

21 Μαΐου 2013

## **Κατάθλιψη : Συμπτώματα, πραγματικότητα και μύθοι**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Του

Σταύρου Καρπουχτσή -Ψυχολόγος-Συστημικός Ψυχοθεραπευτής

Σε μια προσπάθεια να διαχωρίσουμε την **κατάθλιψη** από την **δυσθυμία** ή την **μελαγχολία** που είναι ευρέως διαδομένες σε πολλούς από τους συνανθρώπους μας, θα παρουσιαστούν ορισμένα βασικά χαρακτηριστικά της κατάστασης η οποία περιγράφεται από τους επαγγελματίες της ψυχικής υγείας ως κλινική **κατάθλιψη**.

**Η κατάθλιψη** ανήκει στις διαταραχές συναισθήματος των οποίων το κυριότερο στοιχείο είναι η έντονη θλίψη, και η αδυναμία να βιωθεί ευχαρίστηση.

Ειδικότερα η κατάθλιψη είναι μια από τις πιο συχνές ψυχολογικές παθήσεις από την οποία υποφέρουν άτομα όλων των ηλικιών.

Βασικά χαρακτηριστικά είναι η λύπη-θλίψη, η απώλεια του ενδιαφέροντος για αγαπημένες ασχολίες που προκαλούσαν ευχαρίστηση, διατάραξη των διατροφικών συνηθειών, διατάραξη του ύπνου, αισθήματα ενοχής και απαξίωσης του εαυτού, έλλειψη συγκέντρωσης και συχνά αυτοκτονικές σκέψεις.

Οι μελέτες καταδεικνύουν τα μεγάλα ποσοστά των ανθρώπων που υποφέρουν από κατάθλιψη στην Ευρώπη αλλά και στις Ενωμένες Πολιτείες.

Η κατάθλιψη αποτελεί ένα σημαντικό πρόβλημα όχι μόνο για τα μεγάλα ποσοστά αλλά και επειδή είναι πιθανόν να επανεμφανιστεί και να ξανασυμβεί στους περισσότερους από τους ανθρώπους που υποφέρουν.

[\(περισσότερα...\)](#)