

# Κατάθλιψη

Topic No.6. Depression. October. 1999. Greek.

## Τι είναι η κατάθλιψη;

Η κατάθλιψη θεωρείται ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα υγείας του 21ου αιώνα. Όλο και περισσότεροι έφηβοι και νέοι άνθρωποι υποφέρουν από κατάθλιψη. Η κατάθλιψη αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης άλλων ψυχικών προβλημάτων όπως είναι η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, η χρήση ναρκωτικών και οι τάσεις αυτοκτονίας.

Δεν είναι ασυνήθιστο για τα παιδιά και τα νεαρά άτομα να αισθάνονται μερικές φορές "ψυχολογικά πεσμένα" ή λυπημένα. Εάν όμως το συναίσθημα αυτό συνεχιστεί για περισσότερο από μερικές εβδομάδες, τότε μπορεί να χρειαστεί επιπλέον βοήθεια. Η κατάθλιψη είναι σοβαρή ψυχική διαταραχή και αν δεν θεραπευτεί μπορεί να αποτελέσει απειλή για την ίδια τη ζωή του ατόμου.

Όταν η ψυχική διάθεση του νέου ανθρώπου διαταράσσει την ικανότητα του να ανταποκριθεί σε συνηθισμένες δραστηριότητες, τότε αυτό ίσως οφείλεται στην ύπαρξη σοβαρού ψυχικού προβλήματος. Δεν είναι εύκολο να γνωρίζουμε πότε τα παιδιά και οι νέοι άνθρωποι αισθάνονται κατάθλιψη. Μερικοί γονείς θεωρούν ότι είναι φυσικό να είναι κακόκεφα τα παιδιά τους. Οι έφηβοι και τα νεαρά άτομα δεν μπορούν πάντα να καταλαβαίνουν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Όταν ρωτηθούν, μπορεί να αρνηθούν ότι έχουν κάποιο πρόβλημα. Μερικές φορές μάλιστα μπορεί να εκδηλώσουν τα συναισθήματά τους με επιθετικότητα, εχθρικήτητα και επικίνδυνες πράξεις. Τέτοιου είδους όμως συμπεριφορά μπορεί να οδηγήσει μόνο σε περισσότερα προβλήματα και πιθανόν να χειροτερέψει τα αισθήματα κατάθλιψης.

## Ποιες είναι οι πιο συνηθισμένες μέθοδοι θεραπείας της κατάθλιψης;

Οι πιο συνηθισμένες μέθοδοι θεραπείας για νεαρά άτομα είναι:

- \* Συμβουλευτική θεραπεία, θεραπείες (όπως η Γνωστική Θεραπεία της Συμπεριφοράς) και κοινωνικές παρεμβάσεις. Η συμβουλευτική θεραπεία εφοδιάζει το άτομο με διάφορες τεχνικές αντιμετώπισης των διαφόρων προβλημάτων και του άγχους που δημιουργούν. Η θεραπεία μπορεί να είναι ατομική, οικογενειακή ή ομαδική.
- \* Τα φάρμακα δεν χρησιμοποιούνται συχνά για τη θεραπεία της κατάθλιψης σε νεαρά άτομα, μερικές φορές όμως χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση βαριάς μορφής κατάθλιψης.

**Μερικές φορές οι έφηβοι και τα νεαρά άτομα μπορεί να αισθάνονται τόσο έντονη κατάθλιψη ώστε να σκέφτονται να αυτοκτονήσουν. Αισθήματα θυμού, πίκρας, ενοχής, ή αναξιότητας μπορούν να οδηγήσουν σε παρορμητικές, αυτοκαταστροφικές πράξεις. Λίγα είναι τα παιδιά ή τα νεαρά άτομα που θα ζητήσουν μόνα τους βοήθεια. Τις περισσότερες φορές χρειάζονται ενθάρρυνση από τους φίλους, την οικογένεια και τα άτομα που νοιάζονται γι'αυτά.**

## Ποια είναι τα συμπτώματα της Κατάθλιψης;

Οι περισσότερες μορφές κατάθλιψης έχουν και οργανικά και ψυχολογικά συμπτώματα. **Τα επόμενα συμπτώματα μπορεί να φανερώσουν κατάθλιψη, ιδιαίτερα στην περίπτωση που τα συμπτώματα αυτά συνεχιστούν για περισσότερες από λίγες εβδομάδες:**

- \* Λύπη ή οξυθυμία
- \* Δυσκολία συγκέντρωσης της προσοχής, μείωση της απόδοσης στο σχολείο.
- \* Έλλειψη ενέργειας, ενθουσιασμού ή κινήτρων, αίσθημα κατάπτωσης.
- \* Ανησυχία ή ταραχή.
- \* Αλλαγή στις συνήθειες διατροφής και ύπνου.
- \* Αισθήματα ενοχής ή αναξιότητας.
- \* Απομόνωση από φίλους, οικογένεια και δραστηριότητες που συνήθιζε να απολαμβάνει το νεαρό άτομο.
- \* Σκέψεις ή απόπειρα αυτοκτονίας.

Μερικά άτομα παρουσιάζουν έντονες εναλλαγές στη διάθεση. Άλλοτε αισθάνονται ενθουσιασμό και υπερδραστηριότητα και άλλοτε αισθάνονται κατάθλιψη. Τα άτομα αυτά υποφέρουν από διπολική διαταραχή (γνωστή και ως μανιοκαταθλιπτική ψύχωση).

## Τι μπορεί να κάνει η οικογένεια για να βοηθήσει τα νεαρά άτομα που υποφέρουν από κατάθλιψη;

Η οικογένεια μπορεί με διάφορους τρόπους να βοηθήσει τα νεαρά άτομα που αισθάνονται ψυχολογικά πεσμένα. Μπορεί να προσφέρει βοήθεια και να ακούσει το πρόβλημα. Να τα ενθαρρύνει να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Έχει μεγάλη σημασία για τους νέους ανθρώπους η αποδοχή και το αίσθημα ότι ανήκουν κάπου γι' αυτό ενθαρρύνετε το γιο σας ή την κόρη σας:

- \* Να μιλήσει σε κάποιον που εμπιστεύεται.
- \* Να ζητάει βοήθεια όποτε τη χρειάζεται.

### Ενθαρρύνετε το γιο σας ή την κόρη σας:

- \* Να περνά λίγες ώρες με φίλους.
- \* Να συμμετέχει σε σπορ, σχολικές εκδηλώσεις ή χόμπι έχοντας συγκεντρωμένη την προσοχή σε θετικές δραστηριότητες και επιτεύγματα.
- \* Να συμμετέχει σε οργανισμούς που προσφέρουν υποστήριξη σε νεαρά άτομα και τα βοηθούν να αναπτύξουν άλλα ενδιαφέροντα.

## Πού μπορούμε να ζητήσουμε βοήθεια;

Σε περίπτωση ανάγκης επικοινωνήστε με:

- \* Τον **οικογενειακό γιατρό** σας ή
- \* Το **Τμήμα Επιγόντων Περιστατικών** του νοσοκομείου της περιοχής σας.

### Για άλλη βοήθεια επικοινωνήστε με:

- \* Την Τοπική Υπηρεσία Υγείας (τις εργάσιμες ώρες) συμπεριλαμβανομένων και των κοινοτικών κέντρων υγείας ή των ειδικών υπηρεσιών ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων.
- \* Άλλους ειδικούς που ασχολούνται με παιδιά και εφήβους όπως παιδίατρος, παιδοψυχολόγους και παιδοψυχίατρος.
- \* Μπορείτε επίσης να τηλεφωνήσετε στο Transcultural Mental Health Centre [TMHC] στον αριθμό 02 9840 3899.

**Να θυμάστε ότι, εάν η περίπτωση φαίνεται σοβαρή, ζητήστε βοήθεια αμέσως. Αυτό σημαίνει ότι μερικές φορές θα πρέπει να προδώσετε την εμπιστοσύνη κάποιου, μπορεί όμως αυτό να είναι απαραίτητο για την σωτηρία της ζωής ενός νέου ανθρώπου.**

Εάν δεν μιλάτε καλά αγγλικά, τηλεφωνήστε δωρεάν στην Τηλεφωνική Υπηρεσία Διερμηνέων Telephone Interpreter Service [TIS] στο 131 450 και ζητήστε να τηλεφωνήσουν για λογαριασμό σας στο TMHC, τις εργάσιμες ώρες, στον αριθμό 02 9840 3899, Τα άτομα που ζουν σε αγροτικές και απομακρυσμένες περιοχές της Νέας Νότιας Ουαλίας, μπορούν να τηλεφωνήσουν δωρεάν στο TMHC στον αριθμό 1800 648911.