

Οι **συναισθηματικές διαταραχές** αποτελούν μία ομάδα διαταραχών που σχετίζονται με τη διαταραχή της **συναισθηματικής διάθεσης**. Χαρακτηριστικά παραδείγματα που αφορούν την ανθρώπινη διάθεση και θα μπορούσαν να αναφερθούν είναι ο θυμός, η κατάσταση της έξαρσης και η καταθλιπτική συμπεριφορά. Οι συναισθηματικές διαταραχές έχουν σαν κύριο εκπρόσωπό τους την κατάθλιψη. Ιστορικά ανάγονται στην εποχή της αρχαιότητας, ενώ στα τέλη του 19^{ου} αιώνα στη Γαλλία χρησιμοποιήθηκε ο όρος της *κυκλικής ψύχωσης* για την μανιοκατάθλιψη.

Σύμφωνα με το **σύστημα ταξινόμησης DSM-IV** οι διαταραχές της διάθεσης συμπεριλαμβάνουν:

- Τις καταθλιπτικές διαταραχές
- Τις διπολικές διαταραχές
- Τη διαταραχή της διάθεσης οφειλόμενη σε ουσίες
- Τη διαταραχή της διάθεσης οφειλόμενη σε γενική ιατρική κατάσταση και
- Τη διαταραχή της διάθεσης, μη προσδιοριζόμενη αλλιώς

Οι **καταθλιπτικές διαταραχές** διακρίνονται:

- στη δυσθυμική διαταραχή
- στην μείζονα καταθλιπτική διαταραχή και
- στην καταθλιπτική διαταραχή μη προσδιοριζόμενη αλλιώς

Βασικό χαρακτηριστικό της δυσθυμικής διαταραχής είναι η χρονιότητα στην καταθλιπτική διάθεση, ενώ της μείζονας καταθλιπτικής διαταραχής είναι η παρουσία ενός μοναδικού μείζονος καταθλιπτικού επεισοδίου (χωρίς να υπάρχει μανιακό, μεικτό ή υπομανιακό επεισόδιο). Η καταθλιπτική διαταραχή μη προσδιοριζόμενη αλλιώς μπορεί να αφορά καταθλιπτικά επεισόδια που διαρκούν μέχρι δύο εβδομάδες, ή επεισόδια τουλάχιστον δύο εβδομάδων αλλά με καθορισμένο αριθμό συμπτωμάτων.

Σύμφωνα με τα στοιχεία που έχει επεξεργαστεί ο *Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας* σε συνεργασία με την *Παγκόσμια Τράπεζα του ΟΗΕ*, με βάση το δείκτη βαρύτητας που μετρά τη συνολική επιβάρυνση στην προσωπική, επαγγελματική και την κοινωνική ζωή πέντε από τις δέκα αρρώστιες με τον υψηλότερο δείκτη είναι **ψυχικές**. Η

κατάθλιψη καταλαμβάνει σήμερα την τέταρτη θέση και υπολογίζεται ότι θα αναρριχηθεί στην 2η θέση της κατάταξης μέχρι το 2020.

Ουσιαστικά δηλαδή ένα στα δέκα άτομα θα νοσήσει από κατάθλιψη κάποια στιγμή στη διάρκεια της ζωής του, ενώ από επιδημιολογικές έρευνες υπολογίζεται ότι το 6% περίπου του γενικού πληθυσμού πάσχει από κατάθλιψη, δηλαδή περισσότεροι από 350 εκατομμύρια άνθρωποι σ' όλο τον κόσμο.

Παράγοντες κινδύνου για τη νόσηση από συναισθηματικές διαταραχές είναι:

- το φύλο, καθώς οι γυναίκες εμφανίζουν μεγαλύτερη νοσηρότητα στις μείζονες καταθλιπτικές διαταραχές,
- η ηλικία καθώς τα νεότερα άτομα εμφανίζουν μεγαλύτερη πιθανότητα νόσησης,
- η χαμηλή κοινωνική και οικονομική κατάσταση που ενοχοποιείται στις μείζονες καταθλιπτικές διαταραχές,
- το διαζύγιο και το πένθος, που αφορούν καταστάσεις αισθήματος απώλειας και έντονης συναισθηματικής ανασφάλειας
- η ανεργία

Όσον αφορά την **αιτιοπαθογένεια** υπάρχουν διάφορες προσεγγίσεις, σύμφωνα με τις οποίες συχνά ενοχοποιούνται διαφορετικοί παράγοντες. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι σύμφωνα με τη *βιοχημική θεωρία* ενοχοποιείται ο μεταβολισμός των εγκεφαλικών μονοαμινών που διαδραματίζουν ρόλο στη ρύθμιση του θυμικού, σύμφωνα με την ενδοκρινική προσέγγιση υπάρχει υπερέκκριση κορτιζόνης, σύμφωνα με την *ηλεκτρολυτική προσέγγιση* υπάρχει μία διαταραχή στην κατανομή του ενδοκυττάρου και του εξωκυττάρου νατρίου, σύμφωνα με την *ψυχαναλυτική προσέγγιση* η εσωτερίκευση των συναισθημάτων και η εναντίωση προς τον εαυτό σχετίζεται με την συναισθηματική απώλεια, ενώ σύμφωνα με την *γνωσιακή προσέγγιση* και τον Beck υπάρχει μία συστηματική αρνητική ερμηνεία των γεγονότων που οφείλεται σε δυσκαμψία των γνωσιακών δομών.

Όσον αφορά τη **συμπτωματολογία της κατάθλιψης** θα μπορούσαν να αναφερθούν συμπτώματα που σχετίζονται με το συναίσθημα, τη συμπεριφορά, τις σκέψεις, το νευρικό σύστημα. Ενδεικτικά αναφέρονται:

- Καταθλιπτική διάθεση
- Ανηδονία
- Συναίσθημα άγχους
- Συναίσθημα ενοχής και αναξιότητας
- Συναίσθημα αβοηθησίας
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση
- Απώλεια ενδιαφέροντος
- Εσωστρέφεια
- Δυσκολία στη συγκέντρωση
- Αυτοκτονικές σκέψεις
- Διαταραχές στον ύπνο
- Διαταραχές στην όρεξη
- Διαταραχές στη σεξουαλική διάθεση
- Αίσθημα κόπωσης

Το **κυρίαρχο χαρακτηριστικό της κατάθλιψης** είναι το *καταθλιπτικό συναίσθημα*. Κυρίαρχες συνεπώς πεποιθήσεις και συμπεριφορές του ατόμου ανάλογα και με τη σοβαρότητα της διαταραχής είναι να μην θέλει να βγει έξω, να μην βρίσκει νόημα σε αυτά που κάνει, να έχει χάσει το ενδιαφέρον του, να μην έχει διάθεση να γελάσει, να περιφρονεί τον ίδιο του τον εαυτό, να μην θέλει να κάνει όνειρα και σχέδια για το μέλλον, να ξεσπάει σε λυγμούς, να νιώθει ενοχικά για πράγματα που συμβαίνουν στο περιβάλλον του.

Όλες οι προαναφερθείσες πεποιθήσεις και συμπεριφορές του ατόμου έχουν άμεση συνέπεια στη γενικότερη λειτουργικότητά του, στις διαπροσωπικές του σχέσεις, στη σεξουαλική του ζωή, στο εργασιακό του περιβάλλον.

Οι **θεραπευτικές προσεγγίσεις** που αφορούν την κατάθλιψη μπορεί να είναι τόσο *φαρμακευτικές*, όσο και *ψυχοθεραπευτικές* ή και ένας *συνδυασμός* τους. Στο ψυχοθεραπευτικό επίπεδο υπάρχουν διάφορες σχολές, με κυρίαρχες τη *γνωσιακή* θεραπεία, τη *συμπεριφορική*, την *ομαδική*, την *οικογενειακή* και την *ψυχαναλυτική*.

Η **γνωσιακή θεραπεία** αναφέρεται κυρίως στις λανθασμένες μεταφράσεις που κάνει το άτομο και έχει αρνητική θεώρηση και εικόνα για τον εαυτό του, συναισθήματα απελπισίας και αβοηθησίας. Η **συμπεριφορική θεραπεία** είναι βραχυπρόθεσμη και αφορά την άμεση αντιμετώπιση των συμπτωμάτων και τη βελτίωση της

λειτουργικότητας του ασθενούς, ενώ η **ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεία** βασίζεται στην κατανόηση των ασυνείδητων συγκρούσεων, κινήτρων και μηχανισμών άμυνας. Η **ομαδική** τέλος χρησιμοποιείται κυρίως σε άτομα με αυτοκαταστροφικές τάσεις, ενώ η **οικογενειακή** όταν η κατάθλιψη ενισχύεται από τη δομή της οικογένειας.

Όπως γίνεται λοιπόν κατανοητό η κατάθλιψη μπορεί να υπάρξει στη ζωή μας. Αυτό που είναι πολύ σημαντικό είναι να την αναγνωρίσουμε, να μην φοβηθούμε να την παραδεχτούμε και να μιλήσουμε για τα συμπτώματα και τις συνέπειές της, αναζητώντας άμεσα λύση και διέξοδο.