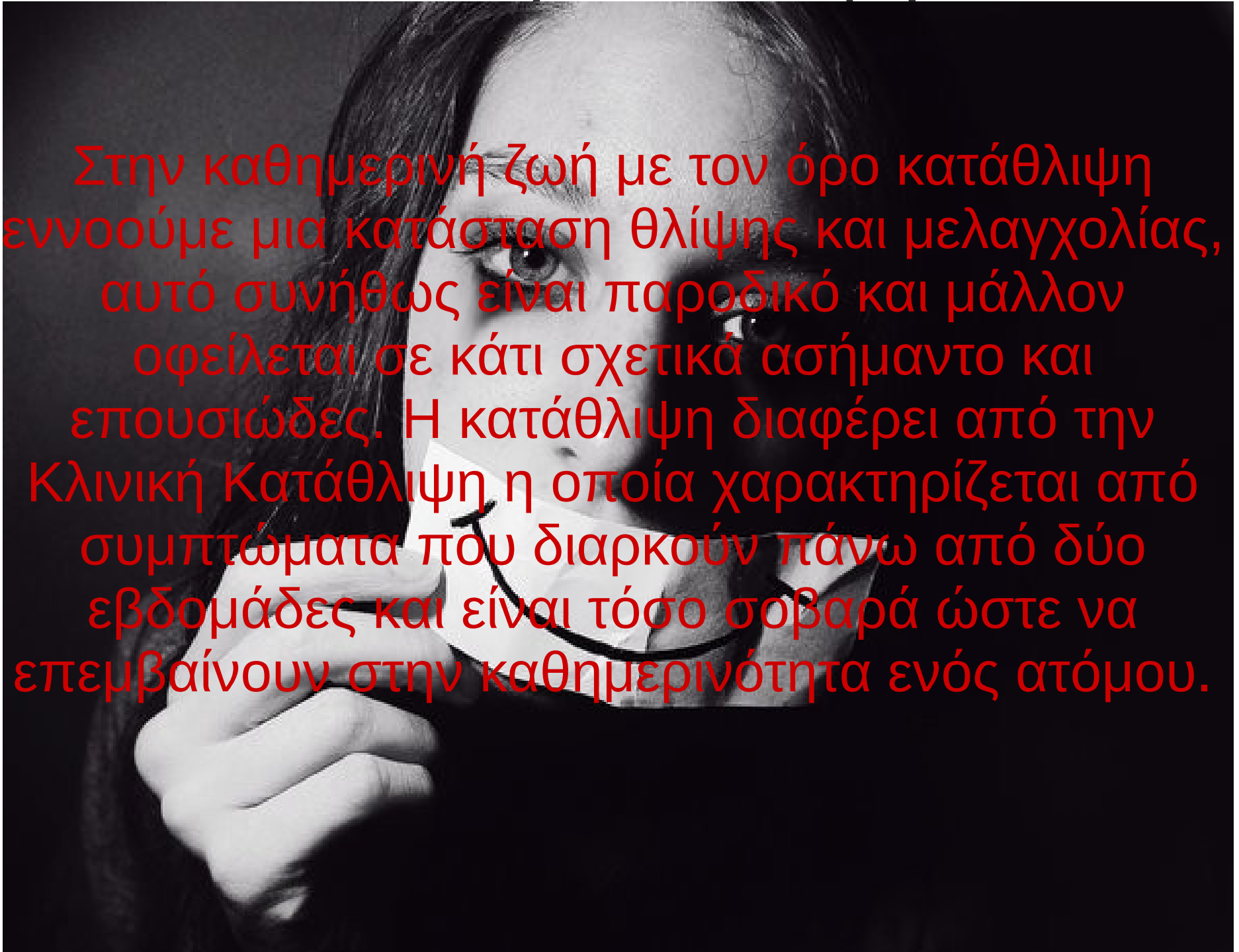


Τι είναι η κατάθλιψη;

Στην καθημερινή ζωή με τον όρο κατάθλιψη εννοούμε μια κατάσταση θλίψης και μελαγχολίας, αυτό συνήθως είναι παροδικό και μάλλον οφείλεται σε κάτι σχετικά ασήμαντο και επουσιώδες. Η κατάθλιψη διαφέρει από την Κλινική Κατάθλιψη η οποία χαρακτηρίζεται από συμπτώματα που διαρκούν πάνω από δύο εβδομάδες και είναι τόσο σοβαρά ώστε να επεμβαίνουν στην καθημερινότητα ενός ατόμου.



Ποια είναι τα ποσοστά κατάθλιψης στην Ελλάδα;

4,7% του πληθυσμού δηλώνει ότι έχει κατάθλιψη [ποσοστό που είναι αυξημένο κατά **80,8%** σε σχέση με το ποσοστό του 2009 (**2,6%**)].

Κατάθλιψη φέρεται να εμφανίζουν $\frac{3}{10}$ άνδρες και σχεδόν $\frac{7}{10}$ γυναίκες.

Ακόμη, το **7,6%** του πληθυσμού πάσχει από αγχώδεις διαταραχές, το **1,7%** από άλλες ψυχικές διαταραχές. Η $\frac{1}{4}$ γυναίκες και $\frac{1}{8}$ άνδρες μπορούν να εμφανίσουν κατάθλιψη κατά τη διάρκεια της ζωής τους, δηλαδή περίπου το **20%** του πληθυσμού (με αυξανόμενους ρυθμούς κατά την τελευταία δεκαετία) εμφανιζόμενης και στο **2%-5%** των παιδιών και εφήβων.

A) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

1. ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΗ – "ΚΑΚΗ" ΔΙΑΘΕΣΗ
2. ΑΝΗΔΟΝΙΑ (=ΕΛΛΕΙΨΗ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗΣ)
3. ΑΓΧΟΣ
4. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΜΒΛΥΤΗΤΑ
5. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΑΔΥΝΑΜΙΑΣ



B) ΑΥΤΟΝΟΜΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

1. ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ
2. ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΗΣ ΟΡΕΞΗΣ, ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
3. ΚΟΠΩΣΗ, ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ, ΑΠΩΛΕΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ
4. ΜΕΙΩΣΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ
5. ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΣΗ
6. ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΔΙΕΓΕΡΣΗ

Γ) ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

1. ΑΠΩΛΕΙΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ
2. ΑΝΗΜΠΟΡΙΑ, ΕΛΛΕΙΨΗ ΕΛΠΙΔΑΣ
3. ΑΜΕΛΕΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΕΥΘΥΝΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ
4. ΣΚΕΨΕΙΣ Η ΑΠΟΠΕΙΡΕΣ



Δ) ΣΚΕΨΗ – ΑΝΤΙΛΗΨΗ

1. ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ-ΣΚΕΨΕΙΣ ΕΝΟΧΗΣ, ΑΝΑΞΙΟΤΗΤΑΣ, ΧΑΜΗΛΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ
2. ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΣΤΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ, ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΠΡΟΣΟΧΗ ΚΑΙ ΜΝΗΜΗ
3. ΨΥΧΩΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Ποιά τα είδη και τα στάδια της κατάθλιψης;

[1] Μεγάλη ελάττωση του ενδιαφέροντος ή της ευχαρίστησης σε όλες ή σχεδόν όλες τις δραστηριότητες κατά το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας σχεδόν κάθε μέρα. Π.χ., μια μητέρα έχασε το ενδιαφέρον της να φροντίσει το μικρό της παιδί, να γίνει πολύ αντιληπτή από το στενό της περιβάλλον.

[2] Καταθλιπτική Διάθεση, κατά το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας σχεδόν κάθε ημέρα όπως φαίνεται είτε με υποκειμενική εκτίμηση είτε σύμφωνα με τις παρατηρήσεις των άλλων (π.χ., ο ασθενής κλαίει συχνά και φαίνεται πολύ στεναχωρημένος). Όπως αναφέρθηκε πιο πάνω από αυτό το σύμπτωμα πήρε και την γενικότερη ονομασία της η διαταραχή αυτή.

[3] Δυσκολία στον ύπνο. Η διαταραχή αυτή του ύπνου μπορεί να έχει πολλές μορφές. Π.χ., μερικοί ασθενείς δεν μπορούν να κοιμηθούν καθόλου, άλλοι κάνουν πολύ ακανόνιστο ύπνο, ξυπνούν δηλαδή πολλές φορές κατά την διάρκεια της νύχτας. Χαρακτηριστικό όμως της κατάθλιψης είναι ότι οι ασθενείς ξυπνούν από πολύ πρωί.

Διασημότητες με ψυχικές διαταραχές.

Βάν Γκογκ

Λόγω της ασταθούς ψυχικής του υγείας, ο βαν Γκογκ κόβει μέρος του αριστερού του αυτιού καταλήγοντας στο νοσοκομείο της περιοχής. Υπάρχουν ισχυρισμοί πως ο βαν Γκογκ είχε απειλήσει να σκοτώσει τον Γκωγκέν και προέβη στο κόψιμο του αυτιού του αναζητώντας ένα είδος κάθαρσης από τις τύψεις του.

Το 1889 εισάγεται σε ψυχιατρικό κέντρο του μοναστηριού, όπου και παραμένει συνολικά για ένα περίπου χρόνο πάσχοντας από κατάθλιψη. Κατά την παραμονή του εκεί, συνεχίζει να ζωγραφίζει. Τον Μάιο του 1890 εγκαταλείπει την ψυχιατρική κλινική και ζει για ένα διάστημα σε μία περιοχή κοντά στο Παρίσι, όπου παρακολουθείται από τον γιατρό Πωλ Γκασέ. Στο διάστημα που παρακολουθείται ιατρικά, ο βαν Γκογκ παράγει ένα μόνο έργο, που αποτελεί προσωπογραφία του Γκασέ.

Τον Ιούλιο του 1890, ο βαν Γκογκ εμφανίζει συμπτώματα έντονης κατάθλιψης και τελικά αυτοπυροβολείται στο στήθος στις 27 Ιουλίου ενώ πεθαίνει δύο ημέρες αργότερα.

Ανταμ Λεβιν

Το μέλος του μουσικού συγκροτήματος Maroon 5,

παλεύει όλη του τη ζωή με τη ΔΕΠ-Υ (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής- Υπερκινητικότητα) και πριν λίγο καιρό ανακοίνωσε σε επίσημα ότι ακόμα προσπαθεί να τα βγάλει πέρα με τη διαταραχή του, η οποία έχει παραδεχτεί ότι επηρεάζει τις ηχογραφήσεις

που κάνει το συγκρότημα και ελπίζει ότι η κοινή γνώμη θα ευαισθητοποιηθεί. «Να θυμάστε ότι δεν είστε μόνο. Υπάρχουν κι άλλοι άνθρωποι που νιώθουν όπως εσείς», έχει δηλώσει ο ίδιος.

Άλλες διασημες προσωποκτες με παρομοιες ψυχικες διαταραχες ειναι:

Ντρου Μπάριμορ

Κωνσταντίνος Μαρκουλάκης

Γκούινεθ Πάλτροου

Μάικλ Φελπς

Ελισάβετ Κωνσταντινίδου

Σελίνα Γκόμεζ

Ζέτα Δούκα



Τα συμπτώματα της κατάθλιψης είναι τα εξής:

- Προβλήματα ύπνου
- Πονοκέφαλοι
- Πόνος στο στήθος
- Κόπωση και εξάντληση
- Μυϊκοί πόνοι και πόνοι στις αρθρώσεις
- Πεπτικά προβλήματα
- Αλλαγές στην όρεξη ή το σωματικό βάρος
- Πόνος στην πλάτη

♦ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ

Οι συγγενείς των ανθρώπων με διαταραχές της διάθεσης έχουν σταθερά τρεις με τέσσερις φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξουν διαταραχή της διάθεσης σε σχέση με τους συγγενείς των ατόμων της ομάδας ελέγχου.

Εάν ο ένας γονέας έχει διπολική διαταραχή της διάθεσης, τότε ο κίνδυνος για το παιδί να αποκτήσει μονοπολική ή διπολική διαταραχή της διάθεσης είναι γύρω στο 28%. Εάν και οι δύο γονείς έχουν διαταραχή της διάθεσης ο κίνδυνος είναι δύο με τρεις φορές μεγαλύτερος (Jamison 1996).

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Προσεκτικές μελέτες έχουν επανειλημμένως αποδείξει ότι οι διαταραχές της διάθεσης έχουν οικογενειακή επιβάρυνση. Αυτοί οι παράγοντες αλληλεπιδρούν με γεγονότα που συμβαίνουν στη ζωή και με περιβαλλοντικές επιδράσεις για να οδηγήσουν στη νόσο. Τα δεδομένα που υποστηρίζουν τις γενετικές επιδράσεις στις διαταραχές της διάθεσης υποδηλώνουν ότι αυτές οι διαταραχές είναι ολιγογονιδιακές.