



Θλίψη Ή Κατάθλιψη;

Θλίψη είναι ένα από τα φυσιολογικά συναισθήματα που βιώνει ο άνθρωπος κατά τη διάρκεια της ζωής του, αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της κατάθλιψης, παρόλα αυτά δεν πρέπει να συγχέονται. Από την άλλη, η κατάθλιψη, είναι μια ψυχική νόσος που διαταράσσει τον εσωτερικό κόσμο του ατόμου, το τρόπο συμπεριφοράς του και τη καθημερινότητά του. Τόσο η θλίψη όσο και η κατάθλιψη αυξάνονται με αλματώδη ρυθμό λόγω των κοινωνικοοικονομικών συνθηκών. Είναι σημαντικό να διακρίνουμε ευκρινώς τις δυο αυτές έννοιες που εύκολα παρερμηνεύονται, ώστε να γίνει κατανοητός ο τρόπος αντιμετώπισης των ψυχολογικών μας διαταραχών.

Αρχικά, η θλίψη, ως ένα φυσικά δυσάρεστο συναίσθημα, προκαλείται από κάποια σοβαρά γεγονότα όπως είναι η απώλεια σημαντικών προσώπων στη ζωή μας, τα οικονομικά προβλήματα, τα θέματα υγείας και το κοινωνικό άγχος. Ο άνθρωπος που βιώνει θλίψη, ξεσπά σε κλάμα, νιώθει απογοητευμένος, αδυναμία να νιώσει ικανοποίηση και συχνά ο πόνος της λύπης παρουσιάζει διαβαθμίσεις. Κάποιες μέρες, ο πάσχων είναι βαθιά θλιμμένος, στη πορεία μετά από μέρες μπορεί να αρχίζει να συνειδητοποιεί και να συνηθίζει μια κατάσταση και πλέον να μην στενοχωριέται στον ίδιο βαθμό. Αυτό οφείλεται στο τρόπο σκέψης του κάθε ατόμου καθώς και στη δύναμη της θέλησης. Όμως αν η θλίψη διαρκέσει για διάστημα μεγαλύτερο των

δυο εβδομάδων ή επιδεινώνεται συνεχώς, τότε το άτομο πάσχει από κατάθλιψη. Είναι η στιγμή μετάβασης από τη θλίψη στη κατάθλιψη και τότε κρίνεται απαραίτητη η συμβουλή ειδικού θεραπευτή.

Κατάθλιψη, είναι η ψυχική διαταραχή που συνοδεύεται από αισθήματα θλίψης, απογοήτευσης, αποδυνάμωσης και άρνησης για συνέχεια της ζωής. Είναι αξιόλογο να αναφέρουμε ότι υπάρχει διάκριση της κατάθλιψης σε κάποια είδη ανάλογα με τις επιπτώσεις, όπως είναι η άτυπη κατάθλιψη(προσωρινά εξαφανίζεται), μείζων κατάθλιψη(κλασική κατάθλιψη), δυσθυμία (διαρκής μελαγχολική διάθεση) επιλόχεια κατάθλιψη, ψυχωτική(με ψευδαισθήσεις), εποχική (ανάλογα με την εποχή, κυρίως χειμερινούς μήνες), μανιακή ή διπολική διαταραχή (περίοδοι μανίας και καταθλιπτικών επεισοδίων με υψηλή ενέργεια και υπερβολικές σκέψεις). Ο πάσχων από κατάθλιψη απέχει από τις δραστηριότητες της καθημερινότητας, έχει αδιαθεσία, αδιαφορία για πράγματα που κάποτε τον ενδιέφεραν, δεν έχει όρεξη και αντιμετωπίζει σοβαρές αϋπνίες. Όπως έχει αποδειχθεί επιστημονικά, το 75% των ατόμων με κατάθλιψη παρουσιάζουν αυπνία για μεγάλο χρονικό διάστημα. Κατά τη διάρκεια των ημερών, η κατάσταση επιδεινώνεται, ο ασθενής νιώθει απελπισία, τίποτα για αυτόν δεν έχει νόημα και ταλαιπωρείται από επαναλαμβανόμενες αρνητικές σκέψεις. Οι σκέψεις αυτές πολλές φορές αφορούν απόπειρες αυτοκτονίας και σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις αυτό γίνεται πράξη.

Αντιμετώπιση θλίψης

Είναι σημαντικό να αντιληφθεί ο άνθρωπος ότι βιώνει θλίψη ως απόρροια ενός γεγονότος και τίποτα σοβαρότερο. Αυτό σημαίνει πως η κατάσταση αυτή σταδιακά βελτιώνεται και δεν κρίνεται απαραίτητο να απευθυνθεί κάποιος σε ιατρική βοήθεια. Το πρωταρχικό βήμα είναι το κίνητρο. Το άτομο που βιώνει τη θλίψη του πρέπει να “αναγκάσει” τον εαυτό του να συνεχίσει να προσπαθεί έχοντας ένα στόχο. Η απραγμία και η άρνηση για προσπάθεια δεν θα λύσει το πρόβλημα και απλώς θα οδηγήσει σε μεγαλύτερη θλίψη. Εστιάζουμε σε ένα όνειρο που επιθυμούμε να πραγματοποιηθεί και σε ενασχόληση με πράγματα που μας ευχαριστούν. Είναι πολύ σημαντικό ο νους να ξεφεύγει από κάθε αρνητική σκέψη. Το παρελθόν και τα δυσάρεστα συμβάντα δεν θα αλλάξουν όπως και κάθε δυσάρεστη ανάμνηση που ανήκει πλέον στο παρελθόν. Το μυστικό είναι να επικεντρώνεται κάποιος στο παρόν και στην διαρκή εξέλιξη του απαλλαγμένος από το βάρος της στενοχώριας και του άγχους.

Αντιμετώπιση κατάθλιψης

Είναι αξιοσημείωτη η συμβολή της ψυχοθεραπείας στη διαταραχή της κατάθλιψης. Ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι καταφεύγουν στη βοήθεια του ψυχοθεραπευτή αναζητώντας τρόπους βελτίωσης της ψυχικής τους υγείας. Κατά τη διάρκεια της ψυχοθεραπείας, αναζητείται η πηγή του προβλήματος και ο ασθενής μπορεί να αναγνωρίσει την αιτία της καταθλιπτικής του διάθεσης. Ο ειδικός κρίνει αν χρειαστεί συνδυασμός θεραπείας με φαρμακευτική αγωγή για αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση. Επιπλέον, ένα ευχάριστο οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον μπορεί να συμβάλλει στην βελτίωση της διάθεσης του ασθενούς. Η παρακίνηση για ενασχόληση με δραστηριότητες, η σωστή καθοδήγηση και η καλή διάθεση, μπορούν αναμφίβολα να είναι ικανοί αρωγοί στην θεραπεία της νόσου. Με την υποστήριξη και συμπαράσταση, ο ασθενής μπορεί σταδιακά να “νικήσει” τη κατάθλιψη αλλά κρίνεται απαραίτητη και η αλλαγή του τρόπου σκέψης. Απομακρύνοντας την αρνητική σκέψη, συνεχίζοντας την προσπάθεια επίτευξης των στόχων θα μπορέσει να αποκτήσει δύναμη ώστε να συνεχίσει τη ζωή του.

Εν κατακλείδι, θλίψη και κατάθλιψη λανθασμένα συγχέονται και παρερμηνεύονται, αλλά αναμφίβολα αποτελούν στη σημερινή εποχή τα κύρια χαρακτηριστικά των ανθρώπων. Οι καταστροφικές συνέπειες του “αόρατου εχθρού” που απειλεί τη δημόσια υγεία καθώς και η κατάρρευση της οικονομίας, επαρκούν να προκαλέσουν λύπη και δυστυχία στην ανθρώπινη φύση. Όμως, ο άνθρωπος δεν μπορεί παρά να προσπαθεί να βρίσκει την εσωτερική του δύναμη να αντιμετωπίσει τις δυσχέρειες της καθημερινότητας. Η δύναμη της θετικής σκέψης αποτελεί όπλο στον “πόλεμο” με τη κατάθλιψη και πανάκεια στη θεραπεία της καταθλιπτικής διαταραχής. Η εστίαση στην εκπλήρωση των στόχων και η ατέρμονη προσπάθεια για επίτευξή τους θα καταπολεμήσει το “πέπλο” της θλίψης.

Αντιγόνη Κολιού

Καλλιτέχνης φωτογραφίας: Edward Honacker