

Πώς νιώθουν οι περισσότεροι άνθρωποι τον τελευταίο μήνα της ζωής τους - Τα ευρήματα έρευνας για την κατάθλιψη

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Τι ρόλο παίζει το φύλο, η οικονομική κατάσταση και επίπεδο μόρφωσης.



Πολλοί άνθρωποι εμφανίζουν επιδείνωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης κατά το τελευταίο έτος ζωής τους όπως υποστηρίζει μια νέα μελέτη στις ΗΠΑ επισημαίνοντας παράλληλα πόσο πιο ευάλωτες είναι οι γυναίκες και οι άνθρωποι με πολύ χαμηλό εισόδημα.

Ερευνητές ανέλυσαν στοιχεία που αφορούσαν 3.274 ενήλικες οι οποίοι είχαν συμμετάσχει σε εθνική Μελέτη για την Υγεία και την Συνταξιοδότηση και πέθαναν μέσα σε ένα χρόνο από την αξιολόγηση. Όλοι οι συμμετέχοντες είχαν συμπληρώσει ερωτηματολόγια για την ψυχική υγεία και παρείχαν πληροφορίες για οποιαδήποτε ιατρικά θέματα που είχαν, καθώς στοιχεία που αφορούν δημογραφικούς παράγοντες όπως το επίπεδο εισοδήματος και εκπαίδευσης.

Όπως παρατηρήθηκε, οι τιμές των συμπτωμάτων κατάθλιψης αυξήθηκαν κατά το τελευταίο έτος της ζωής, ιδιαίτερα μάλιστα κατά τους τελευταίους μήνες. Κατά τον τελευταίο μήνα της ζωής των συμμετεχόντων μάλιστα, ένα ποσοστό 59% αυτών παρουσίαζαν τόσα συμπτώματα που κρίνονται αρκετά για να ώστε οι ειδικοί να καταλήξουν σε μια διάγνωση θετική για κατάθλιψη.

«Οι ασθενείς με κατάθλιψη παρουσιάζουν αρνητικότερα αποτελέσματα επιβίωσης από τους μη καταθλιπτικούς ασθενείς, καθιστώντας την κατάθλιψη ένα κρίσιμο

ζήτημα για την εξέταση και τη διαχείριση σοβαρών ασθενειών» σχολιάζει η Ελίζα Κοζλόβ από το Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Rutgers για την Υγεία, την Πολιτική Υγείας και τη Γήρανση που έχει συντάξει μαζί με τους συνεργάτες της το σχετικό άρθρο που δημοσιεύτηκε στο Journal of the American Geriatric Society (Περιοδικό της Αμερικανικής Γηριατρικής Κοινότητας).

Όπως τονίζεται, «ψυχολογικά συμπτώματα, όπως η κατάθλιψη, έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής των ασθενών καθώς πλησιάζουν στο τέλος της ζωής τους », γράφει οι Κοζλόβ και οι συνεργάτες της.

Οι ερευνητές είχαν ζητήσει από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν εάν κατά την προηγούμενη εβδομάδα είχαν αισθανθεί, σκεφτεί ή βιώσει κάτι από τα ακόλουθα: κατάθλιψη, θλίψη, ανήσυχο ύπνο, δυστυχία, μια αίσθηση πως πρέπει να καταβάλλουν σημαντική προσπάθεια για να κάνουν οτιδήποτε, έλλειψη κινήτρου και μοναξιά. Τα άτομα με τουλάχιστον τρία από αυτά τα συμπτώματα υπήρχε περίπτωση να διαγνωστούν με κατάθλιψη, αναφέρει η ομάδα των ερευνητών.

Σε όλο τους συμμετέχοντες της Μελέτης Υγείας και Συνταξιοδότησης, συμπεριλαμβανομένων των ανθρώπων που δεν πέθαναν μέσα σε ένα χρόνο από την εκπόνηση της έρευνας, περίπου το 23% παρουσίαζε τρία από αυτά τα συμπτώματα.

Στην πιο πρόσφατη ανάλυση των στοιχείων τα αποτελέσματα ήταν σχετικά σταθερά για διάστημα 12 έως 4 μηνών πριν τον θάνατο αλλά στη συνέχεια οι δείκτες αυξάνονταν σταθερά. Όταν οι συμμετέχοντες είχαν τέσσερις μήνες ζωής το 42% αυτών παρουσίαζαν τουλάχιστον τρία συμπτώματα κατάθλιψης και τον ένα μήνα πριν τον θάνατο τον ίδιο αριθμό συμπτωμάτων παρουσίαζε πλέον το 59% των συμμετεχόντων.

Αξίζει επίσης να σημειωθεί πως ένα χρόνο πριν το θάνατο, οι γυναίκες παρουσίαζαν υψηλότερους δείκτες σε ό,τι αφορά τα συμπτώματα κατάθλιψης με σχεδόν συμπτώματα κατά μέσο όρο σε σύγκριση με περίπου δύο για τους άνδρες. Στον ένα μήνα πριν τον θάνατο τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες είχαν τρία ή περισσότερα συμπτώματα και δεν παρατηρήθηκε πλέον σημαντική διαφορά μεταξύ των φύλων.

Οι διαφορές στους δείκτες κατάθλιψης με βάση την ηλικία και το εισόδημα ήταν επίσης πιο έντονες ένα χρόνο πριν από το θάνατο και μειώθηκαν όσο οι συμμετέχοντες όδευαν προς το τέλος της ζωής τους.

Ωστόσο, οι νεώτεροι και οι φτωχότεροι συμμετέχοντες παρουσίαζαν υψηλούς δείκτες καθ' όλο το υπό εξέταση χρονικό διάστημα.

Επίσης υψηλότερους δείκτες κατάθλιψης καθώς πλησίαζε ο θάνατος παρουσίαζαν οι μη λευκοί συμμετέχοντες ενώ ένα μήνα πριν τον θάνατο τα άτομα που δεν είχαν τελειώσει το λύκειο είχαν τα υψηλότερα ποσοστά κατάθλιψης από όλους, με μέσο όρο σχεδόν πέντε συμπτώματα.

Σημειώνεται πως η μελέτη δεν σχεδιάστηκε για να αποδείξει εάν ή πώς οι θανατηφόρες ασθένειες μπορεί να επηρεάσει την ψυχική υγεία ή το αντίστροφο.

Ωστόσο, τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν τη σημασία ανίχνευσης προβλήματα ψυχικής υγείας και την αντιμετώπιση καταστάσεων όπως η κατάθλιψη τους τελευταίους μήνες της ζωής.

Όπως τονίζεται, δεδομένου και του φάσματος των επιλογών που υπάρχουν για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης, τα συμπτώματα αυτής κατά το τελευταίο έτος της ζωής θα πρέπει να μπου στο επίκεντρο καθώς αφορούν τόσο την ποιότητα της ζωής που απομένει και την βελτίωσή της.

«Αν και τα συμπτώματα κατάθλιψης στο τέλος της ζωής είναι συνηθισμένα, επιδέχονται θεραπείας και θα πρέπει να αντιμετωπίζονται προληπτικά για να μειώσουν το αίσθημα αγωνίας και να διασφαλιστεί πως όλοι θα έχουν τη δυνατότητα να βιώσουν έναν “καλό θάνατο” χωρίς συμπτώματα κατάθλιψης».

Πηγή: [huffingtonpost.gr](https://www.huffingtonpost.gr)