

9 Οκτωβρίου 2022

## Οι λέξεις της κατάθλιψης

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Νέα έρευνα αποκαλύπτει ότι τα άτομα που αντιμετωπίζουν κατάθλιψη χρησιμοποιούν την γλώσσα με διαφορετικό τρόπο...



Από τον τρόπο που κινείστε και κοιμάστε, μέχρι το πώς αλληλεπιδράτε με τους ανθρώπους γύρω σας, η κατάθλιψη μπορεί να αλλάξει σχεδόν τα πάντα. Μπορεί να γίνει αισθητή ακόμη και στον τρόπο που μιλάμε ή εκφραζόμαστε γραπτώς. Μερικές φορές αυτή η «γλώσσα της κατάθλιψης» μπορεί να έχει ισχυρή επίδραση τόσο στο εαυτό μας όσο και στους γύρω μας και χαρακτηριστικά στοιχεία που μπορούμε να εντοπίσουμε.

Ποια είναι η «γλώσσα» της κατάθλιψης

Οι ειδικοί έχουν προσπαθήσει εδώ και καιρό να εντοπίσουν την ακριβή σχέση μεταξύ της κατάθλιψης και της γλώσσας και η τεχνολογία μας βοηθά να πλησιάσουμε σε μια πλήρη εικόνα. Επιστημονική μελέτη μάλιστα, που δημοσιεύτηκε στο *Clinical Psychological Science*, αποκάλυψε μια κατηγορία λέξεων που μπορούν να βοηθήσουν στην πρόβλεψη του αν κάποιος πάσχει από κατάθλιψη.

Παραδοσιακά, οι γλωσσικές αναλύσεις σε αυτό το πεδίο πραγματοποιούνται από ερευνητές που διαβάζουν και κρατούν σημειώσεις. Σήμερα, οι μηχανογραφημένες μέθοδοι ανάλυσης κειμένου επιτρέπουν την επεξεργασία εξαιρετικά μεγάλων δεδομένων μέσα σε λίγα λεπτά.

Αυτό μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό γλωσσικών χαρακτηριστικών που μπορεί να χάσουν οι άνθρωποι, υπολογίζοντας την ποσοστιαία επικράτηση των λέξεων και

των κατηγοριών λέξεων, τη λεξιλογική ποικιλομορφία, το μέσο μήκος της πρότασης, τα γραμματικά μοτίβα και πολλές άλλες μετρήσεις.

Ως προς το περιεχόμενο

Η γλώσσα αποτελείται από το περιεχόμενο και το στυλ. Το περιεχόμενο σχετίζεται με αυτό που εκφράζουμε, δηλαδή, το νόημα ή το αντικείμενο των δηλώσεων. Σύμφωνα με τους ερευνητές, τα άτομα που αντιμετωπίζουν κατάθλιψη τείνουν να χρησιμοποιούν μεγάλο αριθμό λέξεων που μεταφέρουν αρνητικά συναισθήματα, ειδικά αρνητικά επίθετα και επιρρήματα, όπως «μοναχικός», «λυπημένος».

Πιο ενδιαφέρουσα όμως, κρίνουν την χρήση των αντωνυμιών. Όσοι έχουν συμπτώματα κατάθλιψης χρησιμοποιούν σημαντικά περισσότερες αντωνυμίες πρώτου ενικού προσώπου - όπως «εγώ», «ο εαυτός μου», «εμένα» - και σημαντικά λιγότερες αντωνυμίες δεύτερου και τρίτου προσώπου - όπως «εκείνοι», «αυτών» ή «αυτή».

Αυτό το μοτίβο χρήσης της αντωνυμίας υποδηλώνει ότι τα άτομα με κατάθλιψη είναι λιγότερο συνδεδεμένα με τα άτομα γύρω τους και είναι περισσότερο απομονωμένα στο εαυτό τους, μας λένε οι ερευνητές. Αναφέρουν επίσης ότι οι αντωνυμίες φαίνονται στην πραγματικότητα πιο αξιόπιστες στον προσδιορισμό της κατάθλιψης από τις λέξεις αρνητικών συναισθημάτων.

Ως προς το στυλ

Το στυλ της γλώσσας σχετίζεται με το πώς εκφραζόμαστε, παρά με το περιεχόμενο που εκφράζουμε. Η ομάδα των ερευνητών διεξήγαγε ανάλυση κειμένου μεγάλων δεδομένων 64 διαφορετικών διαδικτυακών φόρουμ ψυχικής υγείας, εξετάζοντας πάνω από 6.400 μέλη.

Οι «λέξεις απολυτότητας» - που μεταφέρουν απόλυτα μεγέθη ή πιθανότητες, όπως «πάντα», «τίποτα» ή «εντελώς» - βρέθηκαν να είναι καλύτεροι δείκτες στα φόρουμ ψυχικής υγείας από τις αντωνυμίες ή τις λέξεις αρνητικών συναισθημάτων.

«Από την αρχή σκεφτόμασταν ότι τα άτομα που αντιμετωπίζουν κατάθλιψη θα είναι πιο πιθανό να έχουν μια «ασπρόμαυρη» άποψη για τον κόσμο γύρω τους, πράγμα που θα αντανakλούσε και στο στυλ της προσωπικής τους ομιλίας» αναφέρει ο Mohammed Al-Mosaiwi, από το University of Reading.

Φυσικά, είναι πιθανό να χρησιμοποιήσει κανείς λεκτικά στοιχεία που παραπέμπουν στην κατάθλιψη, χωρίς να έχει πραγματικά κατάθλιψη. Τελικά, είναι το πώς νιώθετε με την πάροδο του χρόνου, αν δηλαδή τα αρνητικά συναισθήματα επιμένουν, που θα πρέπει να σας παρακινήσουν να αναζητήστε βοήθεια από τους ειδικούς.

**Πηγή:** [vita.gr](http://vita.gr)