

27 Ιουνίου 2022

# Κατάθλιψη: Ήρθε η ώρα να μιλήσουμε για τη συχνότερη ψυχική νόσο

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



ΣΠΑΜΕ ΤΗΝ  
ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΗ  
ΜΙΛΑΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Υπό την αιγίδα

 ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ

 ΕΠΙΟΝΙ  
GREEK CARE NETWORK

 janssen  
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF  
Johnson & Johnson

CP-321560/CW/N/0522/002

Η συχνότερη ψυχική νόσος κι όμως αποφεύγουμε να μιλάμε γι' αυτήν. Η Ελένη, ο Γιώργος, ο Νίκος και η Κατερίνα σπάνε τη σιωπή τους και μιλούν ανοιχτά για την κατάθλιψη

# ΣΠΑΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΗ ΜΙΛΑΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Υπό την αιγίδα



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ



ΕΠΙΟΝΙ  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ



CP-321560/CMN/0312/002

Μια επιδημία για την οποία σπάνια μιλά κανείς ανοικτά είναι η κατάθλιψη, παρά το γεγονός ότι αφορά πάνω από 300 εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως και στην Ευρώπη περίπου 40 εκατ. συμπολίτες μας. Στην Ελλάδα εκτιμάται ότι πάσχουν από την ψυχική νόσο περισσότερα από 590.000 συμπολίτες μας, αλλά τα κοινωνικά στερεότυπα και οι προκαταλήψεις εμποδίζουν τους ίδιους τους ασθενείς και τις οικογένειες τους να μιλήσουν ανοικτά για το πρόβλημα και να αναζητήσουν βοήθεια.

Η κατάθλιψη, μια ψυχική νόσος με πολλούς υποτύπους (και διαφορετικό επίπεδο βαρύτητας), έχει χαρακτηριστεί ως ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα δημόσιας υγείας. Δεν αφήνει ανεπηρέαστη καμιά χώρα. Ο εκτιμώμενος επιπολασμός της στην Ευρώπη κυμαίνεται μεταξύ 4,5% και 5,7% (Ελλάδα 5,7%, Γαλλία 4,8%, Γερμανία 5,2%, Ιταλία 5,1%, Ισπανία 5,2%, Σουηδία 4,9%, Ελβετία 5% και Ηνωμένο Βασίλειο 4,5%).

Η νόσος προσβάλλει συχνότερα τις γυναίκες (5,1%) έναντι των ανδρών (3,6%) έχοντας ολέθριες επιπτώσεις στις ζωές των ίδιων των πασχόντων αλλά και των οικογενειών τους. Ισχυρή προδιάθεση για εκδήλωση κατάθλιψης έχουν τα άτομα με μακροχρόνιες παθήσεις ή παθήσεις που προκαλούν αναπηρία, οι έχοντες οικογενειακό ιστορικό (οι γονείς, τα παιδιά και τα αδέρφια ατόμων με μείζονα καταθλιπτική διαταραχή έχουν 2-4 φορές περισσότερες πιθανότητες νόσησης), ενώ προβλήματα ρύθμισης της διάθεσης και ανάπτυξης νέων συνδέσεων στον εγκέφαλο πιστεύεται ότι παίζουν ρόλο στη νόσηση. Τέλος, παρατηρείται αυξημένη συχνότητα σε άτομα 20-30 ετών και 55-74 ετών.

Τα συμπτώματα της κατάθλιψης (απώλεια ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης από όλες ή σχεδόν όλες τις δραστηριότητες, κόπωση και διαταραχές ύπνου, δυσκολία συγκέντρωσης, σκέψης και λήψης αποφάσεων κ.α.) διαρκούν τουλάχιστον δύο εβδομάδες και προκαλούν αλυσιδωτές αντιδράσεις επηρεάζοντας συνολικά την ποιότητα ζωής του ατόμου. Σύμφωνα με επιδημιολογικά στοιχεία, 1 στα 10 άτομα με κατάθλιψη έχει απουσιάσει από την εργασία του κατά μέσο όρο 36 ημέρες ανά καταθλιπτικό επεισόδιο, καθώς το τελευταίο μπορεί να έχει μια διάμεση διάρκεια έως 6 μήνες.

Σπάμε την Προκατάληψη, Μιλάμε για την Κατάθλιψη

Η κατάθλιψη είναι η συχνότερη ψυχική νόσος και είναι πολύ πιθανόν όλοι να γνωρίζουμε κάποιον που πάσχει απ' αυτή ή και οι ίδιοι να πάσχουμε και να αποφεύγουμε να μιλήσουμε γι' αυτό.

Η Janssen είναι μια καινοτόμος φαρμακευτική εταιρεία με ισχυρό αποτύπωμα στις Νευροεπιστήμες. Δημιούργησε μια νέα καμπάνια ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τις προκλήσεις που επιφυλάσσει η ζωή με διαφορετικούς τύπους κατάθλιψης.

Η καμπάνια με τίτλο «Σπάμε την Προκατάληψη, Μιλάμε για την Κατάθλιψη» εξελίσσεται μέσα από την ιστοσελίδα «Janssen With Me» και τελεί υπό την αιγίδα της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας (ΕΨΕ) και του Ελληνικού Δικτύου Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ.

Στο επίκεντρο της δράσης βρίσκονται 4 άνθρωποι της «διπλανής πόρτας» που ξεπερνούν τους φόβους, τις προκαταλήψεις και τις ανασφάλειες τους και μιλούν ανοιχτά για τη ζωή τους με την κατάθλιψη, την εμπιστοσύνη στους ειδικούς και τους ανθρώπους γύρω τους και αντικρίζουν ξανά το φως.

Η Ελένη, ο Γιώργος, ο Νίκος και η Κατερίνα μιλώντας ανοιχτά για την κατάθλιψη ενθαρρύνουν όλους όσους ζούν με τη νόσο να νιώσουν αυτοπεποίθηση να μιλήσουν

για το πρόβλημα και να αναζητήσουν υποστήριξη από εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας.

-Η ιστοσελίδα «Janssen With Me» απευθύνεται σε όλους τους πολίτες και όχι μόνον στους πάσχοντες. Το πλούσιο εμπειριστατωμένο ενημερωτικό υλικό που περιέχει είναι ο σύμμαχος για τους φροντιστές των ατόμων με κατάθλιψη και όλων όσοι ενδιαφέρονται να κατανοήσουν ουσιαστικά το συχνότερο ψυχικό νόσημα.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)