

1 Οκτωβρίου 2020

Τι θα νιώσεις στο σώμα σου αν διανύεις περίοδο κατάθλιψης

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Περισσότερο από απλά μια χρονική περίοδο μειωμένης ευδιαθεσίας, η κατάθλιψη δεν είναι αδυναμία, ούτε και κάτι που μπορεί ο ασθενής “απλά να την ξεπεράσει”. Η κατάθλιψη μπορεί να απαιτήσει μακροχρόνια θεραπεία. Αλλά μην αποθαρρύνεστε.



Disappointed sad girl holding mobile phone while laying on bed in a bedroom

Οι περισσότεροι άνθρωποι νιώθουν καλύτερα με φαρμακευτική αγωγή για την κατάθλιψη, ψυχολογική υποστήριξη ή και τα δύο.

Είναι, επίσης, σημαντικό, οι άνθρωποι που βρίσκονται στον στενό κύκλο κάποιου ατόμου με συμπτώματα κατάθλιψης να μπορούν να τα αναγνωρίζουν εγκαίρως, για να τον βοηθήσουν και να τον στηρίξουν όσο τον δυνατόν περισσότερο.

Δείτε ποια είναι εκείνα τα συμπτώματα της κατάθλιψης που γίνονται εύκολα αντιληπτά, αρκεί να ξέρει κανείς τι “ψάχνει” στην συμπεριφορά κάποιου:

1. Προβλήματα ύπνου

Η κατάθλιψη είναι μια ψυχική ασθένεια, αλλά μπορεί να επηρεάσει το σώμα σας καθώς επίσης και το μυαλό σας. Τα προβλήματα ύπνου, για παράδειγμα, μπορεί να είναι ένα σύμπτωμα της κατάθλιψης. Η δυσκολία στο να αποκοιμηθεί κανείς, αλλά και τυχόν ανήσυχος ύπνος με πολλές διακοπές είναι συχνά συμπτώματα. Από την άλλη πλευρά, μερικοί άνθρωποι μπορεί να φτάσουν στο άλλο άκρο και να κοιμούνται πάρα πολλές ώρες την ημέρα.

2. Πόνος στο στήθος

Οι πόνοι στο στήθος μπορεί να είναι ένα σύμπτωμα προβλήματος της καρδιάς, των πνευμόνων, ή και του στομάχου. Αλλά μερικές φορές μπορεί να είναι ένα σύμπτωμα της κατάθλιψης. Αυτή η ψυχική κατάσταση μπορεί να αυξήσει τον

κίνδυνο των καρδιακών παθήσεων. Επίσης, οι άνθρωποι που έχουν υποστεί καρδιακή προσβολή είναι πιο πιθανό να είναι καταθλιπτικοί.

3. Κόπωση και εξάντληση

Αν αισθάνεστε τόσο κουρασμένοι, ώστε δεν έχετε ενέργεια για τις καθημερινές σας εργασίες (ακόμα και όταν κοιμάστε ή ξεκουράζεστε πολύ), αυτό μπορεί να είναι ένα σημάδι ότι έχετε κατάθλιψη. Σύμφωνα με μια μεγάλη έρευνα, οι άνθρωποι που πάσχουν από κατάθλιψη είναι περισσότερο από τέσσερις φορές πιο πιθανό να αναπτύξουν ανεξήγητη κόπωση, ενώ τα άτομα με κόπωση είναι σχεδόν τρεις φορές πιο πιθανό να γίνουν καταθλιπτικά.

4. Μυϊκοί πόνοι και πόνοι στις αρθρώσεις

Ο πόνος και η κατάθλιψη συνδέονται στενά. Η καθημερινή “πάλη” με έναν χρόνιο πόνο μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο κατάθλιψης. Και η ψυχική ασθένεια η ίδια μπορεί να οδηγήσει σε πόνο, επειδή οι δύο παθήσεις “μοιράζονται” τους χημικούς αγγελιοφόρους που μεταφέρουν σήματα στον εγκέφαλο. Οι άνθρωποι που πάσχουν από κατάθλιψη είναι τρεις φορές περισσότερες πιθανό να αναπτύξουν χρόνια πόνο.

5. Πεπτικά προβλήματα

Ο εγκέφαλος και το πεπτικό μας σύστημα είναι στενά συνδεδεμένοι και αυτός είναι ο λόγος που πολλοί άνθρωποι έχουν στομαχόπονους ή ναυτία, όταν είναι στρεσαρισμένοι ή ανήσυχοι. Η κατάθλιψη μπορεί επίσης να προκαλέσει συμπτώματα όπως ναυτία, δυσπεψία, διάρροια, ή δυσκοιλιότητα.

6. Πονοκέφαλοι

Οι άνθρωποι με κατάθλιψη έχουν συχνά πονοκεφάλους. Μια μελέτη έδειξε ότι τα άτομα με μείζονα κατάσταση της νόσου είναι τρεις φορές πιο πιθανό να υποφέρουν από ημικρανίες και τα άτομα με ημικρανίες έχουν πέντε φορές περισσότερες πιθανότητες να πάθουν κατάθλιψη.

7. Αλλαγές στην όρεξη ή το σωματικό βάρος

Μερικοί άνθρωποι χάνουν την όρεξή τους, όταν αισθάνονται κατάθλιψη. Άλλοι, δεν μπορούν να σταματήσουν να τρώνε, αφού νιώθουν ότι αυτό καταπραΰνει την απογοήτευση ή τη δυστυχία τους. Το αποτέλεσμα μπορεί να είναι απότομη απώλεια ή αύξηση του βάρους και, με την απώλεια βάρους, αντίστοιχη έλλειψη ενέργειας. Η κατάθλιψη έχει συνδεθεί με διατροφικές διαταραχές όπως η βουλιμία, η ανορεξία και η υπερφαγία. Στις γυναίκες, η σχέση μεταξύ κατάθλιψης και ανορεξίας ή βουλιμίας είναι πιο ισχυρή.

8. Πόνος στην πλάτη

Ο χρόνιος πόνος στην πλάτη μπορεί να συμβάλει στο πρόβλημα. Αλλά μπορεί να

συμβεί και το αντίθετο. Οι άνθρωποι που πάσχουν από κατάθλιψη μπορεί να είναι τέσσερις φορές πιο πιθανό να έχουν πόνους στον αυχένα και την πλάτη.

9. Σεξουαλικά προβλήματα

Ένα άτομο με κατάθλιψη μπορεί να χάσει το ενδιαφέρον του για το σεξ. Οι άνθρωποι που πάσχουν από κατάθλιψη είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιούν αλκοόλ και άλλες ουσίες, οι οποίες μπορεί να μειώσουν τη σεξουαλική τους ορμή και διάθεση. Μερικά συνταγογραφούμενα φάρμακα (συμπεριλαμβανομένων και εκείνων για τη θεραπεία της κατάθλιψης) μπορεί επίσης να επηρεάσουν αρνητικά τη λίμπιντο ενός καταθλιπτικού ατόμου.

Πηγή: <http://www.medicinenet.com>, iatropedia.gr