

Γνωρίζοντας κάποιον που έχει κατάθλιψη

Πολύ συχνά στο κοινωνικό ή οικογενειακό μας περιβάλλον βρίσκεται κάποιος που έχει διαγνωστεί με κατάθλιψη. Ο σύντροφός μας, η σύντροφός μας, η κόρη μας, ο γιος μας, ο αδερφός μας, η αδερφή μας, ο φίλος μας, ο κολλητός μας...

Αυτό όμως που είναι συχνά βασανιστικό και δεν το γνωρίζουμε οι περισσότεροι είναι πως άτομα τα οποία πάσχουν από κατάθλιψη ή από άγχος καταβάλλουν μεγάλες προσπάθειες για να μην το δείχνουν (τουλάχιστον στην αρχή).. Αυτή η στάση μπορεί να οφείλεται σε διάφορους λόγους όπως το στίγμα, οι ενοχές, η αίσθηση ότι δεν τα καταφέρνει, η αίσθηση ότι θα είναι βάρος, η ντροπή, ο φόβος, **η αίσθηση ότι θα αναγκαστεί να αντιμετωπίσει το πρόβλημά του το οποίο συχνά μπορεί να αποφεύγει και από το οποίο συχνά μπορεί να κρύβεται (το οποίο όμως στην πραγματικότητα απλά επιδεινώνεται)..**

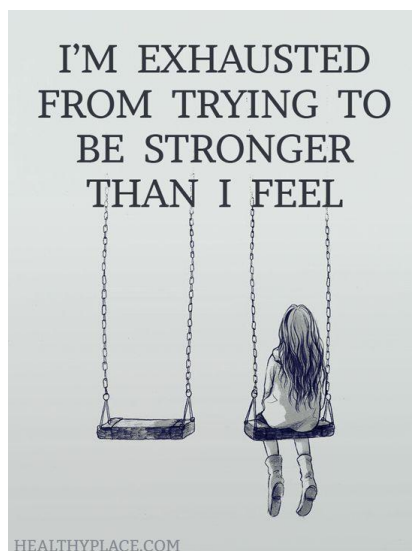
Πώς είναι όμως κάποιος που έχει κατάθλιψη; **Ποια είναι η εικόνα του;**

Δεν θα ήθελα να σας μιλήσω για τα διαγνωστικά κριτήρια ενός ατόμου με κατάθλιψη, εξάλλου κάποια σχετίζονται και με τις συμπεριφορές. Θα ήθελα όμως να σας αναφέρω ποια είναι συνήθως η εικόνα του πάσχοντα και με ποιον τρόπο θα μπορούσατε να τον βοηθήσετε.

Κάποιος με κατάθλιψη λοιπόν..

- Υπάρχουν οι κακές μέρες και οι καλύτερες μέρες (πιο σπάνια οι καλές μέρες).. Στις κακές μέρες συχνά δεν έχει δύναμη να σηκωθεί από το κρεβάτι και θεωρεί ότι είναι αναίτιο να κάνει μπάνιο, να φροντίσει τον εαυτό του. Επιλέγει γρήγορες λύσεις γιατί δεν θέλει να προσπαθήσει περισσότερο, γιατί **δεν μπορεί να αντέξει την εικόνα του στον καθρέπτη**. Θα τον/την δείτε συχνά απεριποίητο ή με τα ίδια ρούχα χωρίς διάθεση να τα αλλάξει, γιατί δεν βρίσκει κάποιο νόημα σε αυτό.
- Ενοχλείται από θορύβους, από τις ομιλίες, από τις φωνές των παιδιών και δυσκολεύεται να βρει υπομονή για να διαχειριστεί αυτά τα ερεθίσματα
- Χάνει βάρος ή παίρνει υπερβολικό βάρος, λόγω διαταραχών πρόσληψης τροφής (ανορεξία ή υπερφαγία).
- Κοιμάται πολύ ή δεν κοιμάται καθόλου
- **Αναζητά τρόπους να παγώνει τις σκέψεις**, όπως είναι το αλκοόλ
- Δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί, να θυμάται, αποσπάται πολύ εύκολα η προσοχή του
- Υιοθετεί μία **επιθετική συμπεριφορά**, με άμεση συνέπεια ο κόσμος να απομακρύνεται από κοντά του. Είναι πολύ συχνά θυμωμένος
- Δυσκολεύεται να νιώσει την ηδονή σε αυτά που κάνει και συχνά τα κάνει απλά για να τα κάνει. Ακόμα και το σεξ δεν έχει το υπόβαθρο της απόλαυσης. Αυτό έχει σαν συνέπεια μετά από πολλές απόπειρες να μην θέλει να κάνει πράγματα και να τα αποφεύγει.
- Βασανίζεται συνεχώς από έναν **φαύλο κύκλο σκέψεων**, οι οποίες δεν οδηγούν σε κανένα συμπέρασμα
- Κάνει διεργασιακά λάθη.. Συνήθως δηλαδή γενικεύει, καταστροφοποιεί και βγάζει εσφαλμένα συμπεράσματα.

- Κλείνεται στον εαυτό του, γίνεται ολοένα και πιο **εσωστρεφής**. Αρνείται να μιλήσει, γιατί **θεωρεί ότι κανένας δεν τον καταλαβαίνει**. Αυτό έχει σαν συνέπεια να θεωρεί πως μόνο εκείνος έχει δίκιο.
- Νιώθει αβοήθητος και μόνος, ακόμα και όταν περιβάλλεται από πολλούς ανθρώπους και φίλους
- Νιώθει πως δεν αξίζει και **θεωρεί πως όλοι ασχολούνται μαζί του και τον σχολιάζουν**
- **Εστιάζει στις αρνητικές συμπεριφορές όλων** και δυσκολεύεται να εντοπίσει το θετικό, το όμορφο, την ελπίδα. Αυτό έχει σαν συνέπεια ότι **μηρυκάζει** τα πράγματα που τον ενοχλούν και δεν θέλει να συζητήσει εύκολα άλλα θέματα.
- Εάν η κατάθλιψή του είναι χρόνια και μείζονα, μπορεί να έχει αυτοκτονική συμπεριφορά ή να νιώθει πως είναι μάταιο να ζει.



you smile but you're not really happy.
 you ask but you don't want to know.
 you talk but you aren't saying anything.
 you laugh but you don't find it funny.
 you cry but it doesn't really mean anything.
 you get up but you're not really awake.
 you sleep but you aren't resting.
 you're alive but you aren't really living.

Συχνά οι θεραπευτές εστιάζουμε στην βοήθεια που μπορούμε να παράσχουμε σε κάποιον με κατάθλιψη. Κανένας μας όμως δεν πρέπει να ξεχνάει πως **η ψυχική επιβάρυνση του οικογενειακού περιβάλλοντος κάποιου με κατάθλιψη είναι επίσης μεγάλη** (ίσως και μεγαλύτερη ορισμένες φορές). Η επιβάρυνση είναι μεγάλη γιατί ενώ θέλουν να βοηθήσουν, συχνά δεν μπορούν. Γιατί ενώ προσπαθούν να πείσουνε, συχνά κανένας δεν τους ακούει. Και οι ίδιοι δεν θέλουν να φύγουν, δεν θέλουν να εγκαταλείψουν τη σχέση, θέλουν απλά να βοηθήσουν. Συχνά όμως καταλήγουν και οι ίδιοι να νιώθουν αβοήθητοι.

Γιατί ακόμα και όταν θέλουν να μιλήσουν, δεν ξέρουν τι είναι σωστό, τι πρέπει να ειπωθεί, τι μπορεί να παρεξηγηθεί και τι όχι.

Αυτό που είναι λοιπόν πολύ σημαντικό είναι όσοι γνωρίζετε κάποιον που πάσχει από κατάθλιψη να φροντίσετε τον εαυτό σας.. Προσπαθήστε λοιπόν..

- Να ασκηθείτε, να κάνετε δραστηριότητες που σας ευχαριστούν και λειτουργούν αγχολυτικά για εσάς.
- Να είστε υποστηρικτικοί. Μην εστιάζετε όμως σε όλα όσα λέει ο σύντροφος, το παιδί σας ή αυτός που πάσχει από κατάθλιψη. **Είναι πολύ σημαντικό να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι πολλά από όσα ακούτε, δεν απευθύνονται σε εσάς, αλλά είναι συνέπεια διαταραχών σκέψης, αντίληψης και της ίδιας της κατάθλιψης.** Είναι επίσης πολύ σημαντικό να θυμάστε πως το άγχος επιδεινώνει την κατάθλιψη, ενώ η αγάπη και η αίσθηση ότι κάποιος μας αγαπάει και μας ακούει διευκολύνει την ίαση.
- Να μην αποφεύγετε δικές σας ενασχολήσεις στην καθημερινότητά σας.
- Να κάνετε ξεκάθαρο ότι θέλετε να βοηθήσετε. Ακούστε και μιλήστε..
- Να ενθαρρύνετε την σωματική άσκηση και **κινητοποιήστε τον πάσχοντα να αναζητήσει βοήθεια.**

Η βοήθεια όμως δεν πρέπει να είναι μόνο η συνταγογράφηση μιας αγωγής, γιατί συχνά κάποιος που έχει κατάθλιψη μπορεί να κρυφτεί πίσω από αυτό και από ένα σημείο και μετά να τροποποιεί τη δοσολογία μόνος του, να αποφεύγει την επίσκεψη στον ψυχίατρο ή στο θεραπευτή του. **Αναζήτηση βοήθειας σημαίνει να αφήσουμε τον εαυτό μας να βοηθηθεί ολοκληρωμένα, για να μπορέσουμε να ξανανιώσουμε ευτυχισμένες στιγμές και όμορφα συναισθήματα..**



(Για το συγκεκριμένο άρθρο χρησιμοποιήθηκε υλικό από την ιστοσελίδα www.who.int , www.google.com)