

ΜΙΚΡΕΣ ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ

Δημήτρης Παπαδημητριάδης

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Στους θεραπευόμενούς μου

ΜΙΚΡΕΣ ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ Νο32
Διεύθυνση σειράς: Μπάμπης Παπαδημητρίου

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Επιμέλεια-Διόρθωση: Κώστας Σίμος

© 2022, Εκδόσεις Κυριάκος Παπαδόπουλος Α.Ε., Δημήτρης Παπαδημητριάδης

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμιά διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών της. Κατά το Ν. 2387/20 (όπως έχει τροποποιηθεί με το Ν. 2121/93 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με το Ν. 100/1975), απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε κάποιο σύστημα διάσωσης και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

Πρώτη έκδοση: Φεβρουάριος 2022



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

www.epbooks.gr

Καποδιστρίου 9, 144 52 Μεταμόρφωση Αττικής
τηλ.: 210 2816134, e-mail: info@epbooks.gr

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ

Μασσαλίας 14, 106 80 Αθήνα, τηλ.: 210 3615334

ISBN 978-960-484-816-4

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

ΜΙΚΡΕΣ ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	9
1. Τι είναι κατάθλιψη.....	13
2. Οι ψυχολογικές θεωρίες.....	17
Η ψυχαναλυτική προσέγγιση.....	17
Η συμπεριφορική προσέγγιση	18
Η γνωσιακή προσέγγιση.....	19
3. Οι βιολογικές και ιατρικές εξηγήσεις.....	21
4. Πυροδότηση.....	31
Γεγονότα της ζωής	31
Αλκοολισμός και άλλες καταχρήσεις.....	32
Ιατρικές θεραπείες.....	33
Μη ψυχιατρικές ασθένειες.....	34
Ψυχιατρικά σύνδρομα	35
5. Τα πρόσωπα της κατάθλιψης	37
Μείζων καταθλιπτική διαταραχή.....	37
Επίμονη καταθλιπτική διαταραχή	38
Διπολική διαταραχή	39
Ψυχωσική κατάθλιψη	40
Κατάθλιψη στην εγκυμοσύνη ή μετά τον τοκετό	41
Εποχιακή συναισθηματική διαταραχή	44
Πένθος και διαταραχή προσαρμογής.....	45

6. Ψυχιατρική θεραπεία.....	51
Αντικαταθλιπτικά φάρμακα.....	51
Ψυχεδελικά φάρμακα	59
Το στίγμα	61
7. Ψυχοθεραπεία.....	65
8. Τέχνη.....	83
9. Προσέγγιση του ανθρώπου με κατάθλιψη.....	85
10. Αυτοκτονία.....	89
11. Πρόληψη αντί επιλόγου	93
Ύπνος.....	93
Διατροφή.....	96
Άσκηση	100
Γλωσσάρι.....	103
Σημειώσεις.....	110

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Οι άνθρωποι χρησιμοποιούμε τη λέξη κατάθλιψη για να περιγράψουμε πολλές και διαφορετικές ψυχικές εμπειρίες. Από τη χαμηλή διάθεση ή τη μειωμένη ικανοποίηση που νιώθουμε από τις ζωές μας σε μια δεδομένη χρονική περίοδο, έως τη σοβαρή και επίμονη ανηδονία ή θλίψη που συνοδεύεται από αυτοκαταστροφικές σκέψεις και χρειάζεται εξειδικευμένη βοήθεια.

Αυτή η πολυδιάστατη αλλά κοινή χρήση του όρου για πολύ διαφορετικά βιώματα αντικατοπτρίζεται και στην κλινική αντίληψη της κατάθλιψης. Οι ειδικοί γνωρίζουμε ότι αποτελεί σύνδρομο με τόσο ευρύ φάσμα εκδηλώσεων, ώστε δύο πάσχοντες με αυτή τη διάγνωση να παρουσιάζουν συμπτώματα όχι απλώς διαφορετικά μεταξύ τους, αλλά εντελώς αντίθετα. Για παράδειγμα, υπάρχουν εκείνοι που κοιμούνται περισσότερο από δέκα ώρες την ημέρα και τρώνε σε βαθμό να αυξάνεται σημαντικά το σωματικό βάρος τους, αλλά υπάρχουν και οι άνθρωποι με κατάθλιψη οι οποίοι δεν μπορούν να κοιμηθούν πάνω από λίγες ώρες και υποφέρουν από τέτοια ανορεξία, ώστε βλέπουν το βάρος τους να ελαττώνεται πολύ γρήγορα, με αρνητικές συνέπειες για την υπόλοιπη υγεία. Υπάρχουν άνθρωποι που νιώθουν κυρίως μελαγχολία, αλλά υπάρχουν κι εκείνοι που αισθάνονται κυρίως θυμό.

Εξίσου περίπλοκες είναι οι επιπτώσεις από αυτή την ιδιαίτερη ψυχική κατάσταση στην ποιότητα ζωής. Το κοινό γνώρι-

σμα σε όλα τα περιστατικά είναι η επίγνωση ότι η καθημερινότητα δεν έχει πλέον την ίδια «γεύση». Δραστηριότητες που είχαν ενδιαφέρον μέχρι πρότινος δεν προσφέρουν πια ανάλογη ευχαρίστηση. Στην αξιολόγηση του εαυτού επικρατεί το αρνητικό πρόσημο, ομοίως και στη συνολική αποτίμηση του βίου. Έτσι, ένας άνθρωπος πιστεύει ότι έχει αποτύχει στους μεγαλύτερους στόχους του, μολονότι αυτή δεν ήταν μια σκέψη που έκανε λίγο καιρό πριν. Την απογοήτευση συμπληρώνει η απελπισία, καθώς η δυνατότητα να αντιμετωπιστούν τρέχοντα προβλήματα μοιάζει πολύ περιορισμένη, η απόδοση στην εργασία είναι ελαττωμένη λόγω δυσκολιών συγκέντρωσης, η συμμετοχή στις οικογενειακές και στις κοινωνικές υποχρεώσεις θυμίζει βουνό, οι θετικές προοπτικές φαντάζουν ανύπαρκτες και το μέλλον φαίνεται δυσόιωνα κι ενίοτε σαν να μην έχει καμία σημασία.

Όσο ποικιλόμορφη είναι η κατάθλιψη, άλλο τόσο πολυπαραγοντική είναι η προέλευσή της κι άλλο τόσο ευρεία η θεραπευτική της αντιμετώπιση. Συχνά η διαλεκτική θεραπεία με έναν ψυχοθεραπευτή ανακουφίζει, άλλοτε είναι απαραίτητη η φαρμακευτική παρέμβαση του ψυχιάτρου ή πιο ειδικές θεραπείες όπως ο διακρανιακός μαγνητικός ερεθισμός (TMS), ή ένας συνδυασμός αυτών. Όμως το ίδιο σύνθετη είναι η υποδοχή και η αποδοχή της ίδιας της διάγνωσης και της θεραπείας. Και αυτό γιατί, όπως ακριβώς συμβαίνει με όλα τα ψυχικά νοσήματα, η κατάθλιψη φέρει ένα αδικαιολόγητο στίγμα και οι άνθρωποι που υποφέρουν από αυτήν εγκλωβίζονται εύκολα στα ταμπού που καλά κρατούν στις περισσότερες κοινωνίες, ανεξαρτήτως κοινωνικού, οικονομικού ή μορφωτικού επιπέδου.

Ο όρος κατάθλιψη είναι έτσι κι αλλιώς μια δύσκολη λέξη. Οι περισσότεροι άνθρωποι αισθάνονται αυτόματα στιγματισμένοι όταν την υιοθετούν αυθόρμητα για να εξηγήσουν αυτό που τους συμβαίνει ή όταν τους αποδίδεται από το περιβάλλον ή από τους ειδικούς. Αρκετές φορές στη δουλειά μου έχω γνωρίσει θεραπευόμενους που μου δήλωναν με τον ένα ή τον

άλλο τρόπο ότι ανησυχούσαν πολύ στην ιδέα πως θα μπορούσα να τους διαγνώσω με κατάθλιψη ή πως θα μπορούσα να επικυρώσω ότι έχουν πράγματι κατάθλιψη. Ή μου ζητούσαν να τους διαβεβαιώσω ότι αυτό που ένιωθαν δεν είναι κατάθλιψη ή ότι αφορά κάτι «ελαφρύτερο» από την κατάθλιψη. Θεωρώ πως ο λόγος για αυτό είναι ότι οι κοινωνίες μάς υποβάλλουν το στερεότυπο πως είμαστε αδύναμοι ή κατώτεροι άνθρωποι όταν δεχθούμε ότι πάσχουμε από μία ψυχική διαταραχή όπως η κατάθλιψη.

Επιπλέον, οι σκέψεις μας για την έκταση στην οποία φοβόμαστε ότι θα επηρεαστούν οι διαπροσωπικές σχέσεις μας, οι ευκαιρίες μας στην εργασία, η επαγγελματική μας συνέχεια κ.ο.κ., προσθέτουν κι άλλο βάρος στους ώμους μας, πολλές ενοχές κι ακόμη μεγαλύτερη στεναχώρια. Αλλά η χαμηλή μας διάθεση και η κατάθλιψη μπορούν να αντιμετωπιστούν με την κατάλληλη υποστήριξη. Και βέβαια, δεν υπάρχει κανένας λόγος να υποφέρουμε μόνοι μας. Συνηθίζω να λέω στους θεραπευόμενούς μου ότι, στη ζωή, κανείς δεν καλείται να αποδείξει ότι είναι ένας υπεράνθρωπος που υπερβαίνει κάθε εμπόδιο χωρίς βοήθεια.

Με αυτή τη *Μικρή εισαγωγή στην κατάθλιψη* επιχειρώ να μοιραστώ μαζί σας χρήσιμες πληροφορίες και γνώσεις, ευελπιστώντας ότι θα σας διευκολύνουν να κατανοήσετε με ουσιαστικό τρόπο τις καταθλιπτικές διαταραχές του συναισθήματος, είτε αφορούν εσάς είτε τους ανθρώπους σας.

Κεφάλαιο Ι

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Η κατάθλιψη επηρεάζει έως και 15 στους 100 ανθρώπους σε κάποια στιγμή της ζωής τους και υπάρχει η διάχυτη εντύπωση στην κοινή γνώμη, ακόμα και στους ιατρούς, ότι πλήττει περισσότερο τις γυναίκες από ό,τι τους άνδρες – συγκεκριμένα ότι, ενώ δεν υφίσταται καμία στατιστικά σημαντική διαφορά στην επίπτωση της κατάθλιψης μεταξύ των δύο φύλων πριν από την εφηβεία, στην ενήλικη ζωή είναι δυνατόν να πάσχει με κατάθλιψη ένας στους έξι άνδρες και μία στις τέσσερις γυναίκες. Οι απόψεις γύρω από αυτή τη σχέση της κατάθλιψης με το φύλο μετά την εφηβεία διίστανται, καθώς μέρος της επιστημονικής έρευνας δείχνει ότι οι γυναίκες δεν είναι απαραίτητα πιο επιρρεπείς στην κατάθλιψη, αλλά ότι οι άνδρες είναι μάλλον περισσότερο απρόθυμοι να ζητήσουν βοήθεια ή να μιλήσουν ειλικρινώς για αυτό το πρόβλημα και επομένως ότι ενδέχεται να διαφύγουν την επιδημιολογική παρατήρηση.

Επίσης, η κατάθλιψη δεν είναι μια «ασθένεια των Δυτικών», προϊόν συγκεκριμένου πολιτισμού ή σημείο των καιρών. Οι πρώτες γραπτές αναφορές στα συμπτώματα της κατάθλιψης προέρχονται από την περιοχή της Μεσοποταμίας περί το 2000 π.Χ., ενώ υπάρχουν συγκεκριμένες αναφορές στη φαινομενολογία, στην αιτιοπαθογένεια και σε θεραπείες της στον αρχαίο Έλληνα ιατρό Ιπποκράτη (460 π.Χ. - 377 π.Χ.), στον Ρωμαίο φιλόσοφο Μάρκο Τύλλιο Κικέρωνα (106 π.Χ. - 47 π.Χ.) και στον Ρωμαίο ιατρό Κορνήλιο Κέλσο (25 π.Χ. - 50

μ.Χ.), οι οποίες συσχετίζουν την κατάθλιψη με παθήσεις του οργανισμού και με φυσικά αίτια.

Στη διάρκεια του μεσαίωνα αποδίδεται στην κατάθλιψη δαιμονική προέλευση και σύνδεση με τη θρησκευτική ασέβεια, ενώ στην Αναγέννηση η κατάθλιψη αποσυνδέεται από το υπερφυσικό και διατυπώνονται για πρώτη φορά θεωρήσεις σχετικά με τις κοινωνικές και ψυχολογικές αιτίες της (όπως η ανέχεια, ο φόβος και η μοναξιά) στο έργο *Ανατομία της μελαγχολίας* (1621) του Άγγλου μελετητή, από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, Ροβέρτου Μπέρτον (Robert Burton).

Παρ' όλα αυτά, για το μεγαλύτερο μέρος του 19ου και 20ού αιώνα, οι ιατροί που μεταβαίνουν στις αποικίες των μεγάλων ευρωπαϊκών δυνάμεων της εποχής είναι τόσο ανένδοτοι ότι η κατάθλιψη αποτελεί ασθένεια των Δυτικών, που τους διαφεύγουν ακόμη και τα πιο προφανή συμπτώματά της στους αφρικανικούς και ασιατικούς πληθυσμούς. Η προσπάθεια ορισμένων φωτισμένων επιστημόνων της εποχής να μάθουν τις ιθαγενείς γλώσσες ώστε να μπορούν να επικοινωνήσουν με τις αγροτικές κοινότητες της Ουγκάντας, της Νιγηρίας και της Ζιμπάμπουε, κερδίζοντας την εμπιστοσύνη των ντόπιων, αποκάλυψε ότι η κατάθλιψη όχι μόνο υπήρχε, αλλά ήταν και ακόμη πιο συχνή σε εκείνους τους φτωχούς λαούς.

Αυτή η γνώση προσέθεσε στην κατανόησή μας ότι η κατάθλιψη δεν είναι αποτέλεσμα συγκεκριμένης κουλτούρας, αλλά ότι οπωσδήποτε ευδοκιμεί σε συνθήκες φτώχειας, ότι μπορεί να εμφανιστεί ύστερα από τραυματικές εμπειρίες όπως οι απώλειες αγαπημένων προσώπων, ο ξεριζωμός κ.ά. και ότι είναι πολύ συχνή σε περιοχές που πλήττονται από μολυσματικές ασθένειες, λιμούς, εμφύλιες συγκρούσεις και υψηλή βρεφική θνησιμότητα.

Σήμερα, περισσότερο από 300 εκατομμύρια άνθρωποι όλων των ηλικιών υποφέρουν από κατάθλιψη διεθνώς. Η δε πρόσφατη πανδημία COVID-19, που είχε σημαντικό αντίκτυπο σε όλο το φάσμα της ψυχικής υγείας, αύξησε περαιτέρω

την επίπτωσή της στον γενικό πληθυσμό και επιδείνωσε ακόμη περισσότερο την κατάσταση για όσους αντιμετώπιζαν ήδη προβλήματα διάθεσης. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας η κατάθλιψη αποτελεί τη σημαντικότερη διεθνώς αιτία αναπηρίας, καθώς προκαλεί τις μεγαλύτερες απώλειες σε ώρες εργασίας και εισόδημα από κάθε άλλο πρόβλημα υγείας. Ωστόσο, 8 στους 10 ανθρώπους με κατάθλιψη στις αναπτυσσόμενες χώρες και ένας στους δύο στον υπόλοιπο κόσμο δεν λαμβάνουν καμία θεραπεία για αυτήν.

Σε κάθε περίπτωση, όλοι οι άνθρωποι που νιώθουν μελαγχολία ή ανηδονία –δηλαδή αδυναμία να απολαύσουν οτιδήποτε δυνητικά ευχάριστο– υποφέρουν, ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας, εθνικότητας, μορφωτικού επιπέδου και κουλτούρας, από διαταραχές του ύπνου, της όρεξης, από έλλειψη ενεργητικότητας και αισθήματα αναξιοότητας, ενώ κάνουν συχνά κακές σκέψεις για την αξία της ζωής και δυσκολεύονται πολύ στις καθημερινές τους δραστηριότητες και σχέσεις. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορούν να λειτουργήσουν καθόλου. Όταν τέτοια συμπτώματα, λιγότερο ή περισσότερο δυσλειτουργικά, επιμένουν πέρα από δύο εβδομάδες, ενδέχεται να σημαίνουν κατάθλιψη.

Συχνά συνυπάρχουν άγχος, όπως η διαρκής ανησυχία για έναν επικείμενο κίνδυνο ή ο φόβος για το μέλλον, και ποικίλες σωματικές αντιδράσεις, όπως αυξημένη τάση στους μυς, πονοκέφαλοι, βάρος στο στήθος, αίσθημα δυσκαταποσίας ή δύσπνοιας, γαστρεντερικά ενοχλήματα, όπως σπαστική κοιλίτιδα, γαστραλγία ή γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, και ταχυκαρδία.

Κάτω από τον όρο κατάθλιψη, διακρίνουμε έξι κύριες διαγνώσεις που θα αναλυθούν σε επόμενο κεφάλαιο: τη μείζονα καταθλιπτική διαταραχή, τη δυσθυμία, την κατάθλιψη στη διπολική διαταραχή συναισθήματος, την ψυχωσική κατάθλιψη, την επιλόχειο κατάθλιψη και την εποχιακή συναισθηματική διαταραχή.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Όποιος έχει παλέψει με την κατάθλιψη, ξέρει πολύ καλά τους τρόπους με τους οποίους το μυαλό του μπορεί να κατακυριεύσει τη ζωή και την καθημερινότητά του. Δεν είναι όμως σίγουρο ότι γνωρίζει πόσο ακατανόητη μπορεί να είναι αυτή η εμπειρία για τους ανθρώπους γύρω του και, συνεπώς, πόσο δύσκολο είναι να εκφράσει την πάλη και την εμπειρία του στους άλλους.

Πρόκειται για «κενό κατανόησης στον νου», αναμενόμενο, το οποίο εξηγεί σε έναν εμπεριστατωμένο οδηγό για την κατάθλιψη ο ψυχίατρος Δημήτρης Παπαδημητριάδης. Ποιες είναι οι πηγές της; Πώς εμφανίζεται; Κυρίως όμως: Ποιοι είναι οι κατάλληλοι τρόποι αντιμετώπισής της; Εξηγούνται ακόμη οι διαδρομές από τη μείζονα καταθλιπτική διαταραχή στην εποχιακή συναισθηματική διαταραχή και από τη διπολικότητα στο πένθος και την επιλόχειο κατάθλιψη.

Η κατάθλιψη δεν έχει ένα πρόσωπο, αλλά πολλά. Χρειάζεται να κατανοούμε, κάθε φορά, τις πιθανές αιτίες. Να επιλεγούν οι τρόποι αντιμετώπισής της (ψυχοθεραπευτικά, φαρμακευτικά, μέσω άσκησης, καλλιτεχνικής δημιουργίας ή ακόμα και αλλαγής διατροφής). Με στόχο, εφικτό κατά κανόνα, το κοινωνικό και διαπροσωπικό στίγμα που συνδέεται με την ψυχική αυτή διαταραχή να εκλείψει τελείως και οι άνθρωποι να γεμίσουν το κενό με τρυφερότητα, κατανόηση και αλληλεγγύη.

Ένα σημαντικό βιβλίο για κάθε σπίτι.

Η σειρά ΜΙΚΡΕΣ ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ περιλαμβάνει βιβλία αναφοράς, γραμμένα από ειδικούς, τα οποία δίνουν έγκυρη και σε βάθος πληροφόρηση για θέματα άμεσου ενδιαφέροντος. Απλή αλλά όχι απλουστευτική, επιστημονική αλλά όχι απροσπέλαστη, σύντομη αλλά και πλήρης, η σειρά προσφέρει στον σύγχρονο αναγνώστη τα κλειδιά ώστε να κατανοήσει σε βάθος τον πολύπλοκο και μεταβαλλόμενο κόσμο μας.

ISBN 978-960-484-816-4



Κωδ. μηχ/σης 25.332

www.epbooks.gr