

**Ενημερωτικό Φυλλάδιο
για την**

Κατάθλιψη



Απόδοση: Αγγελίνα Δροσίτη, κλινικός ψυχολόγος
Επιμέλεια: Στάθης Παναγούλιας, ψυχίατρος-δ/ντής Ε.Σ.Υ.

**ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
ΕΘΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ**



Εκδότης: Newcastle, North Tyneside
and Northumberland

Mental Health NHS Trust

Designed by the Department of Design and Communication
© Newcastle, North Tyneside & Northumberland
Mental Health NHS Trust

**ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
ΠΛΟΥΤΩΝΟΣ & ΗΦΑΙΣΤΟΥ
12135 ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ
ΤΗΛ. 2132027800**

Αυτές είναι οι σκέψεις δύο ανθρώπων που έχουν κατάθλιψη:

«Νιώθω τόσο μόνος, δε βλέπω ποτέ τους φίλους μου τώρα πια, νομίζω ότι μ' έχουν εγκαταλείψει. Πιθανόν δε με συμπαθούν –ποιός θα με συμπαθούσε; Δεν ωφελεί να κάνω καμία προσπάθεια, δεν αποδίδει... Απλά μισώ τον εαυτό μου».

«Θέλω να κλαίω όλη την ώρα, είμαι τόσο κουρασμένος και δεν μπορώ να ενδιαφερθώ για τίποτα. Στην πραγματικότητα, απλά δεν ξεκινάω καν τις δουλειές που θα έπρεπε να κάνω, δεν μπορώ καν να κάνω βασικά πράγματα που μοιάζουν τόσο εύκολα για τους άλλους ανθρώπους...».

Εάν έχεις κατάθλιψη, μπορεί κι εσύ ο ίδιος να έχεις παρόμοιες σκέψεις. Η κατάθλιψη είναι ένα πολύ σύννηθες πρόβλημα και πολλοί άνθρωποι νιώθουν πεσμένοι ή άκεφοι κατά καιρούς. Αυτό συχνά οφείλεται στις εντάσεις της ζωής, όπως η απώλεια, τα οικονομικά ή στεγαστικά προβλήματα ή οι δυσκολίες στις σχέσεις, αλλά για κάποιους ανθρώπους το πρόβλημα γίνεται πολύ χειρότερο και η ίδια η κανονική ζωή γίνεται δύσκολη.



Πώς μπορεί να με βοηθήσει αυτό το φυλλάδιο;

Σ' αυτό το σημείο, μπορεί να νιώθεις ότι τίποτα δεν μπορεί να γίνει για να σε βοηθήσει. Αλλά υπάρχουν πράγματα που μπορείς να κάνεις ο ίδιος, τα οποία είναι σημαντικά και επίσης υπάρχουν άλλοι χώροι όπου μπορείς να λάβεις βοήθεια, εάν η κατάθλιψη δε φαίνεται να βελτιώνεται καθόλου.

Αυτό το φυλλάδιο στόχο έχει να σου πει περισσότερα για την κατάθλιψη, πώς να την ξεπεράσεις και τι είδους βοήθεια μπορεί να είναι διαθέσιμη.

Τί είναι η κατάθλιψη;

Η κατάθλιψη είναι ένα πολύ συνηθισμένο πρόβλημα. Πάρα πολλοί ενήλικες θα βιώσουν κάποια στιγμή συμπτώματα κατάθλιψης. Στις πιο ήπιες μορφές της, η κατάθλιψη δε σε εμποδίζει από το να ζεις μια φυσιολογική ζωή, αλλά η πλέον σοβαρή κατάθλιψη μπορεί να είναι απειλητική για τη ζωή, με σκέψεις θανάτου και αυτοκτονίας.

Αυτά είναι μερικά από τα σημεία ή συμπτώματα που μπορεί να βιώσεις εάν έχεις κατάθλιψη.

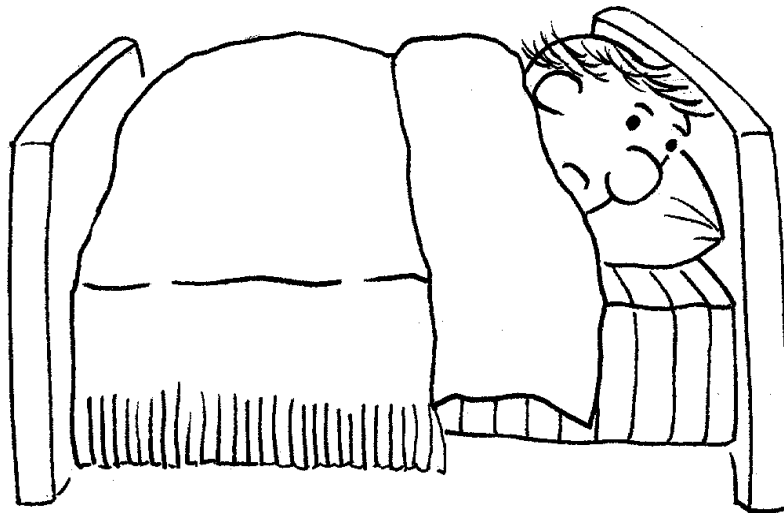
Συγκινήσεις ή συναισθήματα

- Συναισθήματα λύπης, ενοχής, αναστάτωσης, μουδιάσματος ή απελπισίας.
- Απώλεια ενδιαφέροντος για/και ευχαρίστησης από τα πράγματα.
- Συχνό κλάμα ή αίσθημα ότι δεν μπορείς να κλάψεις.
- Αίσθημα μοναξιάς ακόμα και αν είσαι με παρέα.



Φυσιολογικά ή σωματικά σημεία

- Κούραση.
- Ανησυχία.
- Προβλήματα στον ύπνο, ειδικά πρόωγη αφύπνιση ή διακεκομμένος ύπνος.
- Αισθάνεσαι χειρότερα σε μια συγκεκριμένη ώρα της ημέρας (συνήθως το πρωί).
- Αλλαγές στην όρεξη, το φαγητό και το βάρος.



Σκέψεις

- Χάνεις την πεποίθηση στον εαυτό σου.
- Περιμένεις το χειρότερο και έχεις αρνητικές ή μελαγχολικές σκέψεις.
- Σκέφτεσαι ότι το καθετί μοιάζει μάταιο.
- Σκέψεις αυτοκτονίας.
- Σκέφτεσαι ότι μισείς τον εαυτό σου.
- Φτωχή μνήμη ή συγκέντρωση.

Πώς αυτά τα συναισθήματα, τα σωματικά σημεία και οι σκέψεις μπορεί να επηρεάζουν τη ζωή σου:

- Μπορεί να δυσκολεύεσαι να κάνεις ακόμα και απλά πράγματα.
- Σταματάς να κάνεις τις συνηθισμένες σου δραστηριότητες.
- Απομονώνεις τον εαυτό σου από τους άλλους ανθρώπους.
- Μπορεί να γίνεις αδρανής, απλά μην κάνοντας τίποτα για μεγάλες χρονικές περιόδους.
- Μπορεί να νιώθεις ότι πρέπει να ελέγχεις τα πάντα δύο φορές.

Βέβαια, δεν έχουν όλα αυτά τα συμπτώματα όλοι όσοι έχουν κατάθλιψη. Ακόμα κι αν δεν έχεις σοβαρή κατάθλιψη, είναι σύνηθες να αισθάνεσαι κάποια από αυτά τα πράγματα ανά διαστήματα. Αυτό ισχύει ειδικά εάν έχεις υποστεί πρόσφατα μια απώλεια και ιδιαίτερα εάν κάποιος οικείος σου έχει πεθάνει. Όταν αυτά τα συμπτώματα αποτελούν μέρος μιας φυσιολογικής αντίδρασης στην απώλεια ή σε οδυνηρά γεγονότα, θα επιλυθούν με το πέρασμα του χρόνου. Οι περισσότεροι άνθρωποι βρίσκουν βοηθητικό το να συζητάνε για αυτά τα συναισθήματα με κάποιον που νοιάζεται. Εάν όμως αυτά τα συναισθήματα είναι πολύ έντονα ή συνεχίζουν για αρκετό καιρό, τότε μπορεί να έχει αναπτυχθεί μια κατάθλιψη. Όταν συμβεί αυτό, χρειάζεται να λάβεις μέτρα για να βοηθήσεις τον εαυτό σου και/ή να αναζητήσεις βοήθεια από άλλους.

Τί προκαλεί την κατάθλιψη;

Δεν έχει βρεθεί μία μοναδική αιτία για την κατάθλιψη. Συνήθως υπάρχουν περισσότερα από ένα αίτια και αυτά διαφέρουν από άτομο σε άτομο, αλλά μερικές φορές μπορεί να συμβεί χωρίς κανέναν προφανή λόγο.

Όπως έχουμε ήδη αναφέρει, *οδυνηρά γεγονότα* μπορεί να κάνουν κάποιον να αρχίσει να αισθάνεται μελαγχολικός και ενίοτε αυτό μπορεί να μετατραπεί σε μια πιο σοβαρή κατάθλιψη από την οποία είναι δύσκολο να ανακάμψει.

Οι *συνθήκες* μπορεί να παίξουν κάποιο ρόλο. Έτσι, το να είσαι μόνος σου, το να πρέπει να ζήσεις με ένα πολύ χαμηλό εισόδημα, η σωματική ασθένεια και η ανεργία μπορούν όλα να συμβάλλουν. Μερικές φορές αρκετοί διαφορετικοί παράγοντες προκαλούν κατάθλιψη. Σε κάποιες περιπτώσεις, ακόμα και γεγονότα τα οποία μπορεί να θεωρείς ως καλά και θετικά, όπως το να παντρευτείς ή

να ξεκινήσεις μια καινούρια δουλειά, μπορεί να είναι αρκετά στρεσογόνα ώστε να προκαλέσουν κατάθλιψη.

Η γέννηση ενός παιδιού μπορεί επίσης να οδηγήσει σε μια επιλόχειο κατάθλιψη για μία στις δέκα γυναίκες.

Διαφορετικοί άνθρωποι θα αντιδράσουν στην κατάθλιψη με διαφορετικούς τρόπους και μολονότι αρκετοί μπορεί να είναι θλιμμένοι και αποσυρμένοι, κάποιοι δείχνουν τη στεναχώρια τους με άλλους τρόπους, όπως η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ή η ευερεθιστότητα.

Ένα στα δέκα άτομα που έχουν σοβαρή κατάθλιψη μπορεί επίσης να έχουν περιόδους κατά τις οποίες είναι σε διέγερση, με ανεξέλεγκτη συμπεριφορά. Αυτό είναι γνωστό ως *μανιοκατάθλιψη* και προσβάλλει ίσο αριθμό ανδρών και γυναικών.

Κάποια άτομα είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν κατάθλιψη σε σύγκριση με άλλα;

Κάποιοι άνθρωποι μοιάζουν να είναι πιο *ευάλωτοι* σε σύγκριση με άλλους στο να γίνουν καταθλιπτικοί. Αυτό μπορεί να οφείλεται στη σωματική σύσταση (συμπεριλαμβανομένης της χημείας του σώματος) ή σε πρώιμες εμπειρίες ζωής και οικογενειακές επιρροές. Κάποια άτομα μπορεί να έχουν μεγαλύτερη προδιάθεση στο να «βλέπουν την αρνητική πλευρά» της ζωής γενικά και αυτό μπορεί να αυξάνει την πιθανότητα να αναπτύξουν μια κατάθλιψη.

Πώς μπορώ να βοηθήσω τον εαυτό μου να νιώσει καλύτερα;

Ακόμα και αν έχεις ένα γιατρό ή ειδικό ψυχικής υγείας που εμπλέκεται στη θεραπεία σου, υπάρχουν πράγματα που μπορείς να κάνεις για να βοηθήσεις τον εαυτό σου να ξεπεράσει την κατάθλιψη.

1. Κάνε κάτι ενεργητικό

Η σωματική δραστηριότητα είναι ιδιαίτερα βοηθητική. Περπάτησε, τρέξε, κάνε ποδήλατο, κάνε σκοινάκι· οτιδήποτε αρχίζει να αυξάνει τη δραστηριότητά σου μπορεί να βοηθήσει στο να βελτιώσεις το πώς νιώθεις. Προγραμμάτισε 15 ή 20 λεπτά δραστηριότητας κάθε μέρα, ή κάθε δεύτερη μέρα στην αρχή. Αυτό το είδος σωματικής δραστηριότητας μπορεί πραγματικά να αρχίσει να σε κάνει να αισθάνεσαι λιγότερο κουρασμένος.

Βρες κάτι που σε ενδιαφέρει και αφιέρωσε κάποιο χρόνο σε αυτό. Προγραμμάτισε να εστιάζεις σε πράγματα που συνήθως απολαμβάνεις και διαμόρφωσε κάποιο χρόνο κάθε μέρα για

αυτές τις δραστηριότητες. Μπορεί να βρεις επιβοηθητικό το να ασχοληθείς με ένα καινούριο ενδιαφέρον. Αρκετοί άνθρωποι βρίσκουν ότι δημιουργικές δραστηριότητες, όπως το να ζωγραφίζουν, να γράφουν ποίηση ή να παίζουν μουσική, που τους βοηθούν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, μπορούν να τους βοηθήσουν να αισθανθούν καλύτερα.

Κάνε μια μικρή αρχή σε δουλειές που μπορεί να απέφυγες, χώρισε τις μεγάλες εργασίες σε μικρότερα στάδια και καταπίασού με αυτές μία-μία. Για παράδειγμα, μπορεί να υπάρχουν δουλειές στο σπίτι ή στον κήπο που πραγματικά πρέπει να γίνουν, αλλά εσύ ανέβαλλες να τις κάνεις. Αν συμβαίνει αυτό, ξεκίνησε την πρώτη μέρα με το να καταπιαστείς με ένα μόνο μικρό χώρο. Με αυτόν τον τρόπο, με το να μην αναλαμβάνεις υπερβολικά πολλά, έχεις μεγαλύτερη πιθανότητα να επιτύχεις το στόχο σου και αυτό θα σε κάνει να νιώσεις καλά.

2. Μίλησε σε άλλους

Προσπάθησε να πεις σε αυτούς που είναι κοντά σου πώς νιώθεις. Μπορεί να

είναι ικανοί να ακούσουν και να σε βοηθήσουν να συλλογιστείς τα πράγματα. Το να κλάψεις μπορεί να σε βοηθήσει να ανακουφίσεις την ένταση και να



αφήσεις τα πράγματα να προχωρήσουν. Μπορεί να εντυπωσιαστείς ανακαλύπτοντας ότι αυτοί στους οποίους μιλάς έχουν πάθει και οι ίδιοι κατάθλιψη κάποια στιγμή και μπορούν να καταλάβουν πώς αισθάνεσαι.

3. Φρόντισε τον εαυτό σου

Αντιστάσου στον πειρασμό να αντιμετωπίσεις την κατάθλιψη σου με το να πίνεις αλκοόλ, να κάνεις κακή χρήση φαρμακευτικής αγωγής ή να στραφείς σε παράνομα φάρμακα – ναρκωτικά. Αυτά μπορεί να δίνουν κάποια άμεση ανακούφιση, αλλά πολύ σύντομα σου δημιουργούν επιπλέον προβλήματα υγείας και ψυχολογικά προβλήματα που πρέπει να αντιμετωπίσεις.

Τρώγε καλά: μια καλή διαίτα μπορεί να βοηθήσει στο να σε κρατήσει σε καλή υγεία και έτσι η ανάρρωση είναι ευκολότερη.

Προσπάθησε να «προσφέρεις» στον εαυτό σου πράγματα που κανονικά απολαμβάνεις.

4. Αμφισβητώντας την Αρνητική Σκέψη

Μην επιτρέπεις στις απαισιόδοξες σκέψεις να περνάνε χωρίς αμφισβήτηση. Όταν κάποιος βιώνει κατάθλιψη, συχνά τείνει να σκέφτεται και να προσδοκά το χειρότερο από τον εαυτό του, τη ζωή του και το μέλλον. *Μη δέχεσαι απλά αυτές τις σκέψεις*, προσπάθησε τα ακόλουθα:

- προσδιόρισε πότε η διάθεσή σου είναι πολύ πεσμένη·
- σημείωσε τις δυσάρεστες σκέψεις που έχεις κατά τη διάρκεια εκείνης της ώρας·
- προσπάθησε να αντικρούσεις αυτές τις σκέψεις καταγράφοντας επιχειρήματα εναντίον τους. Φαντάσου τι θα έλεγες σε ένα φίλο εάν είχε τέτοιες αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό του·
- προσπάθησε να κρατάς ένα ημερολόγιο με τα πράγματα που έχεις απολαύσει ή επιτύχει κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Αυτό μπορεί να σε βοηθήσει να εστιάζεις στα καλά πράγματα μάλλον παρά στα κακά πράγματα στη ζωή σου.

Τί είδους θεραπεία είναι διαθέσιμη για την κατάθλιψη;

Οι περισσότεροι άνθρωποι παρακολουθούνται για την κατάθλιψη από τον οικογενειακό τους γιατρό. Ο γιατρός μπορεί να προτείνει μια **θεραπεία λόγου** ή **αντικαταθλιπτικά χάπια** ή και τα δύο.

Ο γιατρός μπορεί να σε παραπέμψει σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας. Αυτός θα μπορούσε να είναι ένας ψυχίατρος, ή μπορεί να είναι ένας σύμβουλος, μια κοινοτική ψυχιατρική νοσηλεύτρια, ένας ψυχολόγος ή άλλος ειδικός ψυχικής υγείας.

Οι θεραπείες λόγου έχουν συνήθως τη μορφή συμβουλευτικής ή ψυχοθεραπείας. Αυτές θα σε βοηθήσουν να κατανοήσεις τις δικές σου δυσκολίες και να αρχίσεις να βρίσκεις τρόπους να ξεπεράσεις την κατάθλιψη. Η «Γνωσιακή θεραπεία» είναι ένα είδος θεραπείας που χρησιμοποιείται συχνά. Μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να αμφισβητήσουν την αρνητική τους σκέψη και να συνεχίσουν με τη ζωή τους.

Οποιοδήποτε είδος θεραπείας και αν χρησιμοποιείται, θα πάρει συνήθως λίγο χρόνο πριν αρχίσεις να αισθάνεσαι τα οφέλη, αλλά η θεραπεία αυτού του είδους έχει βοηθήσει πολλούς ανθρώπους και μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματική.

Μερικές φορές συνταγογραφούνται **αντικαταθλιπτικά** από τον οικογενειακό γιατρό ή τον ψυχίατρο. Αυτά έχει φανεί ότι είναι βοηθητικά για πολλούς ανθρώπους που πάσχουν από κατάθλιψη.

Τα αντικαταθλιπτικά επιδρούν στις χημικές ουσίες στον εγκέφαλο για να σε κάνουν να νιώθεις λιγότερο καταθλιπτικός. Δεν είναι εθιστικά και μόλις ξεκινήσεις να αισθάνεσαι καλύτερα, μπορείς να προγραμματίσεις, μαζί με το γιατρό σου, να σταματήσεις να τα παίρνεις, συνήθως μετά από αρκετούς μήνες. Αυτό δεν θα σου προκαλέσει καμία δυσκολία και ο γιατρός σου σταδιακά θα ρυθμίσει και θα μειώσει τη δόση.

Όταν ξεκινήσεις μια δοσολογία αντικαταθλιπτικών, είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι *δε φέρνουν αμέσως το επιθυμητό αποτέλεσμα*. Θα χρειαστούν 2-4 εβδομάδες ώσπου να φέρουν αποτέλεσμα και πρέπει να συνεχίσεις να τα παίρνεις τακτικά για να αισθανθείς το όφελος. Μπορεί να έχουν μερικές παρενέργειες στην αρχή, αλλά αυτές είναι συνήθως αρκετά ήπιες και γενικά θα φύγουν σιγά-σιγά καθώς συνεχίζεται η θεραπεία. Ο γιατρός σου θα σε συμβουλέψει σχετικά με αυτό. Αν και τα άτομα συχνά αρχίζουν να νιώθουν καλύτερα μέσα σε 2-4 εβδομάδες λήψης αντικαταθλιπτικών, είναι σημαντικό να συνεχίσεις να τα παίρνεις για όσο καιρό συνιστά ο γιατρός σου. Αυτό βοηθά στο να εμποδίσει την κατάθλιψη να επανέλθει. Εάν παίρνεις αντικαταθλιπτικά, είναι σημαντικό να συμβουλευτείς το γιατρό σου πριν πάρεις οποιαδήποτε άλλα χάπια, φάρμακα ή αλκοόλ.

