

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Όλοι μας κατά καιρούς νιώθουμε θλίψη. Συνήθως όμως αυτό το αίσθημα δεν κρατά πολύ και η διάθεσή μας βελτιώνεται όταν αλλάζουν οι συνθήκες της ζωής μας.

Μερικές φορές όμως, η καταθλιπτική διάθεση είναι πιο έντονη, διαρκεί περισσότερο και συνοδεύεται από σωματικά συμπτώματα, αλλαγές στη συμπεριφορά ή στο ρυθμό της καθημερινής μας ζωής. Τότε το άτομο έχει ‘κατάθλιψη’. Αν μείνει αθεράπευτη η κατάσταση αυτή για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να επηρεάσει τον ύπνο, την όρεξη, τα επίπεδα ενέργειας και τη σωματική ευεξία. Είναι σημαντικό να γνωρίζει κανείς ορισμένα πράγματα για την κατάθλιψη και την αντιμετώπισή της:

Μύθος Η κατάθλιψη είναι πάντα μία αντίδραση σε μία άσχημη κατάσταση της ζωής όπως το διαζύγιο, ο θάνατος αγαπημένου προσώπου ή η απώλεια εργασίας.

Αλήθεια Κάποιες φορές η κατάθλιψη εμφανίζεται και όταν όλα πηγαίνουν καλά. Η κατάθλιψη μπορεί να πυροδοτηθεί από δυσάρεστα γεγονότα ή συνθήκες ζωής, αλλά δεν είναι πάντα έτσι. Η κατάθλιψη σχετίζεται και με κάποιες χημικές ουσίες του εγκεφάλου.

Μύθος Αν δεν μπορεί κάποιος να συνέλθει από κατάθλιψη αυτό σημαίνει ότι είναι αδύναμος χαρακτήρας.

Αλήθεια Η κατάθλιψη δεν υποδηλώνει ότι κάποιος είναι αδύναμος χαρακτήρας. Πρόκειται για μία κατάσταση που χρειάζεται ιατρική βοήθεια, όπως ο διαβήτης ή η αρθρίτιδα.

Μύθος Αν κάποιος που έχει κατάθλιψη απλά κάνει υπομονή και περιμένει, η κατάθλιψη θα περάσει.

Αλήθεια Η κατάθλιψη μπορεί να μην υποχωρήσει από μόνη της. Σε κάποιους ασθενείς η κατάθλιψη μπορεί να διαρκέσει χρόνια αν δεν αντιμετωπιστεί.

Μύθος Μόνο οι ασθενείς με τάσεις αυτοκτονίας χρειάζονται φαρμακευτική θεραπεία.

Αλήθεια Τα αντικαταθλιπτικά δεν είναι μόνο για τους ασθενείς με τάσεις αυτοκτονίας. Τα αντικαταθλιπτικά μπορούν επίσης να βοηθήσουν τους ανθρώπους που θέλουν να γίνουν καλά και να ζήσουν τη ζωή τους με τον τρόπο που επιθυμούν.

Μύθος Τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα προκαλούν εθισμό και αλλάζουν την προσωπικότητα.

Αλήθεια Τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα δεν προκαλούν εθισμό και δεν αλλάζουν την προσωπικότητα. Όταν το άτομο δεν τα χρειάζεται πια μπορεί να τα διακόψει χωρίς πρόβλημα.

Πώς μπορώ να βοηθήσω ένα φίλο με κατάθλιψη;

Το καλύτερο πράγμα που μπορείτε να κάνετε για κάποιον φίλο σας με κατάθλιψη είναι να τον βοηθήσετε να ζητήσει θεραπεία. Αυτό μπορεί να σημαίνει να τον ενθαρρύνετε να αναζητήσει βοήθεια από κάποιον ειδικό και να παραμείνει στη θεραπεία όταν την ξεκινήσει. Αυτό επίσης που μπορείτε να κάνετε είναι να του προσφέρετε συναισθηματική υποστήριξη, που σημαίνει κατανόηση, υπομονή, στοργή και ενθάρρυνση. Εμπλέξτε το άτομο σε συζητήσεις και δραστηριότητες και σε περίπτωση που αρνηθεί, επιμείνετε χωρίς όμως να ασκείτε πίεση. Θυμίστε στο άτομο ότι με τον καιρό και τη κατάλληλη θεραπεία, θα αισθανθεί καλύτερα.