

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ (ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ)

Η κατάθλιψη είναι ένα σημαντικό πρόβλημα που στις μέρες μας επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους και είναι πιο κοινή στις δυτικές κοινωνίες ή στις κοινωνίες με δυτικοποιημένες οικονομίες. Σαράντα χρόνια χτυπούσε ανθρώπους που διανύουν την δεκαετία των είκοσι. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η κατάθλιψη σύντομα θα γίνει το πιο κοινό πρόβλημα υγείας μετά τα καρδιαγγειακά προβλήματα. Από έρευνες υπολογίζεται ότι περισσότεροι από 350 εκατομμύρια άνθρωποι πάσχουν από κατάθλιψη σε όλο τον κόσμο και 550 χιλιάδες στην χώρα μας.

Τα **συμπτώματα** της κατάθλιψης διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο. Κάποια συμπτώματα είναι: 1) Δυσκολία συγκέντρωσης και διατήρησης της προσοχής 2) Απαισιόδοξες σκέψεις για τον εαυτό, τον κόσμο και το μέλλον 3) Απάθεια, μειωμένη ζωτικότητα και αίσθημα κούρασης 4) Αυξημένη ή μειωμένη όρεξη για τροφή 5) Αϋπνία ή υπερβολικός ύπνος

Το πρώτο που πρέπει να ξεκαθαρίσουμε είναι ότι δεν υπάρχει ένας και μοναδικός λόγος που να εξηγεί την διαταραχή αυτή. Τα **αίτια** διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες:

- 1) Γενετικοί παράγοντες : Ο κίνδυνος να πάθει κανείς κατάθλιψη όταν έχει στενούς συγγενείς που πάσχουν, ιδιαίτερα από σοβαρές ή χρόνιες μορφές, είναι αυξημένος.
- 2) Βιολογικοί παράγοντες :
Συστηματικές διαταραχές όπως η αναιμία και ο καρκίνος
Διάφορα φάρμακα όπως η κορτιζόνη, και το αλκοόλ.
- 3) Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες(γεγονότα ζωής, τρόπος σκέψης, σημαντικές απώλειες από τη ζωή του ατόμου)

Οι **συνέπειες** της κατάθλιψης είναι εμφανείς στην υγεία και την συμπεριφορά του ατόμου.

A. Απομάκρυνση, αποξένωση, επιθυμία του ατόμου να περνά πολύ χρόνο μόνο του, αποκομμένο από το περιβάλλον και οποιοδήποτε ερέθισμα που αυτό του προσφέρει

B. Σταματά να υπάρχει ελπίδα, αισιοδοξία και χαρά

Γ. Ξαφνικές αλλαγές της διάθεσης, το άτομο γελά με το παραμικρό και μετά από ένα μικρό χρονικό διάστημα κυριεύεται από ένα αίσθημα μιζέριας

Δ. Δυσκολία του ατόμου να ακολουθήσει την ρουτίνα, καθώς βρίσκεται κλεισμένο σε μια απαισιόδοξη δική του πραγματικότητα, που επηρεάζει κάθε του σκέψη

E. Μειωμένη επίδοση στις σχολικές υποχρεώσεις

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Οι πιο συνήθεις θεραπείες για την κατάθλιψη είναι η φαρμακευτική αγωγή και η ψυχοθεραπεία. Ο συνδυασμός μάλιστα των δύο αυτών θεραπειών έχει συνήθως θετικά αποτελέσματα και βοηθά ένα σημαντικό ποσοστό ανθρώπων με κατάθλιψη.

Αρχικά απαραίτητη είναι η τροποποίηση της διατροφής μας καθώς και οι αλλαγές στη νοοτροπία και τις καθημερινές μας συνήθειες. Κάποιες από τις σημαντικότερες αλλαγές είναι οι εξής:

Ωμέγα 3 – Λιπαρά οξέα:

Μία δίαιτα πλούσια σε ωμέγα 3 βελτιώνει όλο το εύρος των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, όπως η λύπη, η κούραση και το άγχος.

Άσκηση:

Η κατάθλιψη σχετίζεται πάντα με σκοτεινές, απαισιόδοξες σκέψεις και χαμηλή αυτοεκτίμηση

Τα κατοικίδια ζώα:

Η ανθρώπινη φύση είναι φτιαγμένη να επιζητά την επαφή και το άγγιγμα. Η μοναξιά και η αποξένωση είναι καταστάσεις που οδηγούν πολλούς ανθρώπους στο να υποφέρουν συναισθηματικά.

Εναλλακτική ψυχοθεραπεία:

Τα τελευταία πενήντα χρόνια έχει αναπτυχθεί μία ιδιαίτερη ψυχοθεραπεία, η οποία προσπαθεί να “διορθώσει” τα λάθη στον τρόπο με τον οποίο σκέψης και να βοηθήσει τον ασθενή να αξιολογήσει πιο αντικειμενικά την πραγματικότητα. Τέλος, η ευτυχία βρέθηκε ότι σχετίζεται με το διάβασμα, τις κοινωνικές σχέσεις ή δράσεις και τη θρησκεία, ενώ η δυστυχία με πολλές ώρες παρακολούθησης τηλεόρασης.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

1. Πρέπει να μάθετε να ξεχωρίζετε το συναίσθημα από τη διάθεση. Το συναίσθημα συνήθως είναι πιο σύντομο και φευγαλέο, από την άλλη η διάθεση είναι μια κατάσταση πιο επίμονη στο πέρασμα του χρόνου. Καλλιεργείστε όλους εκείνους τους πόρους που έχουν σημαντικό αντίκτυπο στη διάθεσή σας.
2. Επικεντρωθείτε στο να κάνετε πράγματα που επηρεάζουν τη διάθεσή σας. Οι περισσότεροι από εμάς, με εφήμερες επιδιώξεις, προσπαθούμε να αλλάξουμε βραχυπρόθεσμα τα αισθήματά μας. Από την άλλη, όμως, δεν πρέπει να αγνοήσουμε τις αλλαγές σε βαθύτερες καταστάσεις που αφορούν τη διάθεση, τέτοιες αλλαγές μπορούν να έρθουν από την εργασία μας ή από τις διαπροσωπικές μας σχέσεις.
3. Αλλάξτε τον τρόπο σκέψης καθώς τα καταθλιπτικά άτομα μέσω βιωμάτων τείνουν να κλιμακώνουν αρνητικά αυτό που πιστεύουν ότι είναι λάθος, δημιουργώντας μια ολόκληρη αρνητική θεώρηση σχετικά με τον εαυτό τους.