



**Β΄ Αρσάκειο -Τοσίτσειο
Λύκειο Εκάλης**

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

**PROJECT 2014 – 2015(παρουσίαση επιλεγμένων ενοτήτων της
εργασίας)**

Ομάδα εργασίας:

Κατερίνα Λυμπέρη
Χριστίνα Αναγνωστοπούλου
Τατιάνα Δασκάλου

Υπεύθυνη καθηγήτρια : κα Μπέντα

ΓΕΝΙΚΑ

- Η κατάθλιψη είναι ένα σημαντικό πρόβλημα που στις μέρες μας επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους, είναι πιο κοινή στις δυτικές κοινωνίες ή στις κοινωνίες με δυτικοποιημένες οικονομίες
- Σαράντα χρόνια πριν η κατάθλιψη χτυπούσε ανθρώπους γύρω στα σαράντα και πενήντα, σήμερα όμως παρατηρείται και σε ανθρώπους που διανύουν την δεκαετία των είκοσι
- Από έρευνες υπολογίζεται ότι περισσότεροι από 350 εκατομμύρια άνθρωποι πάσχουν από κατάθλιψη σε όλο τον κόσμο και 550 χιλιάδες στη χώρα μας.
- Το 2-3% των παιδιών μπορεί να εμφανίσουν κατάθλιψη, ενώ είναι κατά μεγάλο ποσοστό είναι κληρονομική. Όσο μικρότερο είναι το παιδί, τόσο δυσκολότερη είναι η πρόγνωση.
- 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.

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

ΑΙΤΙΑ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

(Δεν υπάρχει ένας και μοναδικός λόγος που να εξηγεί την διαταραχή αυτή)

➤ Γενετικοί παράγοντες

➤ Βιολογικοί παράγοντες

(σοβαρές ασθένειες, αλκοόλ, ναρκωτικά, κτλ)

➤ Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες

(απώλεια αγαπημένων προσώπων, έλλειψη στοργής, σωματική & ψυχική βία, κτλ)



ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

- **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**
(Βρίσκεται κλεισμένο σε μία απαισιόδοξη «δική του» πραγματικότητα, που επηρεάζει κάθε του σκέψη)
- **Τάσεις αυτοκαταστροφής**
(Το άτομο ίσως προσπαθήσει να βλάψει σωματικά τον εαυτό του, νιώθει ότι δεν αξίζει την αγάπη και δεν είναι «αρκετός» για να ικανοποιήσει τους άλλους)

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ \ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

(Οι πιο συνήθεις θεραπείες για την κατάθλιψη είναι η φαρμακευτική αγωγή και η ψυχοθεραπεία)

✓ **Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα**



✓ **Άσκηση**



✓ **Τα κατοικίδια ζώα**



✓ **Εναλλακτική Ψυχοθεραπεία**

(Παιγνιοθεραπεία, Μουσικοθεραπεία, Χοροθεραπεία)





Σας ευχαριστούμε για την προσοχή σας !!!!!!!!!!