

Μια σύντομη προσέγγιση στην συμπτωματολογία της Κατάθλιψης

Όποιος υποφέρει από κατάθλιψη, σίγουρα γνωρίζει ότι κατάθλιψη δεν σημαίνει απλώς το να έχει κανείς άσχημη διάθεση. Είναι γεγονός ότι η κατάθλιψη δεν επηρεάζει μόνο το συναίσθημά μας, αλλά και τη σκέψη μας, την ενεργητικότητά μας, τη συγκέντρωση της προσοχής μας, τον ύπνο μας, ακόμη και την ερωτική μας διάθεση. Επομένως η κατάθλιψη επηρεάζει πολλούς τομείς της ζωής μας.

Η γενική αντίληψη που επικρατεί είναι ότι η κατάθλιψη σχετίζεται μόνο με κακή διάθεση ή με το αίσθημα ότι δεν πάει άλλο. Πράγματι, το κύριο σύμπτωμά της ονομάζεται ανηδονία, δηλαδή απώλεια της βίωσης οποιασδήποτε ευχαρίστησης. Παράλληλα με την απώλεια των θετικών συναισθημάτων, τα αρνητικά μας συναισθήματα αυξάνονται, ιδίως ο θυμός. Γινόμαστε τρομερά ευερέθιστοι, μιλάμε απότομα στα παιδιά μας και ερχόμαστε συχνά σε σύγκρουση με τα άλλα μέλη της οικογένειας. Έπειτα νιώθουμε ενοχές για την συμπεριφορά μας και έτσι βυθιζόμαστε όλο και πιο πολύ στον φαύλο κύκλο της κατάθλιψης. Άλλα πολύ συνηθισμένα συμπτώματα είναι το άγχος και ο φόβος. Όταν έχουμε κατάθλιψη, μπορεί να νιώθουμε τρομερά ευάλωτοι. Πράγματα που παλιά κάναμε με μεγάλη ευκολία, τώρα μας προκαλούν φόβο και ορισμένες φορές δεν γνωρίζουμε το γιατί.

Το άγχος και ο φόβος λοιπόν αποτελούν κύρια χαρακτηριστικά της κατάθλιψης.

Η κατάθλιψη επηρεάζει τις σκέψεις μας με δύο τρόπους. Πρώτον, επηρεάζει τη συγκέντρωση και τη μνήμη και δεύτερον επηρεάζει τις σκέψεις για τον εαυτό μας, το μέλλον και τον κόσμο. Στην πρώτη περίπτωση δεν μπορούμε να εστιάσουμε την προσοχή μας σε τίποτα, δεν θυμόμαστε πολύ καλά ή έχουμε την τάση να ξεχνάμε διάφορα πράγματα, ενώ στην δεύτερη το μέλλον μοιάζει σκοτεινό και ο εαυτός μας ελλιπής, κακός ή άχρηστος.

Πως όμως συνδέεται το άγχος με την κατάθλιψη και πως αυτή επηρεάζει το σώμα μας;

Όταν νιώθουμε άγχος, το σώμα μας παράγει μια ουσία που λέγεται αδρεναλίνη. Αντίστοιχα η κατάθλιψη είναι αποτέλεσμα άλλων βιολογικών αλλαγών που επηρεάζουν το σώμα μας και τον εγκέφαλό μας. Μη σας τρομάζει αυτή η σκέψη. Λέγοντας ότι ο εγκέφαλος λειτουργεί διαφορετικά όταν έχουμε κατάθλιψη, ουσιαστικά διατυπώνουμε κάτι αυτονόητο. Όλες οι ψυχολογικές καταστάσεις, χαρά, σεξουαλική διέγερση, ενθουσιασμός, άγχος, κατάθλιψη, σχετίζονται με βιολογικές αλλαγές στον εγκέφαλό μας. Μελέτες έδειξαν πως αυτές οι αλλαγές σχετίζονται με τις ορμόνες του στρες όπως είναι η κορτιζόλη καθώς και με άλλες χημικές ουσίες του εγκεφάλου που ονομάζονται νευροδιαβιβαστές.

Πιθανότατα, εξαιτίας αυτών των βιολογικών αλλαγών που παρουσιάζονται στην κατάθλιψη, παρατηρείται και μια σειρά ανεπιθύμητων συμπτωμάτων. Δεν επηρεάζεται μόνο η ενέργεια-ενεργητικότητα, αλλά και ο ύπνος. Αν έχετε κατάθλιψη, είναι πιθανό να ξυπνάτε πιο νωρίς το πρωί ή κατά τη διάρκεια της νύχτας ή να δυσκολεύεστε να ξανακοιμηθείτε. Σε άλλες περιπτώσεις οι ώρες ύπνου αυξάνονται. Επιπλέον, πολύ συνηθισμένη είναι και η απώλεια όρεξης. Το φαγητό χάνει τη γεύση του και μερικές φορές παρατηρείται απώλεια βάρους. Από την άλλη πλευρά υπάρχουν καταθλιπτικοί που τρώνε περισσότερο και παχαίνουν.

Είναι πολύ δύσκολο για τους άλλους να κατανοήσουν τι σημαίνει να υποφέρει κανείς από κατάθλιψη. Ωστόσο πρέπει να αποδεχθούμε τα συναισθήματά μας και να μη νιώθουμε ντροπή γι αυτά, γιατί αν κάνουμε κάτι τέτοιο, το μόνο που θα επιτύχουμε είναι να βυθιστούμε ακόμη περισσότερο στην κατάθλιψη.

Από το βιβλίο του Paul Gilbert - Ξεπερνώντας την κατάθλιψη