

Εκ γενετής και επίκτητα ψυχολογικά νοσήματα

Από τις μαθήτριες:

Βουδούρη Άννα

Γιάννου Ιωάννα

Γιάννου Ελευθερία

Δημητριάδου Ναυσικά

Μουστακίδου Μαίρη

1^ο ΓΕΛ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ-ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Β1

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ: 2014-2015

• Ψυχική Ασθένεια:

➤ Η ψυχική ασθένεια είναι ένα μοτίβο σκέψης ή συμπεριφοράς, ή μια ανωμαλία η οποία προκαλεί πόνο ή και ανικανότητα, και η οποία δεν είναι αναπτυξιακά ή κοινωνικά καθορισμένη. Η ψυχική ασθένεια καθορίζεται γενικά από ένα συνδυασμό του πώς ένα άτομο αισθάνεται, ενεργεί, σκέπτεται ή αντιλαμβάνεται. Είναι δυνατόν να σχετίζεται με συγκεκριμένες περιοχές ή λειτουργίες του εγκεφάλου ή και του υπόλοιπου νευρικού συστήματος, συχνά σε ένα κοινωνικό πλαίσιο.

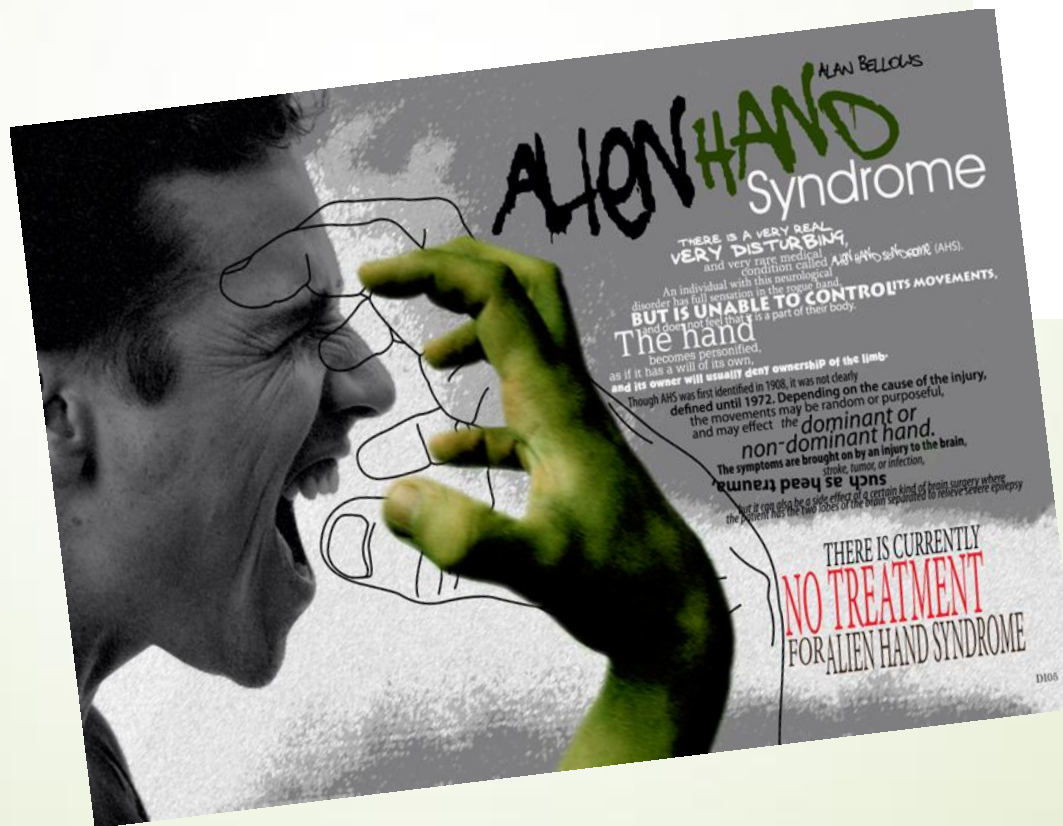


- Ορισμένες από τις πιο αξιοπερίεργες ψυχολογικές ασθένειες είναι:
- Η ψυχογενής βουλιμία
 - Το κόρο
 - Το σύνδρομο εξωγήινου χεριού
 - Η αυταπάτη Κοτάρντ
 - Η αποτεμνοφιλία
 - Η οικογενής δυσαυτονομία
 - Το σύνδρομο Αλίκη στη χώρα των Θαυμάτων
 - Το σύνδρομο Capgras
 - Η υβριστοφίλια
 - Το σύνδρομο ξενικής προφοράς
 - Το σύνδρομο Stendhal
 - Η αυταπάτη Fregoli



Σύνδρομο εξωγήινου χεριού

➔ Είναι γνωστό και ως Σύνδρομο του Δρ Strangelove. Πρόκειται για μια πάθηση που κάνει το χέρι του ασθενούς να λειτουργεί αυτόνομα και να δρα ανεξέλεγκτα. Το χέρι μπορεί για παράδειγμα να πιάνει και να μετακινεί αντικείμενα χωρίς ο ασθενής να το καταλαβαίνει.



Σύνδρομο Αλίκη στην χώρα των θαυμάτων

- ▶ Χαρακτηρίζεται από έντονες παραισθήσεις που θυμίζουν τη διάσημη ηρωίδα του βιβλίου. Ο ασθενής αισθάνεται πως ο χώρος γύρω του μεγαθύνεται ή συρρικνώνεται ή μπορεί να αισθάνεται τα άκρα του να επιμηκύνονται και να κονταίνουν.



Σύνδρομο αποτεμνοφιλίας

Ο ασθενής θέλει να ακρωτηριάσει ένα απολύτως υγιές άκρο (χέρι ή πόδι) χωρίς να υπάρχει κανένας απολύτως λόγος. Συνήθως σε αυτές τις καταστάσεις ο ασθενής επικαλείται ψεύτικη συμπτωματολογία για να οδηγηθεί στο χειρουργείο και να προκαλέσει κάποιον ακρωτηριασμό. Βλέπουμε λοιπόν πως επιβάλλεται η έγκαιρη διάγνωση πριν καταφύγει το άτομο σε έναν ακρωτηριασμό καθώς και άμεση θεραπεία σε ψυχολογικό και ψυχιατρικό επίπεδο.



Σύνδρομο του πτώματος

Είναι γνωστό και ως Σύνδρομο Cotard. Ο ασθενής πιστεύει ότι έχει πεθάνει, ακόμη κι αν οι γύρω του προσπαθούν να τον πείσουν για το αντίθετο. Το σύνδρομο Cotard αποσύρει το στενοχωρημένο πρόσωπο από άλλους ανθρώπους, η οποία περιλαμβάνει παραμελεί την προσωπική υγιεινή του και τη σωματική υγεία. Η αυταπάτη της άρνησης του εαυτού εμποδίζει τον ασθενή από το ουσιαστικό περιεχόμενο της εξωτερικής πραγματικότητας, που παράγει μια διαστρεβλωμένη άποψη του εξωτερικού κόσμου.



Σας ευχαριστούμε για το χρόνο σας !!



ΔΙΠΟΛΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ



ΑΚΤΥΠΗ ΙΩΑΝΝΑ
ΒΑΡΥΠΑΤΗ ΣΟΦΙΑ
ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΟΥ ΜΑΡΙΑ
ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ
ΔΟΥΜΠΑΡΑΤΖΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ

Γενικά

- © Η διπολική διαταραχή (γνωστή και ως διπολική συναισθηματική διαταραχή, μανιοκαταθλιπτική διαταραχή ή απλώς μανιοκατάθλιψη), είναι μια ψυχική νόσος. Τα άτομα με διπολική διαταραχή βιώνουν επεισόδια ανεβασμένης ή ευερέθιστης διάθεσης γνωστά ως μανία εναλλασσόμενα με επεισόδια κατάθλιψης. Αυτά τα επεισόδια μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα στην ικανότητα του ανθρώπου να λειτουργήσει φυσιολογικά στην καθημερινότητα του.



Συμπτωματολογία

- © Η μανία είναι κυρίαρχο χαρακτηριστικό της διπολικής διαταραχής, και μπορεί να συμβεί με διαφορετικά επίπεδα σοβαρότητας. Σε ηπιότερα επεισόδια μανίας, γνωστά ως υπομανία, τα άτομα εμφανίζονται ενεργητικά, ευερέθιστα, και μπορεί να είναι πολύ παραγωγικά. Όταν η μανία γίνεται πιο σοβαρή, τα άτομα αρχίζουν να συμπεριφέρονται αλλοπρόσαλλα και παρορμητικά, παίρνοντας συχνά λανθασμένες αποφάσεις και έχουν μη ρεαλιστικές ιδέες για το μέλλον, ενώ η ανάγκη για ύπνο μειώνεται σημαντικά.



Μανιακά επεισόδια

- © Η μανία είναι μια περίοδος αυξημένης ή ευερέθιστης διάθεσης, η οποία μπορεί να λάβει τη μορφή της ευφορίας, και διαρκεί για τουλάχιστον μία εβδομάδα (λιγότερο εάν απαιτείται νοσηλεία). Τα άτομα με μανία συνήθως βιώνουν μια αύξηση στην ενέργεια και μειωμένη ανάγκη για ύπνο, και πολλές φορές μπορεί να κοιμούνται μόλις τρεις ή τέσσερις ώρες κάθε νύχτα. Μερικοί μπορεί να περάσουν μέρες χωρίς ύπνο.

Υπομανιακά επεισόδια

- Η υπομανία χαρακτηρίζεται από ήπια έως μέτρια επίπεδα αυξημένης διάθεσης όπως αισιοδοξία, πίεση του λόγου και αυξημένη δραστηριότητα καθώς και μειωμένη ανάγκη για ύπνο. Σε γενικές γραμμές, η υπομανία δεν προκαλεί δυσλειτουργία όπως η μανία. Πολλά άτομα με υπομανία είναι στην πραγματικότητα πιο παραγωγικοί από ό,τι συνήθως, ενώ τα μανιακά άτομα έχουν δυσκολία να ολοκληρώσουν τις εργασίες που τους ανατίθενται. Μερικοί άνθρωποι με υπομανία δείχνουν αυξημένη δημιουργικότητα, αν και άλλοι επιδεικνύουν κακή κρίση και ευερεθιστότητα

PSYCHOPATHIC HOSPITAL



Μικτά επεισόδια

- ◎ Στο πλαίσιο της διπολικής διαταραχής, μια μικτή κατάσταση είναι μια κατάσταση κατά την οποία τα συμπτώματα της μανίας και της κατάθλιψης συμβαίνουν ταυτόχρονα. Τυπικά παραδείγματα περιλαμβάνουν κλάμα κατά τη διάρκεια ενός μανιακού επεισοδίου ή ταχείες σκέψεις κατά τη διάρκεια ενός καταθλιπτικού επεισοδίου. Τα άτομα μπορούν επίσης να αισθάνονται έντονη απογοήτευση σε αυτή την κατάσταση, για παράδειγμα, κάποιος μπορεί να έχει σκέψεις «μεγαλείου» ενώ ταυτόχρονα να αισθάνεται αποτυχημένος. Τα μικτά επεισόδια είναι συχνά η πιο επικίνδυνη περίοδος της διπολικής διαταραχής, κατά την οποία οι κίνδυνοι της κατάχρησης ουσιών, διαταραχής πανικού, απόπειρες αυτοκτονίας, και άλλες επιπλοκές αυξάνονται σημαντικά.

Αιτιολογία

- Τα αίτια της διπολικής διαταραχής ενδέχεται να διαφέρουν μεταξύ των ατόμων . Οι μελέτες σε διδύμους έχουν δείξει μια σημαντική γενετική συμβολή, καθώς και την επίδραση του περιβάλλοντος. Η σχετικά χαμηλή αντιστοιχία μεταξύ διζυγωτικών δίδυμων που μεγαλώνουν μαζί δείχνει ότι οι οικογενειακές περιβαλλοντικές επιπτώσεις είναι περιορισμένες.
- **Γενετικά αίτια**
- Γενετικές μελέτες έχουν δείξει πολλές χρωμοσωμικές περιοχές και υποψήφια γονίδια που φαίνεται να σχετίζονται με την ανάπτυξη της διπολικής διαταραχής, αλλά τα αποτελέσματα δεν είναι συνεπή και συχνά δεν αντιγράφονται.

Ευχαριστούμε για την προσοχή σας !!!



Τάξη Β'1-Ομάδα 3η

Θέμα: ΣΧΙΖΟΦΡΕΝΕΙΑ

Ονόματα Ομάδας:

Ακτύπη Ειρήνη

Γεωργαντή Βασιλική

Γιάνλε Χριστίνα-Κυριακή

Τζιοβάρα Αικατερίνη

Τσιλιγγιρίδη Μαρία



ΣΧΙΖΟΦΡΕΝΕΙΑ

- Η σχιζοφρένεια είναι μια ψυχική διαταραχή η οποία καθιστά δύσκολο το διαχωρισμό μεταξύ πραγματικών και μη πραγματικών γεγονότων και εμπειριών, τη λογική σκέψη, τη φυσιολογική συναισθηματική ανταπόκριση και τη φυσιολογική συμπεριφορά σε κοινωνικές εκδηλώσεις



ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Η σχιζοφρένεια συχνά περιγράφεται από την άποψη των θετικών και αρνητικών (ή υπολλειμματικών) συμπτωμάτων. Τα θετικά συμπτώματα είναι αυτά που τα περισσότερα άτομα φυσιολογικά δεν αντιμετωπίζουν, αλλά υπάρχουν σε ανθρώπους με σχιζοφρένεια. Μπορούν να περιλαμβάνουν παραληρητικές ιδέες, αποδιοργανωμένη σκέψη και ομιλία, και απτικές, ακουστικές, οπτικές, οσφρητικές και γευστικές ψευδαισθήσεις, τυπικά θεωρούνται ως εκδηλώσεις της ψύχωσης. Οι ψευδαισθήσεις είναι επίσης τυπικά συνδεδεμένες με το περιεχόμενο του παραληρητικού θέματος. Τα θετικά συμπτώματα γενικά ανταποκρίνονται καλά στη φαρμακευτική αγωγή.
- Τα αρνητικά συμπτώματα είναι ελλείμματα των κανονικών συναισθηματικών αντιδράσεων ή άλλων διαδικασιών σκέψης, και ανταποκρίνονται λιγότερο καλά στη φαρμακευτική αγωγή. Αυτά περιλαμβάνουν συνήθως επίπεδο ή αμβλύ συναίσθημα και συγκίνηση, φτώχεια του λόγου (αλογία), αδυναμία να νιώσουν ευχαρίστηση (ανηδονία), έλλειψη της επιθυμίας να δημιουργήσουν σχέσεις (ακοινωνία), και η αβουλησία (avolition). Η έρευνα δείχνει ότι τα αρνητικά συμπτώματα συμβάλλουν περισσότερο στην κακή ποιότητα ζωής, την λειτουργική ανικανότητα, και το βάρος στους άλλους από ότι τα θετικά συμπτώματα. Οι άνθρωποι με εμφανή τα αρνητικά συμπτώματα έχουν συχνά μια ιστορία κακής προσαρμογής πριν από την έναρξη της ασθένειας, και η ανταπόκριση στην φαρμακευτική αγωγή είναι συχνά περιορισμένη.

ΑΙΤΙΑ

- Στη δημιουργία, στην ανάπτυξη και στην εμφάνιση των ψυχωσικών συμπτωμάτων τα οποία είναι παρόντα και στη σχιζοφρένεια φαίνεται ότι επιδρούν κληρονομικοί και βιολογικοί παράγοντες, κοινωνικοί, πολιτισμικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες, διαδικασίες και συμπεριφορές που είναι αποτέλεσμα μάθησης, ενδοψυχικοί παράγοντες, υπερβολικά υψηλά επίπεδα άγχους και στρεσογόνα γεγονότα ζωής, καθώς και διαταραγμένες ενδο-οικογενειακές σχέσεις και διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις. Η πολυπαραγοντική αιτιολογία των ψυχωσικών συμπτωμάτων υποδηλώνει την ανάγκη για μια πολυδιάστατη θεραπευτική προσέγγιση για την αντιμετώπισή τους

ΘΕΡΑΠΕΥΕΤΑΙ Η ΣΧΙΖΟΦΡΕΝΕΙΑ;

- Η σχιζοφρένεια είναι μια σοβαρή ασθένεια, η οποία δεν είναι δυνατό να υποχωρήσει μόνη της χωρίς θεραπεία. Έχουν ανακαλυφθεί φάρμακα με τα οποία τα συμπτώματα μπορούν να ελεγχθούν, αρκεί ο ασθενής να τα λαμβάνει συστηματικά, σύμφωνα με τις οδηγίες του ψυχιάτρου και να παρακολουθείται τακτικά από αυτόν. Πολλοί ασθενείς με σχιζοφρένεια μπορούν να δουλέψουν και να φροντίσουν τον εαυτό τους και την οικογένειά τους, αρκεί να παρακολουθούνται από το γιατρό και να παίρνουν τα φάρμακά τους.



ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

- Αν και δεν είναι ακόμη πλήρως ιάσιμη σε όλες τις μορφές της, η σχιζοφρένεια είναι μια ασθένεια που αντιμετωπίζεται, αρκεί να παρέμβουμε με τους κατάλληλους τρόπους:
- • με **φαρμακευτική αγωγή**, η οποία οδηγεί στην υποχώρηση των συμπτωμάτων και στην πρόληψη των υποτροπών.
- • με **ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις**, που παρέχουν ενημέρωση, εκπαίδευση και υποστήριξη στον ασθενή και την οικογένεια, έτσι ώστε όλα τα μέλη της να μπορούν να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά το στρες, τις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής και τα προβλήματα που δημιουργεί η ασθένεια.
- • με **προγράμματα ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης**, που βοηθούν τον ασθενή να ενισχύσει τις κοινωνικές και επαγγελματικές του δεξιότητες έτσι ώστε να μπορέσει να ενταχθεί πλήρως στην κοινωνία.

Ευχαριστούμε για την προσοχή σας!!

ΑΚΤΥΠΗ ΕΙΡΗΝΗ

ΓΕΩΡΓΑΝΤΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

ΓΙΑΝΛΕ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΚΥΡΙΑΚΗ

ΤΖΙΟΒΑΡΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ

ΤΣΙΛΙΓΓΙΡΙΔΗ ΜΑΡΙΑ



ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

- ◉ Από τις μαθήτριες:
- ◉ Αμανατίδου Χρυσούλα
- ◉ Βοά Ευαγγελία
- ◉ Γαλατά Κατερίνα
- ◉ Λιόννη Βασιλική
- ◉ Τσολερίδου Ιωάννα

- ◉ 1^ο ΓΕΛ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ-ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ
- ◉ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Β΄1
- ◉ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ: 2014-2015

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ



Ορισμός

Στην καθημερινή ζωή με τον όρο κατάθλιψη εννοούμε μια κατάσταση θλίψης και μελαγχολίας, αυτό συνήθως είναι παροδικό και μάλλον οφείλεται σε κάτι σχετικά ασήμαντο και επουσιώδες. Η κατάθλιψη διαφέρει από την Κλινική Κατάθλιψη η οποία χαρακτηρίζεται από συμπτώματα που διαρκούν πάνω από δύο εβδομάδες και είναι τόσο σοβαρά ώστε να επεμβαίνουν στην καθημερινότητα ενός ατόμου. Στην ψυχιατρική ο όρος κατάθλιψη μπορεί επίσης να έχει αυτή τη σημασία αλλά συνήθως αναφέρεται σε μία ψυχική ασθένεια και ειδικά όταν δεν έχει φτάσει σε επίπεδο υψηλής σοβαρότητας ώστε να χορηγηθεί αυτή η διάγνωση. Η κατάθλιψη αποτελεί το τέταρτο στάδιο του μοντέλου της Κιούμπλερ-Ρος για την αποδοχή του θανάτου. Όταν κάποιος έχει κατάθλιψη συνήθως περιγράφει τον εαυτό του ως λυπημένο, απεγνωσμένο, αποθαρρυσμένο και απογοητευμένο.

ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΤ'ΑΘΛΙΨΗΣ

- ◉ Τα συμπτώματα της κατάθλιψης διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο. Κάποιοι βιώνουν περισσότερα και άλλοι λιγότερα συμπτώματα. Επίσης, η σοβαρότητα και η ένταση των συμπτωμάτων είναι μεταβλητή και εξαρτάται από το άτομο αλλά και τη χρονική περίοδο σε σχέση με την έναρξη της διαταραχής.
- ◉ Δυσκολία συγκέντρωσης και διατήρησης της προσοχής
- ◉ Απαισιόδοξες σκέψεις για τον εαυτό, τον κόσμο και το μέλλον
- ◉ Απάθεια, μειωμένη ζωτικότητα και αίσθημα κούρασης
- ◉ Συναισθήματα θλίψης, άγχους ή κενού
- ◉ Συναισθήματα χαμηλής αυτοεκτίμησης, ενοχής και απελπισίας
- ◉ Εκνευρισμός και ευερεθιστότητα
- ◉ Απώλεια της ευχαρίστησης για δραστηριότητες που πριν ήταν ευχάριστες
- ◉ Αυξημένη ή μειωμένη όρεξη για τροφή
- ◉ Αϋπνία ή υπερβολικός ύπνος
- ◉ Σκέψεις αυτοκτονίας
- ◉ Διάφοροι σωματικοί πόνοι (όπως πονοκέφαλοι ή στομαχόπονοι) χωρίς οργανικά αίτια

ΑΪΤΙΑ ΚΑΤΆΘΛΙΨΗΣ

- ◉ Η κατάθλιψη μπορεί να οφείλεται σε διάφορους παράγοντες που ενεργούν μόνοι τους ή και συντονισμένα:
- ◉ Περιβάλλον->Αντίδραση σε καταστάσεις, όπως η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου ή η μετακόμιση από ένα σπίτι σε ένα άλλο. Τα μονότονα περιβάλλοντα μπορεί να είναι καταθλιπτικά. Όταν κάποιος δεν μπορεί να ελέγξει το περιβάλλον του, η κατάσταση αυτή μπορεί να φέρει αισθήματα ανημποριάς. Οικογενειακές διαφωνίες ή οικονομικές δυσκολίες μπορεί να επιφέρουν κατάθλιψη. Άλλα αίτια κατάθλιψης είναι οι κλιματικές συνθήκες, όπως η βροχή ή η συννεφιά, η μοναξιά και το αίσθημα ότι οι άλλοι άνθρωποι δεν νοιάζονται για εμάς.
- ◉ Ψυχολογικοί παράγοντες->Μερικές φορές η κατάθλιψη μπορεί να προκληθεί από εσωτερικά προβλήματα. Πεσιμιστικές ιδέες ή έλλειψη αυτοσεβασμού μπορούν να οδηγήσουν σε κατάθλιψη. Ασθένειες και αλλαγές στην ψυχολογία ενός ατόμου που συμβαίνουν στην ψύχωση και την άνοια μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε κατάθλιψη.
- ◉ Βιολογικοί παράγοντες->Αυτοί ποικίλουν αλλά γενικώς περιλαμβάνουν κληρονομικούς όμως να αμφισβητείτε απο την επιστημονική κοινότητα , νευρολογικούς, ορμονικούς και εποχιακούς παράγοντες. Επίσης μπορεί να σχετίζονται με κάποια ασθένεια.

ΜΟΡΦΕΣ ΚΑΤΆΘΛΙΨΗΣ :

- ◉ Κλινική κατάθλιψη
- ◉ Ενδογενή κατάθλιψη
- ◉ Νευρωτική κατάθλιψη
- ◉ Άτυπη κατάθλιψη
- ◉ Ψυχωτική κατάθλιψη

- ◉ 1. Η μείζων καταθλιπτική διαταραχή (γνωστή και ως κλινική κατάθλιψη, μείζων κατάθλιψη, μονοπολική διαταραχή ή απλώς κατάθλιψη) είναι μία κοινή διαταραχή της διάθεσης στην ψυχολογία και την ψυχιατρική, στην οποία η καθημερινότητα ενός ατόμου διαταράσσεται από την έντονη θλίψη, μελαγχολία ή απελπισία. Η μείζων καταθλιπτική διαταραχή διαφέρει από την κοινή κατάθλιψη και από το συνηθισμένο αίσθημα της θλίψης. Η διάγνωση μπορεί να γίνει μόνο από ιατρό και κλινικό ψυχολόγο και θεραπεύεται με ψυχοθεραπεία και αντικαταθλιπτικά φάρμακα. Υπάρχουν διάφορες υπο-κατηγορίες κατάθλιψης, μερικές από τις οποίες πληρούν τα συνηθισμένα διαγνωστικά κριτήρια της θλίψης, της αναστάτωσης και της διαταραχής του ύπνου ή της όρεξης για φαγητό και άλλοι τύποι που δεν διαταράσσουν την χαρά και την απόλαυση σε κάποιο άτομο αλλά δημιουργούν έναν έντονα διασπαστικό κύκλο εσωτερικής παράλυσης και ληθαργίας. Η μείζων καταθλιπτική διαταραχή επηρεάζει το 7-18% του πληθυσμού σε κάποιο σημείο της ζωής τους πριν από την ηλικία των 40.
- ◉ 2. Η ενδογενής κατάθλιψη (όρος που αντιστοιχεί αδρά στη μείζονα κατάθλιψη) θεωρείται ότι προκαλείται από βιολογικούς, κυρίως, συντελεστές, χωρίς να επιδρούν σαφή και ευδιάκριτα εκλυτικά αίτια από το περιβάλλον (αναδύεται από μέσα). Το βάθος της κατάθλιψης είναι μεγάλο και κυριαρχούν τα συμπτώματα από τη σωματική σφαίρα (βιολογικά), όπως οι διαταραχές του ύπνου, της όρεξης κ.λ.π.
- ◉ 3. Η νευρωτική κατάθλιψη αναφέρεται επίσης ως αντιδραστική κατάθλιψη και ως δυσθυμική διαταραχή. Μοιάζει πολύ με την λεγόμενη εξωγενή κατάθλιψη, που συμπεριλαμβάνεται στις ψυχωτικές συναισθηματικές διαταραχές. Το άτομο που κατέχεται από νευρωτική κατάθλιψη, αισθάνεται μελαγχολικός, βαρύς, έτοιμος να κλάψει και γενικά δυστυχής. Χαρακτηριστικά, η συναισθηματική του κατάσταση μεταβάλλεται εύκολα, από την μία μέρα στην άλλη ή ακόμα και από την μία στιγμή στην άλλη, μέσα στην ίδια ώρα. Για παράδειγμα, ενώ μπορεί να κάνει την δουλειά του και να αισθάνεται ήρεμος και αισιόδοξος, ξαφνικά αρχίζει να παραπονιέται ότι δεν τα καταφέρνει, εκφράζει οργή και απελπισία, του έρχονται δάκρυα ή ξεσπάει σε κλάματα. Συναισθήματα αυτομομφής, ανικανότητας, αναξιότητας και απαισιοδοξίας, είναι κατά κανόνα μέσα στα κύρια χαρακτηριστικά της κλινικής του εικόνας. Ενώ δεν υπάρχουν ψυχοκινητικά ή παραληρητικά φαινόμενα. Η νευρωτική κατάθλιψη εμφανίζεται κυρίως, ύστερα από κάποιο ανεπιθύμητο γεγονός, όπως είναι για παράδειγμα η απώλεια προσφίλου προσώπου, η διακοπή στενού προσωπικού δεσμού ή κάποια προσωπική αποτυχία, εξού και ο όρος αντιδραστική κατάθλιψη. Το εκλυτικό γεγονός συνδέεται με κάποια απωθημένη ψυχοσύγκρουση, γι' αυτό και υπάρχει αρκετό άγχος. Όπως και στις άλλες νευρώσεις, και σε αντίθεση με την ψυχωτική κατάθλιψη, η νευρωτική κατάθλιψη δεν αφαιρεί από τον άτομο την επαφή με την πραγματικότητα ή την ικανότητα να ζητήσει και να δεχθεί ψυχολογική υποστήριξη. Και όσο βαριά κι αν είναι, η νευρωτική κατάθλιψη δεν παρουσιάζει ψυχωτικά συμπτώματα. Η νευρωτική κατάθλιψη αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά με την ψυχανάλυση ή την ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεία. Αλλά στην περίπτωση όμως που μία νευρωτική κατάθλιψη είναι η εξέλιξη μίας ψυχαναγκαστικής διαταραχής ή αλκοολισμού, η κατάθλιψη θεωρείται ως δευτερογενές πρόβλημα, και συνιστάται η παρακολούθηση από ειδήμονα ιατρό που θα παράσχει στο άτομο φαρμακευτική αγωγή.

- 4. Η άτυπη κατάθλιψη είναι μια υποκατηγορία δυσθυμίας και κλινικής κατάθλιψης και χαρακτηρίζεται από αντιδραστικότητα της διάθεσης (ο ασθενής είναι ικανός να βιώνει καλυτέρευση της διάθεσης σε ευχάριστα γεγονότα) και θετικότητα. Επίσης άτομα με άτυπη κατάθλιψη βιώνουν αύξηση βάρους και αυξημένη όρεξη για φαγητό, υπνηλία ή υπερυπνία και έντονη κοινωνική φθορά ως συνέπεια της υπερευαισθησίας στην αντιλαμβανόμενη διαπροσωπική απόρριψη. Αντίθετα με την ονομασία της, η άτυπη κατάθλιψη είναι η πιο συχνή μορφή κατάθλιψης.
- 5. Η Ψυχωτική κατάθλιψη είναι ψυχική νόσος. Θεωρείται από τις πλέον σοβαρές και επικίνδυνες μορφές κατάθλιψης καθώς τάσεις και συμβάντα αυτοκτονίας είναι συνήθη σε άτομα στα οποία διαπιστώθηκε ψυχωτική κατάθλιψη. Πρόκειται περί χρόνιας και κυκλικής κατάστασης κατά την οποία ήπια επεισόδια κατάθλιψης διαδέχονται εκδηλώσεις ακραίας ψύχωσης. Ο πάσχων παρουσιάζει σειρά συμπτωμάτων. Έτσι, μπορεί να βιώνει συναισθησία, να διακατέχεται από παραισθήσεις και να εκδηλώνει σπασμωδική συμπεριφορά και παράνοια. Το έντονο άγχος ή/και η χρήση ψυχοτρόπων ουσιών θεωρούνται ότι μπορούν να συντελέσουν στο ψυχωτικό επεισόδιο. Μερικά άτομα με μείζονα επεισόδια κατάθλιψης ή μανίας μπορεί επίσης να συμπαρουσιάσουν Ψυχωτική Κατάθλιψη.

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΪ ΤΡΌΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΨΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΑΤΆΘΛΙΨΗΣ

- Οι πιο συνήθεις θεραπείες για την κατάθλιψη είναι η φαρμακευτική αγωγή και η ψυχοθεραπεία. Ο συνδυασμός μάλιστα των δύο αυτών θεραπειών έχει συνήθως θετικά αποτελέσματα και βοηθά ένα σημαντικό ποσοστό ανθρώπων με κατάθλιψη. Πέρα όμως από τις κλασσικές θεραπείες, τα τελευταία χρόνια οι ειδικοί έχουν στρέψει το ενδιαφέρον τους σε κάποιες εναλλακτικές θεραπείες και τεχνικές. Στην πλειοψηφία τους αυτές οι εναλλακτικές προτάσεις έχουν να κάνουν με προϊόντα της φύσης, τεχνικές / θεραπείες από την Ανατολή και τέλος τη σχέση υγιούς σώματος, νου και πνεύματος.

1. Υπερικό το διάτρητο ή Βαλσαμόχορτο

Αυτό το θαμνώδες, πολυετές φυτό με τα κίτρινα φύλλα και τα πρασινοκίτρινα πέταλα είναι γνωστό εδώ και 2.500 χρόνια για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Το όνομα «υπερικό» πιθανώς προήλθε από τη συνήθεια των Ελλήνων να κρεμούν το φυτό πάνω από θρησκευτικές εικόνες τη μέρα του Αγίου Ιωάννη για να διώχνουν το κακό. Η σύστασή του αποτελείται από ουσίες όπως η υπερικίνη, η υπερφορίνη, τα φλαβονοειδή, οι ξανθόνες, οι ρητίνες και οι τανίνες. Στις μέρες μας, το υπερικό είναι ίσως ένα από τα πιο πολυσυζητημένα βότανα και χρησιμοποιείται ευρέως ως εναλλακτική θεραπεία της κατάθλιψης ήπιου ή μετρίου βαθμού. Σε κάποιες χώρες μάλιστα όπως η Γερμανία, συνταγογραφείται για τη θεραπεία της κατάθλιψης σε παιδιά και εφήβους. Η αποτελεσματικότητα του υπερικού έχει ελεγχθεί σε πολλές μελέτες, η πλειοψηφία των οποίων κατέληξε σε στοιχεία που επιβεβαιώνουν ότι το υπερικό βοηθά στη βελτίωση της διάθεσης. Συγκεκριμένα, 29 κλινικές δοκιμές με πάνω από 5.000 συμμετέχοντες που διεξήχθησαν από το ίδρυμα Cochrane (Cochrane Collaboration) βρήκαν ότι το υπερικό είχε παρόμοια αποτελεσματικότητα με τα φαρμακευτικά αντικαταθλιπτικά και πολύ λιγότερες ανεπιθύμητες ενέργειες. Το υπερικό είναι διαθέσιμο σε μορφή τσαγιού ή κάψουλες και μπορείτε να το βρείτε σε καταστήματα βοτάνων ή φαρμακεία. Λόγω της αλληλεπίδρασης του υπερικού με κάποια φάρμακα (μεταξύ των οποίων τα αντισυλληπτικά, τα αντιπηκτικά και άλλα αντικαταθλιπτικά) είναι απαραίτητο να συμβουλευτείτε τον ιατρό σας πριν αρχίσετε τη χρήση του.

2. Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα

Τα ω-3 είναι πολυακόρεστα λιπαρά οξέα τα οποία ενώ είναι απαραίτητα για την υγεία, δεν μπορούν να παραχθούν από το σώμα και κατά συνέπεια πρέπει να λαμβάνονται μέσω της τροφής. Υπάρχουν τρία είδη ω-3 λιπαρών οξέων: το άλφα λινολεϊκό οξύ (ALA), το εικοσαπεντανοϊκό οξύ (EPA) και το δεκαεξανοϊκό οξύ (DHA). Πέρα από τα γνωστά οφέλη των ω-3 στη σωματική υγεία, υπάρχουν μελέτες που αποδεικνύουν την αποτελεσματικότητά τους για την κατάθλιψη. Συγκεκριμένα, μια δίαιτα πλούσια σε ω-3 (ειδικά σε EPA) βελτιώνει όλο το εύρος των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, όπως η λύπη, η κούραση, το άγχος και η μειωμένη σεξουαλική διάθεση. Επίσης, σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύθηκε στο American Journal of Psychiatry, τα ω-3 συμπληρώματα διατροφής μείωσαν τα καταθλιπτικά συμπτώματα και την επιθετική συμπεριφορά σε νεαρές γυναίκες που ήταν εξαιρετικά κακοδιάθετες και έβρισκαν τις σχέσεις τους δύσκολες και επίπονες.

3. Άσκηση

Η κατάθλιψη σχετίζεται πάντα με σκοτεινές, απαισιόδοξες σκέψεις και χαμηλή αυτοεκτίμηση. «Δεν είμαι τόσο καλός/η όσο οι άλλοι», «έχω πάντα κακοτυχία», «κανείς δεν με συμπαθεί», «πάντα τους απογοητεύω όλους» ή «δεν είμαι καλά». Στην κατάθλιψη, οι σκέψεις αυτές αποκτούν μια φύση αυτόματη και είναι μάλιστα αυτές που τη συντηρούν. Η φυσική άσκηση έχει τη δυνατότητα να βάλει ένα προσωρινό στοπ στις σκέψεις αυτές. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, πολύ σπάνια τέτοιες σκέψεις έρχονται στην επιφάνεια. Μάλιστα μετά από 15 - 20 λεπτά χαλαρού τρεξίματος, πολλοί άνθρωποι αναφέρουν ότι αρχίζουν να έχουν θετικές σκέψεις. Ερευνητές στο Duke University σύγκριναν τα αντικαταθλιπτικά αποτελέσματα ενός γνωστού φαρμάκου και αυτά της άσκησης και συγκεκριμένα του jogging. Μετά από 4 μήνες και οι δύο θεραπείες έδειχναν να έχουν θετικά αποτελέσματα στους ασθενείς. Ένα χρόνο μετά όμως το 1/3 των ασθενών που έπαιρναν το φάρμακο είχαν υποτροπή, ενώ το 92% αυτών που συνέχισαν να ασκούνται τα πήγαιναν ακόμα καλά.

Είναι πλέον αποδεδειγμένο ότι η άσκηση ενεργοποιεί τις ενδορφίνες στον οργανισμό, ουσίες που συνδέονται με την αίσθηση της ευχαρίστησης. Όσο περισσότερο ο φυσικός μηχανισμός της ευχαρίστησης ενεργοποιείται με την άσκηση, τόσο πιο ευαίσθητος γίνεται. Έτσι αυξάνεται σιγά - σιγά και η ευαισθησία του ατόμου στις εμπειρίες και τις χαρές της ζωής με αποτέλεσμα να τις απολαμβάνει περισσότερο. Φυσικά, το δυσκολότερο κομμάτι είναι να αρχίσει κάποιος ένα πρόγραμμα άσκησης, ειδικά όταν έχει κατάθλιψη. Το πιο σημαντικό στοιχείο όμως δεν είναι τόσο η ένταση ή διάρκεια της άσκησης, αλλά η συχνότητα. Οι μελέτες δείχνουν ότι 20 λεπτά άσκησης τρεις φορές την εβδομάδα είναι το λιγότερο που χρειάζεται κάποιος για να διαπιστώσει αποτελέσματα στη διάθεση.

4. Ευγνωμοσύνη

Η κατάθλιψη πολύ συχνά χαρακτηρίζεται από συναίσθημα απελπισίας και την αίσθηση ότι τίποτα δεν έχει νόημα. Για αυτόν τον λόγο, το να νιώσει κάποιος ευγνωμοσύνη ενώ υποφέρει από κατάθλιψη είναι ίσως μια πρόκληση. Αξίζει τον κόπο όμως καμιά φορά να δοκιμάζει κάποιος νέες προκλήσεις, ειδικά αν μπορούν να δράσουν υποβοηθητικά. Νέες μελέτες έχουν δείξει ότι το συναίσθημα της ευγνωμοσύνης συνδέεται με αυτό της ευτυχίας και ότι όσο πιο πολύ ευγνώμων κάποιος αισθάνεται, τόσο περισσότερο αυξάνονται οι πιθανότητες να είναι ευτυχισμένος. Οι άνθρωποι που νιώθουν ευγνωμοσύνη στη ζωή τους είναι επίσης πιο ευτυχισμένοι, έχουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση, καλύτερες σχέσεις και είναι πιο προετοιμασμένοι για να αντιμετωπίσουν τις αντιξοότητες της ζωής. Μερικές φορές, είναι στην ανθρώπινη φύση να ξεχνά αυτά που έχει και να παραπονιέται για αυτά που δεν έχει.

Για να «μάθετε» να νιώθετε ευγνωμοσύνη, δοκιμάστε να κρατήσετε ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης. Κάθε βράδυ, πριν πάτε για ύπνο, σημειώστε τρία πράγματα που πήγαν καλά ή σας έκαναν να νιώσετε θετικά κατά τη διάρκεια της μέρας σας. Καθώς περιγράφετε τι συνέβη, προσπαθήστε να γράφετε προτάσεις του τύπου «Είμαι ευγνώμων επειδή...». Για κάποιους μπορεί να είναι ένα τηλεφώνημα από έναν φίλο, για άλλους η οικογένειά τους, ένα ηλιόλουστο πρωινό ή ένας ευγενικός ξένος στο λεωφορείο. Η Melody Beattie, συγγραφέας βιβλίων αυτοβοήθειας, είχε χαρακτηριστικά γράψει: «Η ευγνωμοσύνη ξεκλειδώνει την πληρότητα της ζωής. Μετατρέπει αυτό που έχουμε σε αρκετό ή περισσότερο από αρκετό. Μετατρέπει την άρνηση σε αποδοχή, το χάος σε τάξη, τη σύγχυση σε καθαρότητα. Μπορεί να κάνει ένα απλό γεύμα να μοιάζει με γιορτινό τραπέζι και έναν ξένο με φίλο. Η ευγνωμοσύνη κάνει το παρελθόν να αποκτήσει νόημα, φέρνει γαλήνη στο σήμερα και δημιουργεί όραμα για το αύριο».

5. Τα κατοικίδια ζώα

Η ανθρώπινη φύση είναι φτιαγμένη να επιζητά την επαφή και το άγγιγμα. Η μοναξιά και η αποξένωση είναι καταστάσεις που οδηγούν πολλούς ανθρώπους στο να υποφέρουν συναισθηματικά. Όπου η ανθρώπινη επαφή δεν είναι δυνατή ή αρκετά συχνή, τα κατοικίδια ζώα μπορούν να παίξουν τον ρόλο του φίλου, της «παρέας» και να απαλύνουν τα συναισθήματα άγχους, θλίψης και μοναξιάς. Μελέτη που δημοσιεύθηκε στο American Journal of Cardiology βρήκε ότι σε ασθενείς, που έπασχαν από επικίνδυνες αρρυθμίες μετά από έμφραγμα, βελτιώνονταν οι πιθανότητες επιβίωσής τους μετά από ένα έτος εάν είχαν κάποιο κατοικίδιο. Επίσης, μια άλλη μελέτη που διεξήχθη από τη Δρ Allen στο Πανεπιστήμιο του Buffalo σε ομάδα χρηματιστών κατέληξε σε παρόμοια αποτελέσματα. Οι χρηματιστές έπασχαν από υψηλή πίεση και στρες. Ενώ έπαιρναν αντι-υπερτασικά φάρμακα που τους βοηθούσαν, δεν έπαυαν να έχουν αιφνίδια περιστατικά υπέρτασης σε περιόδους στρες. Η Δρ Allen τους χώρισε σε δύο ομάδες, στη μία εκ των οποίων έδωσε ένα κατοικίδιο (γάτα ή σκύλο). Έξι μήνες μετά, τα αποτελέσματα μιλούσαν από μόνα τους: η ομάδα που είχε τα κατοικίδια, εμφάνιζε αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση του στρες και καλύτερη εργασιακή απόδοση. Επίσης, έκαναν λιγότερα λάθη υποστηρίζοντας ότι είχαν καλύτερο έλεγχο των συναισθημάτων τους και μπορούσαν να συγκεντρωθούν ευκολότερα. Μια σχέση αγάπης, λοιπόν, αποδείχθηκε ότι έχει θεραπευτική αξία.

ΤΙ ΘΑ ΠΡΈΠΕΙ ΝΑ ΘΥΜΆΣΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΆΘΛΙΨΗ

- ◉ Η κατάθλιψη διατηρείται από μια αλυσιδωτή αντίδραση. Σαν άνθρωποι, δεν φταίμε που νιώθουμε αυτή την επαναλαμβανόμενη θλίψη. Αρχίζουμε να νιώθουμε άσχημα και πριν το καταλάβουμε, έχουμε βυθιστεί σε ένα φαύλο κύκλο από τον οποίο είναι δύσκολο να ανασύρουμε τον εαυτό μας. Πολλές φορές, όσο πιο πολύ προσπαθούμε να διώξουμε το συναίσθημα της κατάθλιψης, τόσο πιο πολύ βυθιζόμαστε σε αυτό. Ίσως κατηγορούμε τον εαυτό μας που νιώθει έτσι και σκεφτόμαστε ότι θα έπρεπε να αισθανόμαστε διαφορετικά. Αντιδρούμε λοιπόν στη θλίψη μας με τρόπο αυστηρό, ίσως εχθρικό. Η αντίδραση μας αυτή στο συναίσθημα της θλίψης είναι ένας από τους παράγοντες που τη διατηρούν.

Για αυτό το λόγο, δεν έχει νόημα να παλεύουμε με τη θλίψη σα να ήταν ο χειρότερος εχθρός μας. Η αποδοχή είναι το πρώτο βήμα προς την απελευθέρωση. Σταματήστε να σκέφτεστε «τι δεν πάει καλά με μένα;», να κατηγορείτε και να κριτικάρετε τον εαυτό σας για τα συναιθήματα του. Αυτός ο τρόπος σκέψης είναι απίθανο να σας βοηθήσει να βρείτε την λύση. Το πιο πιθανό είναι απλώς να αυξήσει τη θλίψη. Μιλήστε στον εαυτό σας με συμπνετικότητα, κατανόηση, αγάπη. Όπως θα μιλούσατε σε έναν αγαπημένο φίλο ή κάποιον άνθρωπο που εκτιμάτε βαθιά.