

Η κατάθλιψη αποτελεί μια συχνή, υποτροπιάζουσα και σοβαρή ψυχική διαταραχή που προκαλεί μεγάλη έκπτωση της λειτουργικότητας του ατόμου και οδηγεί σε κακή ποιότητα ζωής.

➤ Ποια είναι η αιτιολογία της κατάθλιψης;

Στη γένεση της κατάθλιψης εμπλέκονται βιολογικοί, γενετικοί και ψυχοκοινωνικοί παράγοντες:

- **Βιολογικοί παράγοντες:** Τα ερευνητικά δεδομένα καταδεικνύουν ότι οι ασθενείς με κατάθλιψη εμφανίζουν απορρύθμιση ορισμένων νευροδιαβιβαστικών συστημάτων, όπως της σεροτονίνης, της νοραδρεναλίνης και της ντοπαμίνης.
- **Γενετικοί παράγοντες:** Υπάρχουν στοιχεία που υποδεικνύουν εμπλοκή του γενετικού παράγοντα στη γένεση της νόσου, χωρίς όμως να είναι ακόμη σαφής η μορφή της κληρονομικής επιβάρυνσης.
- **Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες:** Η προσωπικότητα του ατόμου σε συνδυασμό με τα γεγονότα ζωής και τις στρεσογόνες συνθήκες του περιβάλλοντος διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στην εμφάνιση της νόσου.

➤ Πόσο συχνή και πόσο σοβαρή είναι η κατάθλιψη ως ψυχική νόσος;

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (World Health Organization) έχει κατατάξει την κατάθλιψη ως την 4^η κυριότερη αιτία αναπηρίας παγκοσμίως και προβλέπει ότι μέχρι το 2020 θα έχει καταστεί η 2^η κυριότερη αιτία. Τα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι ένας στους έξι ανθρώπους (16,6 %) παρουσιάζει κατάθλιψη κάποια στιγμή κατά την πορεία της ζωής του. Η κατάθλιψη μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία, αλλά συνήθως εκδηλώνεται για πρώτη φορά στην όψιμη εφηβεία και τη νεαρή ενήλικη ζωή. Οι γυναίκες φαίνεται ότι διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο σε σύγκριση με τους άνδρες. Ορισμένες, μάλιστα, μελέτες καταλήγουν στη διαπίστωση ότι το 1/3 των γυναικών θα εκδηλώσει ένα μείζον καταθλιπτικό επεισόδιο κάποια στιγμή κατά την πορεία της ζωής του.

➤ Πώς εκδηλώνεται η κατάθλιψη;

Η κατάθλιψη υπονομεύει δραστικά τον τρόπο που σκεπτόμαστε, αισθανόμαστε και ενεργούμε. Η κλινική εικόνα μιας μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής χαρακτηρίζεται από ένα συνδυασμό γνωστικών, συναισθηματικών, σωματικών και συμπεριφορικών συμπτωμάτων, ποικίλης έντασης, τα κυριότερα εκ των οποίων είναι τα ακόλουθα:

- Επίμονη πτώση της διάθεσης, που μπορεί να κυμαίνεται από τη μέτρια στενοχώρια ως τη βαθιά μελαγχολία, την απελπισία και το διάχυτο αίσθημα ματαιότητας. Ενίοτε, η κατάθλιψη δεν εκδηλώνεται με την αναμενόμενη πτώση της διάθεσης, αλλά με μια εικόνα διέγερσης, θυμού και ευερεθιστότητας (διεγερμένη κατάθλιψη).
- Απώλεια του ενδιαφέροντος για εμπλοκή σε δραστηριότητες που παλαιότερα ήταν ευχάριστες και μείωση της ικανοποίησης που αντλούσε το άτομο μέσα σε αυτές.
- Διαταραχή της όρεξης με επακόλουθη μεταβολή του σωματικού βάρους.
- Διαταραχή του ύπνου (είτε με τη μορφή αϋπνίας είτε αυξημένης ανάγκης για ύπνο).
- Απώλεια ενέργειας και αίσθημα κόπωσης.
- Ψυχοκινητική διέγερση (π.χ. διαρκής άσκοπος βηματισμός) ή επιβράδυνση (μείωση της εκφραστικότητας, απάθεια, βραδύτητα στις κινήσεις και την ομιλία).
- Αισθήματα αναξιοτιμίας, υπέρμετρη αυτομομφή και υπερβολικό αίσθημα ενοχής.
- Δυσκολία στην προσοχή, τη συγκέντρωση και τη λήψη αποφάσεων.

- Αυτοκαταστροφικές σκέψεις (π.χ. αυτοκτονικός ιδεασμός).

➤ **Ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου για την εκδήλωση μείζονος κατάθλιψης;**

Έχουν καταγραφεί αρκετοί παράγοντες κινδύνου για την έναρξη της κατάθλιψης. Οι κυριότεροι από αυτούς είναι οι ακόλουθοι:

- Στοιχεία της Προσωπικότητας: Ο υψηλός νευρωτισμός, δηλαδή η συναισθηματική αστάθεια, ο εγκλωβισμός σε αρνητικά συναισθήματα, η δυσκολία αυτοελέγχου και συναισθηματικής αυτορρύθμισης, η πτωχή ικανότητα προσαρμογής και διαχείρισης του στρες, η υψηλή αντιδραστικότητα και η αδυναμία χαλάρωσης, αποτελεί βασικό παράγοντα κινδύνου για την εκδήλωση ενός μείζονος καταθλιπτικού επεισοδίου.
- Περιβαλλοντικοί παράγοντες: Η επανειλημμένη έκθεση του ατόμου, ιδίως κατά την παιδική του ηλικία, σε εμπειρίες παραμέλησης, κακοποίησης, βίας και εκφοβισμού αποτελούν αναγνωρισμένους παράγοντες κινδύνου, όπως επίσης η ακραία φτώχεια, το χαμηλό κοινωνικο-οικονομικό και μορφωτικό επίπεδο.
- Γενετικοί παράγοντες (κληρονομικότητα): Οι συγγενείς 1^{ου} βαθμού των ασθενών με μείζονα καταθλιπτική διαταραχή διατρέχουν διπλάσιο ως τετραπλάσιο κίνδυνο να εμφανίσουν κατάθλιψη σε σχέση με το γενικό πληθυσμό. Μελέτες σε μονοζυγωεείς διδύμους έχουν καταδείξει ότι αν το ένα μέλος του ζεύγους πάσχει από κατάθλιψη, τότε το άλλο μέλος έχει 70% πιθανότητα να νοσήσει επίσης από κατάθλιψη κάποια στιγμή κατά την πορεία της ζωής του.

➤ **Υπάρχει δυνατότητα θεραπείας;**

Η κατάθλιψη μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά τόσο με φαρμακευτικές όσο και με ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις:

- **Φαρμακοθεραπεία**: Η φαρμακευτική αγωγή στοχεύει στην κατάλληλη ρύθμιση των κρίσιμων νευροδιαβιβαστικών συστημάτων που έχουν βρεθεί διαταραγμένα στην κατάθλιψη. Πρόκειται για μια ασφαλή και αποτελεσματική θεραπευτική παρέμβαση.
- **Ψυχοθεραπεία**: Η ψυχοθεραπεία μπορεί να εφαρμοστεί είτε μεμονωμένα (κυρίως σε ήπιες ή μέτριες καταθλίψεις) είτε σε συνδυασμό με τη φαρμακευτική αγωγή (πολλές μελέτες δείχνουν ότι ο συνδυασμός φαρμακοθεραπείας και ψυχοθεραπείας έχει το βέλτιστο αποτέλεσμα). Μια μορφή ψυχοθεραπείας που είναι αποτελεσματική στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης είναι η **γνωστική συμπεριφορική ψυχοθεραπεία**.

➤ **Ποιος είναι ο στόχος της γνωστικής συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας;**

Το θεωρητικό μοντέλο της γνωστικής συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας υποστηρίζει ότι ένα τρίπτυχο αρνητικών, μη συνειδητών πεποιθήσεων που διατηρεί το άτομο για τον εαυτό του, για τους άλλους και για το μέλλον του συμμετέχει στην παραγωγή, την ενίσχυση και τη συντήρηση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων.

Ελλειμματική εικόνα εαυτού: Είμαι ευάλωτος και ανεπαρκής.

Αρνητική εικόνα για το περιβάλλον: Οι άλλοι είναι εχθρικοί και απαιτητικοί.

Καταστροφική εικόνα για το μέλλον: Το μέλλον μου επιφυλάσσει δεινά, ταλαιπωρίες, απώλειες και αποτυχίες.

Η θεραπεία εστιάζεται στην αναγνώριση, επεξεργασία και αναδόμηση αυτών των γνωστικών διαστρεβλώσεων, ώστε το άτομο να μπορεί να νιώθει ικανοποίηση και να διαχειρίζεται δημιουργικά τη ζωή του.