

Ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης στο δημογραφικό πρόβλημα της Ελλάδας

ΘΕΛΕΡΙΤΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ*

Περίληψη

Μετά το 2009, η Ελλάδα εισήλθε σε μία μακρά περίοδο οικονομικής κρίσης που επηρέασε δυσμενώς διάφορες πλευρές της καθημερινής ζωής, μεταξύ των οποίων ήταν και η επιδείνωση του δημογραφικού προβλήματος. Στα 6 χρόνια της κρίσης (2009-2014) το ποσοστό των γεννήσεων μειώθηκε από 10,45 γεννήσεις ανά 1000 κατοίκους σε 8,57 γεννήσεις ανά 1000 κατοίκους. Οι γεννήσεις το 2015 ήταν οι λιγότερες (93.429) από κάθε άλλη χρονιά μετά το 1955. Ενώ το ποσοστό των θανάτων ανήλθε από τους 9,6 ανά 1000 κατοίκους το 2009 στους 10,46 το 2014.

Επιπροσθέτως, λόγω του μεγάλου ποσοστού της ανεργίας (27,9% το Σεπτέμβριο του 2013, 23,2% τον Ιούλιο του 2016), τα ζευγάρια αγωνιούν και είναι επιφυλακτικά στο να παντρευτούν και να κάνουν παιδιά. Το πρόβλημα επιδεινώνεται περισσότερο από το γεγονός πως πολλοί νέοι άνθρωποι μεταναστεύουν σε ξένες χώρες (ενδεικτικά για το 2014 μετανάστευσαν 107.000 εκ των οποίων οι περισσότεροι ήταν νεώτεροι των 34 ετών). Είναι επιτακτική η ανάγκη, οι αρμόδιοι να αναγνωρίσουν και να δώσουν προτεραιότητα στην επίλυση αυτών των προβλημάτων εφαρμόζοντας πολιτικές που θα οδηγήσουν στην αντιμετώπιση του δημογραφικού προβλήματος της Ελλάδας.

Λέξεις-Κλειδιά: δημογραφικό πρόβλημα – οικονομική κρίση -μειωμένα επίπεδα γεννητικότητας-ανεργία-κατάθλιψη- αυτοκτονικότητα- σύνδρομο εργασιακής εξουθένωσης

Εισαγωγή

Οικονομική Κρίση στην Ελλάδα

Το 2009, η οικονομική κρίση επηρέασε αρνητικά ένα μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού στην Ελλάδα. Τον Απρίλιο του 2010 ένα Μνημόνιο οικονομικής περιοριστικής πολιτικής εφαρμόστηκε προκειμένου να αποφευχθεί η χρεωκοπία. Η οικονομική κρίση στην Ελλάδα αποτέλεσε αντικείμενο έντονου ενδιαφέροντος. Πολλά άρθρα αναφέρονται στα αρνητικά αποτελέσματα στην υγεία της οικονομικής κρίσης στην Ελλάδα. Συσχετίσεις ευρέθηκαν ανάμεσα στην ανεργία, την απώλεια εισοδήματος και την επιδείνωση της υγείας, επιπλέον σημαντικές αυξήσεις στο ποσοστό της μείζονας κατάθλιψης, του αυτοκτονικού ιδεασμού και των απόπειρων αυτοκτονίας (Madianos et al., 2011; Economou et al., 2011a,b,c,d,e, 2012a,b, 2013 a,b; Kentikelenis et al., 2011, 2012; Stuckler et al., 2009, 2011; Theleritis and Economou, 2014; Fountoulakis et al., 2015; Rachiotis et al., 2015).

Η ύφεση οδήγησε σε απώλεια εργασιών σε όλους τους τομείς της οικονομίας και σε άνοδο του ποσοστού ανεργίας από 7,8% το 2008 σε 9.6% το 2009, 12.7% το 2010, 17.9% το 2011, 24.5% το 2012, 27.5% το 2013, 26,5% το 2014, 23,2% τον Ιούλιο 2016 (Eurostat, 2015; Ελληνική Στατιστική Υπηρεσία, Ιούλιος 2016). Το χρέος αυξήθηκε μεταξύ του 2007 και του δεύτερου τριμήνου του 2016 από 105,4% σε 179,2% του ακαθάριστου εγχώριου προϊόντος (από €239,4 δισεκατομμύρια σε €328,3 δισεκατομμύρια). Την ίδια στιγμή, το ποσοστό του πληθυσμού σε κίνδυνο φτώχειας αυξήθηκε από 28,1% το 2008 σε 35,7% το 2013 και 36% το 2014 (Ελληνική Στατιστική Υπηρεσία, 2015).

Επιπλέον, μία μελέτη της Γενικής Συνομοσπονδίας Επαγγελματιών Βιοτεχνών Εμπόρων Ελλάδας (ΓΣΕ ΒΕΕ, 2014) ανέδειξε σημαντική απώλεια εισοδήματος για 93,7 % των νοικοκυριών, λόγω της οικονομικής κρίσης, που οδήγησε σε μείωση των εξόδων για βασικά αγαθά και τρόφιμα. Επιπροσθέτως, ένα στα τρία νοικοκυριά ανέφερε καθυστέρηση στην πληρωμή δόσεων δανείων, ενώ το 42,5% των νοικοκυριών ήταν επιφυλακτικά σε ότι αφορά στην ικανότητά τους να α-

* Επιστημονικός συνεργάτης Α Πανεπιστημιακής Ψυχιατρικής Κλινικής, Αιγινήτειο Νοσοκομείο. Επισκέπτης Ερευνητής Ινστιτούτου Ψυχιατρικής Πανεπιστημίου Λονδίνου, King's College London

ντιμετωπίσουν τις μελλοντικές οικονομικές τους υποχρεώσεις.

Συγχρόνως, ο αρνητικός αντίκτυπος της οικονομικής κρίσης στα ελληνικά νοικοκυριά επηρέασε και τα παιδιά. Σύμφωνα με στοιχεία της UNICEF (2014), υπήρξε μία σημαντική αύξηση του ποσοστού παιδικής φτώχειας από 23 % το 2008 σε 40,5 % το 2012.

Μειωμένο ποσοστό γονιμότητας και οικονομική κρίση στην Ελλάδα

Ο αριθμός των γεννήσεων στην Ελλάδα μειώθηκε σε δραματικό επίπεδο, και από το 2009 το ποσοστό γονιμότητας έφτασε το 1.1 έως 1.3, όπως υποστηρίζει μια μελέτη του Εθνικού Κέντρου Κοινωνικών Ερευνών (ΕΚΚΕ). Το ποσοστό γονιμότητας αναφέρεται στον αριθμό των παιδιών που μία γυναίκα θα γεννήσει αν θα ζούσε όλα τα χρόνια της τεκνοποιίας της στα τρέχοντα ποσοστά γονιμότητας για την ηλικία της. Για τις ανεπτυγμένες χώρες για να μην παρουσιάσουν μείωση του πληθυσμού της, το ποσοστό γονιμότητας πρέπει να είναι περίπου 2,0-2,1 (The Huffigton Post, Ιανουάριος 2016).

Φαίνεται πως ο κίνδυνος της φτώχειας αποθαρρύνει τα ζευγάρια από το να κάνουν παιδιά (Michas et al., 2013; Vrachnis et al., 2014). Σύμφωνα με μελέτη των Γιατρών του Κόσμου, τέσσερις στις δέκα γυναίκες στην Ελλάδα αποφάσισαν το 2014 να κάνουν λιγότερα παιδιά, ή να μην κάνουν παιδιά καθόλου για οικονομικούς λόγους συμπεριλαμβανομένου του φόβου να χάσουν τις δουλειές τους. Ως αποτέλεσμα, η μελέτη δείχνει, πως ένα τέταρτο των γυναικών που γεννήθηκαν την δεκαετία του '70 δεν θα κάνουν παιδιά (Καθημερινή, Νοέμβριος 2015).

Επομένως, λόγω της οικονομικής κρίσης οι νέες γυναίκες έρχονται αντιμέτωπες με πολύ έντονο στρες. Ποιο είναι το αποτέλεσμα του να ζει όμως κάποιος σε συνθήκες τόσο έντονου στρες; Ας προχωρήσουμε στον ορισμό του στρες (Sterling and Eyer, 1988; McEwen 1998; Charney 2004; Benson and Casey, 2008; Chrousos, 2009; Theleritis 2011).

Τι είναι το στρες;

Ο υποθάλαμος, η υπόφυση, και τα επινεφρίδια συγκροτούν τον άξονα που παίζει καθοριστικό ρόλο στην έκλυση της απάντησης στο stress. Με την απελευθέρωση κάποιων ορμονών όπως ACTH και κορτιζόλη, ο προαναφερθείς άξονας προετοιμάζει το σώμα να ανταπεξέλθει στις ανάγκες που μπορεί να προκύψουν. Συγχρόνως απελευθερώνονται επινεφρίνη και νορεπινεφρίνη από τα επινεφρίδια μετά από παρέμβαση του Συμπαθητικού Νευρικού Συστήματος. Η επίδραση αυτών των ορμονών στο σώμα είναι γενικευμένη,

έτσι οι αισθήσεις μας γίνονται οξύτερες, οι μύες συσπώνονται, η καρδιά μας χτυπά πιο δυνατά, η αρτηριακή πίεση αυξάνεται, και η αναπνοή γίνεται πιο γρήγορη. Ο φυσιολόγος Hans Selye (1956) ήταν ο πρώτος που εισήγαγε την ιδέα πως οι σωματικοί και οι ψυχολογικοί στρεσογόνοι παράγοντες εκλύουν την ίδια απάντηση στο stress σε ότι αφορά στη φυσιολογία του ανθρώπινου σώματος.

Επιπλέον από τη μία διαχώριζε το «καλό» stress που έχει βραχεία διάρκεια και μας βοηθά να ξεπεράσουμε εμπόδια τα οποία παρουσιάζονται στη καθημερινή ζωή και από την άλλη το «κακό» υπερβολικό stress το οποίο καταβάλλει την ικανότητα μας να προσαρμοζόμαστε στις καινούργιες συνθήκες της ζωής. Δύο ερευνητές του Πανεπιστημίου Harvard οι Yerkes και Dodson (1908) παρατήρησαν όπως αύξαναν τα επίπεδα του stress και του άγχους αύξαναν μέχρι ενός σημείου η απόδοση και η αποδοτικότητα. Από αυτό το σημείο και μετά περισσότερο stress και άγχος οδηγούν σε μείωση στην απόδοση και στην ικανότητα.

Υπάρχει ένας μεγάλος κατάλογος νοσημάτων που συσχετίζονται με το «κακό» stress: Άγχος, κατάθλιψη, Αϋπνία και διαταραχές ύπνου, αλλεργικές δερματικές παθήσεις, αρθρίτιδα, δυσκοιλιότητα, βήχας, διαβήτης, ζάλη, καρδιακά προβλήματα (όπως καρδιακή αρρυθμία, στηθάγχη, καρδιακή ανακοπή), αίσθημα καψίματος στη καρδιά, υπέρταση, λοιμώδεις νόσοι (ευαισθησία σε γρίπη και σε έρπητα), προβλήματα γονιμότητας-τεκνοποίησης, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, ναυτία και έμετος, νευρική κόπωση, πόνος οποιαδήποτε αιτιολογίας (όπως οσφυαλγία, κεφαλαλγία, κοιλιακό άλγος, μυαλγίες, αρθραλγίες, πόνος μετά από χειρουργική επέμβαση, χρόνιος πόνος οποιασδήποτε αιτιολογίας), προεμμηνορρυσιακό Σύνδρομο, ανεπιθύμητες ενέργειες χρόνιων νοσημάτων, επιβράδυνση του ρυθμού επουλώσεως τραυμάτων.

Είναι σημαντικό επίσης να αναγνωρίζουμε τα πρώιμα σημάδια του stress:

ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Αυχένος και ώμοι πιασμένοι ή σε σύσπαση, οσφυαλγία, αίσθημα κόπωσης, ταχυσφυγμία ή αίσθημα παλμών, τρόμος, εφίδρωση, ζάλη ή αίσθημα λιποθυμίας, δυσκολία στη κατάποση- αίσθημα πνιγμού, κοιλιακό άλγος, δυσπεψία, διάρροια ή δυσκοιλιότητα, συχνουρία, αδιαφορία για σεξουαλική δραστηριότητα, ακαθησία.

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Αδυναμία ολοκλήρωσης δραστηριοτήτων, υπερκατανάλωση αλκοόλ, υπερφαγία, έναρξη καπνίσματος ή αύξηση των τσιγάρων που καπνίζει το άτομο καθημερινώς, υπερβολική συζήτηση και ενασχόληση με στρεσογόνες καταστάσεις.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Κλάμα, ευερεθιστότητα, νευρικότητα, θυμός, αίσθημα ανίκανοτητας να αλλάξουν τα πράγματα, νευρικότητα, αίσθημα άγχους, γίνεται ευεξάπτος-οξύθυμος, έλλειψη νοήματος στη ζωή, πλήξη, μοναξιά, δυστυχία χωρίς σαφή αιτία, κατάθλιψη.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΣΤΗ ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Συνεχής ανησυχία, μειωμένη συγκέντρωση, δυσκολία ανάκλησης αναμνήσεων, απώλεια της αίσθησης του χιούμορ, αναποφασιστικότητα, απώλεια δημιουργικότητας, αδυναμία του ανθρώπου να έχει «καθαρή» σκέψη.

Τι μπορεί να συμβεί όταν υπάρχει έντονο στρες στην εργασία;

Η εργασιακή εξουθένωση (burnout syndrome), όρος που για πρώτη φορά χρησιμοποιήθηκε από τον Freudenberger (1974) (παρατηρώντας στη δεκαετία του '60 το προσωπικό μίας κλινικής αποτοξίνωσης), είναι ένα ψυχοσωματικό σύνδρομο που χαρακτηρίζεται από τρεις κύριες συνιστώσες: α) συναισθηματική εξουθένωση, β) αισθήματα αποπροσωποποίησης και γ) μειωμένη λειτουργικότητα/αποτελεσματικότητα στον επαγγελματικό τομέα σε συνδυασμό με νοητική κόπωση. Η αιτιολογία της θεωρείται πως είναι παρατεταμένο stress στην εργασία ή αλλού (Maslach και συν 2001). Η εργασιακή εξουθένωση μπορεί να οδηγήσει ένα άτομο σε διαπροσωπικές συγκρούσεις, καθώς και εμφάνιση δυσάρεστων σωματικών συμπτωμάτων και αρνητικών συναισθημάτων που συνοδεύονται από μειωμένη παραγωγικότητα. Το άτομο που υποφέρει πιστεύει πως δεν μπορεί να κάνει κάτι για να ξεφύγει από αυτή την κατάσταση. Ο υποσηηκτικός κοινωνικός και οικογενειακός περίγυρος μπορούν να προφυλάξουν σε σημαντικό βαθμό τον άνθρωπο από τις δυσμενείς επιπτώσεις του εργασιακού stress. Επιπλέον ένα εργασιακό περιβάλλον το οποίο διακατέχεται από κλίμα εμπιστοσύνης, αλληλουποστήριξης σεβασμού και ανοιχτής επικοινωνίας μεταξύ των εργαζομένων μπορεί να προστατέψει αποτελεσματικά από την ανάπτυξη εργασιακής εξουθένωσης. Δυστυχώς στη σημερινή εποχή, οι ιδιαίτερα ανταγωνιστικές συνθήκες εργασίας, η μεγάλη αύξηση της ανεργίας σε συνδυασμό με την οικονομική κρίση έχουν οδηγήσει στην ολοένα και αυξανόμενη έλλειψη κατάλληλων συνθηκών εργασίας για τη μείωση του εργασιακού stress. Προκειμένου τώρα οι εργαζόμενοι που υποφέρουν από εργασιακή εξουθένωση να ξεφύγουν από αυτήν χρειάζονται βοήθεια να αλλάξουν το τρόπο που σκέφτονται αλλά και την άποψη που έχουν ώστε να αναγνωρίσουν και να τροποποιήσουν τις κατα-

στάσεις που τους φέρνουν σε αυτό το αδιέξοδο. Επιπλέον, τεχνικές αντιμετώπισης του stress μπορεί να βοηθήσουν αποτελεσματικά άτομα που υποφέρουν από αυτό το σύνδρομο.

Τα αυξημένα επαγγελματικά καθήκοντα, τα εξαντλητικά ωράρια, ο ασαφής προσδιορισμός των ρόλων και οι ανταγωνιστικές σχέσεις με τους συναδέλφους δημιουργούν ένα εργασιακό περιβάλλον, που μειώνει την απόδοσή των εργαζομένων ενώ συχνά προκαλεί έντονα συμπτώματα στρες με επιπτώσεις στην προσωπική και κοινωνική τους ζωή. Το άτομο που υποφέρει πιστεύει πως δεν μπορεί να κάνει κάτι για να ξεφύγει από αυτή την κατάσταση. Δυστυχώς στη σημερινή εποχή, οι ιδιαίτερα ανταγωνιστικές συνθήκες εργασίας, η μεγάλη αύξηση της ανεργίας σε συνδυασμό με την οικονομική κρίση έχουν οδηγήσει στην ολοένα και αυξανόμενη έλλειψη κατάλληλων συνθηκών εργασίας για τη μείωση του εργασιακού stress.

Οι Lazarus και Folkman (1984), ορίζουν τις στρατηγικές αντιμετώπισης (coping) ως συνεχώς μεταβαλλόμενες γνωσιακές και συμπεριφορικές προσπάθειες προκειμένου να αντιμετωπιστούν συγκεκριμένες εσωτερικές ή/και εξωτερικές ανάγκες του ατόμου που ξεπερνούν τις δυνατότητες του. Ένα άτομο θα είναι ψυχολογικά ευάλωτο σε μία δεδομένη κατάσταση (π.χ. στην εργασία του) αν δεν έχει επαρκή αποθέματα αντιμετώπισης των δυσκολιών που αντιμετωπίζει αλλά και συγχρόνως δίνει πολύ μεγάλη σημασία στον κίνδυνο των συνεπειών μίας αποτυχίας να ελέγξουν αποτελεσματικά τα πράγματα.

Είναι αξιοσημείωτο πως ο καθηγητής Peter McDonald, στο Crawford School of Public Policy στο Australian National University, θεωρεί πως το ποσοστό γονιμότητας είναι μικρότερο σε χώρες με υψηλότερο ποσοστό ανεργίας των γυναικών (Καθημερινή Νοέμβριος 2015). Σύμφωνα με την Ελληνική Στατιστική Υπηρεσία, περίπου 1,2 εκατομμύρια Έλληνες ήταν άνεργοι τον Ιούλιο του 2015, ή περίπου το 25% του εργατικού δυναμικού της χώρας. Η ανεργία ήταν μεγαλύτερη στις γυναίκες φτάνοντας σε ποσοστό 29,4 %.

Μείωση Πληθυσμού της Ελλάδας για το 2016

Τον Ιανουάριο του 2016, ο πληθυσμός της Ελλάδας υπολογίστηκε ότι είναι 10 933 457 άνθρωποι. Υπήρξε μία μείωση -0.40% (-44 240 άνθρωποι) σε σχέση με τον πληθυσμό της προηγούμενης χρονιάς που ήταν 10 977 697. Το 2015 δεν υπήρξε αύξηση του πληθυσμού, αφού ο αριθμός των θανάτων ήταν μεγαλύτερος των γεννήσεων κατά 17 235. Λόγω μετανάστευσης ο πληθυσμός τελικά μειώθηκε κατά 27 005.

Κατά το έτος 2016, ο πληθυσμός της Ελλάδας προβλέπεται πως θα μειωθεί κατά -44 062 ανθρώπους και να φτάσει τον αριθμό 10 889 395 στην αρχή του 2017.

Αν η μετανάστευση διατηρηθεί στο επίπεδο του προηγούμενου χρόνου, ο πληθυσμός συνολικά θα ελαττωθεί κατά 26 896 άτομα. Αυτή θα είναι η έκτη συνεχής χρονιά που ο αριθμός των θανάτων αναμένεται να είναι μεγαλύτερος των γεννήσεων: Το 2011 οι γεννήσεις ήταν 106.777 και οι θάνατοι 110.729 (έλλειμμα 3952), το 2012 οι γεννήσεις ήταν 100.371 και οι θάνατοι 116.670 (έλλειμμα 16299), το 2013 οι γεννήσεις ήταν 94.134 και οι θάνατοι 111.794 (έλλειμμα 17660), το 2014 οι γεννήσεις ήταν 93.280 και οι θάνατοι 114.086 (έλλειμμα 20806). Το 2015 οι γεννήσεις ήταν μόνο 92.984 (ο μικρότερος αριθμός γεννήσεων από το 1955) και οι θάνατοι 121.785 (έλλειμμα 28801) (Υπουργείο Εσωτερικών και Διοικητικής Ανασυγκρότησης (2016).

Επιπλέον, το 2012, μία αύξηση των παλίνδρομων κήσεων παρατηρήθηκε που συσχετίζεται με την οικονομική κρίση. Η πολύ σημαντική πρόληψη και φροντίδα κατά την διάρκεια της κήσης μπορεί να προλάβει επιπλοκές και να διαγνώσει εγκαίρως τις παλίνδρομες κήσεις. Vrachadis και Kornarou (2013) εξέφρασαν την ανησυχία τους πως το ποσοστό των παλίνδρομων κήσεων θα συνέχιζε να αυξάνεται γιατί ένας αυξανόμενος αριθμός εγγύων γυναικών ήταν άνεργες και ανασφάλιστες, και εξαιρούνταν από το σύστημα κοινωνικής ασφάλισης.

Επιπλέον, λόγω της οικονομικής κρίσης ένας πολύ μεγάλος αριθμός εκτρώσεων γίνεται κάθε χρόνο στην Ελλάδα (250.000-300.000/ έτος) (The Huffigton Post, March 2016; Lima et al., 2016). Τέλος, από το 2009, περίπου μισό εκατομμύριο Έλληνες μετανάστευσαν προκειμένου να βρουν εργασία, οι μισοί εκ των οποίων ήταν ηλικίας μικρότερης των 34 ετών.

Επιπτώσεις του μειωμένου ποσοστού γονιμότητας στην Ελλάδα

Η γήρανση του πληθυσμού είναι μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις για την Ελλάδα σύμφωνα με την έκθεση European Commission's 2015 Aging Report (European Commission, 2014). Η έκθεση έδειχνε πως ο πληθυσμός της Ελλάδας θα ελαττωθεί κατά 2,5 εκατομμύρια μέχρι το 2060 φτάνοντας τα 8,6 εκατομμύρια. Ο καθηγητής Κοτζαμάνης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας προειδοποιεί πως ο πληθυσμός της Ελλάδας, που υπολογίστηκε στα 11 εκατομμύρια, θα μειωθεί κατά 300-400 χιλιάδες τα επόμενα 10 χρόνια λόγω των θανάτων της μετανάστευσης και των μειωμένων γεννήσεων. Σύμφωνα με τον μη κερδοσκοπικό οργανισμό της Νέας Υόρκης HelpAge International, το 2030, ένας στους 3 Έλληνες θα έχει ηλικία άνω των 60 ετών, και το 2050 έχει εκτιμηθεί πως το ποσοστό των άνω των 60 θα αυξηθεί στο 40.8% του πληθυσμού (Καθημερινή, Οκτώβριος 2015).

Η Έκθεση European Commission's 2015 Aging Re-

port προειδοποιεί πως το ποσοστό των ατόμων άνω των 65 ετών σε σχέση με όσους έχουν ηλικία 15-64 έτη θα αυξηθεί από 31% το 2013 σε 42% το 2030 και στο απίστευτο ποσοστό 61% το 2060 (European Commission, 2014).

Τα παιδιά που έχουν γεννηθεί το 2000, όταν θα φτάσουν στην ηλικία των 50, θα πρέπει να πληρώσουν περισσότερους φόρους και περισσότερες ασφαλιστικές εισφορές για να υποστηρίξουν την μεγαλύτερη σε ηλικία γενεά, κάτι το οποίο θα υποβάλλει σε μεγάλη πίεση το σύστημα, αφού το ενεργό εργασιακό τμήμα του πληθυσμού ηλικίας 15-64 ετών αναμένεται να μειωθεί σε 4.6 εκατομμύρια το 2060 από 7.3 εκατομμύρια το 2013. Η γήρανση του πληθυσμού θα οδηγήσει επίσης τους εργαζόμενους να μένουν για περισσότερο στην αγορά εργασίας. Ενώ το 2013 μόνο 4.9% των εργαζομένων είχαν ηλικία 65-75 έτη αυτό το ποσοστό θα αυξηθεί στο 14.3% το 2030 και 24.4% το 2060, έτος κατά το οποίο η μέση ηλικία των εργαζομένων θα είναι 44 έτη από 39 έτη που είναι σήμερα. Η ηλικία συνταξιοδότησης θα είναι 67.5 έτη για τους άνδρες το 2060 από 61 έτη το 2013, και για τις γυναίκες, θα αυξηθεί από 61.2 έτη σήμερα σε 67.1 έτη το 2060 (Καθημερινή, Οκτώβριος 2015).

Προτεινόμενες λύσεις στο δημογραφικό πρόβλημα

Θα πρέπει να βρούμε τρόπους να αντιμετωπίσουμε αυτήν την αρνητική οικονομική κατάσταση και να προωθήσουμε πολιτικές που θα βοηθήσουν τους νέους να έχουν πρόσβαση στην αγορά εργασίας. Προγράμματα που απαλλάσσουν από φόρους, δίνουν άτοκα στεγαστικά δάνεια και δίνουν ευκαιρίες απασχόλησης σε νέα ζευγάρια και νέες γυναίκες μπορεί να συμβάλλουν στην αναστροφή της καθοδικής πορείας του αριθμού των γεννήσεων στη χώρα μας. Επιπλέον, η υιοθέτηση κρατικών επιδομάτων για νέα ζευγάρια που φέρνουν στην ζωή ένα παιδί θα μπορούσε να βοηθήσει σε σημαντικό βαθμό.

Η δημιουργία δομών όπως κέντρων ημέρας και βρεφονηπιακών σταθμών που μπορούν να ενθαρρύνουν τις γυναίκες να εργασθούν μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του αριθμού των γεννήσεων. Όπως αναφέρει ο καθηγητής McDonald η έλλειψη τέτοιων δομών αποθαρρύνουν πολλές γυναίκες να συνδυάζουν την απόκτηση παιδιών με κάποια απαιτητική σε ωράρια εργασία. Μη ασφαλισμένες μητέρες συχνά έχουν δυσκολίες πρόσβασης σε υπηρεσίες υγείας, είτε για διαγνωστικές εξετάσεις πριν τον τοκετό, είτε αργότερα μετά τον τοκετό για την φροντίδα των μωρών τους, με αποτέλεσμα να αναγκάζονται αρκετές φορές να καλύπτουν μόνες τους το οικονομικό κόστος αυτών των εξετάσεων (The Huffigton Post, January 2016). Ο καθηγητής McDonald στο Crawford School of Public Policy του Australian National University, πιστεύει πως

μία αύξηση στις γεννήσεις θα δράσει θετικά στην οικονομία και θα οδηγήσει σε αύξηση το ακαθάριστο εγχώριο προϊόν, ενώ θα μειώσει την πίεση που ασκείται στο ασφαλιστικό σύστημα από την γήρανση του πληθυσμού.

Το πιο ίσως σημαντικό θέμα λόγω της οικονομικής κρίσης θα πρέπει να είναι η διατήρηση της κοινωνικής συνοχής και η ύπαρξη κοινωνικών προγραμμάτων υποστήριξης των ανέργων και εκείνων που ανήκουν στις μη προνομιούχες κοινωνικές τάξεις. (Zavras et al., 2013). Επιπλέον, σχολικά προγράμματα σίτισης μπορούν να μειώσουν το αίσθημα ανασφάλειας των παιδιών και των οικογενειών τους που διαμένουν σε υποβαθμισμένες περιοχές της Ελλάδας (Petralias et al., 2016).

Για γυναίκες που για οικονομικούς λόγους σκέφτονται να κάνουν έκτρωση, θα πρέπει να υπάρξουν κοινωνικές πολιτικές για την υποστήριξη αυτών των γυναικών που αποφασίζουν για οικονομικούς και κοινωνικούς λόγους τον τερματισμό της εγκυμοσύνης, ώστε τελικά να μην το κάνουν. Θα πρέπει να δίνεται σε αυτές τις γυναίκες η δυνατότητα εξασφάλισης της εργασίας τους αλλά και της δυνατότητας παραμονής των παιδιών τους σε βρεφονηπιακούς σταθμούς (Lima et al., 2016).

Επιπλέον, κοινωνική υποστήριξη από φίλους και συγγενείς μπορεί να απαλύνει το εκσεσημασμένο εργασιακό στρες ενώ η σωματική άσκηση μπορεί να μετριάσει την επίπτωση των αγχωδών και καταθλιπτικών διαταραχών (Theleritis et al., 2010). Επιπροσθέτως, η μεσογειακή διατροφή έχει συσχετισθεί με μικρότερη επίπτωση καταθλιπτικών επεισοδίων. Τέλος η γνωσιακή-συμπεριφορική ψυχοθεραπεία, οι τεχνικές χαλάρωσης και η πνευματική ζωή φαίνεται να προστατεύουν από το έντονο εργασιακό στρες.

Όλες οι παραπάνω προτάσεις, εφόσον υιοθετηθούν, σε συνδυασμό με την σταδιακή βελτίωση του οικονομικού κλίματος στη χώρα θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην αύξηση του αριθμού των γεννήσεων στην Ελλάδα.

Βιβλιογραφία

- Benson H, Casey A (2008). Stress management. Harvard Health Publications, Boston, MA, USA.
- Charney DS. Psychobiological Mechanisms of Resilience and Vulnerability: Implications for Successful Adaptation to Extreme Stress. *Am J Psychiatry* 2004; 161:195–216.
- Chrousos GP. Stress and disorders of the stress system. *Nature Rev Endocrinol* 2009; 5:374–381.
- Economou M, Madianos M, Theleritis C, Peppou L, Stefanis C (2011a). Increased suicidality amid economic crisis in Greece. *Lancet*, 378:1459.
- Economou M, Peppou L, Theleritis C, Geroulanou K, Stefanis K (2011b). Social trust and major depression: their association amid economic turmoil. 5th International Congress on Brain and Behaviour, November 3-6, Thessaloniki, Greece.
- Economou M, Madianos M, Peppou L, Theleritis C, Patelakis A, Stefanis C (2011c). Depression and generalized anxiety disorder: associations with economic distress. 2nd International Congress on Neurobiology, Psychopharmacology and Treatment Guidance, November 24-27, Thessaloniki, Greece.
- Economou M, Kompouros A, Louki E, Peppou L, Stefanis C, Theleritis C (2011d). The Impact of Financial Crisis on Depression and Anxiety: Evidence from a Depression Telephone Helpline. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice* Volume: 15 Supplement: 2 Page: 21, 11th International Forum for Mood and Anxiety Disorders, 09 -11 November, Budapest Hungary.
- Economou M, Madianos MG, Peppou L, Stefanis C, Theleritis C (2011e). The Impact of Financial Crisis on Depression and Anxiety: Evidence from a Depression Telephone Helpline. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice* Volume: 15 Supplement: 2 Page: 21-22, 11th International Forum for Mood and Anxiety Disorders, 09 -11 November, Budapest Hungary.
- Economou M, Madianos M, Peppou L, Theleritis C, Stefanis C (2012a). Suicidality and the economic crisis in Greece. *Lancet*, 380:337.
- Economou M, Madianos M, Peppou LE, Theleritis C, Stefanis CN (2012b). "Depression and generalized anxiety disorder: association with economic distress". In the "Proceedings of the 2nd International Congress on Neurobiology, psychopharmacology and treatment guidance". Edited by Fountoulakis KN, Medimond, Bologna, Italy, pp. 63-67.
- Economou M, Madianos M, Peppou L, Theleritis C, Patelakis A, Stefanis C (2013a). Suicidal ideation and reported suicide attempts in Greece during the economic crisis. *World Psychiatry*, 12: 53–59.
- Economou M, Peppou L, Fousketaki S, Theleritis C, Patelakis A, Alexiou T, Madianos M, Stefanis C (2013b). Economic crisis and mental health: effects on the prevalence of common mental disorders. *Psychiatrike* 24(4):247-61.
- European Commission (2014). The European Aging Report 2015. Underlying Assumptions and Projection Methodologies. http://ec.europa.eu/economy_finance/publications/european_economy/2014/pdf/ee8_en.pdf
- Eurostat (2015). Unemployment statistics, 2015. ec.europa.eu/eurostat/.
- Fountoulakis KN, Savopoulos C, Apostolopoulou M, Dampali R, Zaggelidou E, Karlafti E, et al. (2015). Rate of suicide and suicide attempts and their relationship to unemployment in Thessaloniki Greece (2000-2012). *J Affect Disord*. 174:131-6.
- Freudenberger HJ (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues* 30:159-165.
- Γενική Συνομοσπονδία Επαγγελματιών Βιοτεχνών Εμπόρων Ελλάδας (ΓΣΕΒΕΕ, 2014). Έρευνα στα έσοδα και έξοδα των νοικοκυριών. ΓΣΕΒΕΕ, Αθήνα.
- Ελληνική Δημοκρατία. Υπουργείο Εσωτερικών και Διοικητικής Ανασυγκρότησης (2016) <http://www.ypes.gr/el/Ministry/Actions/PlhroforiakaSystLixDim/>
- Ελληνική Στατιστική Υπηρεσία (Ιούλιος 2016). Έκθεση εργατικού δυναμικού.
- Ελληνική Στατιστική Υπηρεσία (2015). Δελτίο τύπου: Κίνδυνος φτώχειας των εισοδημάτων και των συνθηκών διαβίωσης των νοικοκυριών. Πειραιάς: Ελληνική Στατιστική Υπηρεσία.

Βιβλιογραφία

- Καθημερινή (3 Οκτωβρίου 2015). Roulia Salourou. Greece's demographic time bomb is about to go off <http://www.ekathimerini.com/202171/article/ekathimerini/business/greeces-demographic-time-bomb-is-about-to-go-off>
- Καθημερινή (6 Νοεμβρίου 2015). Ματθαίος Τσιμισιάκης. Σε ακραία χαμηλά επίπεδα η γεννητικότητα. <http://www.kathimerini.gr/837031/article/epikairothta/el-lada/se-akraia-xamhla-epipeda-h-gennhtikothta>
- Kentikelenis A, Papanicolas I (2012). Economic crisis, austerity and the Greek public health system. *Eur J Public Health* 22:4-5.
- Kentikelenis A, Karanikolos M, Papanicolas I et al. (2011). Health effects of financial crisis: omens of a Greek tragedy. *Lancet* 2011; 378:1457-8.
- Lazarus RS & Folkman S (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer, New York, USA.
- Lima JM, Reeves A, Billari F, McKee M, Stuckler D (2016). Austerity and Abortion in the European Union. *Eur J Public Health* 26(3):518-9.
- Madianos M, Economou M, Alexiou T, Stefanis C (2011). Depression and economic hardship across Greece in 2008 and 2009: two cross-sectional surveys nationwide. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 46: 943-952.
- Maslach C, Jackson SE (1986). *Maslach Burnout Inventory*. Consulting Psychologists Press, Palo Alto, California, USA.
- Maslach C, Schaufeli W B, Leiter MP (2001). Job burnout. *Ann Rev Psychology* 52: 397-422.
- McEwen BS (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *N Engl J Med* 338: 171-179.
- Michas G, Papadopoulos S, Micha R (2013). Austerity in Greece not only kills but also curtails births and marriages. *BMJ* 347:f6639.
- Petralias A, Papadimitriou E, Riza E, Karagas MR, Zagouras AB, Linos A; DIATROFI Program Research Team (2016). The impact of a school food aid program on household food insecurity. *Eur J Public Health* 26(2):290-6.
- Rachiotis G, Stuckler D, McKee M, Hadjichristodoulou C (2015). What has happened to suicides during the Greek economic crisis? Findings from an ecological study of suicides and their determinants (2003-2012). *BMJ Open* 5:e007295.
- Selye H (1956). *The Stress of Life*. McGraw-Hill, New York.
- Sterling P, Eyer J (1988). Allostasis, a new paradigm to explain arousal pathology. In: Fisher, S., Reason, J. (Eds.), *Handbook of Life Stress, Cognition and Health*. John Wiley & Sons, New York, pp. 629-649.
- Stuckler D, Basu S, Suhrcke M et al. (2011). Effects of the 2008 recession on health: a first look at European data. *Lancet* 378:124-5.
- Stuckler D, Basu S, Suhrcke M, Coutts A., McKee M (2009). The public health effect of economic crises and alternative policy responses in Europe: an empirical analysis. *Lancet*, 374: 315-323.
- The Huffington Post (24th January 2016). Marialena Perpiraki. Unemployment among women contributes to childbearing crisis. http://www.huffingtonpost.gr/2016/01/24/koinonia-ypogennitikotita-anergia_n_9039980.html?utm_hp_ref=greece
- The Huffington Post (17th March 2016). Dimitrios Giokas. http://www.huffingtonpost.gr/dimitrios-giokas/_4646_b_9479348.html?utm_hp_ref=greece
- Theleritis C (2010). Burnout syndrome. *Encephalos* 47(4): 193-198.
- Theleritis C (2011). Stress and Depression. "In Mental health: Current approaches-reflections". National Research Institute (E.I.E.), Athens, pp. 45-54.
- Theleritis C, Economou M (2014). Suicidality and financial crisis. In "Pluralism in psychiatry: Diverse approaches and converging goals". Edited by Soldatos CR, Ruiz P, Dikeos D and Riba M, Medimond International Proceedings, Bologna, Italy, pp. 221-227.
- United Nation's Children's Fund (2014). Children of the recession: the impact of the economic crisis on child well-being in rich countries. UNICEF, Florence.

Βιβλιογραφία

Vlachadis N, Kornarou E (2013). Increase in stillbirths in Greece is linked to the economic crisis. *BMJ* 346:f1061.

Vrachnis N, Vlachadis N, Iliodromiti Z, Vlachadi M, Creatsas G (2014). Greece's birth rates and the economic crisis. *Lancet* 383(9918):692-3.

Yerkes RM, Dodson JD (1908). "The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation". *Journal of Comparative Neurology and Psychology* 18: 459–482.

Zavras D, Tsiantou V, Pavi E, Mylona K, Kyriopoulos J (2013). Impact of economic crisis and other demographic and socio-economic factors on self-rated health in Greece. *Eur J Public Health* 23(2):206-10.