

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΑΓΧΩΔΕΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ !!!



- Στο project μας έχουμε αναλάβει να τεκμηριώσουμε κάθε απάντηση σχετικά με το τι είναι η κατάθλιψη, τι την προκαλεί ποιες είναι οι συνέπειες καθώς και οι θεραπείες για την καταπολέμηση της. Κατάθλιψη είναι μια ψυχιατρική ασθένεια. Τα συμπτώματα που την διακρίνουν είναι η αδιαθεσία, η εσωστρεφεία, οι συναισθηματικές κρίσεις και ίσως η κυκλοθυμία. Πιθανόν ο πασχοντας να μην έχει όρεξη για δραστηριότητες ή φαγητό, να έχει ανάγκη να μένει στο κρεβάτι και να κοιμάται υπερβολικά πολλές ώρες. Μία ακραία μορφή κατάθλιψη είναι η μανιοκατάθλιψη στη οποία το άτομο έχει διάφορες συμπεριφορές που κύμνινονται από το στάδιο της μανίας εως

- το στάδιο της κατάθλιψης. Η μανιοκατάθλιψη διακρίνεται από τρεις τύπους
- Πρώτο , δεύτερο τρίτο.
- Πιο βαριά μορφή είναι του τρίτου τύπου. Σε αυτή τη περίπτωση το άτομο πρέπει να παρακολουθήτε και συνήθως χρειάζεται να του χορηγηθεί φαρμακευτική αγωγή και στις τρεις περιπτώσεις παρατηρούνται ακραίες συμπεριφορές του ατόμου.
- , όπως η καθαρή άρνηση βοήθειας , καθώς ο ίδιος δεν μπορεί να αντιληφθεί και να αποδεχτεί την σοβαρή ψυχική κατάσταση του

2. Πιστεύετε ότι οι αγχώδεις διαταραχές μπορούν να οδηγήσουν σε ακραίες καταστάσεις (πχ. αυτοκτονες, αυτοτραυματισμούς κλπ.)?

Ναι πιστεύω πως οι αγχώδεις διαταραχές μπορούν να οδηγήσουν σε ακραίες καταστάσεις πχ. αυτοτραυματισμούς και αυτοκτονίες, αν και αυτό φυσικά δεν συμβαίνει πάντα ! Μπορεί να συμβεί αν το άτομο έχει μεγάλο και μακροχρόνιο πρόβλημα με την ψυχολογία του. πολλοί έφηβοι δε μπορούν να ελεγχουν τα συναισθήματα τους και τις σκέψεις τους και οδηγούνται σε ακραίες συμπεριφορές , ακόμα χειρότερες άμα δεν υπάρχει κάποιου είδους υποστήριξη από τους γονείς ή από το στενό περιβάλλον . Πολλοί έφηβοι επίσης καταλήγουν να χασουν τη ζωή τους έμμεσα χρησιμοποιώντας ουσίες , αργοπεθαίνοντας !!! Άλλοι απλά δεν αντέχουν και επιλέγουν να αυτοκτονήσουν Το καλύτερο θα ήταν να ανέφεραν το πρόβλημα σοβαρά στους γονείς του και να βοηθούν απο ιατρούς και ψυχολόγους! Πάντως είναι αρκετά δύσκολο να αποφευχθούν τέτοιες καταστάσεις χωρίς καμία βοήθεια . Η λύση δεν είναι η αγνόηση των σταδίων αυτών των αγχώδων διαταραχών , πρέπει να εντοπιστούν πιο πριν από ότι εμφανιστούν για τα καλά. Τα παιδιά δεν πρέπει να αφεθούν στην μοίρα και την τύχη τους φιατί έτσι σίγουρα η κατάσταση θα χειροτερέψει . Πρέπει να έχουν παρέα μαζίτους , φίλους , δηλαδή σκός από τους γονείς τους , λοντινούς σε ηλικία ανρώπους που τους καταλαβαίνουν και μπορούν να βοηθήσουν στην ψυχική τους ισορροπία χωρίς γιατρούς και άλλα

3. Πιστεύετε ότι το υπερβολικό άγχος μπορεί να επηρεάσει τον έφηβο και στη ενήλικη ζωή του ?

Οι ερευνητές βρήκαν ότι οι αρνητικές εμπειρίες κατά τη διάρκεια της εφηβείας μπορεί να επηρεάσουν την ψυχική ισορροπία στην ενήλικη ζωή τους . Συμφωνα με έρευνα του πανεπιστημίου της Alberta , τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνουμε στην εφηβική ζωή , μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά τις συντροφικές σχέσεις των ανθρώπων μέχρι και την μέση ηλικία .Η έρευνα μελέτησε δείγμα 178 γυναικών και 163 ανδρών στη μετάβαση τους από τη ηλικία των 18 μέχρι τα 25 Μελέτησε τα επίπεδα του στρες στην ηλικία των 32 ετών και την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων στην ηλικία των 43. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο θυμός ή η κατάθλιψη και το άγχος που βίωναν σαν νεαροί ενήλικες επηρέασαν ακόμα και τις διαπροσωπικές σχέσεις .΄΄Υποθέτουμε ότι οι εμπειρίες των εφήβων θα έσβηναν μετά από 25 χρόνια . Αλλά το γεγονός ότι τα συμπτώματα της κατάθλιψης και του άγχους μπορεί να κρατήσουν ακόμα και μετά από σαμαντικά γεγονότα της ζωής δείχνει ακριβώς ποσο σημαντικό είναι να φροντίζουμε την ψυχική μας υγείας ΄΄λέει ο επικεφαλής της έρευνας ! Η έρευνα καθρεπτίζει την αναγκαιότητα κι τη σημασία της πρόληψης και της έγκαιρης παρέμβασης στους εφήβους. Η ενημέρωση, η παρέμβαση και η θεραπεία θα διαμορφώσουν υγιείς ενήλικες που θα είναι σε θέση να ευχαριστιούνται τη ζωή τους και τις διαπροσωπικές τους σχέσεις .

5. Ο είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος που έχουμε βρεί για να κρατάμε τον εαυτό μας και το περιβάλλον μας υπό έλεγχο είναι η μόνη συμπεριφορά που μας εγγυάται ότι δεν θα παραμείνουμε εκτός ορίων και 'οτι δεν θα επιτρέψουμε να συμβεί κάτι που δεν <<πρέπει>> να συμβεί ! Το τίμημα είναι να είμαστε ανελέητα επικριτικοί προς τον εαυτό μας όταν εκφράζει σεξουαλικές ή συναισθηματικές ανάγκες , να τρομοκρατούμαστε από τα εχθρικά συναισθήματα μας και να υποφέρουμε από διαρκές άγχος μπρόστα στον μόνιμο κίνδυνο να ενδωσουμε στην

5. πιστεύετε ότι οι αγχώδεις διαταραχές προκαλούνται από τη κατάσταση που βρίσκεται η οικογένεια?

- Ο είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος που έχουμε βρεί για να κρατάμε τον εαυτό μας και το περιβάλλον μας υπό έλεγχο είναι η μόνη συμπεριφορά που μας εγγυάται ότι δεν θα παραμείνουμε εκτός ορίων και 'οτι δεν θα επιτρέψουμε να συμβεί κάτι που δεν <<πρέπει>> να συμβεί ! Το τίμημα είναι να είμαστε ανελέητα επικρητικοί προς τον εαυτό μας όταν εκφράζει σεξουαλικές ή συναισθηματικές ανάγκες , να τρομοκρατούμαστε από τα εχθρικά συναισθήματα μας και να υποφέρουμε από διαρκές άγχος μπρόστα στον μόνιμο κίνδυνο να ενδωσουμε στην
- ασέλγεια , την απληστία , την ματαιοδοξία ,

- την οκνηρία , τον φθόνο και άλλες παρόμοιες καταστάσεις .Ο εφιάλτης του εφήβου ότι θα αποδιργανωθούν και θα καταλήξουν σε μια χαοτική κατάσταση , αν εμείς παρασυρθούμε και χαλαρώσουμε τον έλεγχο έστω και λίγο φοβόμαστε ότι το κακό που υπάρχει μέσα μας , θα κατακλύσει τα πάντα αν του επιτρέψουμε έστω και μια φορά να εκδηλωθεί .
- Όλη αυτή η ασταμάτητη δουλεία και νοητική εργασία στην οποία επιδιδύμαστε έχει στόχο να μας αποτρέψει από το να ερθουμε σε επαφή με τα βασικά μας ένστικτα έχουμε δημιουργήσει μια παράλληλη πραγματικότητα με χιλιάδες μπερδεμένες λεπτομέριες , νόμους και κανόνες προσπαθώντας να συγκροτίσουμε και να κρατήσουμε υπο έλεγχο τις παρορμήσεις μας.

7. πιστευετε ότι η κατάθλιψη δημιουργείται μονο στος εφήβους ή και στις μεγαλύτερες ηλικίες ?

Το άγχος βιώνεται από τα περισσότερα παιδιά κατά τη διάρκεια της ανάπτυξη τους. Αυτότο άγχος μπορεί να είναι είτε λειτουργικά συναισθήματα που διευκολύνει και προειδοποιεί το άτομο στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων , όταν όμως είναι επίμονο , βιώνεται σε υπερβολική ένταση και είναι δυσανάλογο σε σχέση με τοι ερέθισμα που το προκαλεί , τότε μπορεί να αποτεέσει ένδειξη κάποιας αγχώδους διαταραχής . Τα παιδιά αντιδρούν στο άγχος διαφορετικά από ότι οι ενήλικες . Μπορεί για παράδειγμα να παρατηρηθούν εκρήξεις οργής , ερεθιστότητα , καταστροφικότητα ή ακόμα και να μην εξωτερικεύεται το άγχος που έχει το άτομο (κάτι που χρειάζεται συμβουλή γιατρού) .

- Με το άγχος ο έφηβος νιώθει πως χάνει τη παιδική του ηλικία . Έτσι μπορεί να διατηρηθεί σε μεγάλο βαθμό ώστε να τον προκαλέσει κάποια προβλήματα ή αλλιώς ψυχικά της ενήλικης ζωής του. Η ψυχική υγεία του παιδιού είναι πολύ σημαντική και δεν είναι λιγα τα παιδιά και οι έφηβοι που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής . Σε κάθε περίπτωση η διαχείριση του άγχους του προβλήματος και την έγκαιρη αντιμετώπιση του γιατί μπορεί να τον επηρεάσει πολύ στην ενήλικη ζωή του.



8. Πιστεύετε ότι τα κορίτσια είναι πιο ευάλωτα στην κατάθλιψη?

- Η ερτηση με την οποία έχω επιλέξει να απάντηση είναι αυτή η οποία αναφέρεται όσο αναφορά τα κορίτσια είναι πιο ευάλωτα στην κατάθλιψη .Η απάντηση είναι όχι γιατί όλοι οι άνθρωποι ανεξέρετα φίλου αντιμετωπίζουν την κατάθλιψη το ίδιο . Ιδικότερα με την είσοδο στην εφηβεία η συχνότητα εμφάνισης της κατάθλιψης αυξάνετε από ποσοστό 7-2 % , ενώ τα άλλα χρόνια σε ποσοστό των 5-8 % ! Η κατάθλιψη προσλαμβάνει μια χρόνια μορφή τουλάχιστον στα 70 % των εφήβων . Συνολικά ένα ποσοστό 10-20 % των εφήβων εμφανίζουν κάποιο

- καταθλιπτικό επεισόδιο στην διάρκεια της εφηβικής τους ηλικίας . Περίπου οι μισοί από αυτούς εμφανίζουν επαναλαμβανόμενα καταθλιπτικά επεισόδια . Ο κίνδυνος νέας κατάθλιψης από 5-10 έτοι του παιδιού έχει ως ποσοστό 75 -100 % . Τέλος θέλω να προσθέσω ότι δεν παίζει κάποιο ρόλο το φύλο που είμαστε γιατί όλοι είμαστεοι ίδιοι!



9. Πιστευετε ότι η κατάθλιψη δημιουργεί κρίσεις κυκλοθυμικότητας ?

- Η κατάθλιψη σε οποιαδήποτε ηλικία μπορεί να δημιουργηθεί και να έχει αρνητικές σκέψεις και πράξεις που επηρεάζει την ποιότητα της ζωής ενός ανθρώπου. Ειδικά ένας έφηβος όταν πάσχει από κατάθλιψη νιώθει πως δεν μπορεί να ανταπεξέρθει στα καθήκοντα του σπιτιού , του σχολείου , προσωπικών και οικογενειακών θεμάτων . Μπορεί να έχει εκτός από ψυχικές επιδράσεις και σωματικών ... όπως νευρική και τάσεις κυκλοθυμικότητας δηλαδή ανακατεμένα αισθήματα άγχους έντασης και πίεσης όπου επηρεάζουν την καθημερινότητα τους .

10. Πιστεύετε ότι η κατάθλιψη αντιμετωμίζεται εύκολα ?

Η κατάθλιψη είναι μια ψυχική διαταραχή που χαρακτηρίζεται απο καταθλιπτικό συναίσθημα , αίσθηση θλίψης για το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα , απώλεια ενδιαφερόντων και ευχαρίστησης , μειωμένη ενεργητικότητα , αυξημένη κόπωση και περιορισμένη δραστηριότητα . Μπορεί να οδηγήσει σε καταστάσεις ανικανότητας βλαπτόντας την αυτοεκτίμησης του ατόμου , τις σχέσεις του με την οικογένεια του και τους φίλους του , την σωματική υγεία και την λειτουργικότητα του στο σχολείο , το πανεπιστήμιο και την εργασία. Στις μέρες μας παρότι έχουμε κατανοήσει πολύ περισσότερο τις βιολογικές και ψυχολογικές αιτίες της κατάθλιψης , η πάθηση αυτή παραμένει ένα

δυσεπίλυτο και υψηλού κινδύνου πρόβλημα . Από τα παραπάνω καταλαβαίνουμε ότι είναι δύσκολο να αντιμετωπιστεί η καταθλιψη



11. Πιστεύετε πως μετά την κατάθλιψη δημιουργούνται ψυχικές ανωμαλίες ?

Η απάντηση είναι σχετική και έχει να κάνει με τον χαρακτήρα και είχε και στο παρελθόν ψυχολογικές διαταραχές είναι πιθανότερα να απόκτησει και μετά ψυχικές ανωμαλίες . Αν όμως είναι <<δυνατός>> χαρακτήρας με αυτοπεποίθηση δεν έχει φόβο για την απόκτηση ψυχικών ανωμαλίων . Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι μετά την κατάθλιψη η πιθανότητα είναι 50-50 και εξαρτάται αποκλειστικά από την ψυχική γαλήνη και τον χαρακτήρα του ατόμου

• καταλήγοντας θα πρέπει να αναφέρουμε ότι τα πάσχοντα άτομα θα πρέπει να αναπτηχθούν σε κάποιον ειδικευμένο γιατρό όπως έναν ψυχολόγο ή ψυχίατρο ο οποίος θα τους βοηθήσει να ξεπεράσουν σταδικά το πρόβλημα τους με κάποια ηδική συνταφή ή με πολύωρες συνεδρίες μαζίτους . Στη συνέχεια θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον υπεύθυνο καθηγητή μας για την υπομονή του καθώς και για την έυρεση του θέματος , τα παιδιά για την άψογη συνεργασία μεταξύ τους καθώς επίσης και για τις δημιουργηκές ώρες που περάσαμε μαζί . Τέλος , σαν project θέλουμε να ευχαριστήσουμε τον διευθυντή μας για τις συμβουλές του και την καθοδήγηση του

