



Κατάθλιψη εν έτη 2017

Δρ. Γιώργος Μικελλίδης
MD, MRCPsych, CCT (UK)
Ψυχίατρος

Τι είναι η κατάθλιψη;

- Όλοι μας μπορεί να έχουμε συναισθήματα μειωμένης διάθεσης
- Όμως αυτά τα συναισθήματα συνήθως δεν διαρκούν περισσότερο από μια εβδομάδα, και δεν παρεμβαίνουν πάρα πολύ στις ζωές μας
- Μερικές φορές υπάρχει ένας λόγος, μερικές φορές όχι
- Συνήθως μπορούμε να μιλήσουμε σε ένα φίλο, αλλά δεν χρειάζεται κάτι άλλο ή οποιαδήποτε βοήθεια



Στην κατάθλιψη όμως ...

Οι περισσότεροι άνθρωποι με κατάθλιψη δεν θα έχουν όλα τα συμπτώματα που αναφέρονται παρακάτω, αλλά οι περισσότεροι θα έχουν τουλάχιστον πέντε ή έξι.

- αισθάνονται δυσαρεστημένοι τις περισσότερες φορές (αλλά μπορεί να αισθάνονται λίγο καλύτερα τα βράδια)
- χάνουν το ενδιαφέρον τους στη ζωή και δεν μπορούν να απολαύσουν τίποτα
- δυσκολεύονται να πάρουν αποφάσεις
- αισθάνονται εντελώς κουρασμένοι
- αισθάνονται ανήσυχοι και ταραγμένοι
- χάνουν την όρεξη τους και σωματικό βάρος



Στην κατάθλιψη όμως ...

- Χρειάζεστε 1-2 ώρες για να σας πάρει ο ύπνος, και στη συνέχεια ξυπνάτε νωρίτερα από το συνηθισμένο
- το ενδιαφέρον σας για το σεξ
- η αυτοπεποίθησή σας
- αισθάνεστε άχρηστοι, ανεπαρκής και χωρίς ελπίδα
- αποφεύγετε τους άλλους ανθρώπους
- νιώθετε νευρικοί
- αισθάνεστε χειρότερα σε μια συγκεκριμένη ώρα κάθε μέρα, συνήθως το πρωί
- σκέφτεστε την αυτοκτονία



Επηρεάζονται



- 300 εκατομμύρια άνθρωποι
- ένα στα πέντε άτομα εμφανίζει κατάθλιψη σε κάποια στιγμή της ζωής τους
- 800 000 άνθρωποι πεθαίνουν λόγω αυτοκτονίας κάθε χρόνο
- η αυτοκτονία είναι η δεύτερη κύρια αιτία θανάτου στις ηλικίες 15-29 ετών
- μέχρι το έτος 2020, η κατάθλιψη θα είναι η δεύτερη κύρια αιτία αναπηρίας σε ολόκληρο τον κόσμο (πρώτη η ισχαιμική καρδιοπάθεια)



Γιατί συμβαίνει;

- Μερικές φορές υπάρχει προφανής λόγος μερικές φορές όχι το πένθος, διαζύγιο ή απώλεια εργασίας

- **σωματική ασθένεια**

μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο που ο εγκέφαλος λειτουργεί και έτσι να προκαλέσει κατάθλιψη. Απειλητικές για τη ζωή ασθένειες όπως ο καρκίνος και οι καρδιοπάθειες

ιογενείς λοιμώξεις όπως η «γρίπη» ή αδενοπάθεια - ιδιαίτερα σε νέους ανθρώπους

ορμονικά προβλήματα



- **Αλκοόλ**

Η τακτική μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ

- **Φύλο**

Οι γυναίκες παθαίνουν κατάθλιψη συχνότερα από τους άνδρες (1.64:1). Μπορεί να είναι ότι οι άνδρες είναι λιγότερο πιθανό να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους.

Οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να έχουν το διπλό άγχος του να πρέπει να εργαστούν και να φροντίσουν τα παιδιά.

- **Γονίδια**

Η κατάθλιψη μπορεί να τρέχει στις οικογένειες. Εάν έχετε ένα γονέα που είχε σοβαρή κατάθλιψη, θα είναι περίπου οκτώ φορές πιο πιθανό έχετε και εσείς σε κάποια φάση της ζωής σας.

Τι γίνεται με την διπολική διαταραχή (μανιοκατάθλιψη);

- Περίπου ένας στους 10 ανθρώπους που πάσχουν από σοβαρή κατάθλιψη θα έχουν επίσης περιόδους που είναι πάρα πολύ χαρούμενοι και υπερδραστήριοι
- Επηρεάζει τον ίδιο αριθμό ανδρών και γυναικών και τείνει να τρέχει στις οικογένειες



Δεν είναι η κατάθλιψη μόνο μια μορφή αδυναμίας;

ΌΧΙ

- Ακόμα και ισχυρές προσωπικότητες μπορούν να βιώσουν κατάθλιψη.
- Ουίνστον Τσόρτσιλ την αποκαλούσε το «μαύρο σκυλί» του.



Πότε πρέπει να ζητήσετε βοήθεια;

- Όταν τα συναισθήματα της κατάθλιψης διαρκούν περισσότερο από 2 εβδομάδες
- Όταν τα συναισθήματα της κατάθλιψης επηρεάζουν την εργασία σας, τα ενδιαφέροντα και τα συναισθήματα σας προς την οικογένεια και τους φίλους σας
- Αν βρείτε τον εαυτό σας με την αίσθηση ότι η ζωή δεν αξίζει, ή ότι οι άλλοι άνθρωποι θα ήταν καλύτερα χωρίς εσάς



Μην το κρατείτε για τον εαυτό σας

Αν είχατε κάποια άσχημα νέα, ή μια μεγάλη ανατροπή:

- μιλήστε με κάποιον κοντά σε σας - να τους πείτε πώς αισθάνεστε
- Μπορεί να χρειαστεί να μιλήσετε για περισσότερο από μία φορά
- Αυτό είναι μέρος του φυσικού για επούλωση



Κάνε κάτι

- Βγείτε έξω για κάποια άσκηση, έστω και για μια βόλτα
- Αυτό θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε καλή φυσική κατάσταση, και θα σας βοηθήσει να κοιμηθείτε
- Αυτό θα μπορούσε να είναι δουλειές του σπιτιού, ή οποιαδήποτε δραστηριότητα που αποτελεί μέρος της κανονικής σας ρουτίνας



Τρώτε καλά

- Μπορεί να μην έχετε όρεξη για φαγητό - αλλά προσπαθήστε να τρώτε τακτικά
- Η κατάθλιψη μπορεί να σας κάνει να χάσετε βάρος και να ξεμείνετε από βιταμίνες και αυτό θα σας κάνει να αισθάνεστε χειρότερα
- Φρέσκα φρούτα και λαχανικά είναι ιδιαίτερα χρήσιμα



Προσοχή στο αλκοόλ!

- Προσπαθήστε να μην πνίξετε τις λύπες σας με ένα ποτό
- Το αλκοόλ κάνει την κατάθλιψη χειρότερη
- Μπορεί να σας κάνει να αισθανθείτε καλύτερα για ένα μικρό χρονικό διάστημα, αλλά αυτό δεν διαρκεί
- Το ποτό μπορεί να σας σταματήσει να ασχολείστε με σημαντικά προβλήματα και από το να πάρετε τη σωστή βοήθεια
- Είναι επίσης κακό για τη σωματική σας υγεία



Κάνναβη

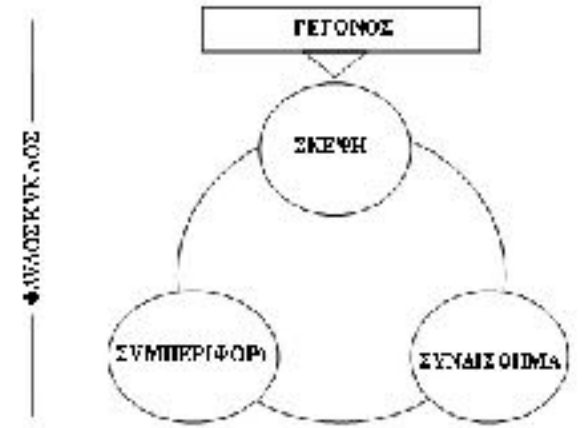
- Ενώ η κάνναβη μπορεί να σας βοηθήσει να χαλαρώσετε **ΑΛΛΑ**
- υπάρχουν πλέον αποδείξεις ότι η τακτική χρήση, ιδιαίτερα στους εφήβους, **μπορεί να φέρει κατάθλιψη**



Καθοδηγούμενη αυτοβοήθεια

Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει:

- Φυλλάδια αυτοβοήθειας ή και βιβλία, **CBT**
- Αυτοβοήθεια με προγράμματα ηλεκτρονικών υπολογιστών ή το Διαδίκτυο
- Άσκηση - 3 συνεδρίες την εβδομάδα για 45 λεπτά έως 1 ώρα, για διάστημα μεταξύ 10 και 12 εβδομάδων



Υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη ψυχοθεραπείας διαθέσιμα

- Συμβουλευτική
- Γνωστική συμπεριφορική θεραπεία (CBT)
- Θεραπεία ζεύγους
- Διαπροσωπική και ψυχοδυναμική ψυχοθεραπεία
- ομαδική θεραπεία



Προβλήματα με την ψυχοθεραπεία



- Αυτές οι θεραπείες είναι συνήθως πολύ ασφαλείς
- Μιλώντας για τα πράγματα μπορεί να φέρει μέχρι και κακές αναμνήσεις από το παρελθόν και αυτό μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε χειρότερα για μια στιγμή
- η θεραπεία μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που σχετίζεστε με τους φίλους και την οικογένεια
- Η θεραπεία μπορεί να θέσει σε δοκιμασία μια στενή σχέση.
- Βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να εμπιστευθείτε τον θεραπευτή σας και ότι έχουν την απαραίτητη κατάρτιση

Αντικαταθλιπτικά



- Αυτά δεν είναι ηρεμιστικά, αν και μπορεί να σας βοηθήσουν με το άγχος και διέγερση
- Μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα με κατάθλιψη να αισθάνονται καλύτερα, ώστε να μπορούν να αρχίσουν να απολαμβάνουν τη ζωή και να αντιμετωπίσουν τα προβλήματά τους αποτελεσματικά και πάλι
- Θα παρατηρήσετε ότι έχετε αρχίσει να κοιμάστε καλύτερα και να αισθάνεστε λιγότερο άγχος μετά από μερικές ημέρες.

Πώς λειτουργούν τα αντικαταθλιπτικά;



- Ο εγκέφαλος αποτελείται από εκατομμύρια κύτταρα που μεταδίδουν μηνύματα από το ένα στο άλλο με μικρές ποσότητες χημικών ουσιών που ονομάζονται νευροδιαβιβαστές.
- Πάνω από 100 διαφορετικές χημικές ουσίες είναι ενεργές σε διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου.
- Πιστεύεται ότι στην κατάθλιψη, δύο από αυτούς τους νευροδιαβιβαστές επηρεάζονται ιδιαίτερα - Η σεροτονίνη, που μερικές φορές αναφέρεται ως 5-HT, και η νοραδρεναλίνη.
- Τα αντικαταθλιπτικά αυξάνουν τις συγκεντρώσεις αυτών των δύο χημικών ουσιών στις νευρικές απολήξεις, και έτσι φαίνεται να ενισχύουν τη λειτουργία των τμημάτων του εγκεφάλου που χρησιμοποιούν σεροτονίνη και νορεπινεφρίνη.
- Ακόμα κι έτσι, δεν είναι βέβαιο ότι αυτός είναι ο πραγματικός μηχανισμός που βελτιώνει τη διάθεσή.

Διακρανιακή Μαγνητική Διέγερση (rTMS)

- Έγκριση από FDA 2008 για την κατάθλιψη
- Το rTMS είναι μια τεχνική διέγερση του εγκεφάλου που βασίζεται στην παραγωγή σύντομων μαγνητικών πεδίων
- χρησιμοποιώντας ένα μονωμένο πηνίο που τοποθετείται πάνω από το τριχωτό της κεφαλής.
- 20-30 συνεδρίες
- Σχετικά ασφαλής και ανεκτή θεραπεία



Η ηλεκτροσπασμοθεραπεία (ECT)

- Η ηλεκτροσπασμοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί:
- σε σοβαρή κατάθλιψη, αν η ζωή του ατόμου είναι σε κίνδυνο και χρειάζεται επείγουσα θεραπεία
- σε σοβαρή κατάθλιψη, όταν άλλη θεραπεία δεν έχει βοηθήσει.
- πάντα σε νοσοκομείο υπό γενική αναισθησία. Μερικοί άνθρωποι αναφέρουν προβλήματα μνήμης μετά το ECT





Σας ευχαριστώ