



Η φωτοθεραπεία αποτελεί σήμερα τη θεραπεία εκλογής για την αντιμετώπιση της εποχικής συναισθηματικής διαταραχής, η οποία χαρακτηρίζεται από...

διακυμάνσεις του συναισθήματος που συμβαίνουν, όχι μόνον κατά τους χειμερινούς μήνες, αλλά και κατά την εαρινή και καλοκαιρινή περίοδο, με σαφή εποχική έναρξη και αυτόματη ύφεση των συμπτωμάτων στην πορεία του έτους. Η εν λόγω διαταραχή εμφανίζεται κυρίως σε γυναίκες, όπου πέρα από τα τυπικά καταθλιπτικά συμπτώματα, εκδηλώνεται με υπερυπνία, αυξημένη όρεξη, μεγάλη επιθυμία για κατανάλωση τροφών πλούσιων σε υδατάνθρακες και αύξηση βάρους. Περίπου δε, μισές από τις γυναίκες με εποχική συναισθηματική διαταραχή, εμφανίζουν και προεμμηνορυσιακή δυσφορική διαταραχή, για αυτό η φωτοθεραπεία έχει ένδειξη και για τη θεραπεία της προεμμηνορυσιακής κατάθλιψης. Επίσης, χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της χρόνιας κατάθλιψης, της κατάθλιψης που προηγείται του τοκετού, της διπολικής κατάθλιψης και των διαταραχών του κύκλου ύπνου - εγρήγορσης. Παραμένει άγνωστο με ποιον ακριβώς βιολογικό μηχανισμό λειτουργεί η φωτοθεραπεία, αλλά πιθανώς έχει να κάνει με τον επανασυγχρονισμό των κερκαδιανών ρυθμών (του εσωτερικού, δηλαδή, βιολογικού «ρολογιού») του ασθενούς. Ο αντικαταθλιπτικός μηχανισμός δράσης της φαίνεται να επιτυγχάνεται μέσω των οφθαλμών και του υπερχιασματικού πυρήνα, ενώ αλλάζει και ο μεταβολισμός των κυττάρων του εγκεφάλου, καθώς και ο συνολικός μεταβολισμός του οργανισμού, μέσω της επίδρασης που έχει η έκθεση στις συγκεκριμένες εντάσεις φωτός, στην έκκριση της μελατονίνης (η οποία πέρα από τη ρύθμιση του

ύπνου εμπλέκεται και στην παθολογία της κατάθλιψης) και της λεπτίνης. Για αυτό, η φωτοθεραπεία συνιστάται και για την αντιμετώπιση των διαταραχών ύπνου που εμφανίζουν ηλικιωμένοι ασθενείς με άνοια, καθώς επίσης και για την απώλεια βάρους, όταν η αλλαγή των διατροφικών συνθηκών δεν επαρκεί. Ανάλογα με το προσδοκώμενο θεραπευτικό αποτέλεσμα ο ασθενής υποβάλλεται σε ορισμένο αριθμό καθημερινών συνεδριών, διάρκειας 20 έως 30 λεπτών, υπό την ανώδυνη και καλώς ανεχόμενη από τους ασθενείς επίδραση του φωτός της ειδικής λυχνίας. Η μέχρι τώρα κλινική εμπειρία έχει δείξει πως εξασφαλίζονται καλύτερα θεραπευτικά αποτελέσματα με πρωινές συνεδρίες. Οι σύγχρονες, φορητές συσκευές φωτοθεραπείας καθιστούν προσιτή τη συγκεκριμένη θεραπευτική προοπτική, σε όλο και περισσότερους ασθενείς, στο πλαίσιο του ψυχιατρικού ιατρείου και πάντα υπό τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού, ώστε να προσφέρουμε στους ασθενείς μας, ανεξάρτητα από τις εναλλαγές των εποχών, μια περισσότερο λειτουργική καθημερινότητα, κυριολεκτικά με περισσότερο "φως".

Χρίστος Χ. Λιάπης MD, MSc, PhD
Ψυχίατρος - Διδάκτωρ Παν/μίου Αθηνών
Επιστημονικός Συνεργάτης Πανεπιστημιακής Ψυχιατρικής Κλινικής
του Γενικού Ογκολογικού Νοσοκομείου Κηφισιάς "Άγιοι Ανάργυροι"
Εκπαιδευθείς στο Παν/μιο του Tufts της Βοστώνης

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Ο Δρ. Χρίστος Χ. Λιάπης MD, MSc, PhD, αποφοίτησε το 2003 από την Ιατρική Σχολή του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Πραγματοποίησε το Αγροτικό του στα ορεινά χωριά της Καλαμπάκας και τις Μεταπτυχιακές του Σπουδές στη Διοίκηση Υπηρεσιών Υγείας, στην Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας των Αθηνών και στο Πανεπιστήμιο του Michigan των Ηνωμένων Πολιτειών, ενώ παράλληλα εκπαιδεύτηκε στο Νοσοκομείο των Βετεράνων του Αμερικανικού Στρατού, Veteran Affairs Hospital στο Ann Arbor του Michigan, με έμφαση στην ομαδική ψυχοθεραπεία. Είναι κάτοχος και δευτέρου Μεταπτυχιακού Διπλώματος, στη Διεθνή Ιατρική και τη Διαχείριση Κρίσεων Υγείας, από το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, ενώ συμμετείχε στις δραστηριότητες των Γιατρών του Κόσμου στην

Αφρική.

Εκπαιδεύτηκε στην Ά Ψυχιατρική Πανεπιστημιακή Κλινική του Αιγινήτειου Νοσοκομείου Αθηνών και ειδικεύτηκε περαιτέρω στις Συναισθηματικές Διαταραχές στο Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Tufts της Βοστώνης. Εργάζεται ως Ψυχίατρος στην Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική του Γενικού Ογκολογικού Νοσοκομείου Κηφισιάς «Άγιοι Ανάργυροι», ενώ έχει προσφέρει τις υπηρεσίες του και ως Συντονιστής στο Εθνικό Κέντρο Επιχειρήσεων Υγείας. Διατηρεί ιδιωτικό ιατρείο στην Κηφισιά, συστεγαζόμενος με τον Καθηγητή Ψυχιατρικής Γ. Αλεβιζόπουλο και δεύτερο ιατρείο στην Καλαμπάκα. Έχει εκπαιδευτεί σε ψυχαναλυτικού και γνωσιακού προσανατολισμού ψυχοθεραπείες και είναι Διδάκτωρ Ιατρικής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Έχει πολλές συμμετοχές και ανακοινώσεις σε διεθνή και ελληνικά Ψυχιατρικά και Ιατρικά Συνέδρια, καθώς και δημοσιεύσεις επιστημονικών άρθρων και συγγραμμάτων του σε περιοδικά και βιβλία του κλάδου του. Διηγήματα, δοκίμια και ποιήματά του έχουν βραβευθεί σε Πανελλήνιους και Παγκόσμιους Λογοτεχνικούς Διαγωνισμούς.

Παράλληλα με το κλινικό και ερευνητικό του έργο, αρθρογραφεί τακτικά στον έντυπο και ηλεκτρονικό τύπο και εμφανίζεται στα ραδιοφωνικά και τηλεοπτικά Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης.



ΔΡ. ΧΡΗΣΤΟΣ Χ. ΛΙΑΠΗΣ
MD, MSc, PhD

ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ - ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΗΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ
ΓΕΝΙΚΟΥ ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ
«ΑΓΙΟΙ ΑΝΑΡΓΥΡΟΙ»

Ιατρείο Καλαμπάκας
Περικλέους 8
Καλαμπάκα 42 200
☎ 24320 76210

Ιατρείο Αθήνας
Γρ. Λαμπράκη 36
Κηφισιά 145 61
☎ 215 5601 686

☎ 6946 490 750

✉ chliapis@yahoo.gr 🐦 [@Chris_Liapis](https://twitter.com/Chris_Liapis) 📘 [Chris Liapis](https://www.facebook.com/Chris.Liapis)