**Κατάθλιψη**

Σκεφτόμουν αρκετές μέρες το θέμα του σημερινού μου άρθρου.. Και φυσικά η συνέπεια όταν σκέφτομαι πολύ, είναι αντικειμενικά να καθυστερώ στις προθεσμίες μου γιατί δυσκολεύομαι πολύ να επιλέξω..

Με μία μικρή λοιπόν καθυστέρηση, αποφάσισα να σας μιλήσω για την **κατάθλιψη**.. Και όχι απλά να σας μιλήσω, αλλά θα ήθελα να σας την δείξω με εικόνες και στη συνέχεια να κινητοποιηθείτε να δείτε ένα video, το οποίο έχει δημιουργήσει ο **Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας**, με αφορμή την Παγκόσμια Μέρα Ψυχικής Υγείας , που ονομάζεται:

«**I had a black dog, his name was depression»…**

Η φράση «μαύρος σκύλος» έγινε γνωστή από τον Ουίνστον Τσόρτσιλ που τη χρησιμοποιούσε όταν ήθελε να περιγράψει τις μαύρες περιόδους της ζωής του, που χαρακτηρίζονταν από κατάθλιψη.

Ποια είναι λοιπόν τα **διαγνωστικά κριτήρια** **για την κατάθλιψη**, σύμφωνα με το **DSM V** (American Psychiatric Association);

* Καταθλιπτική διάθεση για το μεγαλύτερο διάστημα της ημέρας σχεδόν καθημερινά

* Σημαντική έκπτωση του ενδιαφέροντος και της ηδονής που λαμβάνει το άτομο από την εκτέλεση των δραστηριοτήτων του για το μεγαλύτερο διάστημα της ημέρας σχεδόν καθημερινά

* Διαταραχές όρεξης

* Διαταραχές ύπνου

* Ψυχοκινητική διέγερση ή επιβράδυνση
* Κόπωση ή απώλεια ενεργητικότητας σχεδόν κάθε μέρα

* Αισθήματα αναξιότητας ή υπερβολικής και αδικαιολόγητης ενοχής, σχεδόν κάθε μέρα

* Δυσκολία στη λήψη αποφάσεων, στη σκέψη, στη συγκέντρωση σχεδόν κάθε μέρα
* Επαναλαμβανόμενες σκέψεις θανάτου (όχι απλά φόβος θανάτου), επαναλαμβανόμενος αυτοκτονικός ιδεασμός

Ένα συχνό χαρακτηριστικό των ανθρώπων που πάσχουν από κατάθλιψη είναι **ο φόβος να ζητήσουν βοήθεια.**. Ο φόβος για το στίγμα**, ο φόβος να αποδεχτούν το** **πρόβλημα** και να επικοινωνήσουν γι’αυτό..

Η διάγνωση για την κατάθλιψη δεν πρέπει να γίνεται από τον πάσχοντα ή το οικογενειακό του περιβάλλον. Θα πρέπει να γίνει από συγκεκριμένο επαγγελματία υγείας, μελετώντας τα συμπτώματα σε συνδυασμό με τη χρονική διάρκειά τους και την έντασή τους. Η διάγνωση βασίζεται σε υποκειμενικές αναφορές και σε στοιχεία τρίτων, εάν αυτό κρίνεται απαραίτητο.

Αυτό που θα πρέπει να επισημανθεί τέλος στη διάγνωση της κατάθλιψης είναι η **επίπτωση** **των συμπτωμάτων αυτών στη λειτουργικότητα του** **ατόμου** (εργασιακή, κοινωνική, διαπροσωπική ζωή), όπως και οι πιθανές αιτίες για τις οποίες δημιουργήθηκαν. Θα πρέπει δηλαδή τα προαναφερθέντα συμπτώματα να μην οφείλονται σε πένθος, στις φυσιολογικές δράσεις ενός φαρμάκου ή σε μία σωματική κατάσταση, όπως είναι ο υποθυροειδισμός.

Το μήνυμα από το εξαιρετικό βίντεο το οποίο σας προτρέπω να δείτε είναι **να** **αγκαλιάσουμε όλοι τα προβλήματά μας, να μην τα αποφεύγουμε και να μην χρησιμοποιούμε εναλλακτικούς τρόπους για να τα αντιμετωπίσουμε..**

**Μιλήστε για την κατάθλιψη, μιλήστε για τα άγχη και τις φοβίες και θα διαπιστώσετε πως σταδιακά η δυναμική και η ισχύς τους θα μειωθεί…**

(Για το συγκεκριμένο άρθρο χρησιμοποιήθηκαν εικόνες από τον ιστότοπο [www.google.gr](http://www.google.gr), [www.youtube.com](http://www.youtube.com), [www.dailymail.co.uk](http://www.dailymail.co.uk), differenciaentre.info, matthewjohnstone.com.au. **Το βίντεο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για την κατάθλιψη μπορείτε να το δείτε στον ιστότοπο** [**https://www.youtube.com/watch?v=zvNuJnh3Yxg**](https://www.youtube.com/watch?v=zvNuJnh3Yxg)**)**

