

1. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ

Μέσο: ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Ημ. Έκδοσης: . . .28/02/2025 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .28/02/2025

Σελίδα: 9



Αντιμετωπίζοντας την προκατάληψη της ψυχικής διαταραχής

Της **ΛΙΑΣ ΓΙΑΝΝΑΡΟΥ**

«Επείρνε αγωγή για ψυχική νόσο», «λάμβανε φαρμακευτική αγωγή την τελευταία πενταετία». Αυτοί οι δύο τίτλοι και παραλλαγές τους κυριάρχησαν προχθές στον ηλεκτρονικό Τύπο, αποδίδοντας εμμέσως πλην σαφώς τον μυστηριώδη θάνατο ενός νέου ανθρώπου σε αυτοκτονία. Δεν είναι η πρώτη φορά. Τα μέσα ενημέρωσης χρησιμοποιούν συχνά την ψυχική διαταραχή ως κάποιου είδους «ενοχοποιητικό στοιχείο», συνδέοντάς την με αυτοκτονίες ή εγκληματικές πράξεις.

Σύμφωνα με τον Αργύρη Στριγγάρη, καθηγητή Ψυχιατρικής Παιδίων και Εφήβων στο ΕΚ-ΠΑ και στο University College London, πρόκειται για ερμηνευτικά άλματα που βασίζονται στην παρανόηση της στατιστικής. Όπως διευκρινίζει, οι άνθρωποι με σοβαρά ψυχικά νοσήματα (διπολική διαταραχή, ψυχώσεις,

κατάθλιψη κ.ά.) πεθαίνουν γενικά έως και 20 χρόνια νωρίτερα από τον γενικό πληθυσμό.

Ο κύριος λόγος του πρόωγου θανάτου, γύρω στο 70%, είναι τα λεγόμενα φυσικά αίτια (π.χ.

«Με το άκουσμα όρων όπως ψυχικά ασθενής, ενεργοποιείται αυτόματα ένα ολόκληρο συννοσήλευμα συνοδών σκέψεων, όπως η αυτοκτονία και το έγκλημα», λέει ο καθηγητής Ψυχιατρικής Αργύρης Στριγγάρης.

καρδιαγγειακά νοσήματα, χρόνιες νόσοι, καρκίνος, λοιμώδη νοσήματα κ.λπ.). «Με το άκουσμα όρων όπως ψυχικά ασθενής, ενεργοποιείται αυτόματα ένα ολόκληρο συννοσήλευμα συ-

νοδών σκέψεων, όπως η αυτοκτονία και το έγκλημα», λέει ο κ. Στριγγάρης στην «Κ». «Αυτοί οι αυτοματισμοί είναι κατανοητοί μεν από ψυχολογικής πλευράς, αλλά προφανώς δυνητικά βλαπτικοί και αντιμετωπίζονται με την κάπως πιο ψυχρή σκέψη, με την πραγματική αποτίμηση των πληροφοριών. Κάνοντάς το αυτό θα συνειδητοποιήσουμε ότι ενώ όντως η αυτοκτονία, ας πούμε, είναι πολύ συχνότερη σε ψυχικά ασθενείς από ό,τι στον γενικό πληθυσμό, η αυτοκτονία είναι ένα πολύ σπάνιο γεγονός και ότι οι ψυχικά ασθενείς είναι πάρα πολύ πιο πιθανό να πεθάνουν από κάτι άλλο, κυρίως από φυσικά αίτια».

Το στίγμα

Οι εύκολες αναγνώσεις στυπνούν τον φόβο και την προκατάληψη του κοινού σε σχέση με την ψυχική νόσο, δυναμιζώντας την προσπάθεια καταπολέμησης του στίγματος. «Το

στίγμα μπορεί να επιβαρύνει τα πράγματα τραγικά και ξέρουμε ότι υπάρχουν άνθρωποι που οδηγήθηκαν στον θάνατο λόγω του αποκλεισμού και της κλειψής που τους επιφύλαξε η κοινωνία. Το ρεπορτάζ για ανθρώπους με ψυχικά νοσήματα δεν είναι εύκολη υπόθεση και δεν θέλω να κακολογήσω συναδέλφους σας που πρέπει σε λίγο χώρο να αναφερθούν σε περίπλοκα ζητήματα. Νομίζω, δε, ότι έχουμε κυρίως υγείας και ιδιαίτερα όσοι ασχολούμαστε με τη δημόσια υγεία μια υποχρέωση να θέτουμε τα πράγματα στις σωστές τους διαστάσεις».

Όπως λέει, «μια σκέψη είναι να υπάρξει μια συμφωνία για το πώς να γίνεται αναφορά μέσω των ΜΜΕ σε κρίσιμα ζητήματα, όπως η αυτοκτονία, μια συζήτηση που έχει ξεκινήσει στο εξωτερικό με αφορμή συστάδες αυτοχειρασμιών έπειτα από εκπομπές και ειδήσεις που μιλού-

σαν για την αυτοκτονία με εντυπωσιαστικό τρόπο».

Έχουμε πάντως διανύσει σημαντική απόσταση από τότε που κανείς στην Ελλάδα δεν μιλούσε για ψυχικά προβλήματα. «Ίδι-

«Οι παλαιότεροι θυμούναι ότι οι οικογένειες πάσχον να κρύψουν κάθε ίχνος ψυχικών συμπτωμάτων. Τις τελευταίες δύο δεκαετίες, ειδικά μετά την πανδημία, τα πράγματα φαίνεται να έχουν αλλάξει».

αιτερότητες στη συμπεριφορά λόγω άγχους, θλίψης κ.λπ. αποδίδονταν σε ηθικά αδυναμία, τεμπελιά κ.λπ. Οι παλαιότεροι θυμούνται ότι οι οικογένειες πάσχον να κρύψουν κάθε ίχνος

ψυχικών συμπτωμάτων, μην τυχόν και καλόσουν προξενιά κ.λπ. Τις τελευταίες δύο δεκαετίες και σίγουρα από την εποχή της πανδημίας του κορονοϊού, τα πράγματα φαίνεται να έχουν αλλάξει. Οι άνθρωποι μιλούν όλο και περισσότερο για την ψυχική υγεία. Αυτό είναι εν πολλοίς καλό και απελευθερωτικό γι' αυτούς που έχουν ψυχικά προβλήματα και θα πρέπει να είναι κάτι αυτονόητο. Ένας ασθενής με ψυχικά προβλήματα δικαιούται να έχει την ίδια αντιμετώπιση όπως κάθε άλλος ασθενής, με τους ίδιους πόρους, την ίδια κατανόηση και υποστήριξη. Η ανάπτυξη των υποδομών για τους ψυχικά πάσχοντες, όμως, έχει αργήσει στη χώρα μας και υπολείπεται πολύ άλλων κλάδων, ειδικά στα παιδιά, και ενώ η ρητορική έχει αλλάξει, η ουσία παραμένει η ίδια: είναι πολύ πιο δύσκολο να λάβει κανείς βοήθεια αν έχει οξύ κοιλιακό άλγος, παρά αν αυτοτραυματιστεί», καταλήγει ο κ. Στριγγάρης.

2. 1.000 ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΟΥΝ 84 % ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΕΞΑΓΩΓΩΝ

Μέσο: ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Ημ. Έκδοσης: . . .28/02/2025 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .28/02/2025

Σελίδα: 1



ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Από πέντε επιχειρήσεις το 30% των ελληνικών εξαγωγών

Οι εξαγωγές είναι υπόθεση λίγων, κυρίως μεγάλων επιχειρήσεων. Μόλις πέντε πραγματοποιούν σχεδόν το 30% των ελληνικών εξαγωγών, την ώρα που 17.000 μικρομεσαίες είναι «υπεύθυνες» για το 21%. **Σελ. 23**

2. 1.000 ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΟΥΝ 84 % ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΕΞΑΓΩΓΩΝ

Μέσο: ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Ημ. Έκδοσης: . . .28/02/2025 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .28/02/2025

Σελίδα: 21



Υπόθεση λίγων και μεγάλων οι εξαγωγές

*Το 30% πραγματοποιείται
μόνο από πέντε επιχειρήσεις*

Οι εξαγωγές είναι υπόθεση λίγων, κυρίως μεγάλων επιχειρήσεων. Μόλις πέντε πραγματοποιούν σχεδόν το 30% των ελληνικών εξαγωγών, την ώρα που 17.000 μικρομεσαίες είναι «υπεύθυνες» για το 21%.

Σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία της Ελληνικής Στατιστικής Αρχής (ΕΛΣΤΑΤ), το 2023 συνολικά 19.393 επιχειρήσεις πραγματοποίησαν εξαγωγές αξίας 47,35 δισ. ευρώ, έναντι 51,74

δισ. ευρώ το 2022 από 19.154 επιχειρήσεις. Εξαγωγές σε πάνω από 20 χώρες πραγματοποίησαν μόλις 920 επιχειρήσεις, με το μερίδιο των εξαγωγών να είναι σημαντικό (65,6% της συνολικής αξίας των εξαγωγών ή 31,08 δισ. ευρώ). Το 8,4% των επιχειρήσεων πραγματοποίησε εξαγωγές σε 10-19 χώρες, το 45,4% σε 2-9 χώρες, ενώ το 41,5% των επιχειρήσεων (8.046 επιχειρήσεις) εξήγαγε προϊόντα μόνο σε μία χώρα. **Σελ. 23**



1.000 επιχειρήσεις πραγματοποιούν το 84% των ελληνικών εξαγωγών

Μεγαλώνει το έλλειμμα εξωστρέφειας και ανταγωνιστικότητας των «μικρών»

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΜΑΝΙΦΑΒΑ

Λιγότερες μικρές επιχειρήσεις διέθεσαν τα προϊόντα τους σε αγοραστές εκτός Ελλάδας το 2023 σε σύγκριση με το 2022, σημάδι καθόλου ενθαρρυντικό για την ενίσχυση της εξωστρέφειας του ελληνικού επιχειρείν και της εθνικής οικονομίας συνολικότερα. Το στοιχείο αυτό δείχνει αφενός το πρόβλημα ανταγωνιστικότητας που εξακολουθούν να έχουν τα ελληνικά προϊόντα, αφετέρου την έλλειψη εξαγωγικής κουλτούρας στις μικρές και πολύ μικρές επιχειρήσεις. Το τελευταίο είναι ίσως ακόμη πιο ανησυχητικό, δεδομένου ότι τα τελευταία χρόνια έχουν επέλθει σημαντικές βελτιώσεις στις εξαγωγικές διαδικασίες, οι οποίες έχουν μειώσει σημαντικά τον χρόνο και το κόστος.

Ειδικότερα, σύμφωνα με τα στοιχεία που ανακοίνωσε χθες η Ελληνική Στατιστική Αρχή (ΕΛΣΤΑΤ), συνολικά το 2023, 19.393 επιχειρήσεις πραγματοποίησαν εξαγωγές αξίας 47,35 δισ. ευρώ, ενώ το 2022 εξαγωγές είχαν πραγματοποιήσει 19.154 επιχειρήσεις με τη συνολική αξία τους να διαμορφώνεται σε 51,74 δισ. ευρώ. Από τις 19.393 επιχειρήσεις το 87,3% αυτών ή 16.993 επιχειρήσεις απασχολούν από 0-49 εργαζομένους με την αξία των εξαγωγών που πραγματοποίησαν να αντιστοιχεί στο 20,9% της συνολικής ή 9,92 δισ. ευρώ.

Το 2022 οι επιχειρήσεις με 0-49 εργαζομένους που πραγματοποίησαν εξαγωγές ανήλθαν σε 17.097 ή το 89,3% του συνόλου, με την αξία των εξαγωγών να διαμορφώνεται σε 11,22 δισ. ευρώ ή 21,7% της συνολικής αξίας των συναλλαγών. Μεγαλύτερος ήταν ο αριθμός των μεσαίων επιχειρήσεων που πραγματοποίησαν εξαγωγές το 2023 σε σύγκριση με το



Σύμφωνα με την ΕΛΣΤΑΤ, συνολικά το 2023, 19.393 επιχειρήσεις πραγματοποίησαν εξαγωγές αξίας 47,35 δισ. ευρώ, ενώ το 2022 εξαγωγές είχαν πραγματοποιήσει 19.154 επιχειρήσεις με την αξία τους να διαμορφώνεται σε 51,74 δισ. ευρώ.

Εξαγωγές σε πάνω από 20 χώρες πραγματοποίησαν μόλις 920 επιχειρήσεις.

2022. Συγκεκριμένα, σε εξαγωγές προχώρησαν 1.572 επιχειρήσεις που απασχολούν από 50-249 εργαζομένους έναντι 1.501 επιχειρήσεων το 2022, με την αξία των εξαγωγών να φτάνει για αυτή την κατηγορία το 20,3% (9,6 δισ. ευρώ) της συνολικής έναντι 21,7% (11,23 δισ. ευρώ) το 2022. Σχεδόν το 60% των εξαγωγών και συγκεκριμένα το 58,7% της συνολικής αξίας τους (27,78 δισ. ευρώ) έγινε από τις μεγάλες επιχειρήσεις, αυτές που απασχολούν πάνω από 250 άτομα, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό το 2022 ήταν 56,5% (ή 29,25 δισ. ευρώ). Όπως και το 2022 σχεδόν το 30%

της συνολικής αξίας των εξαγωγών έγινε το 2023 από 5 μόνο επιχειρήσεις (πρόκειται για τις Motor Oil, ElvalHalcor, Ελινόιλ, Boehringer Ingelheim Hellas, Mytilineos). Συγκεκριμένα, το 2023 οι 5 μεγαλύτερες επιχειρήσεις πραγματοποίησαν το 29,5% της συνολικής αξίας των εξαγωγών ή 13,98 δισ. ευρώ. Το 49,7% της συνολικής αξίας των εξαγωγών ή 23,54 δισ. ευρώ πραγματοποιήθηκε από 50 συνολικά επιχειρήσεις, το δε 83,8% ή 39,69 δισ. ευρώ πραγματοποιήθηκε από 1.000 συνολικά επιχειρήσεις.

Το 71,3% (ή 33,79 δισ. ευρώ) της συνολικής αξίας των εξαγωγών πραγματοποιήθηκε από επιχειρήσεις των τομέων οικονομικής δραστηριότητας «Μεταποίησης», «Παροχής ηλεκτρικού ρεύματος, φυσικού αερίου, ατμού και κλιματισμού», «Παροχής νερού, επεξεργασίας λυμάτων, διαχείρισης αποβλήτων και δραστηριοτήτων εξυγίανσης» και «Ορυκείων και λατομείων»,

(5.901 επιχειρήσεις, 30,4% του συνολικού αριθμού των επιχειρήσεων). Το 22,1% (10,45 δισ. ευρώ) της συνολικής αξίας των εξαγωγών πραγματοποιήθηκε από επιχειρήσεις του τομέα «Χονδρικού και λιανικού εμπορίου, επισκευής μηχανοκίνητων οχημάτων και μοτοσικλετών», (9.763 επιχειρήσεις, 50,4% του συνολικού αριθμού των επιχειρήσεων). Το 6,6% (3,11 δισ. ευρώ) της συνολικής αξίας των εξαγωγών πραγματοποιήθηκε από επιχειρήσεις των τομέων της «Γεωργίας, δασοκομίας και αλιείας», «Κατασκευών» και Λοιπών υπηρεσιών (πλην χονδρικού και λιανικού εμπορίου κ.λπ.), (3.729 επιχειρήσεις, 19,2% του συνολικού αριθμού των επιχειρήσεων).

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει ο αριθμός των αγορών που έχουν βρει οι ελληνικές επιχειρήσεις που εξάγουν, καθώς οι πολλοί προορισμοί σημαίνει συχνά και μικρότερη εξάρτηση από έναν. Η εικόνα που προκύπτει από τα στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ δεν είναι πολύ ενθαρρυντική: Εξαγωγές σε πάνω από 20 χώρες πραγματοποίησαν μόλις 920 επιχειρήσεις, με το μερίδιο των εξαγωγών να είναι σημαντικό (65,6% της συνολικής αξίας των εξαγωγών ή 31,08 δισ. ευρώ). Το 8,4% των επιχειρήσεων πραγματοποίησε εξαγωγές σε 10-19 χώρες, το 45,4% σε 2-9 χώρες, ενώ το 41,5% των επιχειρήσεων (8.046 επιχειρήσεις) εξήγαγε προϊόντα μόνο σε μία χώρα.

Το 38% της αξίας των εξαγωγών έγινε από επιχειρήσεις που δεν έχουν θυγατρικές στο εξωτερικό, το 36,2% από επιχειρήσεις με θυγατρικές στο εξωτερικό, ενώ το υπόλοιπο 25,8% της συνολικής αξίας των εξαγωγών πραγματοποιήθηκε από ξένες, ελεγχόμενες από το εξωτερικό, επιχειρήσεις.

3. Η ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΣΤΗ ΜΑΧΗ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ

Μέσο: ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Ημ. Έκδοσης: . . . 28/02/2025 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 28/02/2025

Σελίδα: 1



Η τεχνητή νοημοσύνη στη μάχη κατά της άνοιας

*Ζωή Κουριτζή: Έχουμε
μα χρυσή ευκαιρία*

«Ο εγκέφαλος έχει ήδη αρχίσει να αλλάζει 10 ακόμη και 15 χρόνια πριν από την εμφάνιση της άνοιας. Αν οι αλλαγές γίνουν αντιληπτές, ίσως έχουμε μια χρυσή ευκαιρία στη μάχη με την ασθένεια», λέει στην «Κ» η Ζωή Κουριτζή, καθηγήτρια Πειραματικής Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Cambridge, εξηγώντας την πρωτοποριακή έρευνα που διεξάγει με την ομάδα της για τη διάγνωση της νόσου με σύστημα τεχνητής νοημοσύνης. **Σελ. 9**



Ζωή Κουρτζή, καθηγήτρια Πειραματικής Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Cambridge

Αναζητάμε ίχνη της άνοιας προτού εκδηλωθεί

Η πρωτοποριακή έρευνα για τη διάγνωση της νόσου με σύστημα τεχνητής νοημοσύνης και ο ρόλος της πρόληψης

Συνέντευξη στην **ΤΑΣΟΥΛΑ ΕΠΙΤΑΚΟΛΗ**

Τουλάχιστον 10 εκατ. νέες διαγνώσεις άνοιας γίνονται κάθε χρόνο σε όλο τον κόσμο σε ποσοστό 93% αφορούν άτομα άνω των 65 ετών. Το 2020 οι ασθενείς υπολογίζονταν σε 55 εκατ., ενώ μέχρι το 2050 αναμένεται να έχουν ξεπεράσει τα 139 εκατ. «Με δεδομένο ότι ο παγκόσμιος πληθυσμός διαρκώς γερνάει και μάλιστα με γοργούς ρυθμούς, σε λίγα χρόνια άνοια θα έχει ένας στους τρεις κατοίκους της Γης», μου λέει η Ζωή Κουρτζή, καθηγήτρια Πειραματικής Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Cambridge και ερευνήτρια στο Alan Turing Institute, καθώς γευματίζουμε, σε ένα διάλειμμα από το εξαιρετικά φορτωμένο—στα αμφιθέατρα και στο εργαστήριο— καθημερινό πρόγραμμά της, στη μεγάλη αίθουσα του Downing College. Με τους συνεργάτες της εστιάζουν τις προσπάθειές τους ακριβώς σ' αυτό: πώς θα βρουν νέους τρόπους έγκαιρης διάγνωσης της νόσου, που θα δίνουν στους γιατρούς τη δυνατότητα αποτελεσματικής παρέμβασης. «Γνωρίζουμε ότι δέκα, ακόμη και δεκαπέντε χρόνια πριν αρχίσει να εκδηλώνεται η άνοια, ο εγκέφαλος έχει ήδη αρχίσει να αλλάζει. Αν αυτές οι αλλαγές γίνουν αντιληπτές ίσως έχουμε τη «χρυσή ευκαιρία» να αναστρέψουμε την πορεία της ασθένειας, μια και στο 40% των περιπτώσεων η άνοια μπορεί να πρόληφθεί αν το άτομο αλλάξει τρόπο ζωής».



«Συνήθως η άνοια έχει σχέση με τον τρόπο της ζωής μας», επισημαίνει η Ζωή Κουρτζή.



Ο εγκέφαλος έχει ήδη αρχίσει να αλλάξει 10 ακόμη και 15 χρόνια πριν από την εμφάνιση της νόσου. Αν οι αλλαγές γίνουν αντιληπτές, ίσως έχουμε τη «χρυσή ευκαιρία» να αναστρέψουμε την πορεία της ασθένειας.

Είμαι πολύ αισιόδοξη. Τεράστια κονδύλια έχουν πέσει στην έρευνα για την άνοια. Είναι παγκόσμια πρόκληση σε έναν πλανήτη που γερνάει να κερδηθεί αυτή η μάχη.

Εκπαίδευση αλγορίθμου
Το 2021, με την ομάδα της, κατάφεραν να αναπτύξουν ένα καινοτόμο σύστημα τεχνητής νοημοσύνης που μπορεί να αναγνωρίζει τα πρώτα σημάδια της άνοιας στον εγκέφαλο, πριν καν αυτά εμφανιστούν, επομένως πολύ πριν οι νευρολόγοι είναι σε θέση να κάνουν διάγνωση. Ο αλγόριθμος που δημιουργήσαν είναι «εκπαιδευμένος» με χιλιάδες απεικονίσεις του εγκεφάλου ασθενών, έτσι μπορεί να κάνει συγκρίσεις με νέες απεικονίσεις εγκεφάλου και να βρει ίχνη της νόσου τα οποία δεν έχει τη δυνατότητα να εντοπίσει το μέλι και το πιο εξειδικευμένο γιατρό. «Είμαστε τώρα στο στάδιο των κλινικών δοκιμών και ελπίζουμε σύντομα να μπορούμε αυτό το “εργαλείο” να αξιοποιηθεί στην πράξη», λέει στην «Κ» η κ. Κουρτζή, που έχει ένα θηριώδες βιογραφικό: σπούδασε Ψυχολογία (με ειδικευση στην Πειραματική Ψυχολογία) στην Κρήτη, έκανε διδακτορικό στο Πανεπιστήμιο Ράτγκερς των ΗΠΑ και



μεταδιδακτορικές σπουδές πάνω στην εγκεφαλική συμπεριφορά και απεικόνιση στο MIT και στο Χάρβαρντ, έλαβε υποτροφία για να συνεχίσει την έρευνά της στο γερμανικό Ινστιτούτο Μαξ Πλανκ δίπλα στον διακεκριμένο Έλληνα νευροεπιστήμονα Νίκο Λογοθέτη και από το 2013 διδάσκει στο Κέμπριτζ. Θεωρείται, μάλιστα, από τους κορυφαίους διεθνώς επιστήμονες στο πεδίο της Γνωστικής Υπολογιστικής Νευροεπιστήμης. «Δηλαδή δεν είναι κληρονομική νόσος η άνοια», της εκφράζω την απορία μου. «Υπάρχει μια μορφή της, η «οικογενής» όπως λέγεται, στην οποία καθοριστικό ρόλο έχει η γενετική προδιάθεση—και μάλιστα εξελίσσεται ραγδαία—, όμως είναι σπάνια.

Συνήθως η άνοια έχει σχέση με τον τρόπο της ζωής μας, φεφίλεται σε χρόνια φλεγμονή του εγκεφάλου, η οποία προκαλείται από αιτίες όπως η κακή διατροφή (λιπαρά, ζάχαρη, αλκοόλ), το έντονο και διαρκές στρες, ο ελιψής ή κακής ποιότητας ύπνος, η παχυσαρκία, η οσμοτική αβρότητα, η ατμοσφαιρική ρύπανση, η υψηλή αρτηριακή πίεση, ακόμη και η κοινωνική απομόνωση. Μπορεί να πρόληφθεί, λοιπόν, σε μεγάλο βαθμό αν εξαλειφθούν αυτοί οι παράγοντες κινδύνου, ιδιαίτερα σε συνδυασμό με τα κατάλληλα φάρμακα, στα οποία επίσης γίνεται σημαντική πρόοδος, με αιχμή τα νέα μονοκλωνικά αντισώματα που ήδη έχουν πάρει άδεια κυκλοφορίας στις ΗΠΑ. Δεν είναι περίεργο: Ανα-

γκαζόμεστε να επιστρέψουμε σε μια πιο φιλοσοφική αντιμετώπιση της Ιατρικής, την οποία οι παλαιότερες γενιές εφάρμοζαν, αλλά εμείς τη σνομπάρουμε...», τονίζει η κ. Κουρτζή. «Σε κάθε περίπτωση, είναι πολύ αισιόδοξη. Τεράστια κονδύλια έχουν πέσει στην έρευνα για την άνοια. Είναι παγκόσμια πρόκληση σε έναν πλανήτη που γερνάει να κερδηθεί αυτή η μάχη».

Ανυποσχηματικά συμπτώματα
Μέχρι η τεχνολογία να εξασφαλίσει έγκαιρη και ασφαλή διάγνωση, ποια συμπτώματα πρέπει να μας ανησυχούν; «Η αδυναμία συγκέντρωσης και επικοινωνίας, δηλαδή όταν μιλάς σε έναν άνθρωπο και εκείνος δεν καταλαβαίνει τι του λες...».

λού, και αυτό συμβαίνει συχνά (μπορεί βέβαια να είναι και σύμπτωση γηριατρικής κατάθλιψης). Επίσης, οι διαταραχές της μνήμης. Τέλος, οι αλλαγές στη συμπεριφορά, στις οποίες δυστυχώς δεν δίνουμε πάντα τη δέουσα σημασία. Είναι μεγάλος άνθρωπος, λέμε, είναι λογικό να έχει τις παραξενιές του. Όχι, δεν είναι λογικό κάποιος που δεν έβριζε ποτέ, για παράδειγμα, να γίνεται ξαφνικά αθυρόστομος ή, ενώ απεχθανόταν το αλκοόλ, να αρχίσει να πίνει να δείχνει έναν διαφορετικό εαυτό. Αυτό συμβαίνει γιατί έχει αρχίσει να χάνει νευρώνες ιδιαίτερα από τον μετωπιαίο λοβό, κέντρο της συμπεριφοράς και των συναισθημάτων. Κι αυτό είναι άνοια».

«Παρηγορητικά αξία»
Η κουβέντα πηγαιίνει στην αρχή της πορείας της: στα παιδικά της χρόνια στην Πάτρα, όπου οι γονείς της, δημοσίως υπάλληλοι και απόφοιτοι μόνο του γυμνασίου, της δίδαξαν της αξία της μόρφωσης: στο περίφημο πέλασμα του Παβλόφ με τον σκύλο του, που την έκανε να ενδιαφερθεί για τη Ψυχολογία ως μαθήτρια στο λύκειο: στην αειμνήστη καθηγήτρια Γνωστικής Ψυχολογίας Θεώνη Βελλή, που τη στήριξε τα πρώτα χρόνια της στις ΗΠΑ: στον Βρετανό σύζυγό της, επίσης νευροεπιστήμονα, στα παιδικά τους αλλά και στην επιρροή της δικής της οικογένειας με την άνοια. «Η θεία μου, αδελφή της μητέρας μου, ήταν πάντα εξωστρεφής, ανουκταρδική και δοκίμη. Στα ογδόντα της, όταν πέθανε ο επί δεκαετίες σύζυγός της, εμφανίσε ραγδαία άνοια: στη συνέχεια διαπιστώσαμε ότι είχαν συμβάλει σ' αυτό και κάποια μικρά ισχαιμικά τα οποία είχε υποστεί λόγω του σοκ και της στενοχωρίας. Οκτώ χρόνια έζησε, τα δύο τελευταία δεν μας αναγνώριζε. Όμως κάθε φορά που την ήλπιναζαμε για να της μιλήσουμε ή να της διαβάσουμε κάτι, μας άρπαζε τα χέρια και τα κρατούσε σφιχτά. Δεν είχε συνείδηση, αλλά το συναισθηματικό δέσιμο υπήρχε, το θυμικό της λειτουργούσε. Αν και δεν μας θυμόταν, μας αγαπούσε. Ακούγεται αντιφατικό, αλλά συμβαίνει. Και κάτι ακόμη: είναι πολύ σημαντικό το βάζουμε μουσική στους ασθενείς με άνοια—ιδιαίτερα αν την αγαπούσαν πριν νοσηθούν και αν την έχουν συνδέσει με όμορφες αναμνήσεις. Μολονότι δεν μπορούν να ανακαλέσουν τα συγκεκριμένα γεγονότα, θα βιώσουν το συναισθηματικό. Κι αυτό έχει τεράστια παρηγορητικά αξία...».