

Στοιχεία για την κατάθλιψη

Η κατάθλιψη γενικότερα

Τη χαρακτηρίζουν μάστιγα του 21ου αιώνα και ίσως όχι άδικα, καθώς τα τελευταία χρόνια παρουσιάζει μια τεράστια δυναμική εξάπλωσής της στον πλανήτη.

Η κατάθλιψη είναι η ψυχική διαταραχή που εμφανίζεται συχνότερα. Ένα στα δέκα άτομα θα νοσήσει από κατάθλιψη κάποια στιγμή στη διάρκεια της ζωής του. Από επιδημιολογικές έρευνες υπολογίζεται ότι το 6% περίπου του γενικού πληθυσμού πάσχει από κατάθλιψη, δηλαδή περισσότεροι από 350 εκατομμύρια άνθρωποι σ' όλον τον κόσμο και 550 χιλιάδες στη χώρα μας.

Σύμφωνα με τα στοιχεία που έχει επεξεργαστεί ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας σε συνεργασία με την Παγκόσμια Τράπεζα του ΟΗΕ, πέντε από τις δέκα αρρώστιες με τον υψηλότερο δείκτη βαρύτητας (ο οποίος αναφέρεται στη συνολική επιβάρυνση στην προσωπική επαγγελματική & κοινωνική ζωή) είναι ψυχικές. Η κατάθλιψη καταλαμβάνει σήμερα την τέταρτη θέση και υπολογίζεται ότι θα αναρριχηθεί στην 2η θέση της κατάταξης μέχρι το 2020.

Η κατάθλιψη εμφανίζεται συχνότερα στους άγαμους, τους διαζευγμένους και τους κατοίκους αγροτικών περιοχών.

Οι γυναίκες υποφέρουν από κατάθλιψη, σ' όλες τις χώρες του κόσμου, δύο φορές συχνότερα από τους άνδρες. Έχει διαπιστωθεί ότι στη διάρκεια της ζωής τους στο 20% των γυναικών και στο 12% των ανδρών θα εμφανιστεί καταθλιπτικό επεισόδιο, ενώ το 10% των γυναικών και μόλις το 5,8% των ανδρών θα νοσήσουν μέσα σ' ένα έτος. Παρά τις βιολογικές συνιστώσες στην αιτιολογία της κατάθλιψης και τις ορμονικές διαφορές ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες, πιστεύεται ότι οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες και τα διαφορετικά στρεσογόνα γεγονότα ζωής (τοκετοί, ανατροφή παιδιών), στα οποία εκτίθενται οι γυναίκες, διαμορφώνουν τα ποσοστά αυτά.

Σχεδόν οι μισές από όλες τις περιπτώσεις κατάθλιψης δεν αναγνωρίζονται και δεν υποβάλλονται σε θεραπεία ενώ 10% περίπου των καταθλιπτικών ασθενών αυτοκτονούν. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προβλέπει ότι μέχρι το έτος 2020 η κατάθλιψη θα είναι το μεγαλύτερο πρόβλημα υγείας στον αναπτυσσόμενο κόσμο προσβάλλοντας πιθανόν περισσότερο από το 25% του πληθυσμού και μέχρι τότε, η βαριά κατάθλιψη θα αποτελεί το δεύτερο σημαντικότερο αίτιο θανάτου και ανικανότητας αν και η κατάθλιψη είναι θεραπεύσιμη. Η κατάθλιψη μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία (από 15-70 χρονών), η έναρξή της, όμως, τοποθετείται συνήθως στη μέση ηλικία.

Τα τελευταία χρόνια, έχει παρατηρηθεί ότι εμφανίζεται ολοένα και συχνότερα στην εφηβική ηλικία ή την πρώιμη ενήλικη ζωή.

Τα καταθλιπτικά επεισόδια που ενσκήπτουν σ' αυτές τις ηλικιακές ομάδες έχουν ενοχοποιηθεί για την αυξημένη χρήση αλκοόλ ή άλλων ψυχοδραστικών ουσιών.

Με τα σύγχρονα θεραπευτικά μέσα η κατάθλιψη είναι μια νόσος που μπορεί να αντιμετωπιστεί. Ωστόσο, μόνο το 10-25% των ασθενών υποβάλλονται σε θεραπευτική αγωγή.

Η κατάθλιψη είναι η νόσος που συχνότερα από οποιαδήποτε άλλη μπορεί να οδηγήσει στην αυτοκτονία. Ένας στους δέκα ασθενείς επιλέγει την αυτοχειρία ως λύση στον ψυχικό πόνο που τον κατακλύζει και τα αδιέξοδα που θεωρεί ότι τον περιβάλλουν.

Συγκεκριμένα

Φύλο: Οι γυναίκες διατρέχουν διπλάσιο κίνδυνο να εμφανίσουν κατάθλιψη σε σύγκριση με τους άνδρες χωρίς να γνωρίζουμε την αιτία.

Κοινωνική - οικονομική κατάσταση: Τα ποσοστά κατάθλιψης μειώνονται ελαφρά όσο αυξάνεται το εισόδημα και το μορφωτικό επίπεδο. Οι περισσότεροι σοβαρές μορφές

συσχετίζονται επίσης με την κατώτερη κοινωνική - οικονομική κατάσταση αν και δεν έχει τεκμηριωθεί επαρκώς αν η κατώτερη κοινωνική - οικονομική κατάσταση ευθύνεται για την κατάθλιψη ή η κατάθλιψη οδηγεί στην κατώτερη κοινωνική - οικονομική κατάσταση.

Οικογενειακό ιστορικό: Η κατάθλιψη είναι δύο ή τρεις φορές πιο συχνή σε οικογένειες καταθλιπτικών ασθενών.

Ψυχική κατάσταση: Οι χωρισμένοι ή διαζευγμένοι έχουν τριπλάσιο κίνδυνο να εμφανίσουν κατάθλιψη απ' ό,τι οι παντρεμένοι. Οι διαζευγμένοι άνδρες φαίνεται πως διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο από τις διαζευγμένες γυναίκες.

Ηλικία: Ο κίνδυνος της κατάθλιψης εθεωρείτο πως αυξάνεται με την ηλικία αλλά πρόσφατες μελέτες δείχνουν σήμερα ότι όλες οι ηλικίες είναι επιρρεπείς για την εμφάνισή της. Η κατάθλιψη φαίνεται να είναι πιο συχνή στους ηλικιωμένους, αν και συχνά δεν ανιχνεύεται και δεν υποβάλλεται σε θεραπεία σε αυτήν την ομάδα ασθενών. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν ότι η κατάθλιψη είναι δύο φορές πιο συχνή σε άτομα που υποφέρουν από σωματικές παθήσεις.

Παιδιά: Τα τελευταία χρόνια αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο πως η κατάθλιψη προσβάλλει συχνά παιδιά και εφήβους, σε ποσοστό 2% έως 5%. Ο ίδιος αριθμός κοριτσιών και αγοριών υποφέρουν από κατάθλιψη ως παιδιά, κατά τη διάρκεια όμως της εφηβείας ο αριθμός των κοριτσιών που παρουσιάζει κατάθλιψη διπλασιάζεται. Τα παιδιά χωρισμένων γονιών, που έχασαν τον ένα γονιό πρόωρα στη ζωή τους και τα παιδιά που υποφέρουν από εγκατάλειψη είναι περισσότερο ευάλωτα στην κατάθλιψη. Η κατάθλιψη κατά την παιδική ηλικία μπορεί να οδηγήσει σε κακή επίδοση στο σχολείο, κακές σχέσεις με τους υπόλοιπους και κατάχρηση ουσιών.

Ποια είναι η διαφορά μεταξύ του φυσιολογικού καταθλιπτικού συναισθήματος και της κλινικής κατάθλιψης;

Είδαμε πρίν ότι ένα από τα συμπτώματα της Κατάθλιψης είναι και το καταθλιπτικό συναίσθημα. Η διαφορά αυτού του συναισθήματος από το φυσιολογικό είναι ότι στην Κατάθλιψη το καταθλιπτικό συναίσθημα έχει μεγάλη ένταση και είναι μόνιμο. Δεν επηρεάζεται από τις καταστάσεις που ζει ο ασθενής, π.χ., ο ασθενής δν θα γελάσει και δεν θα αισθανθεί παροδικά καλύτερα όταν συμβεί κάτι χαρούμενο. Επίσης, στην κατάθλιψη το συναίσθημα μπορεί να είναι χειρότερο το πρωί σε σχέση με το βράδυ, ενώ στους φυσιολογικούς ανθρώπους, που απλά νιώθουν στεναχωρημένοι, η διάθεση είναι συνήθως καλύτερη όταν σηκώνονται το πρωί.

Πόσο συχνή είναι η Κατάθλιψη;

Από έρευνες που έχουν γίνει υπολογίζεται ότι σε μια δεδομένη χρονική στιγμή 5% του πληθυσμού εμφανίζει συμπτώματα κατάθλιψης, ενώ κατά την διάρκεια ενός έτους 10% του πληθυσμού θα εμφανίσει συμπτώματα κατάθλιψης. Κατά την διάρκεια της ζωής 20% των γυναικών και 12% των ανδρών εμφανίζουν συμπτώματα συμβατά με κατάθλιψη. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι τα νούμερα αυτά περιλαμβάνουν όλες τις μορφές κατάθλιψης από τις ελαφριές μέχρι τις σοβαρές γι'αυτό και είναι λίγο ψηλά.

Αυτοκτονία

Περίπου 2000 άτομα στον κόσμο αυτοκτονούν κάθε μέρα. Η αυτοκτονία ευθύνεται για το 1% όλων των θανάτων, ενώ το 60% των θυμάτων υπέφεραν πριν αυτοκτονήσουν από κατάθλιψη. Περίπου το 10% όλων των καταθλιπτικών ασθενών καταλήγουν στην αυτοκτονία, καθιστώντας την αυτοκτονία κατά 25 φορές περισσότερο συνηθισμένη στους καταθλιπτικούς ασθενείς απ' ό,τι στο γενικό πληθυσμό. Φαίνεται ότι το ποσοστό θανάτων που συνδέεται με αυτοκτονίες που σχετίζονται με κατάθλιψη είναι μεγαλύτερο εκείνου που συνδέεται με τροχαία ατυχήματα. Το ποσοστό αυτοκτονιών είναι χαμηλότερο στις φτωχότερες χώρες και

υψηλότερο στις πλουσιότερες χώρες.

Παράγοντες

Η **ανεργία** είναι ένας σοβαρός ψυχοκοινωνικός παράγοντας ο οποίος δημιουργεί **έντονο άγχος** καθώς και άλλες **συναισθηματικές διαταραχές**. Η εργασία δεν είναι μόνο πηγή οικονομικής συντήρησης του ατόμου, αλλά αποτελεί και κινητήρια δύναμη ευχαρίστησης, δομεί την αυτοεκτίμηση του και αυξάνει την παραγωγικότητα του. Η ανεργία διεγείρει ποικίλα συναισθήματα στο άτομο όπως: απογοήτευση, θυμός, θλίψη, ανησυχία, πικρία, απελπισία, αίσθηση ανικανότητας συντήρησης του εαυτού αλλά και της οικογένειάς του, φόβο (που θα βρει αλλού εργασία ή αν θα τον απολύσουν εκ νέου), καθώς και **κατάθλιψη**, η οποία σε μερικές περιπτώσεις συνοδεύεται και από αυτοκαταστροφική συμπεριφορά και συχνά αυτό μπορεί να αποβεί μοιραίο για τη ζωή του ατόμου (να γίνει αυτόχειρας ή να αναζητήσει διέξοδο στο αλκοόλ ή στα ναρκωτικά).

Ο γάμος κάνει καλό στην υγεία, σύμφωνα με τα συμπεράσματα διεθνούς έρευνας, που δείχνουν ότι η συζυγική σχέση μειώνει τον κίνδυνο **κατάθλιψης** και **άγχους**. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 34.500 ανθρώπων από 15 χώρες. Η διάσταση, ο χωρισμός ή ο θάνατος ανάμεσα σε ένα παντρεμένο ζευγάρι αυξάνουν τους κινδύνους για την εμφάνιση ψυχικών προβλημάτων όπως η κατάθλιψη στους άντρες και οι κατάχρηση αλκοόλ και φαρμάκων στις γυναίκες. «Ο γάμος είναι ωφέλιμος και για τα δύο φύλα σε ό,τι έχει να κάνει με την ψυχική υγεία τους»

Η βία στην τηλεόραση προκαλεί και κατάθλιψη: Η βία που περιέχουν πολλές τηλεοπτικές εκπομπές οδηγεί ακόμα και σε **κατάθλιψη**. Σύμφωνα με την κορυφαία Αυστραλή ψυχολόγο δρ Τζάνετ Χολ, "η πολλή τηλεόραση κάνει κακό" αλλά διευκρίνισε πως "για την ψυχολογία των τηλεθεατών είναι καλύτερο να παρακολουθούν "ευχάριστες, όμορφες, αξιόλογες εκπομπές ποιότητας" που δεν περιέχουν βία και δεν υποτιμούν τη νοημοσύνη.

Ολοένα και περισσότερα τηλεοπτικά προγράμματα στηρίζονται στους θανάτους, τη βία και τις καταστροφές. "Το περιεχόμενο των εκπομπών αυτών κάνει αυτούς που τις παρακολουθούν ατελείωτες ώρες απαισιόδοξους και κάποιους τους οδηγούν στην κατάθλιψη" είπε η δρ Χολ.

Ψυχοκοινωνικοί Παράγοντες: Από ερευνητικά δεδομένα ότι οι τραυματικές εμπειρίες στα πρώτα χρόνια της ζωής, ιδιαίτερα η στέρηση των γονέων, η αδυναμία τους να κληρώσουν το γονεϊκό ρόλο, οι συγκρουσιακές ενδοοικογενειακές σχέσεις, η έκθεση σε σωματική ή φυσική βία καθιστούν το άτομο επιρρεπές στο να αναπτύξει κατάθλιψη στο μέλλον. Τα στρεσογόνα γεγονότα ζωής είναι δυνατόν να δράσουν ως εκλυτικοί παράγοντες σε άτομα με πρώιμες τραυματικές εμπειρίες ή σε άτομα εκτεθειμένα σε χρόνιες ψυχοπαιστικές καταστάσεις, οι οποίες συνιστούν προδιαθεσικούς -για την εμφάνιση της κατάθλιψης- παράγοντες. Τέτοια γεγονότα είναι αυτά που εκλαμβάνονται από το άτομο ως απειλητικά και επικίνδυνα, εκείνα που συνδέονται με απώλειες (π.χ. χωρισμός) και εκείνα που αποτυπώνουν δυσαρμονία στις σχέσεις με τα σημαντικά πρόσωπα της ζωής του. Ο τρόπος, τέλος, με τον οποίο οι άνθρωποι σκέφτονται, αντιλαμβάνονται και αναπαριστούν τον κόσμο και την πραγματικότητα μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη, να επιδεινώσει την συμπτωματολογία της και να επιμηκύνει την διάρκειά της.

ΠΗΓΗ: <http://www.katathlipsi.gr/>