

Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

**μπορεί να επηρεάσει
οποιονδήποτε**

**Βοήθεια και πληροφορίες
για το πώς να διαχειριστείτε την ασθένεια.**



Ε.Π.Α.Ψ.Υ.

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Συμμαχία
ενάντια στην

Κατάθλιψη



Τί είναι η κατάθλιψη;


Η κατάθλιψη μπορεί να επηρεάσει οποιονδήποτε.

Η κατάθλιψη είναι μια ασθένεια όπως όλες οι άλλες. Μπορεί να επηρεάσει τον οποιονδήποτε και δεν είναι σημάδι αποτυχίας. Κάθε χρόνο, περίπου 800 χιλιάδες άνθρωποι στην Ελλάδα υποφέρουν από κατάθλιψη που χρήζει θεραπείας – από παιδιά μέχρι ηλικιωμένοι άνθρωποι.

Για να διαχειριστεί κάποιος αυτή την ασθένεια με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, είναι πολύ σημαντικό οι ασθενείς και οι συγγενείς τους να ενημερωθούν για την κατάθλιψη και να αναζητήσουν βοήθεια από επαγγελματίες.

Ένα καταθλιπτικό επεισόδιο μπορεί να ξεκινήσει μέσα σε μία μέρα ή να υποβόσκει αργά κατά τη διάρκεια πολλών εβδομάδων. Η κατάθλιψη με την ιατρική έννοια πρέπει να διαχωριστεί ξεκάθαρα από την καταθλιπτική διάθεση, την οποία όλοι βιώνουν κάποιες φορές και είναι μέρος της ζωής.

Όλοι μπορεί να νιώσουν κακοδιάθετοι ή με μειωμένο κίνητρο λόγω εξάντλησης, απώλειας εργασίας ή απώλειας κάποιου κοντινού προσώπου. Αναγνωρίζεται ως ασθένεια όταν τουλάχιστον δύο από τα ακόλουθα κύρια συμπτώματα και επιπρόσθετα συμπτώματα είναι επίμονα παρόντα για περισσότερες από δύο εβδομάδες.



“Μαζί με τις αρνητικές σκέψεις ότι δεν αξίζω, τα συναισθήματα ενοχής και τις συνεχείς σκέψεις, τα προβλήματα ύπνου ήταν ιδιαίτερα δύσκολα.”

Βασικά συμπτώματα

- **Καταθλιπτική διάθεση**
Τα άτομα που έχουν επηρεαστεί αισθάνονται πεσμένα και μερικές φορές αναφέρουν ότι έχουν αίσθημα κενού μέσα τους.
- **Απώλεια ευχαρίστησης και ενδιαφέροντος**
Τα άτομα με κατάθλιψη χάνουν την απόλαυση από οτιδήποτε, συμπεριλαμβανομένων των χόμπι ή των πραγμάτων που συνήθιζαν να απολαμβάνουν.
- **Μειωμένο κίνητρο**
Τα άτομα που έχουν επηρεαστεί αισθάνονται εξαντλημένα και δυσκολεύονται να κάνουν οτιδήποτε. Ακόμη και καθημερινές δραστηριότητες όπως ψώνια, τακτοποίηση ή εργασία, μπορεί να απαιτήσουν πολλή προσπάθεια, να οδηγήσουν γρήγορα σε κόπωση και μερικές φορές να μην μπορούν να υλοποιηθούν καθόλου.

Πρόσθετα συμπτώματα

- Προβλήματα συγκέντρωσης
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Μειωμένη όρεξη, συχνά με απώλεια βάρους
- Αισθήματα ενοχής
- Αρνητική οπτική για το μέλλον
- Προβλήματα ύπνου
- Αυτοκτονικές σκέψεις

Πολλοί πάσχοντες αντιμετωπίζουν επίσης άγχος και σωματικά παράπονα, όπως πόνο στο στομάχι, στο κεφάλι ή στην πλάτη. Αυτά τα συμπτώματα μπορεί επίσης να είναι ενδεικτικά της κατάθλιψης.

Στην ιστοσελίδα του *iFightDepression* (<https://tool.ifightdepression.com/gr>) θα βρείτε ένα αυτοσυμπληρούμενο τεστ που μπορεί να δώσει μία πρώτη ένδειξη εάν έχετε κατάθλιψη.





**“Είχα την αίσθηση ότι
δεν θα μπορέσω ποτέ
να ξεπεράσω αυτή
την ασθένεια και την
αρνητική κατάσταση.”**

Ποιές είναι οι αιτίες της κατάθλιψης;

Ο αποφασιστικός παράγοντας είναι η παρουσία προδιάθεσης για κατάθλιψη. Αυτή η προδιάθεση μπορεί να προσδιορίζεται γενετικά. Τα άτομα που έχουν στενούς συγγενείς με κατάθλιψη έχουν δύο έως τρεις φορές υψηλότερο κίνδυνο να νοσήσουν. Αυτή η προδιάθεση μπορεί επίσης να αποκτηθεί μέσω τραυματικών εμπειριών και κακοποίησης κατά την παιδική ηλικία. Σε περίπτωση ισχυρής προδιάθεσης, οι άνθρωποι μπορεί να αρρωστήσουν χωρίς τρέχουσες εξωτερικές πιέσεις.

Ωστόσο, υπάρχουν συχνά καταστάσεις που πυροδοτούν την κατάθλιψη. Αυτές μπορεί να είναι οι υπερβολικά έντονες καταστάσεις, οι διαπροσωπικές συγκρούσεις ή εμπειρίες απώλειας, αλλά και οι φαινομενικά θετικές αλλαγές όπως η έναρξη των διακοπών ή η γέννηση ενός παιδιού. Συχνά, οι εξωτερικές πιεστικές καταστάσεις υπερεκτιμώνται ως αιτία της κατάθλιψης. Μέσα από τα μαύρα γυαλιά της κατάθλιψης, τα υπάρχοντα προβλήματα που εμφανίζονται στην καθημερινή ζωή θεωρούνται πολύ μεγαλύτερα και μπορούν να παρερμηνευθούν βιαστικά ως η πραγματική αιτία της κατάθλιψης.

Ποιός θεραπεύει την κατάθλιψη;

Οι υπεύθυνοι για την επίμονη και βαριάς μορφής κατάθλιψη είναι οι ειδικοί (ψυχίατροι) που κάνουν τη διάγνωση και προσφέρουν φαρμακοθεραπεία ή / και ψυχοθεραπεία. Υπάρχουν επίσης ψυχολόγοι και ειδικοί ψυχικής υγείας, που προσφέρουν ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική σε δημόσιες υπηρεσίες δωρεάν. Πολλοί ασθενείς λαμβάνουν θεραπεία επίσης με επιτυχία από τους γενικούς ιατρούς, κυρίως με αντικαταθλιπτικά.

Μπορείτε να βρείτε στοιχεία επικοινωνίας για επαγγελματίες υγείας στο www.ifightdepression.com

Πώς αντιμετωπίζεται η κατάσταση

Θεραπεία με φάρμακα

Τα αντικαταθλιπτικά δρουν στις ανισορροπίες των νευροδιαβιβαστών του εγκεφάλου και ως εκ τούτου οδηγούν σε μείωση της κατάθλιψης στους περισσότερους ασθενείς. Κατά τη λήψη αντικαταθλιπτικών, χρειάζονται περίπου δύο εβδομάδες έως ότου παρατηρηθεί η πρώτη βελτίωση. Τα αντικαταθλιπτικά δεν είναι ούτε εθιστικά ούτε αλλάζουν την προσωπικότητα κάποιου. Ο κίνδυνος υποτροπών μπορεί να μειωθεί σημαντικά με αυτή την αγωγή.

Ψυχοθεραπεία

Στην ψυχοθεραπεία, η κατάθλιψη και τα συνοδά συμπτώματά της αντιμετωπίζονται μέσω συζητήσεων και ασκήσεων με έναν ψυχοθεραπευτή. Η Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT) ειδικότερα, θεωρείται μια αποτελεσματική θεραπεία για ήπια έως μέτρια κατάθλιψη. Οι ασθενείς μαθαίνουν, για παράδειγμα, να αντιμετωπίζουν διαφορετικά τις αγχωτικές καταστάσεις στην καθημερινή ζωή και να αλλάζουν τα αρνητικά πρότυπα σκέψης.

Μέθοδοι διέγερσης εγκεφάλου

Εκτός από την ηλεκτροσπασμοθεραπεία, η οποία είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική για βαριάς μορφής και παραληρητική κατάθλιψη, αξίζει να αναφερθεί η επαναλαμβανόμενη διακρανιακή μαγνητική διέγερση.

Υποστηρικτικές μέθοδοι

Εκτός από τη θεραπεία με φαρμακευτική αγωγή και / ή ψυχοθεραπεία, μπορούν να χρησιμοποιηθούν συμπληρωματικές μέθοδοι όπως θεραπευτική αϋπνία ή θεραπεία με φως. Περαιτέρω, η τακτική σωματική δραστηριότητα έχει θετική επίδραση στην κατάθλιψη και μπορεί να υποστηρίξει τη θεραπεία της κατάθλιψης.

Πού μπορώ να βρω βοήθεια;

Τί πρέπει να κάνω ως συγγενής ενός ατόμου με κατάθλιψη;

Εάν κάποιος απομακρυνθεί από τους άλλους για μεγάλο χρονικό διάστημα και φαίνεται απελπισμένος, οι συγγενείς, οι φίλοι ή οι συνάδελφοί του πρέπει να ενθαρρύνουν το άτομο αυτό να ζητήσει επαγγελματική βοήθεια.

Ως συγγενής, μπορείτε να παρέχετε υποστήριξη, για παράδειγμα, κλείνοντας ένα ραντεβού με έναν γενικό ιατρό ή έναν ειδικό και συνοδεύοντας εκεί το άτομο που ασθενεί. Τα άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη συχνά δεν έχουν τη δύναμη και την ελπίδα ώστε να ζητήσουν βοήθεια. Οι συγγενείς πρέπει να ενθαρρύνουν το άτομο που ασθενεί να επωφεληθεί από τη θεραπεία του σε τακτική βάση, ακόμη και αν το αποτέλεσμα δεν είναι άμεσο.



“Τα σημαντικότερα πράγματα σε αυτό το ταξίδι ήταν η αποδοχή της ασθένειας και η πολύ υπομονή.”

Για τους ασθενείς και τους συγγενείς τους

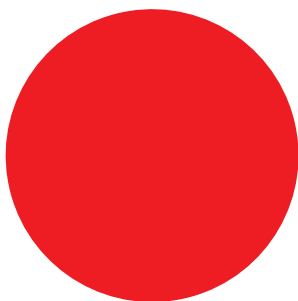
- Γνώσεις, αυτοδιαγνωστικοί έλεγχοι και πόροι για το θέμα της κατάθλιψης: (www.ifightdepression.com).
- Δωρεάν τηλεφωνική γραμμή για την κατάθλιψη (Τηλέφωνο: 1034).
- Επαγγελματικά συντονισμένα διαδικτυακά φόρουμ για ενήλικες για ανταλλαγή εμπειριών και για νέους ηλικίας 14 ετών και άνω (www.youth-health.gr).
- Συμμαχία ενάντια στην κατάθλιψη: (ifightdepression.com)
- Βοήθεια και συμβουλευτική σε τοπικές κοινωνικές ψυχιατρικές υπηρεσίες (Τηλέφωνο: 1035).
- Τοπικές ομάδες αυτοβοήθειας: (www.mazi.org.gr).
- Συμβουλευτική και συνδιαλλαγή για συγγενείς.

Για εταιρείες

- Εκπαίδευση από την Ε.Π.Α.Ψ.Υ. για εταιρείες με θέμα «Ψυχική Υγεία στην Εργασία».

Για ειδικούς

- iFightDepression@
- Πρόγραμμα αυτοδιαχείρισης μέσω διαδικτύου.
- Οι γιατροί και οι ψυχοθεραπευτές μπορούν να παρέχουν αυτό το πρόγραμμα αυτοδιαχείρισης δωρεάν σε ασθενείς με ήπιες μορφές κατάθλιψης.
- Ψυχοκοινωνική καθοδήγηση.
- Συνεργασία με κέντρα εργασίας για τον καλύτερο εντοπισμό ψυχικής ασθένειας μεταξύ των μακροχρόνια ανέργων και παροχή επαγγελματικής βοήθειας σε αυτούς που πλήττονται.



Ελληνική Συμμαχία ενάντια στην Κατάθλιψη

email: ifd@epapsy.gr

www.ifightdepression.com

www.eaad.net

**Εταιρεία Περιφερειακής Ανάπτυξης και Ψυχικής Υγείας
Ε.Π.Α.Ψ.Υ.**

Σαλαμίνας 36, Μαρούσι, Αττική Τ.Κ.: 151 24

210 80 56 920

email: grammateia@epapsy.gr

www.epapsy.gr



Ε.Π.Α.Ψ.Υ.

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



Αυτό το έργο έχει λάβει χρηματοδότηση από το 3ο Πρόγραμμα Υγείας της Ευρωπαϊκής Ένωσης – Ετήσιο Πρόγραμμα Εργασίας 2020 (HP-PJ-2020) βάσει της συμφωνίας επιχορήγησης αρ. 101018325. Η Επιτροπή της ΕΕ δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που αναφέρονται.