

## Κατάθλιψη: Σκέψεις και συμπεριφορές που μαρτυρούν ότι νοσεείτε

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



Η πιο συχνή ψυχική νόσος κρύβει «σκοτάδι» και βαθιά θλίψη.

Όμως κανείς δεν χρειάζεται να είναι μόνος σε αυτή τη μάχη.



Μάθετε ποια είναι τα ύποπτα συμπτώματα που πρέπει να σας θορυβήσουν και αναζητήστε την κατάλληλη βοήθεια

Όλοι μας ερχόμαστε κάποια στιγμή στη ζωή μας αντιμέτωποι με δύσκολες στιγμές. Τα αρνητικά συναισθήματα είναι κομμάτι της ζωής. Δεν μπορούμε να αποφύγουμε τη θλίψη, την απογοήτευση και άλλα, δυσάρεστα συναισθήματα και αυτό είναι φυσιολογικό και αναμενόμενο. Η κατάθλιψη, ωστόσο, είναι ένα πολύ διαφορετικό κεφάλαιο της ψυχικής υγείας. Δεν αποτελεί ένα απλό συναίσθημα, αλλά μια σοβαρή πάθηση, που «χτυπά» ένα μεγάλο ποσοστό ανθρώπων ανά τον κόσμο. Μόνο στις ΗΠΑ υπολογίζεται ότι περίπου το 10% του πληθυσμού υποφέρει από κάποιας μορφής κατάθλιψη. Επομένως, όλοι όσοι έρχονται αντιμέτωποι με το

«τέρας» της κατάθλιψης πρέπει να γνωρίζουν ότι δεν είναι μόνοι.

Η κατάθλιψη δεν είναι αδυναμία, ούτε μια απλή, περαστική αδιαθεσία. Πρόκειται για μια πιο βαθιά και σκοτεινή κατάσταση, από την οποία δεν είναι εύκολο, ούτε απλό να ξεφύγει κανείς. Αντιθέτως, μπορεί να χρειάζεται επαγγελματική ιατρική βοήθεια, η οποία ενδεχομένως να κρατήσει χρόνια. Αυτό, βέβαια, δεν πρέπει να αποθαρρύνει όσους νιώθουν ότι η κατάθλιψη έχει κυριεύσει τη ζωή τους και επηρεάζει την καθημερινότητά τους, αλλά να τους διαβεβαιώνει ότι υπάρχουν αποτελεσματικοί τρόποι διαχείρισης και αντιμετώπισης του προβλήματος.

### **Τα συμπτώματα που αποκαλύπτουν την κατάθλιψη**

Στις περισσότερες περιπτώσεις, ένας άνθρωπος έρχεται μια φορά αντιμέτωπος στη ζωή του με τη «σκοτεινή» φάση της κατάθλιψης. Ωστόσο, αποτελεί συχνό φαινόμενο τα άτομα που έχουν βιώσει κατάθλιψη να αντιμετωπίζουν πολλά, μικρότερα επεισόδια κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Σε αυτά τα επεισόδια, τα συμπτώματα μπορεί να κρατήσουν αρκετό καιρό, ταλαιπωρώντας τους ανθρώπους σε καθημερινή βάση.

### **Ενδείξεις που θα πρέπει να σας θορυβήσουν για το ενδεχόμενο να αντιμετωπίζετε κατάθλιψη είναι:**

- Αν κάνετε διαρκώς αρνητικές σκέψεις
- Η αίσθηση της ματαιότητας, του κενού, της θλίψης και της διάθεσης να κλάψετε
- Αν νιώθετε διαρκώς κουρασμένοι και ότι δεν έχετε ενέργεια
- Αν έχετε κακή διάθεση χωρίς κάποιον συγκεκριμένο λόγο
- Η υπερβολική αυτοκριτική και ο ελάχιστος αυτοσεβασμός
- Αν κάνετε αυτοκτονικές σκέψεις
- Η αποστασιοποίηση από τους φίλους, τους συγγενείς ή τη δουλειά
- Η αδυναμία να αισθανθείτε ενδιαφέρον ή ευχαρίστηση από οποιαδήποτε δραστηριότητα της καθημερινότητας
- Αν βιώνετε διαταραχές ύπνου, όπως αϋπνία ή υπερβολικό ύπνο
- Αν αντιμετωπίζετε δυσκολία να σκεφτείτε, να συγκεντρωθείτε, να πάρετε αποφάσεις ή να θυμηθείτε πράγματα

Οι περισσότεροι άνθρωποι που υποφέρουν από κατάθλιψη συνήθως βιώνουν αρκετά σοβαρά συμπτώματα, με αποτέλεσμα να αντιμετωπίζουν εμφανή προβλήματα σε απλές, καθημερινές δραστηριότητες, όπως στην εργασία τους, στο σχολείο, στις κοινωνικές εκδηλώσεις, αλλά και στις σχέσεις τους με τους άλλους. Αρκετοί μπορεί να νιώθουν πολύ θλιμμένοι, χωρίς καν να μπορούν να

εξηγήσουν το γιατί.

### **Μπορούμε να «προλάβουμε» την κατάθλιψη;**

Δεν υπάρχει μέθοδος που να μπορεί να μας εξασφαλίσει ότι δεν θα έρθουμε αντιμέτωποι με την κατάθλιψη, υπάρχουν όμως ορισμένες τεχνικές που μπορούν να λειτουργήσουν ως σύμμαχοι της ψυχικής υγείας.

#### **Αυτές είναι:**

- Εντάξτε στη διατροφή σας πολλές θρεπτικές τροφές, όπως φρούτα και λαχανικά
- Κάντε καθημερινά γυμναστική για τουλάχιστον 20 - 30 λεπτά
- Φροντίστε να κοιμάστε τουλάχιστον 7 - 8 ώρες κάθε βράδυ
- Προσπαθήστε να σκέφτεστε θετικά και ισορροπημένα
- Σκεφτείτε το ενδεχόμενο να πάρετε ένα συμπλήρωμα βιταμίνης D
- Προσπαθήστε να ελέγχετε το άγχος
- Στραφείτε στην οικογένεια και τους φίλους σας, ιδιαίτερα τις στιγμές που βιώνετε αρνητικά συναισθήματα

### **Πώς αντιμετωπίζουμε την κατάθλιψη;**

Οι φαρμακευτικές αγωγές και η ψυχοθεραπεία είναι αποτελεσματικές μέθοδοι για τους ανθρώπους που έρχονται αντιμέτωποι με την κατάθλιψη. Σε περιπτώσεις βαριάς κατάθλιψης, όμως, ενδέχεται να απαιτείται και νοσοκομειακή νοσηλεία, αν και αυτό είναι σπανιότερο.

Σε κάθε περίπτωση, υπάρχουν ειδικοί επαγγελματίες ψυχικής υγείας, που είναι διαθέσιμοι να βοηθήσουν όποιον το έχει ανάγκη. Σε αυτή τη μάχη, κανείς δεν χρειάζεται να είναι μόνος.

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