

Κατάθλιψη

Β' Τοσίτσειο Λύκειο Εκάλης

Υπεύθυνη καθηγήτρια κα Μπέντα



ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ

ΔΑΣΚΑΛΟΥ ΤΑΤΙΑΝΑ

ΛΥΜΠΕΡΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

Περιεχόμενα **σελ.**

1) Γενικός ορισμός κατάθλιψης\ Στατιστικές	3
2) Συμπτώματα	4
3) Αίτια	5
4) Συνέπειες.....	6
5) Τρόποι αντιμετώπισης \ Συμβουλές.....	7
6) Μαρτυρία.....	10



1. ΟΡΙΣΜΟΣ – ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΕΣ

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. Η κατάθλιψη είναι κάτι πολύ περισσότερο από χαμηλή διάθεση. Κατά καιρούς, πολλοί άνθρωποι βιώνουν συναισθήματα μελαγχολίας, αλλά συνήθως τα συναισθήματα αυτά υποχωρούν μετά από κάποιες μέρες. Σε αντίθεση με αυτή την «κοινή θλίψη», όταν κάποιος υποφέρει από καταθλιπτική διαταραχή επηρεάζεται όλη του η ζωή, η λειτουργικότητά του και οι σχέσεις με τους γύρω του.

Σαράντα χρόνια πριν η κατάθλιψη χτυπούσε ανθρώπους γύρω στα σαράντα και πενήντα, σήμερα όμως παρατηρείται και σε 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. Υπολογίζεται ότι το 12% των ανδρών και το 20% των γυναικών βιώνουν ένα καταθλιπτικό επεισόδιο κάποια στιγμή στη ζωή τους και ότι το 15 - 39% αυτών που παρουσίασαν κατάθλιψη, παραμένει στην ίδια κατάσταση ένα χρόνο μετά.

Από έρευνες υπολογίζεται ότι περισσότεροι από 350 εκατομμύρια άνθρωποι πάσχουν από κατάθλιψη σε όλο τον κόσμο και 550 χιλιάδες στη χώρα μας. Περίπου το 2-3% των παιδιών μπορεί να εμφανίσουν κατάθλιψη, ενώ είναι κατά μεγάλο ποσοστό κληρονομική και όσο μικρότερο είναι το παιδί, τόσο δυσκολότερη είναι η πρόγνωση.



2. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Τα συμπτώματα της κατάθλιψης διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο. Κάποιοι βιώνουν περισσότερα και άλλοι λιγότερα συμπτώματα. Επίσης, η σοβαρότητα και η ένταση των συμπτωμάτων είναι μεταβλητή και εξαρτάται, επίσης, από το άτομο αλλά και τη χρονική περίοδο σε σχέση με την έναρξη της διαταραχής.

- Δυσκολία συγκέντρωσης και διατήρησης της προσοχής
- Απαισιόδοξες σκέψεις για τον εαυτό, τον κόσμο και το μέλλον
- Απάθεια, μειωμένη ζωτικότητα και αίσθημα κούρασης
- Συναισθήματα θλίψης, άγχους ή κενού
- Συναισθήματα χαμηλής αυτοεκτίμησης, ενοχής και απελπισίας
- Εκνευρισμός και ευερεθιστότητα
- Απώλεια της ευχαρίστησης για δραστηριότητες που πριν ήταν ευχάριστες
- Αυξημένη ή μειωμένη όρεξη για τροφή
- Αϋπνία ή υπερβολικός ύπνος
- Σκέψεις αυτοκτονίας
- Διάφοροι σωματικοί πόνοι (όπως πονοκέφαλοι ή στομαχόπονοι) χωρίς οργανικά αίτια
- Απομάκρυνση από φίλους
- Πολλές απουσίες από το σχολείο και συστηματική μείωση της επίδοσης



3. ΑΙΤΙΑ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

Το πρώτο που πρέπει να ξεκαθαρίσουμε είναι ότι δεν υπάρχει ένας και μοναδικός λόγος που να εξηγεί την διαταραχή αυτή. Έρευνες ετών έχουν επισημάνει μερικούς παράγοντες που φαίνεται να συμβάλλουν σε διαφορετικό κάθε φορά βαθμό στην νόσηση από κατάθλιψη.

Εάν δούμε την κατάθλιψη μ' αυτόν τον τρόπο τότε οι διάφορες ερμηνείες για την αιτιολογία της, είτε βιολογικές είτε ψυχοκοινωνικές, παύουν να φαίνονται ότι αντικρούουν η μία την άλλη αλλά μάλλον ότι αλληλοσυμπληρώνονται.

Παρακάτω αναφέρονται μερικοί από τους παράγοντες που φαίνεται να συμβάλλουν στην εμφάνιση κατάθλιψης :

1. Γενετικοί παράγοντες

Ο κίνδυνος να πάθει κανείς κατάθλιψη όταν έχει στενούς συγγενείς που πάσχουν, ιδιαίτερα από σοβαρές ή χρόνιες μορφές, είναι αυξημένος. Ένα μέρος του αυξημένου αυτού κινδύνου θεωρείται ότι οφείλεται σε γενετικούς παράγοντες που κληρονομούνται. Δηλαδή, ένα άτομο που έχει κληρονομήσει αυτά τα χαρακτηριστικά έχει μεγαλύτερο κίνδυνο από ένα άλλο να πάθει κατάθλιψη όταν δράσουν και άλλοι παράγοντες (βιολογικοί, ψυχολογικοί, κοινωνικοί) του περιβάλλοντος.

2. Βιολογικοί παράγοντες

- Λοιμώξεις που δρουν στο Κ.Ν.Σ. όπως το AIDS και η λοιμώδης μονοπυρήνωση.
- Συστηματικές διαταραχές όπως η αναιμία και ο καρκίνος.
- Διάφορα φάρμακα όπως η κορτιζόνη, και το αλκόολ.
-

3. Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες

α) Παράγοντες που δρουν νωρίς στην ζωή :

Διάφορες έρευνες έχουν δείξει ότι άτομα που σαν παιδιά είχαν ζήσει κάποιο γεγονός σημαντικής απώλειας (π.χ. θάνατος γονιού, χωρισμός γονιών κ.λπ.) έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να πάθουν κατάθλιψη.

β) Παράγοντες που δρουν αργότερα :

- Γεγονότα Ζωής: Μια σειρά γεγονότων ζωής, είτε ψυχολογικών (π.χ. θάνατος αγαπημένου προσώπου, διαζύγιο), είτε κοινωνικών (π.χ. οικονομική ύφεση, συνθήκες διαμονής) είτε ακόμη ψυχοκοινωνικών (π.χ. απώλεια εργασίας, μετανάστευση), φαίνεται να αυξάνουν τον κίνδυνο για κατάθλιψη.
- Τρόπος σκέψης : Ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι σκέφτονται και αντιλαμβάνονται τα καθημερινά τους προβλήματα φαίνεται να ευνοεί σε μερικές περιπτώσεις την δημιουργία κατάθλιψης. Υποστηρίζεται δηλαδή ότι μερικοί άνθρωποι ερμηνεύουν τον κόσμο γύρω τους βασιζόμενοι σε κάποιες παραδοχές που δεν είναι λειτουργικές και που έχουν σαν αποτέλεσμα να "παραμορφώνουν" τελικά την εικόνα του γύρω κόσμου αντί να την ερμηνεύουν. Ιδιαίτερα για τους εφήβους, εκτός από τα αναφερθέντα, κάποια άλλα πιθανά αίτια κατάθλιψης είναι οι μαθησιακές δυσκολίες και η ασυμφωνία με τους γονείς.

4. ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

Κάποιες από τις σημαντικότερες συνέπειες αυτής της ψυχικής διαταραχής είναι:

- ✓ Απομάκρυνση, αποξένωση, επιθυμία του ατόμου να περνά πολύ χρόνο μόνο του, αποκομμένο από το περιβάλλον και οποιοδήποτε ερέθισμα που αυτό του προσφέρει
- ✓ Σταματά να υπάρχει ελπίδα, αισιοδοξία και χαρά
- ✓ Ξαφνικές αλλαγές της διάθεσης, το άτομο γελά με το παραμικρό και μετά από ένα μικρό χρονικό διάστημα κυριεύεται από αισθήματα μιζέριας
- ✓ Δυσκολία του ατόμου να ακολουθήσει τη ρουτίνα, καθώς βρίσκεται κλεισμένο σε μία απαισιόδοξη δική του πραγματικότητα, που επηρεάζει κάθε του σκέψη
- ✓ Το άτομο ίσως προσπαθήσει να βλάψει σωματικά τον εαυτό του, έχει τάσεις αυτοκαταστροφής, νιώθει ότι δεν αξίζει την αγάπη και δεν είναι «αρκετός» για να ικανοποιήσει τους άλλους
- ✓ Κατακλύζεται από τύψεις, ενοχές, όλα μοιάζουν μάταια
- ✓ Αϋπνία ή υπερβολικά πολλές ώρες ύπνου
- ✓ Πιστεύει ότι δύσκολα θα αλλάξει η κατάσταση της ζωής του, και αν γίνει αυτό, θα περάσουν πολλά χρόνια
- ✓ Με κάθε αρνητική σκέψη το καταθλιπτικό συναίσθημα αυξάνεται
- ✓ Τις δυσκολίες που οι άλλοι άνθρωποι αντιμετωπίζουν σε μικρό χρονικό διάστημα, οι πάσχοντες από κατάθλιψη κρατούν το αρνητικό συναίσθημα για αρκετό καιρό υπερβάλλοντας συχνά
- ✓ Παραμελεί την εμφάνιση του και επικρίνει τον εαυτό του
- ✓ Συγκινείται εύκολα, άλλες φορές όμως που η λύπη τον καταπλακώνει δεν μπορεί να εκφραστεί

- ✓ Το άτομο παρουσιάζει είτε αυξημένη \υπερβολική όρεξη για φαγητό (βουλιμία), είτε απέχθεια για το φαγητό, πιστεύοντας ότι θα οδηγηθεί στην παχυσαρκία (νευρική ανορεξία).



5. ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ \ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

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. Πέρα όμως από τις κλασσικές θεραπείες, τα τελευταία χρόνια οι ειδικοί έχουν στρέψει το ενδιαφέρον τους σε κάποιες εναλλακτικές θεραπείες και τεχνικές.

Στην πλειοψηφία τους αυτές οι εναλλακτικές προτάσεις έχουν να κάνουν με προϊόντα της φύσης, τεχνικές / θεραπείες από την Ανατολή και τέλος τη σχέση υγιούς σώματος, νου και πνεύματος.

Αρχικά, μπορούμε να τροποποιήσουμε τη διατροφή μας, έτσι ώστε να περιλαμβάνει τρόφιμα με θεραπευτικές ιδιότητες, στη συνέχεια μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο σκέψης και αντιμετώπισης διαφόρων καταστάσεων που μας επηρεάζουν αρνητικά και τέλος, έχουμε τη δυνατότητα μέσω της «Φυσικής άσκησης» να αντιμετωπίσουμε τις δυσάρεστες και απαισιόδοξες σκέψεις μας.

Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα

Μια δίαιτα πλούσια σε ω-3 βελτιώνει όλο το εύρος των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, όπως η λύπη, η κούραση, και το άγχος. Επίσης, σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη, τα ω-3 συμπληρώματα διατροφής μείωσαν τα καταθλιπτικά συμπτώματα και την επιθετική συμπεριφορά σε νεαρές γυναίκες που ήταν εξαιρετικά κακοδιάθετες και έβρισκαν τις σχέσεις τους δύσκολες και επίπονες.

Άσκηση

Η κατάθλιψη σχετίζεται πάντα με σκοτεινές, απαισιόδοξες σκέψεις και χαμηλή αυτοεκτίμηση. «Δεν είμαι τόσο καλός/η όσο οι άλλοι», «έχω πάντα κακοτυχία», «κανείς δεν με συμπαθεί», «πάντα τους απογοητεύω όλους» ή «δεν είμαι καλά».

Στην κατάθλιψη, οι σκέψεις αυτές αποκτούν μια φύση αυτόματη και είναι μάλιστα αυτές που τη συντηρούν. Η φυσική άσκηση έχει τη δυνατότητα να βάλει ένα προσωρινό στοπ στις σκέψεις αυτές. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, πολύ σπάνια τέτοιες σκέψεις έρχονται στην επιφάνεια.

Μάλιστα μετά από 15 - 20 λεπτά χαλαρού τρεξίματος, πολλοί άνθρωποι αναφέρουν ότι αρχίζουν να έχουν θετικές σκέψεις. Ερευνητές σύγκριναν τα αντικαταθλιπτικά αποτελέσματα ενός γνωστού φαρμάκου και αυτά της άσκησης και συγκεκριμένα του jogging.

Μετά από 4 μήνες και οι δύο θεραπείες έδειχναν να έχουν θετικά αποτελέσματα στους ασθενείς. Ένα χρόνο μετά όμως το 1/3 των ασθενών που έπαιρναν το φάρμακο είχαν υποτροπή, ενώ το 92% αυτών που συνέχισαν να ασκούνται τα πήγαιναν ακόμα καλά.

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.

Όπου η ανθρώπινη επαφή δεν είναι δυνατή ή αρκετά συχνή, τα κατοικίδια ζώα μπορούν να παίξουν τον ρόλο του φίλου, της «παρέας» και να απαλύνουν τα συναισθήματα άγχους, θλίψης και μοναξιάς.

Εναλλακτική Ψυχοθεραπεία

Τα τελευταία πενήντα χρόνια έχει αναπτυχθεί μια ιδιαίτερη ψυχοθεραπεία, η ψυχοθεραπεία, η οποία προσπαθεί να "διορθώσει" τα λάθη στο τρόπο σκέψης και να βοηθήσει τον ασθενή να αξιολογήσει πιο αντικειμενικά την πραγματικότητα.

Τέλος, η ευτυχία βρέθηκε ότι συσχετίζεται με το διάβασμα, τις κοινωνικές σχέσεις ή δράσεις και τη θρησκεία, ενώ η δυστυχία με πολλές ώρες παρακολούθησης τηλεόρασης.



Συμβουλές

Υπάρχουν κάποιες πρακτικές συμβουλές που θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην αναγνώριση και την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της «κατάθλιψης».

1. Πρέπει να μάθετε να ξεχωρίζετε το συναίσθημα από την διάθεση. Το συναίσθημα συνήθως είναι πιο σύντομο και φευγαλέο, από την άλλη η διάθεση είναι μια κατάσταση πιο επίμονη στο πέρασμα του χρόνου. Για παράδειγμα, τρώγοντας μια αγαπημένη λιχουδιά ή κάνοντας μια αγορά μπορεί να αλλάξει το συναίσθημα σας όχι όμως την διάθεσης σας.
2. Επικεντρωθείτε στο να κάνετε πράγματα που επηρεάζουν την διάθεση 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 μπορεί να έρθουν από την εργασία μας ή από τις διαπροσωπικές μας σχέσεις.



3. Καλλιεργείστε όλους εκείνους τους πόρους που έχουν σημαντικό αντίκτυπο στη διάθεση σας. Για παράδειγμα, βαθιά ικανοποίηση δεν προέρχεται μόνο από το γεγονός ότι κάποιος μπορεί να έχει φίλους, αλλά επίσης από το να αισθάνεται βέβαιος ότι μπορεί να εμβαθύνει και να βελτιώσει την ποιότητα των σχέσεων του με τα φιλικά του πρόσωπα.
4. Αλλάξτε τον τρόπο σκέψης σας από το «Τι συμβαίνει με μένα» στο πιο χρήσιμο «Τι συμβαίνει μ'αυτό που έκανα». Τα καταθλιπτικά άτομα, μέσα από βιώματα και καταστάσεις, τείνουν να κλιμακώνουν αρνητικά αυτό που πιστεύουν ότι είναι λάθος, φτάνοντας στο σημείο να δημιουργήσουν πολλές φορές μια ολόκληρη αρνητική θεώρηση σχετικά με τον εαυτό τους.

6. ΜΑΡΤΥΡΙΑ

Μία μέρα ξύπνησα και κατάλαβα αυτό πραγματικά το οποίο ήμουν. Ένα κορίτσι με τόσα λάθη. Όπου κανείς δεν καταλαβαίνει πόσο χάλια πέρασα περνούσα και περνάω. Κοιτάζομαι στον καθρέφτη και βλέπω τον πόνο στα μάτια μου. Δεν φαίνεται; Εσείς που νομίζετε ότι η ζωή μου είναι ωραία. Όλα είναι τόσο άσχημα. Λυπάμαι για τον άνθρωπο που με μισεί.. που υπάρχω που με βλέπει που με κοιτάει που με ακούει που είμαι μπροστά του καθημερινά. Δεν μπορώ να αλλάξω είναι πολύ δύσκολο. Είναι συνήθειες που δεν θα με αφήσουν ποτέ. Τα λόγια που πόνεσαν.. οι πράξεις που χτύπησαν την καρδιά μου. Τι να κάνω τις συγγνώμες; Τους ψυχολόγους; Όλα αυτά.. αφού δεν θα τα ξεχάσω ποτέ; Αυτά που πέρασα; Το παρελθόν το βρίσκεις μπροστά σου. Δεν θέλω να τα ξανά πάθω. Δεν θέλω να ξανά χαρακωθώ για 4^η φορά δεν θέλω να μου λένε μαμάδες ότι θα πάθω νευρική ανορεξία. Δεν θέλω να με λυπούνται οι άλλοι. Δεν θέλω να παθαίνω κρίσεις πανικού. Δεν θέλω να έχω κατάθλιψη . Δεν θέλω να ξαναπέσω ΘΥΜΑ bullying. Είχα τα χειρότερα παιδικά χρόνια

ειδικά στο δημοτικό. Ήμουν τόσο μόνη. Θυμάμαι ακόμη εκεί την ζωή μου. Τις στιγμές. Τις ψεύτικες φίλες. Στο γυμνάσιο θυμάμαι όμως τους Νταήδες που με έκαναν να με μισήσω και να τα πάθω όλα αυτά που είπα παραπάνω. Η αλήθεια όμως είναι πως μπορεί να έχω φίλες, αλλά καμία πραγματικά δεν με βοήθησε τόσο σε αυτό. Ήθελα να πεθάνω. Ήταν στιγμές που ένιωθα πως θα πεθάνω. Έπαιρνα το μαχαίρι και με απειλούσα. Ήθελα να γίνω όμορφη, λεπτή, ξεχωριστή όπου ακόμη και οι νταήδες μου να με συμπαθούν.. Τα δάκρυα μου έπεφταν συνεχώς. Στις κρίσεις πανικού φώναζα. Φώναζα. Φώναζα. Έκλαιγα. Χτυπιόμουν.. ακόμη δεν μπορώ να καταλάβω πως έκανα. Στην κατάθλιψη απλά ήμουν στο δωμάτιο μου. Μόνη μου. Έκλαιγα και ξεσπούσα. Όσο για τι νευρική ανορεξία. Ήταν στιγμές που οι νταήδες με αποκαλούσαν ‘χοντρή’ όπως και άλλα αισχρά πράγματα. Έτσι δεν ήθελα να φάω.. δεν είχα όρεξη. Αλλά ακόμα και αν πεινούσα δεν έτρωγα. Δεν ήθελα να λέγομαι πια χοντρή.