



Τζότζολη Παταπία

Νευροψυχολόγος - Κλινική Ψυχολόγος Υγείας
www.patapiatzotzoli.gr

ΑΝΤΙΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΑ ή ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΕΙΝΑΙ ΟΝΤΩΣ Η ΜΟΝΗ ΕΠΙΛΟΓΗ?

Κάθε ένας από εμάς μπορεί να υποφέρει από κατάθλιψη, είτε από ένα ή περισσότερα επεισόδια ορισμένων εβδομάδων σε κάποιες περιόδους της ζωής μας, είτε από ισόβια επανεμφανιζόμενα επεισόδια.

Διάφοροι παράγοντες, όπως για παράδειγμα ψυχολογικοί, ψυχοκοινωνικοί (π.χ. δύσκολες εμπειρίες σε νεότερη ηλικία, στρεσογόνα γεγονότα στη ζωή μας), κληρονομικοί, εξελικτικοί και βιολογικοί μπορούν να συμβάλουν στην εκδήλωσή της.

Σύμφωνα με το DSM-IV, Αμερικάνικο εγχειρίδιο με τα κριτήρια για όλες τις αναγνωρισμένες ψυχικές παθήσεις, η κατάθλιψη χαρακτηρίζεται από **δυσθυμία ή απώλεια ενδιαφέροντος / ευχαρίστησης** σε σχεδόν όλες τις δραστηριότητες της ημέρας μας. Παράλληλα, μπορεί να συνοδεύεται από σημαντικές αλλαγές στο βάρος μας (είτε να πάρουμε κιλά είτε να χάσουμε κιλά), αλλαγές στον ύπνο μας (είτε πολλές ώρες ύπνου είτε ελάχιστες), νευρικές κινήσεις ή επιβράδυνση αυτών, κούραση ή απώλεια ενέργειας, αρνητικά αισθήματα, όπως χαμηλή αυτοεκτίμηση ή ενοχές.

Πολύ συχνά επίσης **επιρεάζεται η ικανότητά μας να σκεφτόμαστε**, να συγκεντρωνόμαστε και να παίρνουμε αποφάσεις καθώς μπορεί και να μας απασχολούν σκέψεις θανάτου και αυτοκτονικές τάσεις. Εφόσον τα συμπτώματα αυτά παραμείνουν 2 εβδομάδες μετά την εμφάνισή τους και προκαλούν σημαντική αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο συνήθως συμπεριφερόμαστε σε πρόσωπα και καταστάσεις, επιφέροντας δυσκολίες στο επαγγελματικό, κοινωνικό και οικογενειακό μας περιβάλλον, τότε μιλάμε για κατάθλιψη και αυτό διαφέρει από το γνωστό συναίσθημα σε όλους μας - το να νιώθουμε δυστυχημένοι για ένα μικρό χρονικό διάστημα σε κάποιες στιγμές της ζωής μας.

Η συνήθης θεραπευτική τακτική για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης είναι η **φαρμακευτική αγωγή**. Ωστόσο, σύμφωνα με μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Journal of the American Medical Association (Vol. 303, No. 1) τα αντικαταθλιπτικά δεν είναι η μόνη θεραπεία.

Σε ορισμένες περιπτώσεις τα αντικαταθλιπτικά μπορούν να χειροτερέψουν τα



συμπτώματα, ειδικά εάν χορηγούνται κατ'εξακολούθηση, μπορεί να είναι επιβαρυντικά για τον οργανισμό, στιγματίζουν και δεν συμβάλλουν στο να βοηθήσουν κάποιον να μάθει να αντιμετωπίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης αλλά και τις καταστάσεις που μπορεί να την προκαλούν.

Συνεπώς, σύμφωνα με τις διεθνείς οδηγίες του NICE, **οι ασθενείς με ήπια ή μέτρια συμπτώματα κατάθλιψης έχουν και άλλες επιλογές πέραν της φαρμακευτικής**, αυτή της ψυχοθεραπείας.

Η πιο μελετημένη μορφή ψυχοθεραπείας για την κατάθλιψη είναι η γνωστική - συμπεριφορική θεραπεία. Η θεραπεία

αυτή διδάσκει τεχνικές σε όσους υποφέρουν από κατάθλιψη να αντιμετωπίζουν τις αρνητικές τους σκέψεις και να αλλάξουν τις δυσλειτουργικές συμπεριφορές τους.

Βάση των παραπάνω, συνιστάται σε όσους υποφέρουν από ήπια ή μέτρια συμπτώματα κατάθλιψης και δεν παίρνουν αντικαταθλιπτικά να ακολουθήσουν αρχικά, ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες. Είναι σημαντικό να αναμειχθούν πιο ενεργά στην διαδικασία της φροντίδας τους, συνεισφέροντας έτσι στην ανάρρωσή τους αλλά και εμποδίζοντας την επανεμφάνιση της.

Σε όσους ενδιαφέρονται να ξεκινήσουν φαρμακευτική αγωγή, **συνιστάται να συγκρίνουν το τίμημα των αντικαταθλιπτικών με πιθανά οφέλη** καθώς και να ενημερωθούν σχετικά με την αποτελεσματικότητα των διαθέσιμων ψυχοθεραπευτικών υπηρεσιών.

Τέλος, σε όσους παίρνουν ήδη αντικαταθλιπτικά συνιστάται να παρακολουθήσουν τα συμπτώματά τους και σε περίπτωση που διαπιστώσουν ότι δεν τους βοηθάνε να αντιμετωπίσουν την κατάθλιψή τους οφείλουν να ενημερώσουν τον γιατρό τους προκειμένου να τους αλλάξει την φαρμακευτική αγωγή ή να ακολουθήσουν κάποια άλλη θεραπευτική προσέγγιση, όπως ψυχοθεραπεία.