

Κατάθλιψη: «Στα όριά τους» 2 στις 3 γυναίκες - 5 λόγοι που δεν αναζητούν βοήθεια

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



Παρόλο που τα προειδοποιητικά σημάδια ότι οι ψυχικές τους δυνάμεις έχουν εξαντληθεί είναι πολλά, εντούτοις πολλοί είναι και οι λόγοι που συγκρατούν τις γυναίκες από την αναζήτηση βοήθειας για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης ή και της αγχώδους διαταραχής



Psychiatrist gives a diagnosis to his patient

Μεγάλο είναι το ποσοστό των γυναικών που εξακολουθούν να βλέπουν την ψυχική τους υγεία να χειροτερεύει, χωρίς όμως να αναζητήσουν έγκαιρα κάποια θεραπεία. Ειδικότερα, 2 στις 3 γυναίκες με κατάθλιψη ή συμπτώματα άγχους αναφέρουν ότι έχουν ξεπεράσει τα όριά τους, αλλά περιμένουν περισσότερο από μισό χρόνο μέχρις ότου να αναζητήσουν θεραπεία.

«Οι γυναίκες συχνά αισθάνονται πίεση και δεν το παραδέχονται, όταν δυσκολεύονται», επισημαίνει η Δρ. Betty Jo Fancher, βοηθός οικογενειακής ιατρικής και ψυχιατρικής με διδακτορικό στην ιατρική επιστήμη και μεταπτυχιακό στην ψυχοφαρμακολογία. «Ωστόσο, αν κλαίτε με λυγμούς στο πάτωμα του ντους

σας, πετάτε πράγματα με θυμό ή ουρλιάζετε επανειλημμένα σε ένα μαξιλάρι, αυτά είναι σημάδια ότι έχετε ξεπεράσει τα όριά σας και πρέπει να συμβουλευτείτε κάποιον ειδικό» συμπληρώνει. Τα στοιχεία προέκυψαν από την αμερικανική έρευνα GeneSight® Mental Health Monitor.

Όταν ξεπεραστούν τα όρια του ατόμου, η πίεση όλο και αυξάνεται, επηρεάζοντας άμεσα την κοινωνική ζωή, τη φροντίδα των αγαπημένων προσώπων στο σπίτι αλλά και τις επαγγελματικές του υποχρεώσεις. Μάλιστα, τέσσερις στις 10 γυναίκες χωρίς διαγνωσμένη κατάθλιψη ή αντίστοιχα κάποια διαταραχή άγχους αναφέρουν ότι έχουν φτάσει ή είναι κοντά σε αυτό το σημείο.

Σε περίπτωση που πλέον αισθάνονται μεγάλο ψυχικό φόρτο, σχεδόν τρεις στις τέσσερις γυναίκες (το 72%) θεωρούν ότι απλώς πρέπει να κάνουν μια παύση, με το 31% ότι πρέπει να προσπαθήσουν περισσότερο. Μάλιστα, μόλις το 13% θεωρούσε ότι έπρεπε να συμβουλευτεί κάποιον ειδικό, όταν αισθάνονταν καταβεβλημένες.

Ανησυχητικό είναι και το γεγονός ότι σχεδόν μια στις δύο, το 51%, που είχαν διαγνωστεί με διαταραχή άγχους και/ή κατάθλιψη περίμεναν τουλάχιστον ένα χρόνο πριν αναζητήσουν θεραπεία, ή στη χειρότερη περίπτωση, δεν αναζήτησαν ποτέ θεραπεία.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, οι βασικότερες φράσεις που αιτιολογούν τον δισταγμό σχετικά με την αναζήτηση θεραπείας ήταν:

«Νόμιζα ότι περνούσα απλώς μια φάση ή ότι θα μπορούσα να το ξεπεράσω μόνος μου» (60%)

«Δεν ήθελα να ξέρει κανείς ότι δυσκολεύομαι» (50%)

«Δεν ήθελα να πάρω φάρμακα» (31%)

«Δεν μπορούσα να αντέξω οικονομικά τη θεραπεία» (26%)

«Δεν είχα ασφάλεια υγείας» (19%)

«Δεν είχα χρόνο να αναζητήσω θεραπεία» (18%)

Γιατί τα συναισθήματα μετράνε

Βασικό ρόλο στην μη έγκαιρη αναζήτηση θεραπείας έπαιξε και το περιβάλλον των γυναικών. Ειδικότερα, έξι στις 10 από τις γυναίκες με διαγνωσμένη κατάθλιψη ή διαταραχή άγχους αναφέρουν ότι αγνοήθηκαν ή απορρίφθηκαν από την οικογένεια, τους φίλους ή/και τους συντρόφους τους αναφορικά με τις ανησυχίες τους για την ψυχική υγεία. Λιγότερες από τις μισές γυναίκες (το 44%) ανέφεραν ότι μιλούν με φίλους ή συγγενείς για να ανακουφίσουν το άγχος.

Παρά τις διαθέσιμες θεραπευτικές επιλογές, λιγότερες από δύο στις 10 γυναίκες πιστεύουν ότι δε θα απαλλαγούν από τα συμπτώματα του άγχους ή της

κατάθλιψης.

Τέλος, έξι στις 10 γυναίκες που έχουν διαγνωστεί με κατάθλιψη ή διαταραχές άγχους συμφωνούν ότι η λήψη συνταγογραφούμενων φαρμάκων ήταν το πιο χρήσιμο βήμα για τη θεραπεία των συμπτωμάτων, περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη θεραπευτική επιλογή που προσφέρεται στην έρευνα, συμπεριλαμβανομένης της ψυχοθεραπείας.

Πηγή: ygeiamoy.gr