



## Σύνδεσμος Ψυχολόγων Κύπρου

8 Ιουλίου 2026  
ΕΞ2026-07-08

### ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

#### **Θέμα: Ενημέρωση προς ασθενείς και κοινό: Βιοσυντονισμός και μη τεκμηριωμένες θεραπείες**

**Ο Σύνδεσμος Ψυχολόγων Κύπρου, με αφορμή πρόσφατα δημοσιεύματα και δημόσιες τοποθετήσεις σχετικά με την προώθηση του λεγόμενου «βιοσυντονισμού» για την αντιμετώπιση ψυχικών διαταραχών, θεωρεί αναγκαίο να ενημερώσει το κοινό για τη σημασία της επιστημονικά τεκμηριωμένης ψυχολογικής πρακτικής. Ισχυρισμοί που αποδίδουν θεραπευτική αποτελεσματικότητα σε τέτοιες μεθόδους ή επικαλούνται έννοιες όπως η «κβαντική φυσική» χωρίς αξιόπιστη επιστημονική τεκμηρίωση, ενδέχεται να παραπλανήσουν άτομα που αναζητούν φροντίδα για την ψυχική τους υγεία.**

Ο βιοσυντονισμός είναι εναλλακτική μέθοδος που ισχυρίζεται ότι ανιχνεύει και «επανεξισορροπεί» ηλεκτρομαγνητικές συχνότητες του σώματος. Κατά τη δημοσίευση της παρούσας ανακοίνωσης, σημειώνεται ότι δεν υπάρχει καμία αξιόπιστη επιστημονική τεκμηρίωση για τον μηχανισμό ή την αποτελεσματικότητά του σε σχέση με οποιαδήποτε ψυχιατρική διαταραχή. Ο βιοσυντονισμός δεν συμπεριλαμβάνεται σε καμία κλινική κατευθυντήρια οδηγία αναγνωρισμένου ιατρικού ή ψυχιατρικού φορέα, συμπεριλαμβανομένων της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας (APA), της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Ψυχολογικών Εταιρειών (EFPA) και του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ). Σημειώνεται επίσης ότι σύμφωνα με αναθεωρήσεις του Memorial Sloan Kettering Cancer Center και ευρωπαϊκές κλινικές κατευθυντήριες οδηγίες, η μέθοδος του βιοσυντονισμού βασίζεται σε μη δοκιμασμένες θεωρίες και δεν έχει αποδειχθεί ανώτερη του της εικονικής επίδρασης (placebo effect) σε καμία κατάσταση υγείας. Ταυτόχρονα, δεν υπάρχει κανένα κλινικά ελεγμένο στοιχείο για τη χρήση της σε ψυχολογικές διαταραχές, όπως οι κρίσεις πανικού.

**Γιατί οι κρίσεις πανικού και άλλες διαταραχές δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν με εναλλακτικές θεραπείες**

Οι κρίσεις πανικού, η αγοραφοβία, η κατάθλιψη και άλλες ψυχιατρικές διαταραχές έχουν συγκεκριμένη νευροβιολογική και ψυχοκοινωνική βάση και αντιμετωπίζονται αποτελεσματικά με τεκμηριωμένες θεραπευτικές προσεγγίσεις, όπως για παράδειγμα η Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία και, όταν ενδείκνυται, στη βάση του επιπέδου των λειτουργικών δυσκολιών του ατόμου, φαρμακευτική αγωγή. Η επιλογή μη επιστημονικά τεκμηριωμένων μεθόδων δεν θεραπεύει τη διαταραχή αλλά επιτρέπει στα συμπτώματα να χρονίζονται και καθυστερεί την ουσιαστική βοήθεια που μπορεί να λάβει το άτομο. Επιπλέον, εναλλακτικές θεραπείες που παρουσιάζονται ως επιστημονικές και έχουν αδικαιολόγητα υψηλό κόστος αποτελούν ακριβά εικονικά φάρμακα (placebos) όπου ο/η ασθενής δαπανά χρήματα και χρόνο, ενώ η κατάστασή του/της δεν βελτιώνεται ουσιαστικά ή επιδεινώνεται.

Ο Σύνδεσμος Ψυχολόγων Κύπρου στηρίζει αποκλειστικά θεραπείες που είναι επιστημονικά τεκμηριωμένες και αντίκειται σθεναρά στην ψευδο-επιστήμη. Οι τεκμηριωμένες ψυχολογικές θεραπείες προσφέρουν μετρήσιμα αποτελέσματα, διαφανή μεθοδολογία και προστασία για τον ασθενή. Αντίθετα, η προώθηση μη αποδεδειγμένων μεθόδων από επαγγελματίες ψυχικής υγείας αποτελεί σοβαρό δεοντολογικό ζήτημα.

Ταυτόχρονα, υπενθυμίζουμε ότι ο Κώδικας Δεοντολογίας του Συνδέσμου Ψυχολόγων Κύπρου θέτει σαφείς κανόνες για τον τρόπο με τον οποίο οι ψυχολόγοι μπορούν να παρουσιάσουν τις υπηρεσίες τους στο κοινό. Η ενημέρωση πρέπει να γίνεται με επαγγελματικό, τεκμηριωμένο και υπεύθυνο τρόπο και όχι με πρακτικές εμπορικής προώθησης που ενδέχεται να παραπλανήσουν ή να δημιουργήσουν αδικαιολόγητες προσδοκίες. Για τον λόγο αυτό, ο Κώδικας προβλέπει ότι η προβολή των υπηρεσιών πρέπει να βασίζεται σε επαγγελματικά και όχι εμπορικά κριτήρια (Κεφάλαιο Χ, άρθρο 52), όπως οι μαρτυρίες από «ικανοποιημένους πελάτες» και την προσφορά δωρεάν δοκιμαστικών υπηρεσιών ως μέσων προσέλκυσης πελατών (Κεφάλαιο Χ, άρθρο 64), ενώ



## Σύνδεσμος Ψυχολόγων Κύπρου

απαιτεί από τους ψυχολόγους να αποφεύγουν δηλώσεις ή ισχυρισμούς που υπερβάλλουν ως προς την αποτελεσματικότητα των υπηρεσιών που παρέχουν (Κεφάλαιο Χ, άρθρο 65).

Στο πλαίσιο αυτό, καλούμε τους πολίτες, πριν ξεκινήσουν οποιαδήποτε ψυχολογική θεραπεία, να ρωτούν τον/την επαγγελματία αν η μέθοδος που χρησιμοποιεί είναι επιστημονικά τεκμηριωμένη και αναγνωρισμένη από διεθνείς οργανισμούς, όπως και να αναζητά πληροφορίες σε έγκυρες και αξιόπιστες πηγές. Ο Σύνδεσμος Ψυχολόγων Κύπρου παραμένει στη διάθεση του κοινού για επίλυση αποριών και περαιτέρω διευκρινίσεις επί του θέματος.

Τέλος ανακοίνωσης.