

Κατανοώντας την κατάθλιψη



Understanding depression - Greek

Η κατάθλιψη είναι περισσότερο από απλή χαμηλή διάθεση – είναι σοβαρή ασθένεια. Άτομα με κατάθλιψη βρίσκουν δυσκολία να λειτουργήσουν καθημερινά. Η κατάθλιψη έχει σοβαρές επιπτώσεις στην σωματική και στην ψυχική υγεία.

ΠΩΣ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΕΧΕΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΟΧΙ ΟΤΙ ΑΠΛΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΕΝΟΧΩΡΗΜΕΝΟΣ;

Κάποιος μπορεί να έχει κατάθλιψη, εάν **για περισσότερο από δυο εβδομάδες** έχει:

- αισθανθεί θλιμμένος, με χαμηλή διάθεση ή μίζερος τον περισσότερο καιρό

Ή

- έχασε το ενδιαφέρον του ή την απόλαυση στις περισσότερες συνηθισμένες δραστηριότητες του.

ΚΑΙ αισθάνθηκε συμπτώματα **σε τουλάχιστον τρεις από τις ακόλουθες κατηγορίες:**

1. Συμπεριφορά

- Δεν βγαίνει πια έξω
- Δεν διεκπεραιώνει τη δουλειά του
- Αποσύρεται από κλειστούς συγγενείς και φίλους
- Βασίζεται στο αλκοόλ και σε καταπραϊντικά
- Δεν κάνει πια πράγματα που του απολάμβανε
- Είναι ανίκανος να αυτοσυγκεντρωθεί

2. Σκέψεις

- “Είμαι αποτυχημένος.”
- “Είναι λάθος μου.”
- “Τίποτα καλό ποτέ δεν συμβαίνει σε μένα.”
- “Είμαι άχρηστος.”
- “Η ζωή δεν αξίζει.”

3. Συναισθήματα

- Κατακυριευμένος
- Ένοχος
- Ευέξαπτος
- Απογοητευμένος
- Χωρίς αυτοπεποίθηση
- Δυστυχισμένος
- Αναποφάσιτος
- Απογοητευμένος
- Μίζερος
- Θλιμμένος

4. Σωματικά

- Κουρασμένος συνέχεια
- Εξαντλημένος και καταβεβλημένος
- Πονοκεφάλους και μυϊκούς πόνους
- Αναστατωμένος
- Προβλήματα ύπνου
- Απώλεια ή αλλαγή στην όρεξη
- Σημαντική απώλεια ή αύξηση βάρους

Στις περισσότερες περιπτώσεις, η κατάθλιψη θα συνεχιστεί για εβδομάδες ή μήνες εάν μείνει χωρίς θεραπεία. Εάν δεν γίνει κατάλληλη θεραπευτική αγωγή, η κατάθλιψη είναι πολύ πιθανόν να επανέλθει.

ΤΙ ΚΑΝΕΙ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΙΟ ΕΠΙΡΡΕΠΗ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Μερικά γεγονότα ή καταστάσεις έχουν συνδεθεί με την κατάθλιψη:

- οι οικογενειακές προστριβές
- η απομόνωση ή η μοναξιά
- η ανεργία
- η σοβαρή σωματική ασθένεια
- η χρήση ναρκωτικών και αλκοόλ
- οι αλλαγές χημικές και στο μυαλό
- η κατάθλιψη σε μέλος της οικογένειας.

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι ο καθένας είναι διαφορετικός και συχνά είναι συνδυασμός παραγόντων που θέτει το άτομο σε κίνδυνο για κατάθλιψη.

ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΗ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ;

Πολύ συχνή. Περίπου ένα εκατομμύριο ενήλικοι Αυστραλοί και 100.000 νέοι ζουν με κατάθλιψη κάθε χρόνο.

Κατά μέσον όρο, ένα στα πέντε άτομα θα βιώσει κατάθλιψη στην ζωή του, μία στις τέσσερις γυναίκες και ένας στους έξι άνδρες.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ;

Συχνά η κατάθλιψη δεν αναγνωρίζεται ή δεν γίνεται θεραπευτική αγωγή.

Διαφορετικές μορφές κατάθλιψης απαιτούν διαφορετικά είδη θεραπείας. Αυτές μπορεί να συμπεριλαμβάνουν σωματικές ασκήσεις για την πρόληψη και θεραπεία ελαφράς κατάθλιψης, μέχρι ψυχολογικής θεραπείας και φάρμακα για πιο σοβαρά επίπεδα κατάθλιψης

Κατανοώντας την κατάθλιψη



Understanding depression - Greek

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Οι ψυχολογικές θεραπείες αντιμετωπίζουν προβλήματα που ιδιαίτερα επηρεάζουν άτομα με κατάθλιψη, όπως είναι η αλλαγή αρνητικών τύπων σκέψης ή ξεκαθάρισμα δυσκολιών σε σχέσεις. Γνωσική Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT: Cognitive behaviour Therapy) βοηθάει να διορθώσει τους τύπους αρνητικών σκέψεων. Το CBT είναι δομημένο πρόγραμμα που αναγνωρίζει ότι ο τρόπος που σκεφτόμαστε επηρεάζει τον τρόπο που αισθανόμαστε.

Η Διαπροσωπική Θεραπεία (IPT: Interpersonal Therapy) είναι δομημένο πρόγραμμα που με ειδική εστίαση στην βελτίωση των σχέσεων.

Οι ψυχολογικές θεραπείες μπορεί να βοηθήσουν να:

- αλλάξουν αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα
- ενθαρρύνουν το άτομο να εμπλακεί σε δραστηριότητες
- επιστεφούν την ανάρρωση του ατόμου
- εμποδίσουν την επανεμφάνιση της κατάθλιψης
- προσδιορίσουν τρόπους διαχείρισης της ασθένειας και την διατήρηση της καλής υγείας

ΦΑΡΜΑΚΑ

Τα άτομα που έχουν κατάθλιψη συνήθως αισθάνονται ασθενή σωματικά.

Αντικαταθλιπτικές φαρμακευτικές αγωγές ανακουφίζουν τα σωματικά συμπτώματα της κατάθλιψης.

Οι φαρμακευτικές αγωγές για κατάθλιψη δεν είναι εθιστικές.

Πολλά άτομα ανησυχούν για την πιθανότητα παρενεργειών του αντικαταθλιπτικού φαρμάκου. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι όταν η κατάθλιψη δεν θεραπεύεται αποτελεσματικά, η σωματική υγεία χειροτερεύει.

ΤΟ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΠΡΑΓΜΑ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ.

Πολλά πράγματα που ο κόσμος δοκιμάζει δεν θεραπεύουν την αιτία της ασθένειας. Για παράδειγμα, υπνωτικά χάπια ή απλή συμβουλή είναι αναποτελεσματικά, αν και μπορεί να παράσχουν προσωρινή ανακούφιση.

Υπάρχει μια σειρά θεραπειών που έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικά. Ο καθένας πρέπει να βρει την θεραπεία που είναι κατάλληλη για αυτόν.

Περισσότερες πληροφορίες

Multicultural Mental Health Australia

www.mmha.org.au

Phone: 02 9840 3333

© beyondblue: the national depression initiative, 2007.

PO Box 6100, Hawthorn West VIC 3122

Τηλ: (03) 9810 6100

Φαξ: (03) 9810 6111

Email: bb@beyondblue.org.au

Ιστοσελίδα: www.beyondblue.org.au

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΓΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑ;

Άτομα με κατάθλιψη δεν γίνονται καλύτερα από μόνα τους. Μπορεί να χρειάζονται να λάβουν βοήθεια με την στήριξη της οικογένειας τους, φίλων και/ή επαγγελματία υγείας π.χ. γιατρό ή ψυχολόγο. Επισκεφτείτε www.beyondblue.org.au και πατήστε στο Find a Doctor (Βρείτε Γιατρό).

Η αποθεραπεία από την κατάθλιψη είναι συχνή. Η καθυστέρηση θεραπειών μπορεί να καθυστερήσει την αποθεραπεία.

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΜΕ ΤΟ ΝΑ:

- τον βοηθήσετε να πάρει πληροφορίες από ιστοσελίδα ή βιβλιοθήκη
- του προτείνετε να πάει στον γιατρό ή σε επαγγελματία υγείας
- τον βοηθήσετε να κλείσει ραντεβού
- τον συνοδεύσετε στο ραντεβού του με τον γιατρό ή επαγγελματία υγείας
- τον παρακολουθήσετε μετά το ραντεβού
- τον ενθαρρύνετε ή να αναμίξετε σε κοινωνικές δραστηριότητες
- τον αποθαρρύνετε από το να θεραπεύσει τον εαυτό του με αλκοόλ ή άλλα ναρκωτικά.

ΔΕΝ ΘΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΕΑΝ:

- του θέσετε πίεση λέγοντάς του να “το ξεπεράσει” ή “συνέλθει”
- απομακρυνθείτε και τον αποφεύγετε
- του λέτε ότι χρειάζεται να απασχολείται ή να βγαίνει περισσότερο
- τον πείσετε να πηγαίνει σε πάρτι περισσότερο ή να σβήσει το πως αισθάνεται με ναρκωτικά και αλκοόλ

Εάν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε χρειάζεται βοήθεια, μιλήστε στον οικογενειακό σας γιατρό ή άλλον επαγγελματία υγείας για την κατάλληλη θεραπεία.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΓΙΑ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

www.beyondblue.org.au

Πληροφορίες για κατάθλιψη, άγχος και διπολική παθολογική διαταραχή

www.ybblue.com.au

beyondblue's ιστοσελίδα για νέους

www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia

Τηλ: 02 9840 3333



This information sheet was jointly developed by
Multicultural Mental Health Australia and beyondblue:
the national depression initiative