

Τι είναι η καταθλιπτική διαταραχή;

(What is a depressive disorder?)



Τι είναι η καταθλιπτική διαταραχή;

Η λέξη «κατάθλιψη» χρησιμοποιείται κοινώς για να περιγράψουμε τα αισθήματα θλίψης που όλοι μας δοκιμάζουμε κατά καιρούς στη ζωή μας. Είναι επίσης ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψουμε έναν αριθμό διαγνώσιμες διαταραχές. Επειδή τα αισθήματα της κατάθλιψης είναι τόσο κοινά, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τη διαφορά ανάμεσα στη δυστυχία και θλίψη στην καθημερινή ζωή και στα συμπτώματα καταθλιπτικής διαταραχής

Τα πιο πολλά άτομα όταν αντιμετωπίζουν, την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου, διακοπή μιας σχέσης ή μια μεγάλη δυσaréστηση, ή απογοήτευση αισθάνονται δυστυχείς ή θλιμμένοι. Αυτές είναι συναισθηματικές αντιδράσεις και είναι κανονικές για την περίσταση και συνήθως διαρκούν για ορισμένο μόνο χρονικό διάστημα.. Αυτές οι αντιδράσεις δεν θεωρούνται σαν καταθλιπτική διαταραχή, αλλά είναι μέρος της καθημερινής ζωής.

Καταθλιπτικές διαταραχές είναι μια ομάδα ασθενειών που χαρακτηρίζονται από υπερβολική ή μακρόχρονη καταθλιπτική διάθεση, και απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που συνήθως ήταν απολαύσιμες. Τα συμπτώματα αυτά μπορεί να αναστατώσουν πολύ σοβαρά τη ζωή ενός ατόμου.

Καταθλιπτικές διαταραχές είναι κάτι που ένα στα πέντε άτομα περίπου θα βιώσουν σε κάποια περίοδο της ζωής τους. Οι καταθλιπτικές διαταραχές είναι σοβαρές και επικίνδυνες ασθένειες

που μπορεί να διακινδυνεύσουν πραγματικά τη ζωή και την ευημερία του ατόμου.

Επαγγελματική αξιολόγηση και θεραπεία είναι απαραίτητη. Σε σοβαρές περιπτώσεις εισαγωγή σε νοσοκομείο μπορεί να χρειαστεί αρχικά .

Ευτυχώς η θεραπεία της κατάθλιψης είναι συνήθως αποδοτική.

Ποιες είναι οι κύριες μορφές της καταθλιπτικής διαταραχής;

Ένας αριθμός ψυχασθενειών ενέχουν κατάθλιψη.

Μείζων καταθλιπτική διαταραχή.

Αυτή είναι η πιο κοινώς διαγνωσμένη καταθλιπτική διαταραχή.

Ένα άτομο με μείζονα καταθλιπτική διαταραχή είναι πνευματικά πτοημένο και χάνει την απόλαυση της ζωής. Στερούνται συγκέντρωσης και ενέργειας και αλλάζουν οι τρόποι του ύπνου τους και της όρεξής τους. Αισθήματα ενοχής είναι επίσης κοινά. Τα αισθήματα απελπισίας και απόγνωσης μπορεί να οδηγήσουν σε σκέψεις αυτοκτονίας.

Μείζων καταθλιπτική διαταραχή μπορεί να επέλθει χωρίς φανερή αιτία και μπορεί να αναπτυχθεί σε ανθρώπους που τα έχουν καταφέρει καλά στη ζωή, είναι καλοί στη δουλειά τους και χαρούμενοι στην οικογένειά τους και στις κοινωνικές σχέσεις τους. Μπορεί επίσης να ξεσπάσει μετά από

ένα οδυνηρό περιστατικό το οποίο το άτομο δεν μπορεί να το αντιμετωπίσει.

Όταν τα συμπτώματα μιας μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής είναι λιγιστά και ήπια, αλλά διαρκούν περισσότερο χρόνο(πάνω από δυο χρόνια), η ασθένεια καλείται δυσθυμική κατάθλιψη.

Ρυθμιστική διαταραχή με καταθλιμμένη διάθεση

Άτομα με αυτή την ασθένεια αντιδρούν σε μια δύσκολη κατάσταση της ζωής τους όπως η αποτυχία σε μια σχέση ή η απώλεια της δουλειάς, αλλά σε μεγαλύτερο βαθμό απ'ότι συνήθως.

Τα αισθήματα της κατάθλιψης είναι πολύ έντονα και πολλές φορές περιλαμβάνουν, αγωνία, περιορισμένο ύπνο και αλλαγές στην όρεξη.

Ο χρόνος που διαρκούν τα συμπτώματα διαφέρει από εβδομάδες έως χρόνια. Άτομα με αυτή τη μορφή κατάθλιψης συχνά χρειάζονται αγωγή να τους βοηθήσει να εύρουν τρόπους να αντιμετωπίσουν την κατάσταση και να αντεπεξέλθουν τα συμπτώματά τους.

Μεταγενέθλιος κατάθλιψη

Τα αποκαλούμενα « νεύρα του μωρού» επηρεάζουν περίπου τις μισές από τις νέες μητέρες. Αισθάνονται ελαφρώς καταθλιπτικές, αγωνιώδεις,σε ένταση ή δεν αισθάνονται καλά, και μπορεί να έχουν δυσκολία να κοιμηθούν παρόλο που αισθάνονται κουρασμένες τον πιο πολύ χρόνο. Αυτό το είδος κατάθλιψης μπορεί να διαρκέσει μόνο ώρες ή λίγες ημέρες και μετά εξαφανίζεται.

Παρόλα αυτά για περίπου 10 τις εκατό στις μητέρες αυτό το αίσθημα της θλίψης αναπτύσσεται σε σοβαρή διαταραχή που καλείται μεταγενέθλιος κατάθλιψη. Μητέρες με αυτή την ασθένεια το βρίσκουν αρκετά δύσκολο να αντιμετωπίσουν τις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής.

Μπορεί να βιώνουν ανησυχία, φόβο, αποκαρδίωση, λύπη και υπερβολική κούραση. Μερικές μητέρες τις πιάνει πανικός και ευρίσκονται σε ένταση και είναι ευερέσθητες. Μπορεί να υπάρξει αλλαγή στην όρεξη και στις συνήθειες του ύπνου.

Μια σοβαρή αλλά σπάνια μορφή μεταγενέθλιος κατάθλιψης καλείται επιλόχειος ψύχωση. Η γυναίκα είναι ανίκανη να αντεπεξέλθει με την καθημερινή της ζωή και μπορεί να έχει διαταραγμένη συμπεριφορά και τρόπο σκέψης.

Είναι στοιχειώδες για τη μητέρα και για το παιδί να θεραπευτεί η μεταγενέθλιος κατάθλιψη και υπάρχουν αποδοτικές αγωγές.

Διαταραχή διπολικής διάθεσης

Άτομο με διαταραχή διπολικής διάθεσης (προηγουμένως την έλεγαν μανιακή κατάθλιψη) βιώνουν καταθλιπτικά επεισόδια εναλλασσόμενα από περιόδους μανίας που περιλαμβάνει έξαρση, υπερενεργητικότητα, ευερεσθισία, γρήγορη ομιλία και απερισκεψία. Σε σοβαρότερες περιστάσεις το άτομο μπορεί να έχει παραισθήσεις .

Για περισσότερη ενημέρωση διαβάστε το φυλλάδιο Τι είναι διαταραχή διπολικής διάθεσης;

Συντυχαίνοντα προβλήματα ψυχικής υγείας

Άτομα με κατάθλιψη συχνά βιώνουν συμπτώματα αγωνίας. Για περισσότερες πληροφορίες για την αγωνία διαβάστε το φυλλάδιο Τι είναι η διαταραχή της αγωνίας;

Επιβλαβής χρήση αλκοόλ και άλλων ναρκωτικών συχνά συμβαίνει με την κατάθλιψη. Αυτό κάνει την θεραπεία πιο περίπλοκη και αποδοτικός έλεγχος του αλκοόλ και των άλλων ναρκωτικών είναι σημαντικός.

Επίσης ο κίνδυνος αυτοκτονίας είναι σε υψηλή στάθμη για άτομα με κατάθλιψη.

Τι προκαλεί καταθλιπτικές διαταραχές;

Συχνά υπάρχουν πολλοί αλληλοεξαρτώμενοι παράγοντες που σχετίζονται με την κατάθλιψη.

Γενετικοί συντελεστές

Είναι καλά επιβεβαιωμένο ότι η τάση 4/6 για ανάπτυξη κατάθλιψης είναι οικογενειακή. Αυτό είναι παρόμοιο με την προδιάθεση δια άλλες ασθένειες όπως ο σακχαροδιαβήτης και καρδιακές ασθένειες.

Βιοχημικοί συντελεστές

Καταθλιπτικές διαταραχές νομίζεται ότι οφείλονται εν μέρει σε χημική ανισορροπία του εγκεφάλου. Αντικαταθλιπτική φαρμακευτική αγωγή αντιμετωπίζει την ανισορροπία αυτή.

Άγχος

Το άγχος σχετίζεται με την ανάπτυξη των καταθλιπτικών διαταραχών, ιδιαίτερα με προσωπικές τραγωδίες ή καταστροφές.

Καταθλιπτικές διαταραχές είναι περισσότερο κοινές σε ορισμένα στάδια της ζωής στα οποία περιλαμβάνονται μεταβατικές αλλαγές στη ζωή όπως τοκετός, εμμηνόπαυση, απώλεια εκ θανάτου. Συνεπώς είναι πιο κοινή σε νέους ενήλικες, γυναίκες, ηλικιωμένους, και άτομα με φυσικά προβλήματα υγείας.

Ιδιοσυγκρασία

Άτομα με ορισμένες ιδιοσυγκρασίες είναι πιο επιρρεπείς στα καταθλιπτικά συμπτώματα.

Η κατάθλιψη συνήθως συμβαίνει σε άτομα που είναι πολύ ανήσυχα, ευαίσθητα, συναισθηματικά και αντιδρούν σθεναρά και αναστατώνονται εύκολα με γεγονότα στη ζωή τους.

Άτομα που είναι τελειομανείς στη ζωή τους και αυτο-επικριτικοί, και που θέτουν τον πήχυ ψηλά για τον εαυτό τους και για τους άλλους είναι ευπρόσβλητοι από την κατάθλιψη. Αυτοί που είναι πολύ εξαρτώμενοι από άλλους επίσης είναι επιδεκτικοί στην κατάθλιψη αν προδοθούν.

Αντίθετα άτομα που είναι αισιόδοξα και εξασκούν θετική σκέψη τείνουν να χαίρουν προστασίας από την κατάθλιψη.

Χρήση αλκοόλ και άλλων ναρκωτικών.

Η επιβλαβής χρήση αλκοόλ και άλλων ναρκωτικών κάνει τους ανθρώπους επιρρεπείς σε κατάθλιψη. Αυτό επίσης συμβάλλει σε υψηλό κίνδυνο για αυτοκτονία σε άτομα με καταθλιπτικές διαταραχές

Τι θεραπεία υπάρχει;

Καταθλιπτικές διαταραχές μπορεί να αντιμετωπισθούν αποτελεσματικά.

Άτομα που βιώνουν αισθήματα θλίψης τα οποία συνεχίζουν για μακρόχρονο διάστημα ,ή που επηρεάζουν υπερβολικά τη ζωή τους, θα πρέπει να έλθουν σε επαφή με τον οικογενειακό τους γιατρό ή κοινοτικό κέντρο υγείας

Η θεραπεία εξαρτάται από τα συμπτώματα του κάθε ατόμου, αλλά θα περιλαμβάνει ένα ή περισσότερα από τα ακόλουθα

- Ψυχολογικές παρεμβάσεις, όπως η γνωσιοθεραπεία συμπεριφοράς σκοπό έχουν να αλλάξουν τον τρόπο σκέψης, συμπεριφορά και δοξασίες που σχετίζονται με την κατάθλιψη.
- Διαπροσωπικές θεραπείες βοηθούν άτομα να κατανοήσουν την επίδραση των διαπροσωπικών σχέσεων στα αισθήματά τους.
- Αντικαταθλιπτική φαρμακευτική αγωγή ελαφρώνουν τα καταθλιπτικά αισθήματα, αποκαθιστούν τον κανονικό ύπνο και την όρεξη και ελαττώνουν την ανησυχία. Αντίθετα από τα ηρεμιστικά τα αντικαταθλιπτικά δεν είναι εθιστικά

- Ειδική φαρμακευτική αγωγή βοηθάει τον έλεγχο των διακυμάνσεων της διάθεσης, όπως στην περίπτωση της διαταραχής της διπολικής διάθεσης.
- Αλλαγές στον τρόπο ζωής, όπως φυσική εξάσκηση και ελάττωση χρήσης του επιβλαβούς αλκοόλ και άλλων ναρκωτικών, βοηθούν άτομα να αναλάβουν από την κατάθλιψη
- Για μερικές πολύ σοβαρές μορφές κατάθλιψης ηλεκτροσπασμωδική θεραπεία ,ή σοκ θεραπεία όπως κακώς αποκαλείται, είναι ασφαλής και αποδοτική θεραπεία. Μπορεί να είναι σωτηρία ζωής για άτομα που διατρέχουν μεγάλο κίνδυνο αυτοκτονίας ή για αυτούς που λόγω της σοβαρότητας της ασθένειας έχουν σταματήσει να τρώνε ή να πίνουν και θα πέθαιναν σαν αποτέλεσμα.

Η οικογένεια και οι φίλοι των ατόμων με καταθλιπτική διαταραχή συχνά μπορεί να αισθάνονται σύγχυση και αγωνία.

Υποστήριξη και επιμόρφωση μαζί με κοινωνική κατανόηση, είναι σημαντικό μέρος της θεραπείας.

Πού μπορείτε να απευθυνθείτε για βοήθεια:

- Στον οικογενειακό σας γιατρό.
- Στο τοπικό σας κέντρο υγείας.
- Στο τοπικό σας κέντρο ψυχικής υγείας.

Για πληροφορίες σχετικά με τις διαθέσιμες υπηρεσίες, μπορείτε να πάξετε στον τοπικό σας τηλεφωνικό κατάλογο τα τηλέφωνα των Υπηρεσιών Κοινωνικής Βοήθειας και Πρόνοιας καθώς και τα τηλέφωνα άμεσης βοήθειας επί 24-ώρου βάσεως.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να Αν χρειάζεστε διερμηνέα, επικοινωνήστε με το (TIS) στο τηλέφωνο 13 14 50.

Για άμεση συμβουλευτική ψυχολογική βοήθεια μπορείτε να καλέσετε το Lifeline στο τηλέφωνο 13 11 14. Το Lifeline μπορεί επίσης να σας παραπέμψει σε άλλες υπηρεσίες και να σας δώσει περαιτέρω πληροφορίες και βοήθεια.

βρείτε στις παρακάτω ιστοσελίδες:

www.mmha.org.au
www.beyondblue.org.au
www.blackdoginstitute.com.au
www.depressionnet.com.au
www.ranzcp.org
www.crufad.com
www.reachout.com.au
www.sane.org

Insert your local details here

Σχετικά με αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο.

Το ενημερωτικό αυτό φυλλάδιο είναι τμήμα μίας σειράς ενημερωτικών φυλλαδίων πάνω στα θέματα ψυχικής υγείας, που χρηματοδοτούνται από την Κυβέρνηση της Αυστραλίας κάτω από το Εθνικό Πρόγραμμα Ψυχικής Υγείας. (National Mental Health Strategy)

Άλλα ενημερωτικά φυλλάδια στη σειρά αυτή είναι τα παρακάτω:

- *Τι είναι οι ψυχικές παθήσεις;*
- *Τι είναι η αγχώδης διαταραχή;*
- *Τι είναι η διπολική διαταραχή;*
- *Τι είναι οι διατροφικές διαταραχές;*
- *Τι είναι η σχιζοφρένεια;*
- *Τι είναι οι διαταραχές της προσωπικότητας;*

Μπορείτε να προμηθευτείτε δωρεάν αντίτυπα όλων των παραπάνω ενημερωτικών φυλλαδίων από:

Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601

Tel 1800 066 247
Fax 1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

Για αντίτυπα σε άλλες γλώσσες επικοινωνήστε με το (Multicultural Mental Health Australia) στο τηλέφωνο (02) 9840 3333 www.mmha.org.au

