

Κατάθλιψη

Συντάχθηκε απο τον/την Γρηγόρη Σίμο

Τρίτη, 22 Ιούνιος 2010 12:14 - Τελευταία Ενημέρωση Τρίτη, 03 Αύγουστος 2010 08:27



Η κατάθλιψη

Γενική Περιγραφή

Η κατάθλιψη ανήκει στις Διαταραχές της Διάθεσης ή τις Συναισθηματικές Διαταραχές, όπως αναφέρονταν με το παλιότερο τους όνομα. Όπως είναι αυτονόητο στην κατάθλιψη κυριαρχεί το συναίσθημα της στενοχώριας, και αυτό που διαφοροποιεί την κατάθλιψη από την συνήθη στεναχώρια είναι τόσο η ένταση, όσο και η διάρκεια της κατάθλιψης. Η καταθλιπτική διάθεση είναι περισσότερο έντονη από την συνήθη στενάχωρη αντίδραση απέναντι σε ένα δυσάρεστο γεγονός, και ταυτόχρονα μπορεί να επιμένει τις περισσότερες, αν όχι όλες, τις ώρες της ημέρας και τις περισσότερες, αν όχι όλες, τις μέρες της εβδομάδας.

Συνήθης επίσης στην κατάθλιψη είναι και η απώλεια του ενδιαφέροντος και/ ή της ευχαρίστησης. Το καταθλιπτικό άτομο δεν δείχνει να ενδιαφέρεται τόσο για τα πράγματα τα οποία το ενδιέφεραν και το ευχαριστούσαν πριν την εμφάνιση της κατάθλιψης, ενώ ταυτόχρονα φαίνεται ότι σταματάει να αντλεί ευχαρίστηση και ικανοποίηση από τα πράγματα τα οποία πριν το ευχαριστούσαν.

Το καταθλιπτικό συναίσθημα συνοδεύει και μια ποικιλία από συμπτώματα, όπως συναισθηματικά συμπτώματα (πχ άγχος ή ανησυχία), γνωστικά συμπτώματα (πχ δυσκολία συγκέντρωσης και μνήμης), συμπεριφορικά συμπτώματα (πχ αποφυγή κοινωνικών δραστηριοτήτων) και σωματικά συμπτώματα (πχ κούραση ή αϋπνία).

Η διάγνωση της κατάθλιψης

Σύμφωνα με την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία, για να θεωρηθεί ότι η καταθλιπτική διάθεση ανταποκρίνεται σε ένα Καταθλιπτικό Επεισόδιο θα έπρεπε α) η καταθλιπτική διάθεση ή η απώλεια του ενδιαφέροντος ή της ευχαρίστησης να διαρκεί για δυο τουλάχιστον εβδομάδες (ή να είχε διαρκέσει για 2 τουλάχιστον εβδομάδες, αν είχε συμβεί κάποτε στο παρελθόν), β) να συνοδεύεται και από άλλα συμπτώματα, γ) τα ανωτέρω συμπτώματα να προκαλούν κλινικά σημαντική δυσφορία ή σημαντική έκπτωση στην κοινωνική ή επαγγελματική λειτουργικότητα ή σημαντική έκπτωση σε άλλες σημαντικές περιοχές λειτουργικότητας. Σύμφωνα με το παραπάνω, το άτομο υποφέρει και βασανίζεται από αυτό που του συμβαίνει, δυσκολεύεται να ανταποκριθεί στις φιλικές και κοινωνικές του σχέσεις και/ή αδυνατεί να ανταποκριθεί στις υποχρεώσεις της δουλειάς του (καθώς θα απουσίασε λόγω αδυναμίας να ανταποκριθεί ή θα είναι σημαντικά λιγότερο παραγωγικό ακόμη κι αν πηγαίνει στη δουλειά του) ή αδυναμία να ανταποκριθεί στο ρόλο του ως συζύγου ή πατέρα/ στο ρόλο της ως συζύγου ή μητέρας ή στις ακαδημαϊκές του/της δραστηριότητες. Τέλος, πάντοτε κατά την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία, για να θεωρηθεί ότι η καταθλιπτική διάθεση ανταποκρίνεται σε ένα Καταθλιπτικό Επεισόδιο δεν θα έπρεπε η καταθλιπτική διάθεση να οφείλεται είτε σε κάποια φαρμακευτική αγωγή (πχ κάποια παλιότερα αντι-υπερτασικά φάρμακα) ή σε κάποια σωματική νόσο (πχ υποθυρεοειδισμός).

Σύμφωνα λοιπόν με την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία τα κριτήρια για τη διάγνωση του Μείζονος Καταθλιπτικού Επεισοδίου είναι τα ακόλουθα:

Α. Πέντε ή περισσότερα από τα παρακάτω κριτήρια ήταν παρόντα για διάστημα τουλάχιστον 2 εβδομάδων (τα κριτήρια συνιστούν μια σαφή αλλαγή από την προηγούμενη λειτουργικότητα). Ένα τουλάχιστον από τα συμπτώματα είναι είτε 1) καταθλιπτική διάθεση

ή 2) απώλεια του ενδιαφέροντος ή της ευχαρίστησης (στα 5 παρακάτω συμπτώματα δεν θα συμπεριληφθούν αυτά που είναι σαφές ότι οφείλονται σε κάποια σωματική νόσο).

1. Καταθλιπτική διάθεση στην περισσότερη διάρκεια της ημέρας, σχεδόν κάθε μέρα, έτσι όπως αναφέρεται είτε ως υποκειμενική αναφορά (π.χ. το άτομο λέει ότι αισθάνεται στεναχωρημένο ή άδειο) ή από παρατήρηση άλλων (π.χ. αναφέρουν ότι το άτομο κλαίει) [Στα παιδιά και τους εφήβους η διάθεση μπορεί να μην είναι καταθλιπτική, αλλά ευερέθιστη]

2. Σημαντικά μειωμένο ενδιαφέρον ή ευχαρίστηση σε όλες, ή σχεδόν όλες, τις δραστηριότητες στην περισσότερη διάρκεια της ημέρας, σχεδόν κάθε ημέρα (όπως αναφέρεται είτε ως υποκειμενική αναφορά ή ως παρατήρηση από άλλους)

3. Σημαντική απώλεια βάρους ενώ το άτομο δεν βρίσκεται σε δίαιτα ή αύξηση του βάρους (για παράδειγμα, μια αλλαγή περισσότερο από 5% στο βάρος του σώματος σε ένα μήνα), ή μείωση ή αύξηση της όρεξης για φαγητό σχεδόν κάθε ημέρα [στα παιδιά μπορεί να παρουσιάζεται αποτυχία να βάλουν το αναμενόμενο βάρος]

4. Αϋπνία ή υπερυπνία σχεδόν κάθε ημέρα

5. Ψυχοκινητική ανησυχία ή επιβράδυνση σχεδόν κάθε ημέρα (κάτι που είναι παρατηρήσιμο από τους άλλους, και δεν είναι απλά ένα υποκειμενικό αίσθημα ανησυχίας ή επιβράδυνσης)

6. Κούραση ή απώλεια της ενεργητικότητας σχεδόν κάθε ημέρα

7. Αισθήματα αναξιότητας ή υπερβολική ή ακατάλληλη ενοχή σχεδόν κάθε μέρα (η ενοχή αυτή θα μπορούσε να έχει εξωπραγματικές διαστάσεις και δεν έχει να κάνει απλά με αυτο-μομφή ή ενοχή για το ότι κάποιος είναι άρρωστος)

8. Μειωμένη ικανότητα να σκεφθεί ή να συγκεντρωθεί ή αναποφασιστικότητα σχεδόν κάθε ημέρα (τόσο ως υποκειμενική αναφορά ή ως παρατήρηση από τους άλλους)

9. Επαναλαμβανόμενες ιδέες θανάτου (όχι απλά φόβος του θανάτου), επαναλαμβανόμενες αυτοκτονικές ιδέες χωρίς συγκεκριμένο σχέδιο, ή απόπειρα αυτοκτονίας ή συγκεκριμένο σχέδιο για απόπειρα αυτοκτονίας

Β. Τα συμπτώματα δεν οφείλονται στα άμεσα σωματικά αποτελέσματα μιας ουσίας (είτε παράνομης, είτε φαρμακευτικής αγωγής) ή μιας σωματικής νόσου (π.χ. υποθυρεοειδισμός)

Γ. Τα συμπτώματα προκαλούν κλινικά σημαντική δυσφορία ή σημαντική έκπτωση στην κοινωνική ή επαγγελματική λειτουργικότητα ή σημαντική έκπτωση σε άλλες σημαντικές περιοχές λειτουργικότητας.

Η συχνότητα της κατάθλιψης

Η κατάθλιψη αποτελεί μια από τις πιο συχνές ψυχικές διαταραχές. Υπολογίζεται, σύμφωνα με κάποιες έρευνες, ότι η κατάθλιψη μπορεί να προσβάλει μέχρι και το 23% του γυναικείου και μέχρι το 18 % του ανδρικού πληθυσμού.

(1/8/2010- συνεχίζεται)