

# Κατάθλιψη

## Τι είναι

Η κατάθλιψη είναι μια συνήθης διαταραχή της διάθεσης. Δεν μοιάζει με το απλό αίσθημα θλίψης που έχουμε όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά. Αν η θλίψη διαρκέσει μεγάλο χρονικό διάστημα και καθιστά δύσκολη την εργασία ή τις δραστηριότητες με την οικογένεια ή με τους φίλους ή περιλαμβάνει αυτοκτονικές σκέψεις, τότε υπάρχει κατάθλιψη και είναι θεμιτή η επίσκεψη σε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας. Αλλαγές στον τρόπο ζωής, όπως η μείωση της καθημερινής πίεσης και η αύξηση του χρόνου χαλάρωσης καθώς και η άσκηση μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης κατάθλιψης. Επηρεάζει περίπου το 80% των ανθρώπων κάποια στιγμή στη ζωή τους και μπορεί να συμβεί σε οποιαδήποτε ηλικία. Είναι συνηθέστερη στις γυναίκες παρά στους άνδρες.

## Τι την προκαλεί

Η αιτία είναι άγνωστη, αλλά πιθανότατα συμβάλλουν πολλοί παράγοντες στην εμφάνισή της. Σε αυτούς περιλαμβάνονται βιολογικοί ή ψυχολογικοί παράγοντες, ανισορροπία των χημικών ουσιών στον εγκέφαλο, γενετικά, περιβαλλοντικά ή εξελικτικά γεγονότα. Ουσίες όπως το αλκοόλ ή τα ηρεμιστικά μπορούν να την επιδεινώσουν. Παθολογικές ιατρικές καταστάσεις, όπως η θυρεοειδική νόσος και το εγκεφαλικό, σχετίζονται πολύ συχνά με την κατάθλιψη.

## Συμπτώματα

Στα συμπτώματα συμπεριλαμβάνονται τα προβλήματα στον ύπνο, όπως η δυσκολία να αποκοιμηθείτε αλλά περισσότερο συχνά το ξύπνημα πολύ νωρίς το πρωί χωρίς λόγο. Λιγότερο συχνά, η κατάθλιψη μπορεί να περιλαμβάνει και υπερβολικό ύπνο (υπνηλία κατά την μεγαλύτερη διάρκεια της ημέρας). Ορισμένοι άνθρωποι έχουν λιγότερη όρεξη, η οποία οδηγεί σε απώλεια βάρους, μερικοί όμως τρώνε περισσότερο. Άλλα συμπτώματα είναι η απώλεια ενδιαφέροντος, η ανικανότητα συγκέντρωσης, η θλίψη, τα ξεσπάσματα κλάματος, συχνά και χωρίς λόγο, ταραχή ή ανησυχία, η αργή κίνηση και ομιλία και η απώλεια ενδιαφέροντος για σεξουαλική επαφή. Στη σοβαρή κατάθλιψη περιλαμβάνονται αυτοκτονικές ή ανθρωποκτονικές σκέψεις ή η σκέψη και όνειρα για τον θάνατο.

## Διάγνωση

Δεν υπάρχουν εργαστηριακές εξετάσεις ή ακτινογραφίες που να χρησιμοποιούνται για τη διάγνωση της κατάθλιψης. Ο γιατρός σας θα θέσει τη διάγνωση από τα συμπτώματα που αναφέρετε εσείς ή/και οι κοντινοί σας άνθρωποι και με βάση προηγούμενο ιατρικό ιστορικό σας με τη χρήση ειδικών ψυχολογικών τεστ.

## Αντιμετώπιση

Στη θεραπεία της κατάθλιψης συνήθως χρησιμοποιείται φαρμακευτική αγωγή, αλλά βοηθάει πολύ και η συζήτηση με έναν ψυχολόγο ή ψυχίατρο. Η αποτελεσματικότητα των αντικαταθλιπτικών φαρμάκων μπορεί να φανεί σε 2 με 3 εβδομάδες. Μην πάρετε άλλα φάρμακα για την κατάθλιψη χωρίς την έγκριση του γιατρού σας.

## Τα ΠΡΕΠΕΙ και τα ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ

- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να μειώσετε την έκθεσή σας στην καθημερινή πίεση.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να βεβαιωθείτε ότι ακολουθείτε μια υγιεινή διατροφή.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να ασκείστε τακτικά.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να καλέσετε τον γιατρό σας αν τα συμπτώματά σας χειροτερεύουν.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να καλέσετε τον γιατρό σας αν έχετε παρενέργειες από τα φάρμακά σας.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να καλέσετε τον γιατρό σας άμεσα αν έχετε αυτοκτονικές τάσεις ή σκέψεις να βλάψετε κάποιον άλλον άνθρωπο.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να καλέσετε άμεσα τον γιατρό σας αν έχετε ψυχωτικά συμπτώματα, όπως δηλαδή αν ακούτε φωνές ή αν βλέπετε πράγματα που δεν υπάρχουν.
- ✓ **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ** να κάνετε χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών. Αυτά θα αυξήσουν την κατάθλιψή σας ή θα αλληλεπιδράσουν με τα φάρμακα που ήδη χρησιμοποιείτε για την κατάθλιψη.
- ✓ **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ** να παίρνετε φάρμακα χωρίς να συμβουλευτείτε τον ιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.