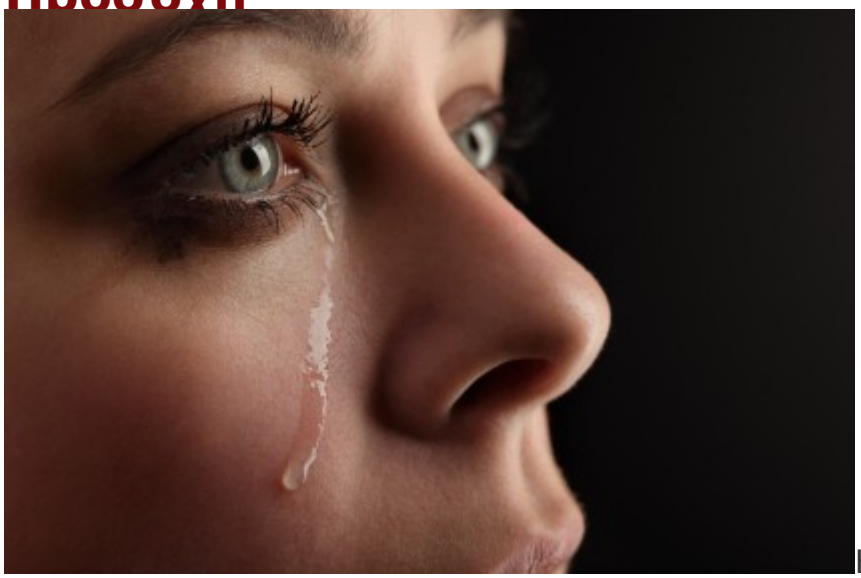
20 Σεπτεμβρίου 2015

Οι 3 τύποι και τα συμπτώματα της κατάθλιψης: Προσοχή



Καταθλιπτικά συναισθήματα μπορεί να νοιώσει ο καθένας μας σε περιόδους έντονης απογοήτευσης ή σαν αντίδραση μετά από ένα έντονα στρεσογόνο ερέθισμα, π.χ. ένα χωρισμό ή ένα θάνατο. Στην κατάθλιψη όμως όλα αυτά είναι σταθερά, επιμένουν και διαρκούν για αρκετές εβδομάδες. Το άτομο μοιάζει να έχει «βουλιάξει» στο καταθλιπτικό συναίσθημα, δηλώνει αδυναμία να προχωρήσει μπροστά και συχνά αδιαφορεί για την κατάστασή του.

Τύποι κατάθλιψης

Η κατάθλιψη μπορεί να εμφανιστεί με διάφορες μορφές όπως συμβαίνει και με τις περισσότερες σωματικές ασθένειες. Εδώ αναφέρουμε τους τρεις συχνότερους τύπους καταθλιπτικών διαταραχών. Ωστόσο,και σε αυτούς τους τύπους υπάρχουν αρκετές παραλλαγές ως προς τον αριθμό των συμπτωμάτων και τη βαρύτητά τους.

1. Το μείζον καταθλιπτικό επεισόδιο εκδηλώνεται με ένα συνδυασμό συμπτωμάτων και επηρεάζει σημαντικά τη λειτουργικότητα του ατόμου. Ένα τέτοιο επεισόδιο μπορεί να συμβεί μια φορά ή, συχνότερα, περισσότερες φορές στη διάρκεια της ζωής του ατόμου. Συνήθως διαρκεί 6-8 μήνες.

2. Μια λιγότερο σοβαρή μορφή κατάθλιψης, η δυσθυμία, είναι μια ηπιότερη από πλευράς συμπτωμάτων, αλλά πιο χρόνια διαταραχή και σ’ αυτήν το άτομο γενικά διατηρεί το μεγαλύτερο μέρος της λειτουργικότητάς του. Υπάρχει πάντως ο

κίνδυνος να μεταπέσει σε ένα μείζον καταθλιπτικό επεισόδιο.

3. Η διπολική διαταραχή ή αλλιώς μανιοκατάθλιψη είναι μια σοβαρή ψυχική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από κυκλικές εναλλαγές του συναισθήματος, όπου δηλαδή περίοδοι έντονης υπερθυμίας (μανία) εναλλάσσονται με περιόδους καταθλιπτικών επεισοδίων. Το άτομο στο μανιακό επεισόδιο παρουσιάζει υπερδραστη-ριότητα, λογόρροια, δείχνει χαρούμενο, με μεγάλα αποθέματα ενέργειας, έχει όμως μειωμένη κρίση, ενώ η διαταραγμένη κοινωνική του συμπεριφορά μπορεί να δημιουργήσει σοβαρά προβλήματα.

Ποια είναι τα συμπτώματα της κατάθλιψης
Η κατάθλιψη δεν εμφανίζεται σε όλους τους ασθενείς με τα ίδια συμπτώματα. Άλλοι είναι θλιμμένοι, απελπισμένοι, απογοητευμένοι και κατακλύζονται από τύψεις και ενοχές, άλλοι παρουσιάζουν έντονη ανησυχία και άγχος, άλλοι παραπονιούνται για πλήθος σωματικών ενοχλημάτων. Σε κάθε περίπτωση πάντως το άτομο υποφέρει πολύ και αυτό περνά στην καθημερινότητά του. Συγκινείται εύκολα, ακόμα και με ασήμαντα ερεθίσματα (π.χ. μια εκπομπή στην τηλεόραση). Άλλες φορές όμως η λύπη που τον καταπλακώνει δεν μπορεί να εκφραστεί. «Δεν μπορώ ούτε να κλάψω» αναφέρει. Δραστηριότητες, ασχολίες, ενδιαφέροντα με τα οποία χαιρόταν στο παρελθόν και τα απολάμβανε τον αφήνουν αδιάφορο, τον κουράζουν. Τα ευχάριστα γεγονότα τα παρακάμπτει, ενώ μεγεθύνει τα δυσάρεστα. Όλα φαντάζουν μάταια, παντού αναδύονται εμπόδια και δυσκολίες. Νοιώθει κουρασμένος, δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί, να θυμηθεί, να σκεφτεί και να αποφασίσει. Διαρκώς αναβάλλει. Παραμελεί την εμφάνισή του, αδιαφορεί για τη δουλειά του, απομακρύνεται από γνωστούς και φίλους. Δυσκολεύεται να κοιμηθεί, άλλοτε ο ύπνος είναι διακεκομμένος και ταράζεται από εφιαλτικά όνειρα < άλλες φορές ξυπνάει πολύ νωρίς το πρωί, νιώθοντας υπερβολικά κουρασμένος. Η όρεξή του μειώνεται και χάνει βάρος. Κάποιες φορές όμως, ιδιαίτερα στις γυναίκες, η όρεξη αυξάνει. Η επιθυμία για σεξουαλική επαφή είναι μειωμένη ή ανύπαρκτη. Μια υπερβολική ανησυχία για επικείμενους κινδύνους δεν τον αφήνει να ησυχάσει, ενώ ταχυκαρδίες, πόνοι, εφιδρώσεις, κεφαλαλγίες επιτείνουν αυτή την ανησυχία. Στη σκέψη του λιμνάζουν διαρκώς οι ίδιες μελαγχολικές ιδέες. Ανακαλώντας ασήμαντα γεγονότα και σφάλματα του παρελθόντος νοιώθει ενοχές και διακατέχεται από τύψεις, αισθάνεται άχρηστος, ανίκανος κι αποτυχημένος. Υποτιμά τον εαυτό του, τον επικρίνει. Έτσι οδηγείται συχνά σε αυτοκαταστροφικές σκέψεις.

Πηγή: boro.gr