

Η κλινική έκφραση των συναισθηματικών διαταραχών

Γεώργιος Ν. Χριστοδούλου

*Πρόεδρος της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας,
Πρόεδρος του Δ.Σ. του Κέντρου Ψυχικής Υγιεινής*

Με τον όρο συναισθηματικές διαταραχές, δηλώνουμε ότι πρόκειται για ψυχοπαθολογικές καταστάσεις που αναφέρονται στο συναίσθημα. Το συναίσθημα έχει διάφορες αποκλίσεις και παραλλαγές. Η θλίψη, η χαρά, η έκσταση, ο ψυχικός πόνος, η οδύνη, όλα αυτά είναι συναισθήματα. Όμως τα δύο βασικά, αντίπολα μάλιστα, συναισθήματα είναι η θλίψη και η χαρά. Όταν η θλίψη είναι υπερβολική, τότε έχουμε την κατάθλιψη. Και όταν η χαρά είναι υπερβολική, τότε έχουμε την ευφορία σε πρώτη φάση και μια κατάσταση που την αποκαλούμε μανία σε δεύτερη φάση.

Οι δυο αυτοί πόλοι (μανία-κατάθλιψη) μπορούν να συνυπάρχουν σε μια κατάσταση που αποκαλείται διπολική συναισθηματική διαταραχή, παλιότερα ονομαζόταν μανιοκαταθλιπτική διαταραχή. Είναι πιθανόν να επικρατεί μόνο ένας πόλος, οπότε έχουμε τη διαλείπουσα κατάθλιψη ή μονοπολική διαταραχή ή άλλοτε μπορεί να έχουμε μια συνεχή κατάσταση κατάθλιψης, ήπιας και χρόνιας, οπότε μιλάμε για τη δυσθυμική διαταραχή.

Υπάρχουν διάφοροι τύποι συναισθηματικών διαταραχών. Η διπολική, η μονοπολική και η δυσθυμική διαταραχή. Αυτή είναι η κατάταξη των συναισθηματικών διαταραχών.

Πριν όμως αναφερθώ σε αυτές τις διαταραχές, καλό είναι να γίνουν μερικοί διαχωρισμοί, να ξεκαθαριστούν κάποια πράγματα. Τα θεωρώ βασικά, γιατί καμιά φορά έχουμε την τάση να νοσοποιούμε καταστάσεις της καθημερινής ζωής, που είναι φυσιολογικό να υπάρχουν, είναι μέσα στο πλαίσιο της ζωής μας. Η τάση αυτή να νοσοποιούμε την καθημερινότητα, πολλές φορές δημιουργεί παρεξηγήσεις.

Πρώτα, ας εξετάσουμε τη θλίψη. Η θλίψη είναι ένα φυσιολογικό και αναμενόμενο συναίσθημα που ακολουθεί ορισμένες ψυχοτραυματικές καταστάσεις. Δεν πρέπει να την μπερδεύουμε με την κατάθλιψη. Η θλίψη είναι φυσιολογικό φαινόμενο, αναμένεται δε, όταν κανείς χάνει τον πατέρα του να έχει θλίψη. Κατάθλιψη είναι άλλο πράγμα. Είναι ένα σύμπτωμα ψυχοπαθολογικό. Η νόσος κατάθλιψη συνοδεύεται από το σύμπτωμα κατάθλιψη.

Υπάρχει, δυστυχώς, ο ίδιος όρος για το σύμπτωμα και για τη νόσο και μας μπερδεύει λίγο. Η νόσος κατάθλιψη είναι μια πολύ σοβαρή κατάσταση που δυνητικά οδηγεί σε αυτοκαταστροφή και αφορά ένα πολύ μεγάλο μέρος του πληθυσμού. Δέκα στους εκατό ανθρώπους του γενικού πληθυσμού, αναμένεται να νοσήσουν στη διάρκεια της ζωής τους από κατάθλιψη. Είναι λοιπόν μια πολύ συχνή αρρώστια. Και επειδή αυτή η αρρώστια έχει πολύ σοβαρές επιπτώσεις, τις οποίες θα απαριθμήσουμε, θα πρέπει να της δώσουμε τη δέουσα προσοχή.

Υπολογίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ότι το 2020 η κατάθλιψη θα είναι η δεύτερη σε σημασία πάθηση, από πλευράς προβλημάτων αναπηρίας, από όλα τα νοσήματα, σωματικά και ψυχικά. Αυτό αποτελεί μέτρο της σοβαρότητας της κατάθλιψης. Η κατάθλιψη είναι σοβαρή, όχι μόνο για λόγους που σχετίζονται με τη συχνότητά της, αλλά γιατί οδηγεί συχνά σε αυτοκαταστροφή, και έχει και πολύ σοβαρές επιπτώσεις, συμπεριλαμβανομένων και των οικονομικών.

Οι ημεραργίες εξαιτίας της κατάθλιψης, είναι περισσότερες από όσες παρουσιάζονται σε οποιοδήποτε άλλο νόσημα. Έχει επιπτώσεις για την οικο-

γένεια, διότι η οικογένεια του καταθλιπτικού πάσχει μαζί του και κυρίως τα παιδιά. Όλη η λειτουργία της οικογένειας επηρεάζεται από το μέλος της οικογένειας που έχει κατάθλιψη. Έχει επίσης επιπτώσεις στην παραγωγικότητα του καταθλιπτικού αρρώστου. Πολλές φορές εξαρτητικές καταστάσεις, όπως είναι ο αλκοολισμός ή η χρήση ουσιών, έχουν στη βάση τους την κατάθλιψη.

Αυτό συμβαίνει επειδή, πολλές φορές όταν έχουμε κάποιο πρόβλημα που μας βασανίζει και μας δημιουργεί θλίψη, αναζητούμε κάποιον τρόπο για να περάσει η θλίψη. Και ο τρόπος για πολλούς από μας, είναι να πίνουμε ένα ποτηράκι κρασί. Έτσι το άγχος και η θλίψη μας υποχωρούν και νιώθουμε καλύτερα. Δεν λειτουργεί έτσι σε όλους, αλλά τουλάχιστον σε μερικούς από μας.

Το ίδιο πράγμα προσπαθεί να κάνει ο άρρωστος, όταν έχει κατάθλιψη. Προσπαθεί να αυτοθεραπευτεί. Και στην προσπάθεια αυτοθεραπείας αρχίζει και πίνει οινόπνευμα ή κάνει χρήση ουσιών, όταν στο κοινωνικό του περιβάλλον υπάρχει η δυνατότητα για την προμήθεια τέτοιων ουσιών, για παράδειγμα κασίς. Έτσι λοιπόν, η κατάθλιψη συνδέεται με την κατάχρηση ουσιών ή με το οινόπνευμα. Ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων που έχουν κατάθλιψη φαίνεται ότι κάνουν και κατάχρηση οιοπνευματωδών.

Η συνύπαρξη αυτή δύο ψυχοπαθολογικών καταστάσεων λέγεται συν-νοσηρότητα. Συν-νοσηρότητα κατάθλιψης και κατάχρησης εξαρτησιογόνων ουσιών όπως είναι το οινόπνευμα και τα ναρκωτικά.

Η κατάθλιψη είναι μια πάθηση που έχει πολυμορφία. Εκφράζεται με μια ποικιλία τρόπων, και μερικοί λένε ότι είναι πρωτεύική νόσος, αλλάζει χαρακτήρα. Όπως ο μυθικός ήρωας Πρωτέας είχε τη δυνατότητα να αλλάζει συνέχεια, έτσι και η κατάθλιψη, μπορεί να εκφράζεται με μια ποικιλία τρόπων. Μπορεί να εκφράζεται με παρερμηνευτικές ιδέες, με υποχονδριακές ιδέες, με πόνους εδώ και εκεί, με δυσκολία στην αναπνοή, με πόνο στην κοιλιά, με πονοκέφαλο, με διάφορες αιτιάσεις. Η κατάθλιψη που εκφράζεται με υποχονδριακά συμπτώματα χωρίς εμφανή καταθλιπτικά συμπτώματα, πολλές φορές αποκαλείται «κατάθλιψη χωρίς κατάθλιψη» ή «καταθλιπτικό ισοδύναμο».

Αυτό ίσως να ακούγεται λίγο παράδοξο. Πώς είναι δυνατόν να υπάρχει κατάθλιψη χωρίς κατάθλιψη; Εντούτοις συμβαίνει. Έχουμε δηλαδή τη νόσο κατάθλιψη, χωρίς το σύμπτωμα κατάθλιψη. Αν όμως, εμείς οι κλινικοί γιατροί ψάξουμε λίγο καλύτερα, θα δούμε ότι πίσω από τα σωματικά συμπτώματα του καταθλιπτικού αρρώστου, υπάρχει πάντα το καταθλιπτικό συναίσθημα. Μια αδυναμία προσαρμογής στις καθημερινές ανάγκες, μια αναβλητικότητα, μια τάση να μην αξιολογούνται τα ευχάριστα γεγονότα ενώ, αντιθέτως, να υπερτιμούνται τα δυσάρεστα, μια τάση για αϋπνία, ή αντιθέτως για υπερβολικό ύπνο, ανορεξία, απώλεια σωματικού βάρους, δυσκολία στην επικοινωνία με τους άλλους, δυσκολία στη σεξουαλική επικοινωνία με τον σύντροφο, μια τάση απομόνωσης, και γενικά αυτό που λέμε ανηδονία, έλλειψη ικανότητας να αντλούμε ικανοποίηση από την ζωή.

Αυτό συμβαίνει στα αρχικά στάδια, όταν όμως σιγά-σιγά η κατάθλιψη αποκτάσει σαφή κλινικό χαρακτήρα, τότε πια μπαίνει όλη η γκάμα των συμπτωμάτων, ολοκληρώνεται σε όλο της το οδυνηρό μεγαλείο. Σε αυτή την περίπτωση έχουμε και τα τυπικά συμπτώματα της κατάθλιψης που είναι, κατά κύριο λόγο, μια υπερβολική και παρατεινόμενη θλίψη, ένα άγχος, μια φοβερή οδύνη η οποία εκφράζεται με ανησυχία και παίρνει πολλές φορές τον χαρακτήρα ψυχοκινητικής ανησυχίας, δηλαδή ο άρρωστος περπατάει πάνω-κάτω, δεν βρίσκει πουθενά ησυχία, λιμνάζουν οι ιδέες του πάντα στο ίδιο μελαγχολικό θεματικό, έχει αίσθημα ενοχής, («είμαι υπεύθυνος για όλα που έχουν συμβεί»), ιδέες αυτό-υποτίμησης κ.ά. Πολλές φορές, οι ιδέες αυτό-υποτίμησης μπορεί να παίρνουν και χαρακτήρα μεγαλείου («υπεύθυνος για όλες τις καταστροφές που έχουν γίνει ποτέ στον κόσμο»).

Τα σωματικά συμπτώματα της κατάθλιψης είναι κυρίως η αϋπνία, η οποία έχει τον χαρακτήρα πρωινής αφύπνισης, δηλαδή ο άρρωστος δεν δυσκολεύεται να κοιμηθεί, αλλά ξυπνάει πάρα πολύ νωρίς το πρωί. Αυτό γίνεται στη μονοπολική ή διπολική κατάθλιψη. Ενώ στη δυσθυμική διαταραχή συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο. Στην περίπτωση αυτή έχουμε αϋπνία «επελεύσεως» του ύπνου.

Ενδέχεται ο καταθλιπτικός άρρωστος να έχει διαταραχές της αντίληψης και εννοώ διαταραχές που σχετίζονται με τα αισθητήρια. Στην κατηγορία αυτή

εντάσσονται οι ψευδαισθήσεις. Ο ασθενής νομίζει ότι ακούει φωνές ή ομιλίες που συνήθως σχετίζονται με το θεματικό της κατάθλιψής του. Μπορεί ο μελαγχολικός να ακούει καρφώματα τα οποία ερμηνεύει σαν καρφιά που μπαίνουν στο φέρετρό του ή να ακούει μια διαδικασία που οδηγεί στον απαγχονισμό του, τέτοια φρικιαστικά πράγματα.

Αρκετά συχνά εμφανίζεται το φαινόμενο της αυτοκαταστροφής. Ο μελαγχολικός ή καταθλιπτικός άρρωστος, γιατί κατάθλιψη και μελαγχολία είναι συνώνυμα, πολύ συχνά επιχειρεί και πολλές φορές καταφέρνει να αυτοκτονήσει. Όλα αυτά που ανέφερα για τις οικονομικές επιπτώσεις, τις επιπτώσεις στην οικογένεια, τη δουλειά ωχριούν μπροστά στην απίστευτη οδύνη που βιώνει ο καταθλιπτικός άρρωστος. Μέτρο της οδύνης αυτής είναι ότι προτιμά την ανυπαρξία, να φύγει από την ζωή, παρά να συνεχίζει την ζωή του με αυτόν τον οδυνηρό τρόπο.

Η αυτοκτονία είναι συναρτημένη με την κατάθλιψη. Η αρρώστια που οδηγεί συχνότερα από οποιαδήποτε άλλη σε αυτοκαταστροφή είναι η κατάθλιψη. Είναι ο μελαγχολικός άρρωστος επικίνδυνος; Όχι βέβαια, δεν είναι επικίνδυνος, εκτός από μία περίπτωση. Η περίπτωση αυτή είναι όταν έχει «επεκτατικό» παραλήρημα. Με την πίστη, δηλαδή, ότι είναι καλύτερα να φύγει από τη ζωή και ότι η οδύνη της ζωής είναι χειρότερη από την ανυπαρξία, από τον θάνατο, παρασύρει στον θάνατο και άλλα αγαπημένα του πρόσωπα, για να τα απαλλάξει από την οδύνη της ζωής.

Γενικά όμως, θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι ο καταθλιπτικός άρρωστος δεν είναι επικίνδυνος. Και αυτό ισχύει για όλα τα ψυχικά νοσήματα, είναι μια ευκαιρία να το αναφέρω σε αυτό το σημείο, ότι δεν υπάρχει καμία ένδειξη ότι οι άνθρωποι που έχουν ψυχικό πρόβλημα έχουν σαφώς μεγαλύτερη επικινδυνότητα από τους λεγόμενους υγιείς.

Δύο λόγια τώρα για τη δυσθυμική διαταραχή. Η δυσθυμική διαταραχή είναι μια ήπια και χρόνια κατάθλιψη που δεν έχει την ένταση της προηγούμενης μορφής που περιέγραψα, αλλά έχει το μειονέκτημα της χρονιότητας, τραβάει πολύ σε χρόνο και είναι συναρτημένη με την προσωπικότητα του καταθλιπτικού αρρώστου.

Η προσωπικότητα του αρρώστου στην περίπτωση αυτή χαρακτηρίζεται από την ετερομομφή. Είναι ένας άνθρωπος που τα βάζει με τους άλλους, ποτέ δεν φταίει ο ίδιος, φταίει πάντα οι άλλοι, πάντα αναζητεί το δίκιο του, πάντα αδικείται, πάντα κάποιος είναι εις βάρος του, πάντα υπάρχουν άλλοι που τον «ρίχνουν» όπως λέμε κοινώς. Είναι ένας άνθρωπος ο οποίος εξαντλείται στη διαδικασία πριν φτάσει στον στόχο, δηλαδή με αυτές τις αντιδικίες με τους συναθρώπους του και με αυτό το αίσθημα ότι είναι πάντα αδικημένος, εξαντλείται καθ' οδόν και δεν φτάνει στον στόχο του. Κατ' αυτό τον τρόπο δημιουργεί την εικόνα ενός ανθρώπου ανεπαρκούς, μη δημιουργικού, μη παραγωγικού.

Πάνω λοιπόν σε αυτή τη βάση αναπτύσσεται αυτό που λέμε δυσθυμική διαταραχή. Μια ήπια και χρόνια κατάθλιψη, που είναι μεν ήπια, αλλά είναι δύσκολο να θεραπευτεί εντελώς. Αυτό συμβαίνει, γιατί όταν γίνεται καλά, ξαναγυρίζει σε αυτό από το οποίο ξεκίνησε. Στον ετερομομφικό, νευρωτικό, ανεπαρκή χαρακτήρα που είχε πριν αρρωστήσει.

Η αντίπολη κατάσταση της κατάθλιψης είναι η μανία. Όλα αυτά τα συμπτώματα που προανέφερα για την κατάθλιψη, στην ανάποδη έκφρασή τους ισχύουν για τη μανία. Εκεί που στην κατάθλιψη έχουμε βραδυψυχισμό, δηλαδή η σκέψη και το συναίσθημα του αρρώστου κινούνται αργά, στη μανία έχουμε γρήγορη σκέψη και έκφραση συναισθημάτων. Εκεί που στην κατάθλιψη έχουμε ιδέες αυτομομφής και ενοχής, στη μανία έχουμε ιδέες μεγαλείου. Ο μανιακός άρρωστος θεωρεί ότι είναι καταπληκτικός, ότι είναι σεξουαλικά ακαταμάχητος. Έχει το αίσθημα υπεροχής ότι τα καταφέρνει όλα πάρα πολύ καλά, μερικές φορές είναι εριστικός, μπορεί να γίνει και επιθετικός στην προσπάθειά του να αναδείξει τον εαυτό του έναντι των άλλων, μπορεί να προσβάλει τους άλλους ανθρώπους, υπερλειτουργεί σεξουαλικά, το μυαλό του δουλεύει πολύ γρήγορα, λέει καλαμπούρια και είναι ευχάριστος.

Στην ήπια μορφή της ονομάζεται υπομανία και παρουσιάζει τα συμπτώματα που προανέφερα σε ήπια μορφή. Κάποιοι λένε, ότι καλά θα ήταν όλοι μας να είμαστε σε αυτή την κατάσταση μιας μικρής ευφορίας ή υπομανίας. Το κακό είναι ότι αυτή η υπομανία δίνει πολύ συχνά τη θέση της στην αντίπολη κατάσταση, την κατάθλιψη.

Όσον αφορά την αιτιολογία των καταστάσεων αυτών, θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι όλες οι ψυχικές διαταραχές είναι πολυπαραγοντικές. Οι παράγοντες αυτοί είναι βιολογικοί, ψυχολογικοί και ψυχοκοινωνικοί. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο πρέπει να βλέπουμε όλες τις ψυχικές αρρώστιες, αλλά και όλες τις σωματικές. Γιατί η σωματική αρρώστια δεν διαφέρει σε τίποτα από την ψυχική, εκτός από τον τρόπο της κλινικής έκφρασης. Όλα τα άλλα, βιολογικοί μηχανισμοί, νευρομεταβιβαστές, ανοσοβιολογικοί μηχανισμοί, φυσιολογικοί μηχανισμοί, βιοχημικοί μηχανισμοί, είναι ίδιοι. Η μόνη διαφορά τους είναι η κλινική έκφραση. Εκεί που η σωματική αρρώστια εκφράζεται, για παράδειγμα, με τον πόνο ή τον πυρετό, η ψυχική αρρώστια εκφράζεται με το άγχος και την κατάθλιψη. Άλλη διαφορά δεν υπάρχει.

Ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης των προκαταλήψεων για την ψυχική νόσο και του στιγματισμού των ανθρώπων που πάσχουν από ψυχικά νοσήματα είναι να αποδεχούμε και να στηρίζουμε αυτή τη βασική αρχή που αποτελεί και επιστημονική αλήθεια. Ότι η σωματική και η ψυχική αρρώστια δεν διαφέρουν σε τίποτε μεταξύ τους. Επακόλουθο της παραδοχής αυτής είναι να αντιμετωπίζουμε τους σωματικά και ψυχικά πάσχοντες με τον ίδιο σεβασμό, την ίδια προσοχή και την ίδια υπευθυνότητα. Οι ψυχικά πάσχοντες δεν είναι παιδιά ενός κατώτερου Θεού.