών και την ποιότητα του οικογενειακού και σχολικού περιβάλλοντος. Επιπλέον, το στρες κατανέμεται άνισα στον πληθυσμό, με τα παιδιά χαμηλότερων κοινωνικοοικονομικών στρωμάτων και τις κοινωνικά ευάλωτες ομάδες να φέρουν δυσανάλογα μεγαλύτερο φορτίο.

Το σημαντικότερο θετικό συμπέρασμα της μετα-ανάλυσης είναι ότι πρώιμες παρεμβάσεις σε τροποποιήσιμους παράγοντες μπορούν να αλλάξουν ουσιαστικά την πορεία της υγείας, μειώνοντας μακροπρόθεσμα το ατομικό, κοινωνικό και οικονομικό κόστος: η έγκαιρη αναγνώριση και πρόληψη είναι κρίσιμες.

Ομαλή εγκυμοσύνη και λοχεία, ενίσχυση του δεσμού φροντιστή – παιδιού, υποστήριξη της ψυχικής υγείας των γονέων, διεύρυνση της έγκαιρης πρόσβασης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας, καθώς και εφαρμογή κοινωνικών πολιτικών, όπως γονικές άδειες, οικονομική ενίσχυση των οικογενειών και ποιοτική προσχολική εκπαίδευση στην κοινωνικοσυναισθηματική μάθηση, λειτουργούν προστατευτικά έναντι του στρες. Η εκπαίδευση των παιδιών στην αναγνώριση και διαχείριση του στρες υστερεί, δυστυχώς, ακόμη. Για τον λόγο αυτόν, δημιουργήσαμε μια παιδική ιστορία, συνοδευόμενη από έναν αναλυτικό δομημένο οδηγό για τη διδασκαλία της δεξιότητας αυτής σε παιδιά, με τίτλο «Έχω στρες! Τι να κάνω;» (Χρούσος, Κουρμούση, εκδόσεις Σοκόλη, 2024).

Συμπερασματικά, όπως τονίζουν και οι συγγραφείς της μελέτης, υπάρχει ανάγκη μετατόπισης στόχευσης: από την αντιμετώπιση της νόσου στην ενήλικη ζωή, σε επένδυση στην ψυχοβιολογική ευεξία των παιδιών, ως θεμέλιο δημόσιας υγείας και βιώσιμης κοινωνικής ανάπτυξης.

**Ο κ. Γεώργιος Π. Χρούσος είναι ακαδημαϊκός, ομότιμος καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας στο ΕΚΠΑ, επικεφαλής της Έδρας UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής και πρόεδρος του Hellenic Pasteur Institute.*