

Κατάθλιψη

Η κατάθλιψη σημαίνει διαφορετικά πράγματα σε διαφορετικές κουλτούρες. Τα συμπτώματα της κατάθλιψης και οι παρεχόμενες θεραπείες δεν είναι όλα τα ίδια. Σε αυτό το φυλλάδιο, η κατάθλιψη ορίζεται ως ένα ζήτημα ψυχικής υγείας που κάνει τους ανθρώπους να βιώνουν συναισθήματα θλίψης, να αισθάνονται χάλια τον περισσότερο καιρό, να έχουν χάσει το ενδιαφέρον τους ή την ευχαρίστηση σε διάφορα πράγματα, να έχουν αισθήματα ενοχής ή χαμηλής αυτοεκτίμησης, διαταραγμένο ύπνο ή όρεξη, χαμηλά επίπεδα ενέργειας και αδυναμία αυτοσυγκέντρωσης.

Δεν υπάρχει ένας συγκεκριμένος τύπος ή αιτία κατάθλιψης. Οι περιστάσεις, το ιστορικό και η κουλτούρα του καθενός διαφέρουν. Οι αιτίες, η διάρκεια, τα συμπτώματα και η θεραπεία είναι όλα διαφορετικά για το κάθε άτομο.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εκτιμά ότι η κατάθλιψη θα είναι το νούμερο ένα πρόβλημα υγείας τόσο στις ανεπτυγμένες όσο και στις αναπτυσσόμενες χώρες έως το 2030¹.

Συμπτώματα:

Οι ενδείξεις και τα συμπτώματα κατάθλιψης μπορεί να διαφέρουν μεταξύ των ανθρώπων, αλλά γενικά περιλαμβάνουν ένα αίσθημα θλίψης ή απελπισίας. Οι ενδείξεις και τα συμπτώματα είναι διαφορετικά για κάθε άτομο και περιλαμβάνουν ένα φάσμα από συμπεριφορές, συναισθήματα, σκέψεις και σωματικές ενδείξεις.

Συμπεριφορά

- το άτομο δεν βγαίνει πια έξω
- δεν ολοκληρώνει πράγματα στην εργασία του ή το σχολείο
- αποσύρεται από το στενό οικογενειακό περιβάλλον και τους φίλους
- εξαρτάται από το αλκοόλ και τα ηρεμιστικά
- δεν κάνει συνήθεις ευχάριστες δραστηριότητες
- δυσκολεύεται να συγκεντρώσει την προσοχή του
-

Σκέψεις

- “Έχω αποτύχει.”
- «Εγώ φταίω.»
- «Τίποτα καλό δεν συμβαίνει σε μένα.»
- «Είμαι άχρηστος/η.»
- «Δεν αξίζει να ζει κανείς.»
- «Οι άλλοι θα ήταν καλύτερα χωρίς εμένα».

Συναισθήματα

- το άτομο νιώθει αδύναμο να τα βγάλει πέρα
- νιώθει ενοχές
- είναι ευέξαπτο
- νιώθει απόγνωση
- έχει έλλειψη εμπιστοσύνης
- νιώθει δυστυχημένο
- είναι αναποφάσιστο
- νιώθει απογοήτευση
- αισθάνεται χάλια

είναι λυπημένο

Σωματικές ενδείξεις

- συνεχής κούραση
- έλλειψη ενέργειας
- εξασθένηση και αδυναμία
- πονοκέφαλοι και μυϊκοί πόνοι
- ερεθισμένο έντερο
- προβλήματα ύπνου
- απώλεια ή αλλαγή όρεξης
- σημαντική απώλεια ή αύξηση βάρους

Ο καθένας βιώνει μερικά από αυτά τα συμπτώματα από καιρό σε καιρό, μα ούτε και όλοι όσοι βιώνουν κατάθλιψη έχουν όλα αυτά τα συμπτώματα. Τα συμπτώματα της κατάθλιψης μπορεί να ποικίλλουν από πολύ ήπια έως σοβαρή κατάθλιψη. Αν αντιμετωπίζετε συμπτώματα κατάθλιψης για το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας – κάθε μέρα – για περισσότερες από δύο εβδομάδες ή αν ανησυχείτε για οποιοδήποτε από τα συναισθήματα που έχετε, πρέπει να ζητήσετε βοήθεια από το γιατρό σας.



Αιτίες:

Η κατάθλιψη είναι μια περίπλοκη πάθηση και οι αιτίες της δεν είναι πλήρως κατανοητές. Ωστόσο, διάφοροι παράγοντες μπορούν να συμβάλουν και να οδηγήσουν σε κατάθλιψη. Σ' αυτούς μπορεί να περιλαμβάνονται βιολογικοί παράγοντες (για παράδειγμα, γενετική προδιάθεση ή εμπειρία σωματικής ασθένειας ή τραυματισμού) και ψυχολογικοί ή κοινωνικοί παράγοντες (εμπειρίες που χρονολογούνται από την παιδική ηλικία, ανεργία, πένθος ή γεγονότα που αλλάζουν τη ζωή, όπως εγκυμοσύνη, μετανάστευση, οικογενειακή μετατόπιση και απομόνωση). Μια μακροχρόνια ή απειλητική για τη ζωή ενός ατόμου ασθένεια, όπως η καρδιοπάθεια, ο πόνος στη μέση ή ο καρκίνος, έχει συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο κατάθλιψης.

Λαμβάνοντας υποστήριξη:

Το κάθε άτομο είναι διαφορετικό και δεν υπάρχει κανένας αποδεδειγμένος τρόπος για τη θεραπεία της κατάθλιψης. Η θεραπεία πρέπει να προσαρμόζεται στην κατάσταση σας, τις περιστάσεις, τις ανάγκες και τις προτιμήσεις σας. Τα περισσότερα άτομα με άγχος ή κατάθλιψη επωφελούνται από ένα από τα ακόλουθα ή κάποιο συνδυασμό τους:

- αλλαγές στον τρόπο ζωής και κοινωνική υποστήριξη
- ψυχολογικές ή θεραπείες «συνομιλίας»
- ιατρικές θεραπείες

Οι κοινές θεραπευτικές προσεγγίσεις για την κατάθλιψη περιλαμβάνουν θεραπείες συνομιλίας και φάρμακα.

Θεραπίες συνομιλίας

Οι θεραπείες συνομιλίας περιλαμβάνουν εμπιστευτική συζήτηση με έναν εκπαιδευμένο επαγγελματία σχετικά με προβλήματα ή ζητήματα που μπορεί να προκαλούν ανησυχία. Οι τύποι θεραπειών συνομιλίας περιλαμβάνουν

Σχετικά με αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο:

Το παρόν ενημερωτικό φυλλάδιο έχει προσαρμοστεί από ένα παρόμοιο έγγραφο που δημοσιεύθηκε στον ιστότοπο υγείας HB. Μπορείτε να δείτε το πρωτότυπο στη διεύθυνση <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/d/depression>.

Άλλες πηγές περιλαμβάνουν:

<https://www.beyondblue.org.au/get-support/who-can-assist>

Δημοσιεύτηκε το 2020

¹ World Health Organisation. (2008). The global burden of disease: 2004 update.

συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία και ο γιατρός σας μπορεί να σας συμβουλεύσει σχετικά με το ποια προσέγγιση μπορεί να βρείτε πιο χρήσιμη.

Φαρμακευτική αγωγή

Μια άλλη επιλογή θεραπείας για την κατάθλιψη είναι η λήψη αντικαταθλιπτικών. Αυτά μπορούν να ληφθούν μόνα τους ή σε συνδυασμό με θεραπείες συνομιλίας.

Υπάρχουν διάφοροι τύποι αντικαταθλιπτικών και μπορείτε να μιλήσετε με το γιατρό σας για το τι μπορεί να σας ταιριάζει καλύτερα. Αν ένα φάρμακο δεν έχει αποτελέσματα, μπορεί να σας συνταγογραφήσουν κάτι άλλο. Είναι σημαντικό να πάρετε το φάρμακο για το χρονικό διάστημα που συνιστά ο γιατρός σας.

Μπορεί να υπάρχουν παρενέργειες από τη λήψη αντικαταθλιπτικών. Όταν ζητάτε υποστήριξη, μπορείτε να κάνετε ερωτήσεις σχετικά με τις θεραπείες, τις παρενέργειες και το πότε μπορείτε να περιμένετε να αισθανθείτε καλύτερα.

Εάν νομίζετε ότι έχετε κατάθλιψη, είναι σημαντικό να μιλήσετε με τον γιατρό ή τον επαγγελματία που σας παρέχει περίθαλψη για περισσότερες λεπτομέρειες και για να συζητήσετε ποια θεραπεία μπορεί να είναι η πιο κατάλληλη για εσάς.

Εάν χρειάζεστε βοήθεια τώρα

Αν νομίζετε ότι κάποιος μπορεί να βλάψει τον εαυτό του ή άλλους, ζητήστε επείγοντως βοήθεια.

Καλέστε τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης

Καλέστε μηδέν, μηδέν, μηδέν (000)

Καλέστε την Γραμμή Υποστήριξης Ζωής Lifeline

Καλέστε 13 11 14

Πληροφορίες για το παρόν ενημερωτικό φυλλάδιο έχουν ληφθεί από τα μέλη της ομάδας CALD Mental Health Consumer and Carer της Embrace Multicultural Mental Health.

Το ενημερωτικό φυλλάδιο εκδόθηκε από την:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

