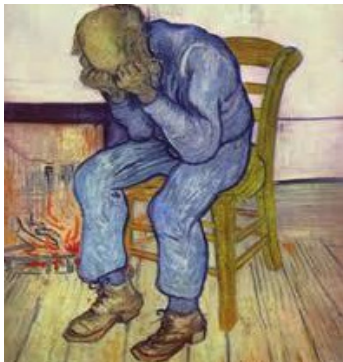




Η Κατάθλιψη είναι μια διαταραχή που επηρεάζει τη διάθεση, τον τρόπο σκέψης και συνοδεύεται από σωματικές ενοχλήσεις. Το άτομο με κατάθλιψη βιώνει αλλαγές στις διατροφικές του συνήθειες, στον ύπνο, στον τρόπο με τον οποίο βλέπει τον εαυτό του αλλά και στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τις καταστάσεις που ζει. Πιο συγκεκριμένα, η κατάθλιψη χαρακτηρίζεται από το καταθλιπτικό συναίσθημα, δηλαδή από θλίψη, απογοήτευση, λύπη, απελπισία, αισθήματα ενοχής. Πολύ συχνά το άτομο μπορεί να νιώθει και έντονο άγχος.

Επίσης αρχίζει σταδιακά να χάνει το ενδιαφέρον του για τις ασχολίες που έχει ή και την ικανότητα να εκτελέσει συνηθισμένες για το ίδιο δραστηριότητες και σταδιακά απομονώνεται και αποσύρεται. Στην κατάθλιψη επηρεάζονται και οι φυσιολογικές λειτουργίες του ατόμου, ο ύπνος (υπερυπνία ή αϋπνία) και η διατροφή (υπερφαγία ή ελαττωμένη όρεξη) αρχίζουν να διαταράσσονται. Χαρακτηριστικό στην κατάθλιψη είναι το αίσθημα κόπωσης ή εξάντλησης, καθώς και η έλλειψη συγκέντρωσης. Η κατάθλιψη δεν είναι απλά το φυσιολογικό καταθλιπτικό συναίσθημα που βιώνει κάποιος ενόψει μια δυσκολίας ή αντιξοότητας, που περνά γρήγορα και έχει μικρότερη ένταση. Στην κατάθλιψη το συναίσθημα αυτό έχει μεγάλη ένταση, διαρκεί περισσότερο και οδηγεί σε έκπτωση της λειτουργικότητας του ατόμου σε πολλούς τομείς της ζωής του.

Δεν υπάρχει μια και μοναδική αιτία για την εμφάνιση της κατάθλιψης. Οι κυριότεροι παράγοντες που οδηγούν στην κατάθλιψη είναι οι εξής:

Γενετικοί Παράγοντες: Η πιθανότητα να εμφανιστεί κατάθλιψη σε ένα άτομο είναι αυξημένη όταν στενοί συγγενείς του έχουν κατάθλιψη και μάλιστα χρόνια ή σοβαρής μορφής. Διάφορα γονίδια εμπλέκονται στη μεταβίβαση χαρακτηριστικών και αυξάνουν την

προδιάθεση του ατόμου να εμφανίσει τη διαταραχή.

Βιολογικοί παράγοντες: Συγκεκριμένες σωματικές ασθένειες (π.χ. Parkinson, ρευματοειδής αρθρίτιδα), φάρμακα (π.χ. κορτιζόνη), ή ουσίες (αλκοόλ, ναρκωτικά) αποτελούν την αιτία για πάνω από το 10%-15% της εμφάνισης κατάθλιψης. Το χαρακτηριστικό της είναι ότι δρα στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα και επηρεάζει τη λειτουργία εκείνων των περιοχών του εγκεφάλου οι οποίες ρυθμίζουν το συναίσθημα. Επιστημονικές έρευνες συνδέουν τη λειτουργία των νευροδιαβιβαστών με την κατάθλιψη. Ιδιαίτερα σημαντικός είναι ο ρόλος δύο νευροδιαβιβαστών, της νοραδρεναλίνης και της σεροτονίνης.

Στις γυναίκες η εμφάνιση κατάθλιψης είναι δύο φορές συχνότερη από ότι στους άνδρες και αυτό αποδίδεται σε ορμονικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Η κατάθλιψη στη γυναίκα συχνά καλύπτεται πίσω από βουλιμική συμπεριφορά ή παχυσαρκία. Οι περίοδοι της προεμμηνόπαυσης, της εμμηνόπαυσης και της εγκυμοσύνης καθιστούν τη γυναίκα πιο ευάλωτη οργανικά και ψυχολογικά και μπορούν να πυροδοτήσουν ένα καταθλιπτικό επεισόδιο. Επίσης, ισχυρό στρες αποτελεί για τη γυναίκα ο νέος ρόλος της στη σύγχρονη κοινωνία και οι αυξημένες ευθύνες στις οποίες καλείται να ανταποκριθεί. Στους άνδρες η εμφάνιση της διαταραχής είναι λιγότερο συχνή, συνήθως όμως πιο σοβαρή με συχνό σύμπτωμα τον αυτοκτονικό ιδεασμό. Η κατάθλιψη στους άνδρες εκδηλώνεται με έναν καλυμμένο τρόπο, πχ χρήση ουσιών, αλκοόλ, εργασιομανία.

Στις θεραπευτικές παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης συγκαταλέγονται οι Βιολογικές Θεραπείες (Φάρμακα, Ηλεκτροσπασμοθεραπεία - ECT) και η Ψυχοθεραπεία. Οι Βιολογικές Θεραπείες στοχεύουν περισσότερο στην βελτίωση των φυσιολογικών λειτουργιών όπως όρεξη, ύπνος, libido κτλ, ενώ η Ψυχοθεραπεία στη βελτίωση της διαπροσωπικής λειτουργικότητας και τη γενικότερα καλύτερη λειτουργία της προσωπικότητας-ατόμου.