

30 Αυγούστου 2023

## **Αυτό είναι το No1 σύμπτωμα της κατάθλιψης - Δεν είναι η στενοχώρια**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Η θλίψη, η βαρυθυμία και ίσως ο εκνευρισμός είναι κάποια από τα συμπτώματα της κατάθλιψης που έρχονται πρώτα στο μυαλό μας. Για πάνω από 7 στα 10 άτομα με τη διαταραχή ωστόσο, υπάρχει ένα πρόβλημα που συχνά περνά απαρατήρητο



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Μιλώντας για την κατάθλιψη, η σκέψη των περισσότερων θα πάει στη θλίψη και την κακή διάθεση, δύο συμπτώματα που χαρακτηρίζουν συνήθως την ψυχολογική διαταραχή, όχι όμως και μοναδικά. «Ένα άλλο κοινό σύμπτωμα της κατάθλιψης που μερικές φορές παραβλέπεται είναι το αίσθημα ότι δεν βρίσκετε πλέον ενδιαφέροντα ή ευχάριστα τα πράγματα που σας άρεσαν» αναφέρει σε άρθρο της στο Conversation η Ciara McCabe, Καθηγήτρια Νευροεπιστήμης, Ψυχοφαρμακολογίας και Ψυχικής Υγείας, στο Πανεπιστήμιο του Ρέντινγκ, περιγράφοντας την ανηδονία, μια εκδήλωση που αφορά έως και το 75% των νέων και ενηλίκων με κατάθλιψη.

Ως ανηδονία ορίζεται το μειωμένο ενδιαφέρον ή ευχαρίστηση για όλες -ή σχεδόν όλες- τις δραστηριότητες που το άτομο απολάμβανε προηγουμένως. Όταν η διάρκειά της φτάνει τις δύο τουλάχιστον συνεχείς εβδομάδες, τότε μπορεί να αποτελεί δείκτη κατάθλιψης, ακόμα και αν το άτομο δεν αισθάνεται θλίψη ή κακή διάθεση. Πέρα από την κατάθλιψη, η ανηδονία μπορεί να αποτελεί σύμπτωμα και άλλων διαταραχών όπως η σχιζοφρένεια, το άγχος και η νόσος Πάρκινσον.

«Σε εις βάθος συνεντεύξεις που πραγματοποιήσαμε με συναδέλφους μου σε νέους ανθρώπους σχετικά με την κατάθλιψη, η ανηδονία περιγράφηκε από πολλούς όχι μόνο ως απώλεια χαράς, αλλά και ως μειωμένο κίνητρο για να κάνουν πράγματα. Για ορισμένους, αυτή η έλλειψη κινήτρου περιοριζόταν σε συγκεκριμένα πράγματα, όπως το να πάνε στο σχολείο ή να δουν φίλους, ωστόσο για άλλους ήταν πιο

σοβαρή και ένιωθαν ότι δεν ήθελαν να κάνουν τίποτα απολύτως – ούτε καν να ζήσουν» προσθέτει. Παρά το αρνητικό της αντίκτυπο, η ανηδονία σπάνια θα αποτελέσει τον κύριο στόχο της αντικαταθλιπτικής θεραπείας.

Το λάθος στις θεραπευτικές προσεγγίσεις

Σύμφωνα με την καθηγήτρια, η ψυχοθεραπεία ή η αντικαταθλιπτική φαρμακευτική αγωγή που συστήνεται αρχικά στα άτομα με κατάθλιψη -αναλόγως της σοβαρότητας- δεν φέρει αποτελέσματα για πάνω από τις μισές περιπτώσεις, ενώ το 30% σχεδόν των ατόμων δεν θα δει βελτίωση ακόμα και μετά την αλλαγή του αρχικού θεραπευτικού πλάνου.

Σύμφωνα με μια υπόθεση, η αποτυχία προσεγγίσεων όπως η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία ή τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα που στοχεύουν επί το πλείστον στη σεροτονίνη οφείλεται στο ότι δεν εστιάζουν επαρκώς στην αντιμετώπιση της ανηδονίας, για την οποία ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι αποτελεί προγνωστικό δείκτη υποτροπιάζουσας καταθλιπτικής διαταραχής, καθώς και ότι κάποια αντικαταθλιπτικά φάρμακα μπορεί και να την επιδεινώνουν. Αντιθέτως, επικεντρώνονται στη θεραπεία της καταθλιπτικής διάθεσης και την αποκατάσταση των εγκεφαλικών διαδικασιών που εμπλέκονται στη διάθεση.

Εντούτοις, καθώς η ανηδονία είναι η μειωμένη χαρά, θεραπείες όπως η συμπεριφορική κινητοποίηση (Behavioral Activation) θα μπορούσαν να είναι πιο αποτελεσματικές, καθώς βάζουν το άτομο σε μια διαδικασία εκτέλεσης απλών, πρακτικών βημάτων προς την επαναφορά του αισθήματος της απόλαυσης. Και εδώ, διευκρινίζει η καθηγήτρια, τα αποτελέσματα δεν είναι εγγυημένα: κάποιες μελέτες διαπιστώνουν ότι η συμπεριφορική κινητοποίηση δεν είναι καλύτερη από τις συνήθεις θεραπείες στη διαχείριση της ανηδονίας, αφού το σύμπτωμα από τη φύση του εξαφανίζει κάθε κίνητρο και καθιστά δύσκολη τη συμμόρφωση στο ψυχοθεραπευτικό πλάνο.

Τέλος, η ανηδονία συνδέεται και με δυσλειτουργικούς μηχανισμούς στα κέντρα ανταμοιβής του εγκεφάλου, ένα σύστημα πολύπλοκο «που περιλαμβάνει διάφορες υπολειτουργίες όπως η προσμονή, τα κίνητρα, η ευχαρίστηση και η εκμάθηση της ανταμοιβής» σύμφωνα με τη Δρ McCabe, συνεπώς χρειάζονται επιπλέον έρευνες για να ρίξουν φως και να αναπτυχθούν κατάλληλες θεραπείες.

Διαθέσιμες και εν εξελίξει θεραπείες

Παρά τις δυσκολίες που θέτει η πολυπλοκότητα της ανηδονίας, υπάρχουν θεραπείες που θα μπορούσαν να συμβάλουν στην αντιμετώπισή της. Πέρα από στοχευμένες στην ανηδονία ψυχοθεραπείες, πρόσφατη πιλοτική μελέτη έδειξε ότι

μια νέα προσέγγιση, η επαυξημένη θεραπεία της κατάθλιψης (Augmented Depression Therapy - ADepT) που εστιάζει ακριβώς στην έλλειψη ευχαρίστησης και ζητά από τα άτομα να επικεντρωθούν στα θετικά αλλά και αρνητικά συναισθήματα (positive - negative valence), κατέγραψε θετικά αποτελέσματα. Ενδεχομένως να ωφελούσε μια αγωγή με αντικαταθλιπτικά φάρμακα που στοχεύουν στην αύξηση της ντοπαμίνης στον εγκέφαλο.

«Και ενώ μπορεί να δυσκολεύεστε στην εύρεση κινήτρων αν βιώνετε ανηδονία, προσπαθώντας να βρείτε χρόνο για διασκεδαστικές, ευχάριστες δραστηριότητες ή εμπειρίες, όπως ένα χόμπι που αγαπούσατε κάποτε - ή ακόμη και ένα νέο χόμπι - πιθανώς να περιορίσετε την ένταση του συμπτώματος» καταλήγει η ειδικός.

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