Παρόλο που οι συγκινήσεις σε γενικές γραμμές χρωματίζουν τη ζωή μας, οι πολύ έντονες συγκινήσεις μπορεί να αποβούν ψυχοφθόρες. Η κατάθλιψη δε χαρακτηρίζεται μόνο από τη μελαγχολική διάθεση αλλά από πολλά ακόμα γνωσιακά, συμπεριφορικά, σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα. Όταν τα συμπτώματα αυτά είναι έντονα, χρόνια ή εμφανίζονται σε τακτά χρονικά διαστήματα, μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά τις προσωπικές μας σχέσεις ή τη δουλειά μας. Στα γνωσιακά συμπτώματα της κατάθλιψης περιλαμβάνονται η αυτοκριτική, η απελπισία, οι σκέψεις αυτοκτονίας, η δυσκολία στη συγκέντρωση και ένας γενικότερος αρνητισμός.

Οι συμπεριφορικές αλλαγές που σχετίζονται με την κατάθλιψη περιλαμβάνουν την απομάκρυνση από τους άλλους ανθρώπους, την αποχή από δραστηριότητες που άλλοτε ευχαριστούσαν το άτομο και τη δυσκολία να ξεκινήσει κάποιος την ενασχόληση με αυτές ή άλλες δραστηριότητες. Στα σωματικά συμπτώματα που σχετίζονται με την κατάθλιψη περιλαμβάνονται η αϋπνία, οι περισσότερες ή λιγότερες ώρες ύπνου από το συνηθισμένο, η εξάντληση και η κόπωση, η απώλεια ή η αύξηση της όρεξης και οι αλλαγές του σωματικού βάρους. Τα συναισθηματικά συμπτώματα που συνοδεύουν την κατάθλιψη περιλαμβάνουν τη μελαγχολία, την ευερεθιστότητα, το θυμό, την ενοχή και την νευρικότητα.

Μήπως εκπλήσσεστε μαθαίνοντας ότι τα παραπάνω συμπτώματα είναι χαρακτηριστικά της κατάθλιψης; Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν ότι ο θυμός και τα προβλήματα στον ύπνο, την όρεξη και την κινητοποίηση δεν σχετίζονται με την κατάθλιψη και αποτελούν συνέπεια της. Τις περισσότερες όμως φορές, αυτά τα συμπτώματα είναι στενά συνδεδεμένα με την κατάθλιψη. Συνεπώς, η επιτυχής θεραπεία της κατάθλιψης έχει ως αποτέλεσμα τη βελτίωση όλων των παραπάνω συμπτωμάτων. Όταν υποφέρουμε από κατάθλιψη κυριευόμαστε από αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό μας (αυτοκριτική), για τον κόσμο (γενικός αρνητισμός) και για το μέλλον μας (απελπισία).

Αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό

Σχεδόν όλοι οι άνθρωποι που υποφέρουν από κατάθλιψη κατακλύζονται από τέτοιου είδους σκέψεις. Αυτές οι σκέψεις, όμως, είναι καταστροφικές γιατί συμβάλλουν στη διαμόρφωση της χαμηλής αυτοεκτίμησης, της μειωμένης αυτοπεποίθησης και στη δημιουργία προβληματικών σχέσεων. Παράλληλα επηρεάζουν αρνητικά τη διάθεση κάποιου και περιορίζουν τη θέληση του να κάνει πράγματα που θα τον κάνουν να νιώσει καλύτερα.

Αρνητικές σκέψεις για τον κόσμο

Οι αρνητικές σκέψεις για τον κόσμο περιλαμβάνονται σε έναν γενικότερο τρόπο σκέψης εξαιτίας του οποίου κάποιος παρατηρεί και θυμάται περισσότερο τις αρνητικές παρά τις θετικές ή ουδέτερες πλευρές των εμπειριών του.

Αρνητικές σκέψεις για το μέλλον

Όταν κάποιος υποφέρει από κατάθλιψη φαντάζεται το μέλλον του εντελώς αρνητικό. Η πρόβλεψη ή η προσμονή ότι τα πράγματα θα εξελιχθούν αρνητικά λέγεται απελπισία. Για να καταλάβετε πως επηρεάζει τη ζωή σας ο αρνητικός τρόπος σκέψης για το μέλλον, σκεφτείτε μια δραστηριότητα που σας ευχαριστεί αλλά την οποία αποφεύγετε όταν νιώθετε θλίψη, γιατί προβλέπετε ότι δε θα εξελιχθεί καλά.