

«Κατάθλιψη είναι η ανικανότητα σύλληψης κάποιου μέλλοντος»
Rollo May



Η κατάθλιψη είναι ο καθολικός και σταθερός συναισθηματικός τόνος που βιώνεται εσωτερικά και που επηρεάζει την αντίληψη, τις σκέψεις για τον κόσμο («ο κόσμος είναι επικίνδυνος»), τον εαυτό («δεν αξίζω») και το μέλλον («το μέλλον είναι απειλητικό») και κατ' επέκταση καθρεφτίζεται στη γενικότερη συμπεριφορά του ατόμου.

Κατάθλιψη ή μελαγχολία;

Συνήθως μετά από μια αποτυχία, από ένα χωρισμό ή μια απώλεια, όλοι μας βιώνουμε αρνητικά αισθήματα θλίψης, στενοχώριας και απογοήτευσης που είναι φυσιολογικά και δεν επηρεάζουν σημαντικά τη δυνατότητά μας να ανταποκρινόμαστε στις καθημερινές μας υποχρεώσεις. Θα μπορούσαμε, μάλιστα, να πούμε ότι είναι και χρήσιμα στο βαθμό που μας σκληραγωγούν και μας εκπαιδεύουν, ώστε να μπορούμε να αντιμετωπίζουμε δυναμικά τις αντιξοότητες που προκύπτουν στη ζωή μας. Σε αυτές τις περιπτώσεις οι άνθρωποι αναφέρουν πως έχουν μελαγχολία.

Όταν, όμως, η θλίψη αντί να μειώνεται με το πέρασμα του χρόνου γίνεται πιο έντονη εμποδίζοντας τις φυσιολογικές δραστηριότητες της καθημερινότητας, τη δουλειά, τη διατροφή, τον ύπνο και τις στενές μας σχέσεις, τότε είναι πιθανόν να υποφέρουμε από κατάθλιψη και να χρειαζόμαστε τη βοήθεια κάποιου ειδικού για να την αντιμετωπίσουμε. Με άλλα λόγια, αυτό που χαρακτηρίζει την κατάθλιψη και τη διαχωρίζει από τη μελαγχολία, δεν είναι η παρουσία των αρνητικών αισθημάτων αλλά η μεγάλη ένταση και η μακρά τους διάρκεια. Πιο συγκεκριμένα τα συμπτώματα της κατάθλιψης είναι:

- Αρνητική διάθεση
- Ανημπόρια και έλλειψη ελπίδας
- Ανηδονία και απώλεια ευχαρίστησης
- Άγχος και φοβίες
- Διαταραχή τον ύπνου και όρεξης για φαγητό
- Κόπωση και εξάντληση (απώλεια ενέργειας)
- Σκέψεις ενοχής ή/και αδεξιότητας ή χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Αυτοκτονικές σκέψεις
- Δυσκολία στη συγκέντρωση και έκπτωση των γνωστικών λειτουργιών (επιβράδυνση σκέψης, κινήσεων, απώλεια μνήμης)

Η καταθλιπτική διάθεση μπορεί να πάρει διάφορες μορφές, καθώς είναι μια πολυπαραγοντική ασθένεια που προκαλείται από την αλληλεπίδραση βιολογικών και κοινωνικών παραγόντων. Έρευνες αναφέρουν ότι μια στις 4 γυναίκες και ένας στους 10 άντρες, οποιασδήποτε ηλικίας, θα εμφανίσουν κάποια στιγμή στη ζωή τους, έντονη καταθλιπτική διάθεση.

Όταν η αιτιολογία της οφείλεται κυρίως σε βιολογικούς παράγοντες (κληρονομικότητα), η ψυχοθεραπεία έχει καλύτερα αποτελέσματα σε συνδυασμό με κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή. Σε πολλές περιπτώσεις, όμως, η κατάθλιψη προκαλείται από ψυχοπιεστικές κοινωνικές συνθήκες και αποτελεί αντίδραση του ατόμου στις

δυσκολίες που βιώνει, όπως πένθος, επιλόχεια κατάθλιψη, κατάθλιψη ενελεγκτικού τύπου (σε γυναίκες από 40-55 ετών και άντρες 50-65 ετών).

Η θεραπεία της καταθλιπτικής διαταραχής έχει πολύ θετικά αποτελέσματα, όσο το συντομότερο δυνατόν, αναζητήσει κάποιος ψυχολογική υποστήριξη. Πρωταρχικός στόχος της ψυχοθεραπείας είναι να ενδυναμώσει τον ασθενή να αποδεχθεί την παρούσα κατάσταση και να συμφιλιωθεί με τη θλίψη του, ώστε να μπορέσει σταδιακά να ενισχύσει το δυναμικό του, που βρίσκεται σε αδράνεια.

Μόνο, αφού ο θεραπευόμενος αναγνωρίσει σιγά-σιγά τις κρυμμένες εσωτερικές δυνάμεις του, μπορεί να ξεκινήσει το θεραπευτικό ταξίδι για την ανακάλυψη των αιτιών που βρίσκονται στη βάση της κατάθλιψης και την αποτελεσματική αντιμετώπισή τους.

Φόβος είναι η αρνητική συναισθηματική αντίδραση, η οποία δημιουργείται ως απόκριση σε συγκεκριμένη εξωτερική απειλή, που γίνεται αντιληπτή συνειδητά.

Ωστόσο, ως επίμονος φόβος ή η φοβία ενός αντικειμένου ή μιας κατάστασης, χαρακτηρίζεται μια συνθήκη κατά την οποία δεν υπάρχει αντικειμενικός κίνδυνος που να δικαιολογεί τη φοβική αντίδραση, ή ο κίνδυνος είναι πολύ μικρότερος, στην πραγματικότητα, από τις διαστάσεις που του αποδίδονται. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η έκθεση στο φοβικό ερέθισμα προκαλεί υπερβολικό άγχος που ενδέχεται να πάρει και τη μορφή του πανικού.

Οι συνηθέστερες μορφές φοβίας είναι:

Ø Ειδική φοβία

Ø Αγοραφοβία

Ø Κοινωνική φοβία

Ø Κλειστοφοβία

Ø Νοσοφοβία κτλ

Οι φοβίες περιορίζουν πολύ τη ζωή του ατόμου, καθώς παρεμβαίνουν σε όλους τους τομείς της λειτουργικότητάς του (εργασία, κοινωνικές σχέσεις, κτλ). Η αποτελεσματικότητα της ψυχοθεραπείας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τρόπο που δημιουργήθηκαν. Αν είναι αποτέλεσμα τραυματικής εμπειρίας, αν χρησιμοποιούνται ασυνείδητα στην προσπάθεια αποφυγής συγκεκριμένων καταστάσεων, ή αν είναι περισσότερο σύνθετες και, στην ουσία, λειτουργούν ως απόπειρα μετατόπισης του άγχους.

Μέσα από μια σειρά θεραπευτικών στρατηγικών, θα εμβαθύνουμε στην πραγματική αιτία του φόβου και θα εκπαιδευτούμε σε τεχνικές σταδιακού ελέγχου του.