

13 Μαρτίου 2023

## Κατάθλιψη: Η πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση είναι χωρίς φάρμακα - Τι έδειξε έρευνα

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



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι παρουσιάζουν συμπτώματα κατάθλιψης ή έντονου στρες, ως απόρροια μιας απαιτητικής καθημερινότητας, αλλά και εξαιτίας της πανδημίας - Οι ερευνητές λένε ότι το μυστικό της αντιμετώπισης είναι πιο απλό από όσο φαντάζεστε



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Η ψυχική υγεία έρχεται ολοένα και συχνότερα στο επίκεντρο των συζητήσεων, ειδικότερα μετά τις προφανείς επιπτώσεις που προκάλεσε η πανδημία του κορωνοϊού και τα περιοριστικά μέτρα που την συνόδευσαν. Οι αριθμοί προκαλούν προβληματισμό: Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, 1 στους 8 ανθρώπους παγκοσμίως (970 εκατομμύρια άνθρωποι) ζει με ψυχική διαταραχή. Η ψυχική υγεία κοστίζει στην παγκόσμια οικονομία περίπου 2,5 τρισεκατομμύρια δολάρια κάθε χρόνο, κόστος που προβλέπεται να αυξηθεί στα 6 τρισεκατομμύρια δολάρια μέχρι το 2030.

Στο πλαίσιο της προσπάθειας εξεύρεσης αποτελεσματικών τρόπων διαχείρισης του τεράστιου ψυχικού φόρτου που φαίνεται ότι αντιμετωπίζουν οι σύγχρονοι άνθρωποι, νέα μελέτη έρχεται να υποστηρίξει ότι μια απλή μέθοδος δείχνει να είναι εξαιρετικά αποτελεσματική στη διαχείριση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Ειδικότερα, ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Νότιας Αυστραλίας (UniSA) υποστηρίζουν ότι η σωματική άσκηση είναι 1,5 φορά πιο αποτελεσματική ακόμη κι από καθιερωμένες μεθόδους διαχείρισης των ψυχικών διαταραχών, όπως η συμβουλευτική και τα φάρμακα. Πρόκειται για την πιο ολοκληρωμένη ανασκόπηση που έχει διεξαχθεί έως σήμερα στον εν λόγω τομέα. Τα συμπεράσματά της δημοσιεύονται στο *British Journal of Sports Medicine*.

Ειδικότερα, τα επικαιροποιημένα ευρήματα έδειξαν ότι παρεμβάσεις που σχετίζονταν με την άσκηση και διαρκούσαν έως και 12 εβδομάδες ήταν οι πιο

αποτελεσματικές στη μείωση των συμπτωμάτων ψυχικής υγείας, σε άμεσο μάλιστα χρόνο. Τα μεγαλύτερα οφέλη παρατηρήθηκαν σε άτομα με διαγνωσμένη κατάθλιψη, έγκυες και γυναίκες με επιλόχειο κατάθλιψη και άτομα που είχαν διαγνωστεί με HIV ή νεφρική νόσο.

Ο επικεφαλής ερευνητής του UniSA, δρ. Ben Singh, υποστήριξε ότι η σωματική δραστηριότητα πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα για την καλύτερη διαχείριση των διαρκώς αυξανόμενων περιπτώσεων ψυχικών διαταραχών. «Είναι γνωστό ότι η σωματική άσκηση μπορεί να συμβάλλει στη βελτίωση της ψυχικής υγείας. Ωστόσο, παρά τον σεβαστό όγκο επιστημονικών στοιχείων που το επιβεβαιώνουν, εξακολουθεί έως σήμερα να μην υιοθετείται ως πρώτη επιλογή θεραπείας», λέει χαρακτηριστικά. «Η ανασκόπησή μας δείχνει ότι παρεμβάσεις που σχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα μπορούν να μειώσουν σημαντικά τα συμπτώματα της κατάθλιψης και του άγχους σε όλους τους κλινικούς πληθυσμούς, με ορισμένες ομάδες να παρουσιάζουν ακόμη μεγαλύτερα σημάδια βελτίωσης», προσθέτει.

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