Αν διαβάσουμε τους αριθμούς, αν αφουγκραστούμε τους γύρω μας, αν δούμε τις διαστάσεις, τότε ναι, γρήγορα θα καταλήξουμε στο συμπέρασμα ότι η κατάθλιψη μας απασχολεί πολύ και θα μας απασχολήσει ακόμα περισσότερο στο μέλλον.

Και διευκρινίζουμε αμέσως τι εννοούμε:

- Κατέχει την 4η θέση με βάση τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας όσο αφορά τη συχνότητά της.
- Μέχρι το 2020 αναμένεται να πάρει την δεύτερη θέση παγκοσμίως, αλλά την πρώτη όσον αφορά τον Δυτικό κόσμο!
- 1 στους 4 ανθρώπους θα εμφανίσει σε κάποια στιγμή της ζωής του κάποιας μορφής ψυχική ασθένεια, ενώ 1 στους 6 θα παρουσιάσει σοβαρή κατάθλιψη! Ξέρετε τι σημαίνει πρακτικά αυτό; Ότι η κατάθλιψη μπορεί να αγγίξει τον καθένα μας, εμάς τους ίδιους ή κάποια αγαπημένα μας πρόσωπα.

- Η κατάθλιψη εμφανίζεται δύο φορές πιο συχνά σε γυναίκες απ' ότι σε άντρες και αυτό αποδίδεται τόσο σε ψυχολογικούς, όσο και σε ορμονικούς λόγους.

Η αλήθεια είναι ότι έχουμε εξοικειωθεί περισσότερο με την έννοια μιας ψυχικής ασθένειας, αλλά και η επιστήμη έχει κάνει σε αυτόν τον τομέα σημαντικά βήματα. Παλιότερα, ξεχωρίζαμε τους ανθρώπους με κάποια ψυχική διαταραχή, γιατί τα συμπτώματα ήταν πιο έντονα και γιατί το κομμάτι της θεραπείας δεν είχε προχωρήσει τόσο πολύ ή είχε πολλές, έντονες και ανεπιθύμητες παρενέργειες.

Μερικά από τα πιο σημαντικά συμπτώματα της κατάθλιψης είναι:

- Καταθλιπτική διάθεση
- Θλίψη
- Λύπη
- Στενοχώρια
- Καμία ικανοποίηση από αυτά που πριν κάποια διάστημα μας γέμιζαν χαρά
- Απώλεια ή διαταραχές στον ύπνο
- Μεγάλη αλλαγή στην διατροφική συμπεριφορά
- Απώλεια ενεργητικότητας
- Διαταραχές στην σεξουαλική λειτουργία

Φυσικά και όλα τα συμπτώματα δεν είναι ίδια σε όλους τους ανθρώπους. Ενώ άλλοι νιώθουν θλίψη και απογοήτευση, άλλοι παραπονούνται για σωματικές ενοχλήσεις και άλλοι παρουσιάζουν ανησυχία και νευρικότητα.

Και επειδή σίγουρα μπορεί να έχετε πανικοβληθεί και να σκέφτεστε ότι λίγο – πολύ έχετε αισθανθεί τα παραπάνω συμπτώματα να πούμε βέβαια ότι αυτό είναι φυσιολογικό και μπορεί να συνδέεται με συγκεκριμένη φάση που διανύουμε.

Τα συμπτώματα αρχίζουν να μας ανησυχούν, όταν επιμένουν στον χρόνο και εντείνονται αντί να μειώνονται, έχοντας επιπτώσεις στην κοινωνική, επαγγελματική και προσωπική μας ζωή. Σε αυτές τις περιπτώσεις σίγουρα πρέπει να απευθυνθούμε σε κάποιον ειδικό προκειμένου να το αντιμετωπίσουμε, άμεσα, αποτελεσματικά και στοχευμένα.

Η κατάθλιψη είναι ένα φαινόμενο που μπορεί να οφείλεται σε πολλούς παράγοντες, όπως:

Γενετικοί και νευροχημικοί

Ψυχολογικοί και ψυχοκοινωνικοί (πχ. προσωπικότητα και πρώιμες ψυχολογικές εμπειρίες, αλλά και ψυχοπιεστικές καταστάσεις στην ενήλικη ζωή, όπως στρες, τρόπος ζωής,

αβεβαιότητα για το μέλλον, άκρατος ανταγωνισμός, αλλά και η οικονομική κρίση – τι νομίζετε; ΟΛΑ συνδέονται με την οικονομική κρίση!)

Στις περιπτώσεις που τα καταθλιπτικά συμπτώματα είναι περιστασιακά και τα συναντάμε περιοδικά σε διάφορες φάσεις της ζωής μας, τα πράγματα δεν είναι και του θανατά! Μπορούμε με απλά και καθημερινά πράγματα να ξεπεράσουμε αυτή την μικρή δοκιμασία, όπως πχ.

- διατηρούμε τον κοινωνικό μας ιστό και δεν απομονωνόμαστε προκειμένου να το αντιμετωπίσουμε τελείως μόνοι μας,
- προσπαθούμε να μην μειώσουμε την επαγγελματική, αλλά και την υπόλοιπη δραστηριότητα μας. Η αδράνεια σε αυτές τις περιπτώσεις δεν μας βοηθάει ιδιαίτερα.
- εμπιστευόμαστε σε ανθρώπους γύρω μας (που τους έχουμε τσεκάρει πριν!) τις σκέψεις και τους προβληματισμούς μας
- προσπαθούμε να βρούμε νέα ενδιαφέροντα ή στοχεύουμε σε πράγματα που πάντα θέλαμε να κάνουμε, αλλά συνεχώς αναβάλαμε.
- για να μην σας φαίνονται όλα βουνό και απραγματοποίητα, κάντε ένα πρόγραμμα που θα περιλαμβάνει στην αρχή λίγες δραστηριότητες που θα αγαπάτε να κάνετε και σιγά-σιγά μπορείτε να το εμπλουτίσετε.
- Μη φοβόσαστε να αισθανθείτε κάποιες φορές και αυτό το καταθλιπτικό συναίσθημα γιατί δεν είναι πάντα καταστροφικό. Μπορεί να είναι ένας συναισθηματικός κύκλος που πρέπει να γίνει, προκειμένου να πάμε παρακάτω.

Thessalianews