

STRESS ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

ΧΡΗΣΤΟΣ ΘΕΛΕΡΙΤΗΣ

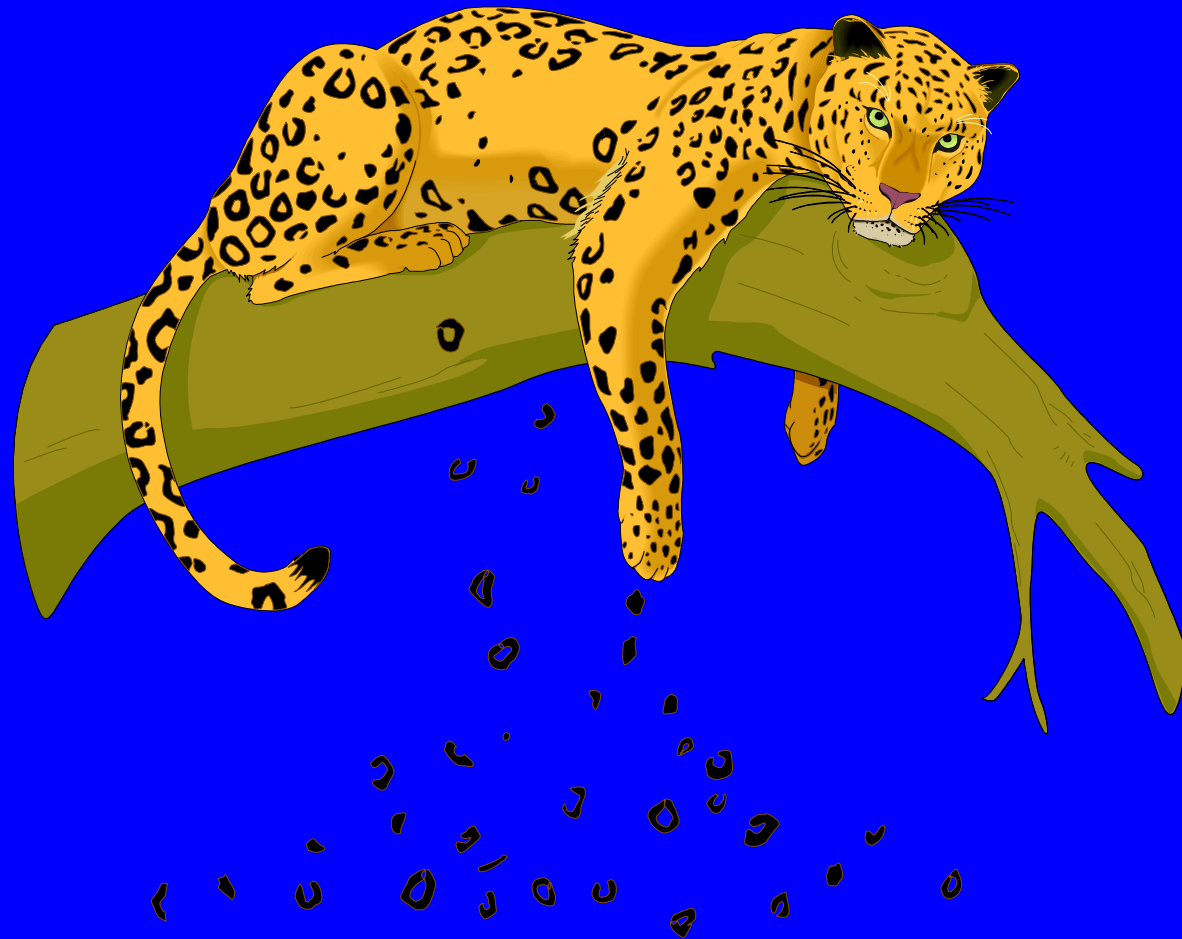
ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ Α΄ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ ΕΜΑΕΕ ΕΠΙΨΥ



E.M.A.E.E.



Νομίζω πως έχω stress



ΤΙ ΕΙΝΑΙ STRESS ;

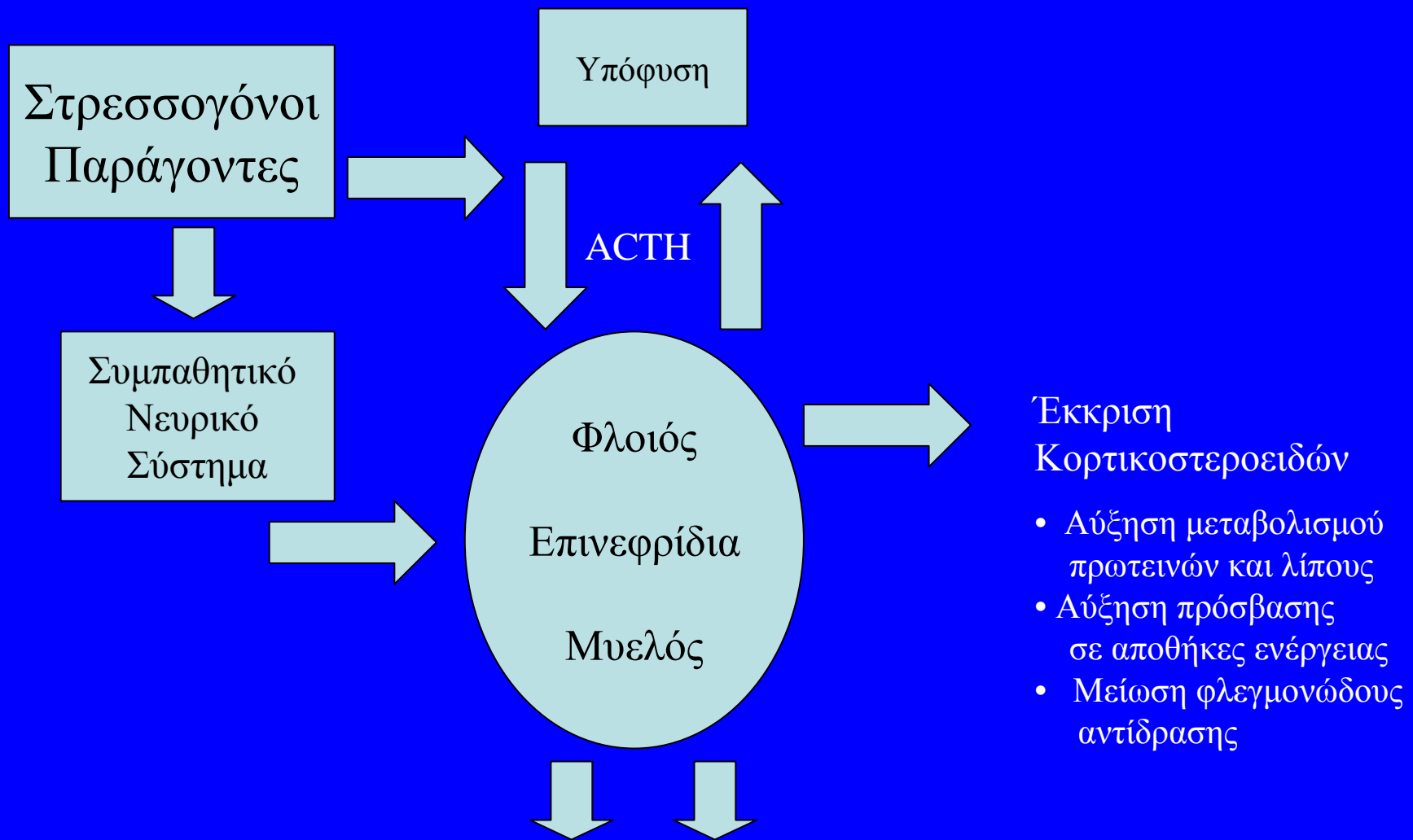
- Η προετοιμασία του οργανισμού μας να αντιμετωπίσει ή να αποφύγει έναν επικείμενο κίνδυνο ή άλλη δυσκολία (διαταραχή της ομοιόστασης του οργανισμού κατά τον Χρόσο).
- Ετυμολογικά η λέξη stress φαίνεται να προέρχεται από την ινδο-ευρωπαϊκή ρίζα 'str' από το Ελληνικό «στραγγαλίζειν» και το λατινικό 'strigere' (τεντώνω).

ΤΙ ΕΙΝΑΙ STRESS ;

- Ο Walter Cannon φυσιολόγος του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ είναι πρωτοπόρος ερευνητής της βιοχημείας του stress στις αρχές του 20ου αιώνα . Απομόνωσε από τα επινεφρίδια φοβισμένων γατών την ορμόνη επινεφρίνη. Όταν έκανε ένεση της ορμόνης σε ήρεμες γάτες παρατήρησε πως αυτό πυροδότησε μία φυσική αντίδραση φόβου, ο καρδιακός ρυθμός της γάτας και η αρτηριακή πίεση αυξήθηκαν ενώ η ροή αίματος στους μύς αυξήθηκαν.
- Αυτή την αντίδραση ο Cannon την ονόμασε αντίδραση «φόβου, μάχης ή φυγής» (“fright, fight, or flight response”). Αυτές οι μεταβολές προετοιμάζουν τον άνθρωπο να πολεμήσει (fight) ή να φύγει (flight) προκειμένου να αποφύγει κάποιο κίνδυνο. Αυτή η αντίδραση πλέον στις μέρες μας ονομάζεται “fight, or flight response” ή αντίδραση στο stress.
- Αργότερα ανακαλύφθηκαν και άλλες ορμόνες που συνδέονται με την αντίδραση στο stress νορεπινεφρίνη και κορτιζόλη.

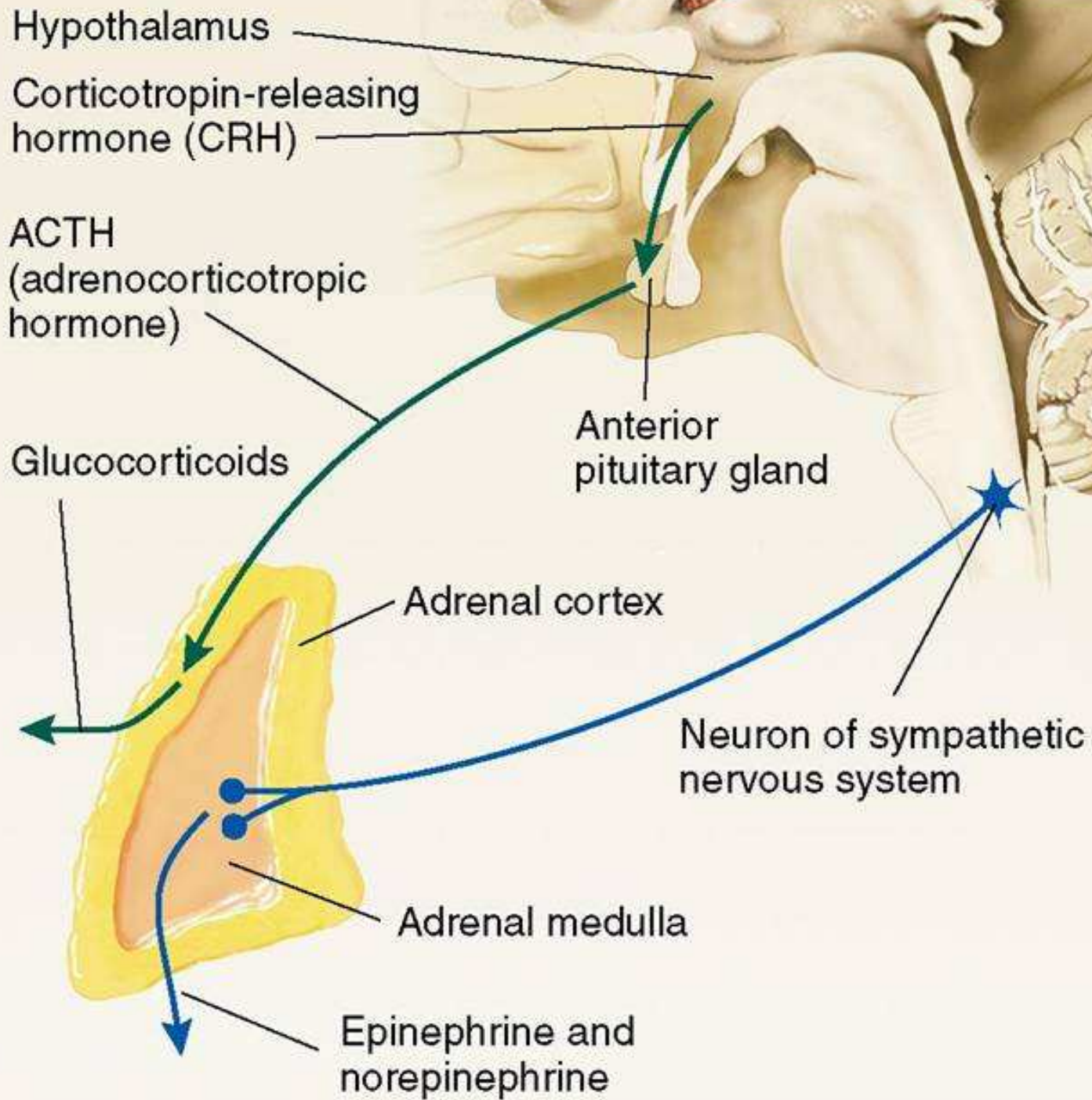
ΤΙ ΕΙΝΑΙ STRESS ;

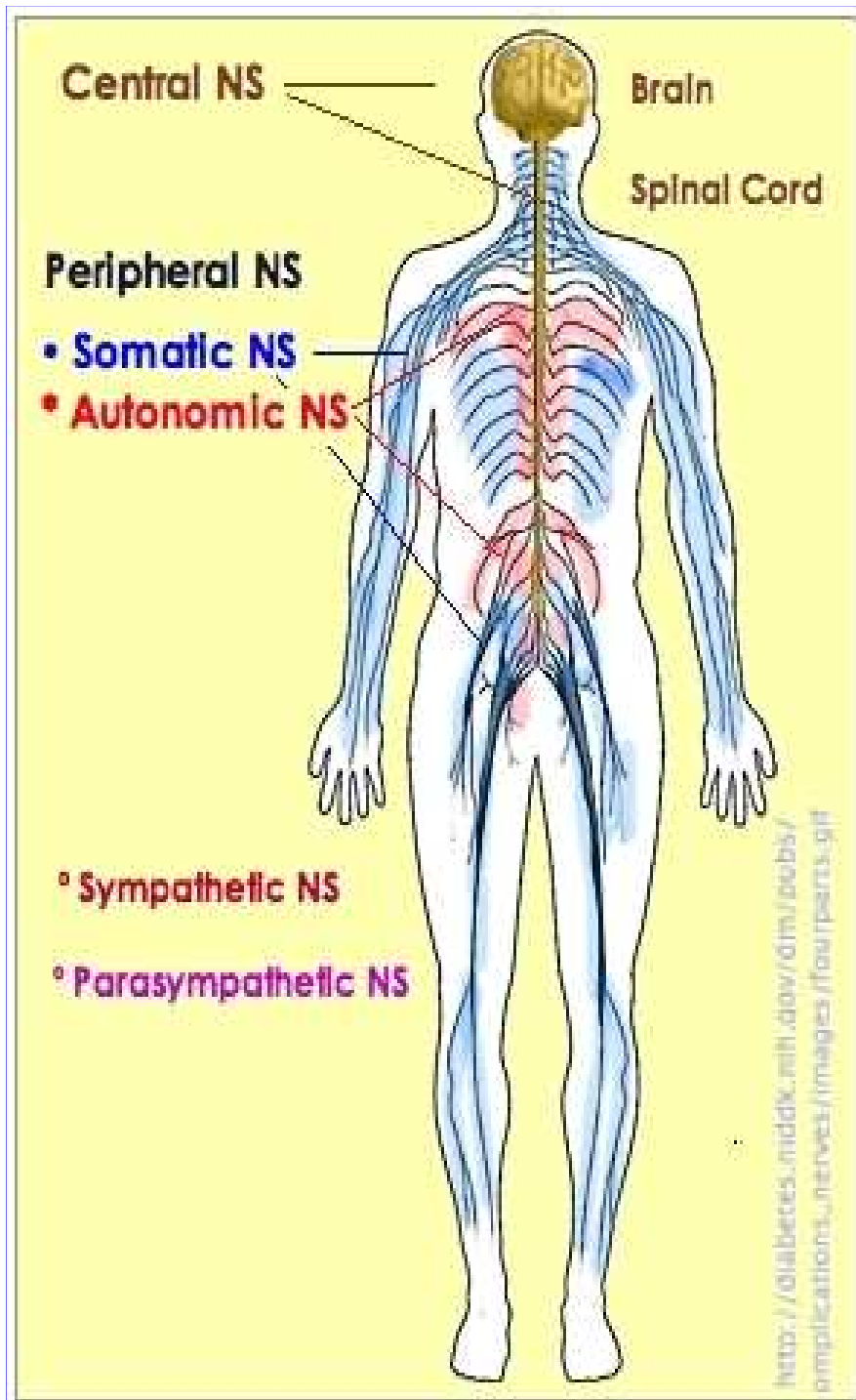
- Ο υποθάλαμος, υπόφυση, και τα επινεφρίδια συγκροτούν τον άξονα που παίζει καθοριστικό ρόλο στην έκλυση της απάντησης στο stress. Με την απελευθέρωση κάποιων ορμονών όπως ACTH και κορτιζόλη, ο προαναφερθείς άξονας προετοιμάζει το σώμα να ανταπεξέλθει στις ανάγκες που μπορεί να προκύψουν.
- Συγχρόνως απελευθερώνονται επινεφρίνη και νορεπινεφρίνη από τα επινεφρίδια μετά από παρέμβαση του Συμπαθητικού Νευρικού Συστήματος.
- Η επίδραση αυτών των ορμονών στο σώμα είναι γενικευμένη, έτσι οι αισθήσεις μας γίνονται οξύτερες, οι μύες συσπώνται, η καρδιά μας χτυπά πιο δυνατά, η αρτηριακή πίεση αυξάνεται, και η αναπνοή γίνεται πιο γρήγορη.
- Αυτές οι μεταβολές προετοιμάζουν τον άνθρωπο να πολεμήσει (fight) ή να φύγει (flee) προκειμένου να αποφύγει κάποιο κίνδυνο.



Έκκριση Επινεφρίνης και Νορεπινεφρίνης

Αύξηση απάντησης του καρδιαγγειακού συστήματος, ρυθμού αναπνοής, εφίδρωσης, κυκλοφορίας του αίματος στους μύς, αύξηση μυικής δύναμης, και διανοητικής ικανότητας





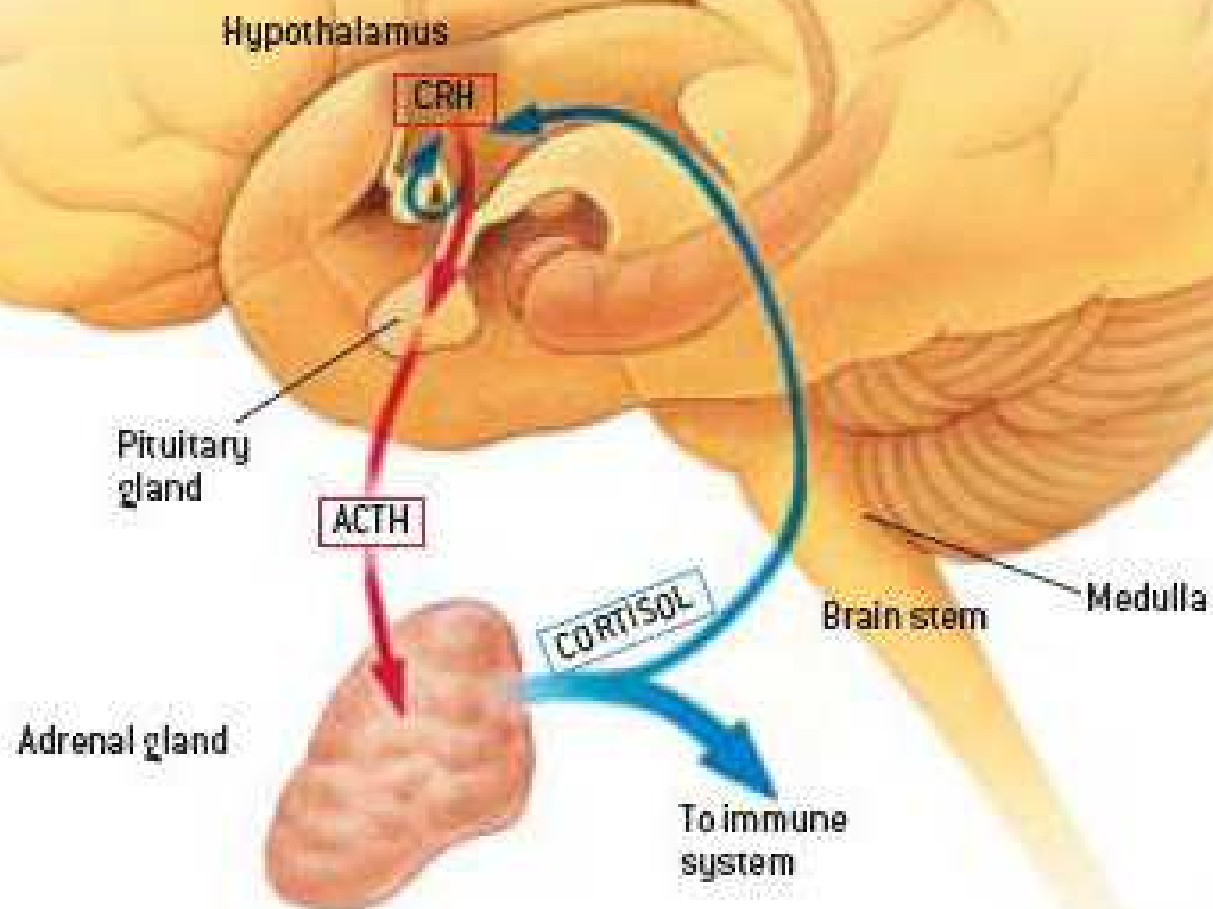
ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

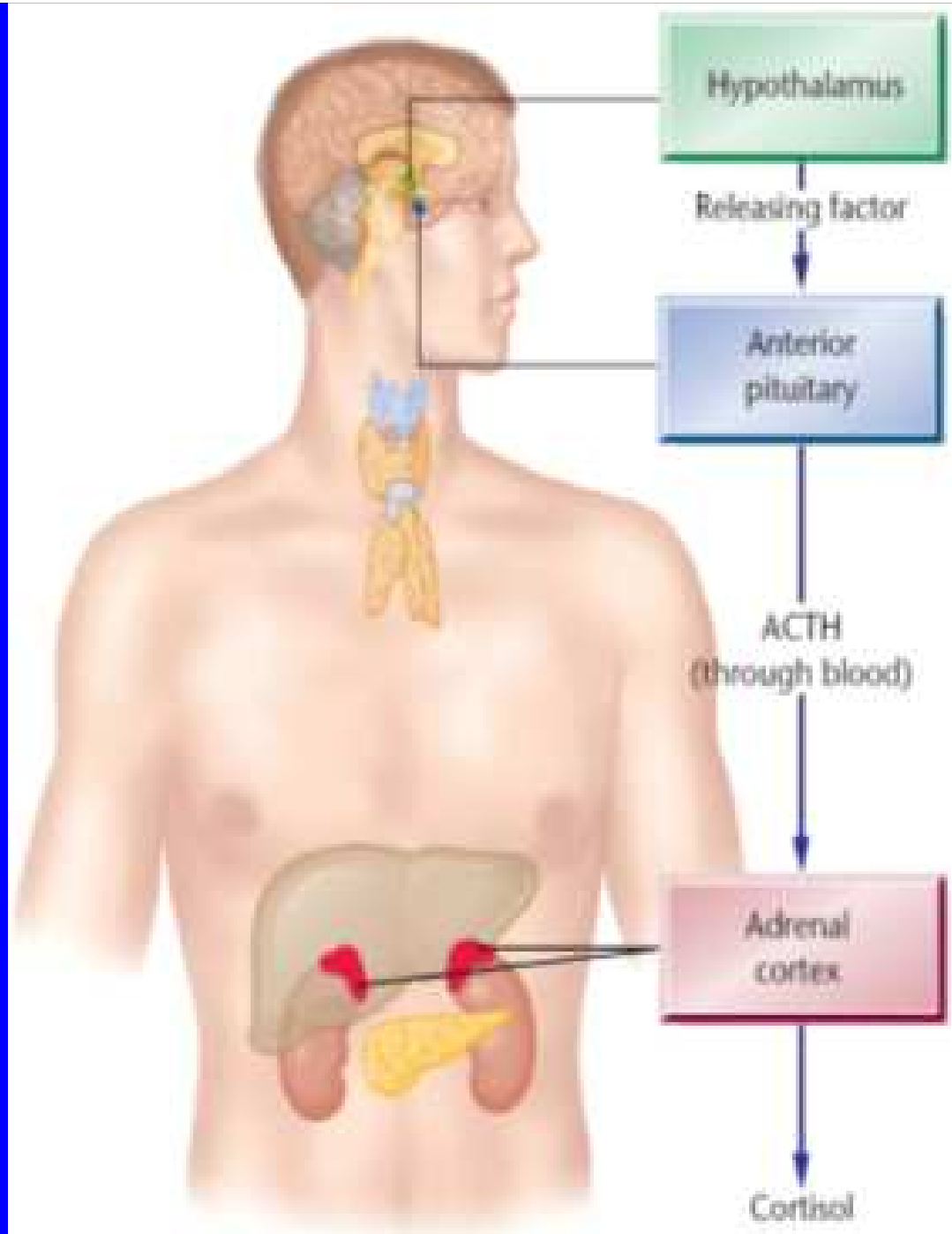
- Εγκέφαλος
- Νωτιαίος Μυελός

ΠΕΡΙΦΕΡΙΚΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

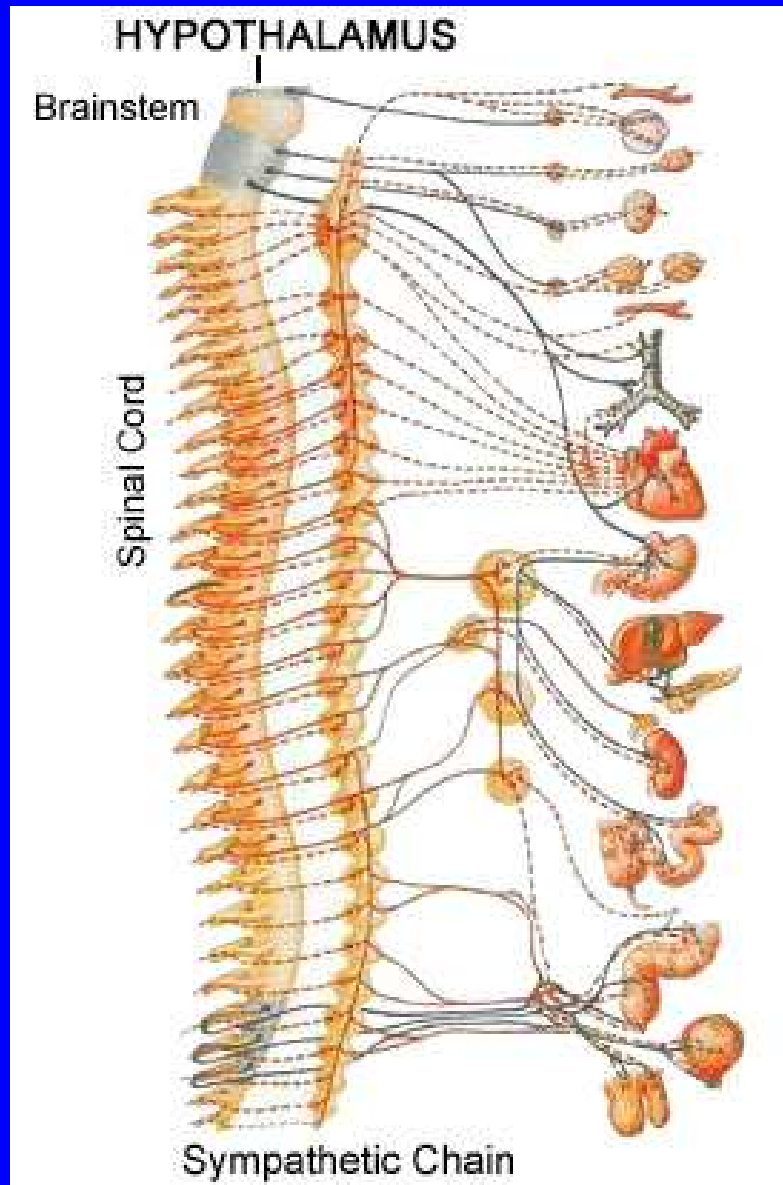
- Μη Αυτόνομο ΝΣ (υπόκειται στη βούληση)
- Αυτόνομο ΝΣ (δεν υπόκειται στη βούληση)

STRESS RESPONSE SYSTEM





Σύστημα Αντίδρασης στο stress



Κόρες → Διαστέλλονται

Αιμοφόρα Αγγεία → Η αιματική ροή αυξάνει προς το ΚΝΣ και μεγάλους μύες

Τραχεία- πνεύμονες → ↑ Αναπνοών
↑ Κατανάλωσης Οξυγόνου

Καρδιά → ↑ Καρδιακού Ρυθμού
↑ Καρδιακή Παροχή

Στομάχι

↓ Πέψη

Ήπαρ

↑ Απελευθέρωση Γλυκόζης

Επινεφρίδια

↑ Επινεφρίνη
Νορεπινεφρίνη

Γονάδες

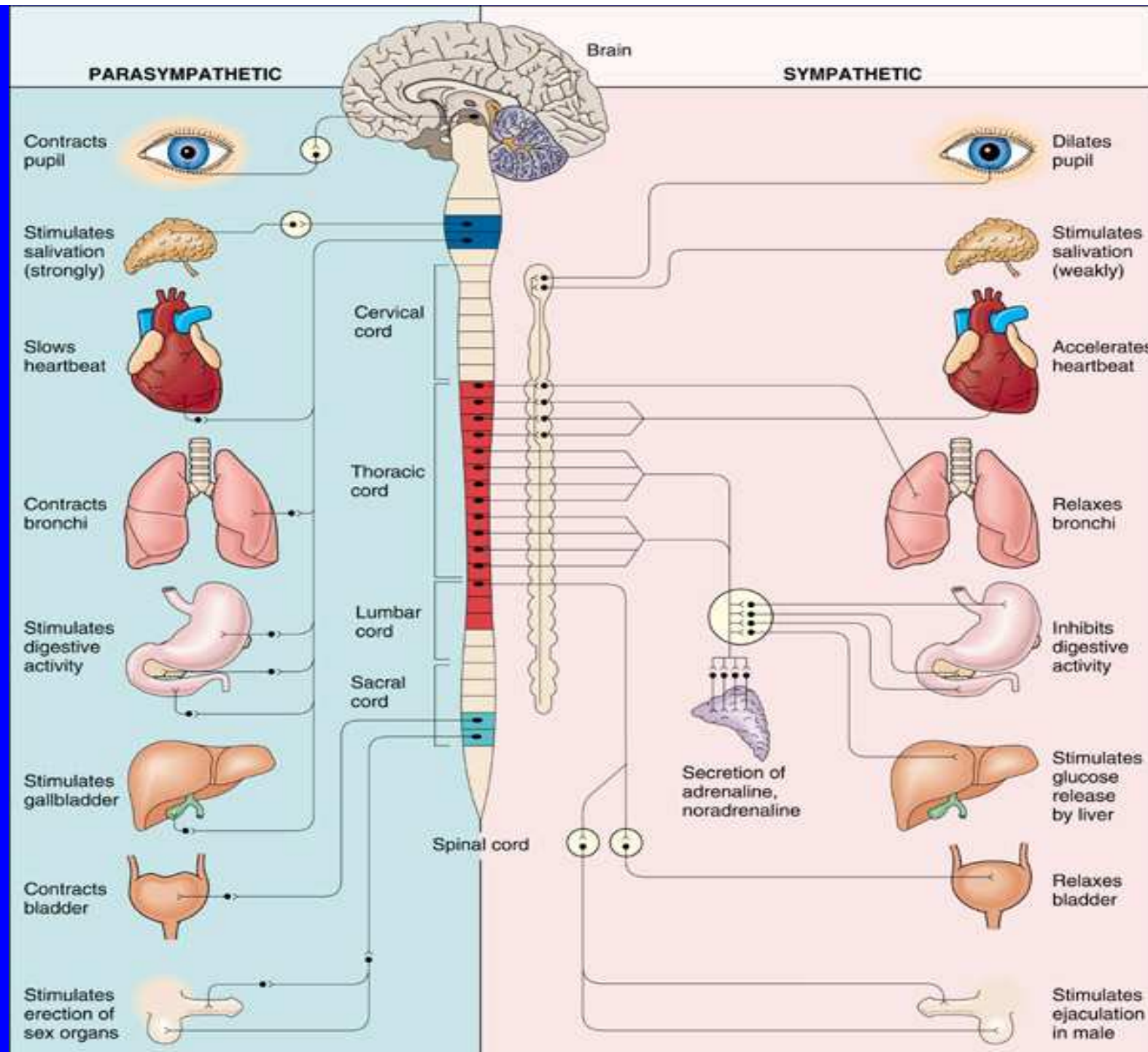
↓ Ορμόνες Αναπαραγωγής

Ανοσοποιητικό

↑ Απάντηση Ανοσοποιητικού

Μύες

↑ Σύσπασης Μυών



*The Body's Reaction to
Sympathetic Nervous System Activation*

SNS

BRAIN

- *Perceptual Narrowing*
- *Loss of Cognitive Processing*
- *Increased Reaction Time*
- *Hypervigilance*

EYES

- *Loss of Peripheral Vision (Tunnel Vision)*
- *Loss of Night Vision*
- *Loss of Depth Perception*
- *Impaired Near Vision*

HANDS

- *Loss of Fine Motor Skills*
- *Loss of Complex Motor Skills*

LIVER

- *Begins Breaking Down Glycogen for Energy*

HEART

- *Increased Heart Rate*
- *Increased Blood Pressure*

EARS

- *Auditory Exclusion*

ADRENAL GLAND

- *Release of Adrenaline*
- *Release of Noradrenaline*

SKIN

- *Vessels Constrict (Cool and Clammy)*

SPLEEN

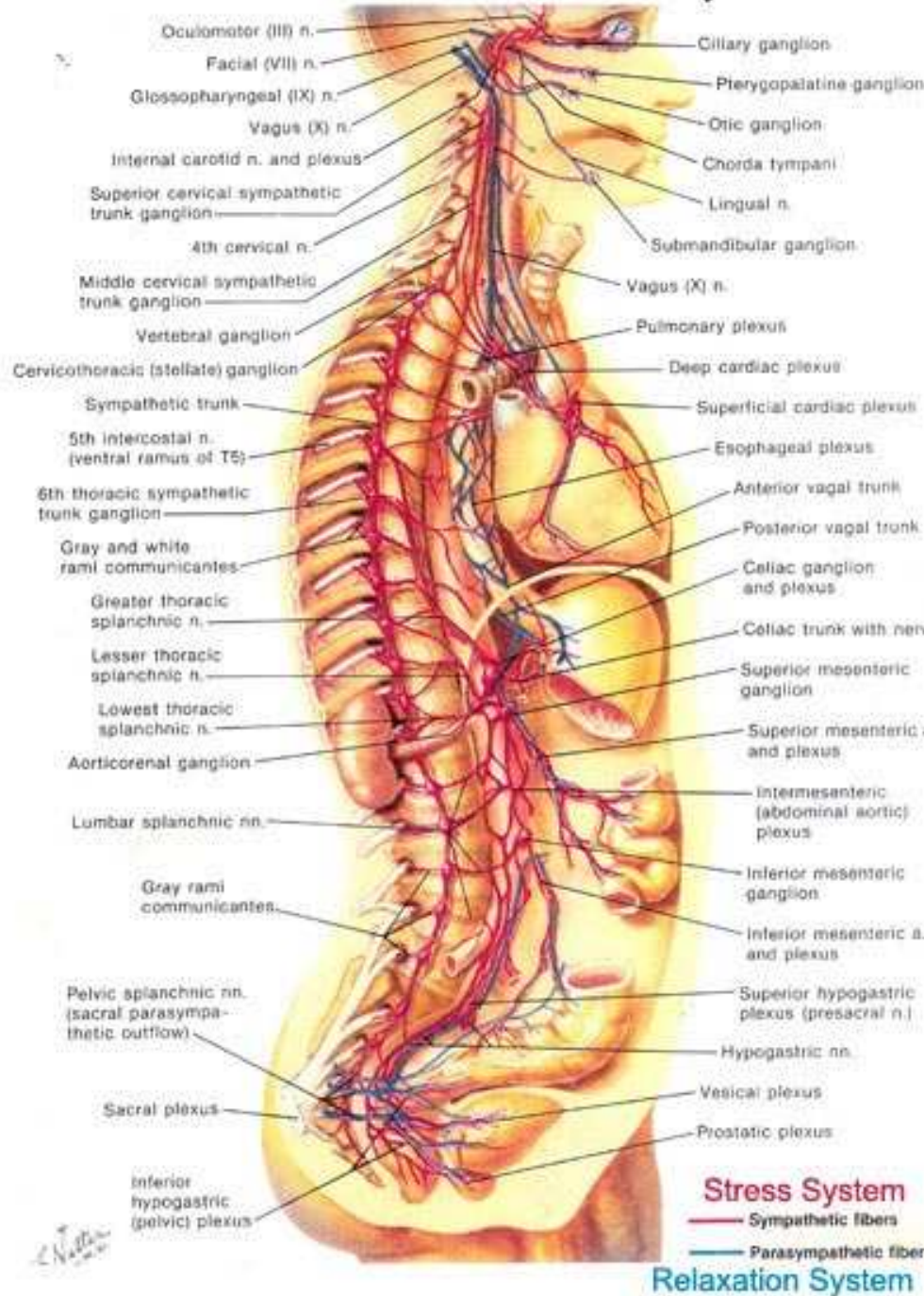
- *Releases White Blood Cells and Platelets for Possible Injury*

LUNGS

- *Dilated Bronchioles*
- *Increased Respiratory Rate*

ILLUSTRATION COURTESY NAR

The ANS - Autonomic Nervous System



- Ο φυσιολόγος Hans Selye ήταν ο πρώτος που εισήγαγε την ιδέα πως οι σωματικοί και οι ψυχολογικοί στρεσογόνοι παράγοντες εκλύουν την ίδια απάντηση στο stress σε ότι αφορά στη φυσιολογία του ανθρώπινου σώματος.

- Επιπλέον από τη μία διαχώριζε το «καλό» stress που έχει βραχεία διάρκεια και μας βοηθά να ξεπεράσουμε εμπόδια τα οποία παρουσιάζονται στη καθημερινή ζωή και από την άλλη το «κακό» υπερβολικό stress το οποίο καταβάλλει την ικανότητα μας να προσαρμοζόμαστε στις καινούργιες συνθήκες της ζωής.

Στρεσογόνοι Παράγοντες

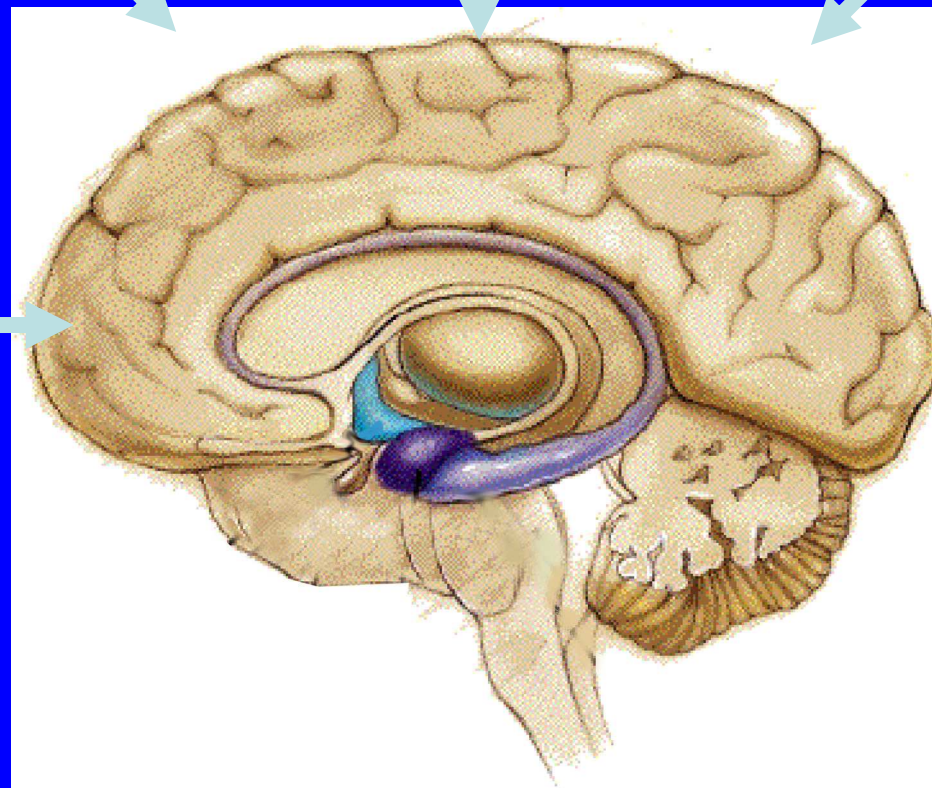
Έγνοιες

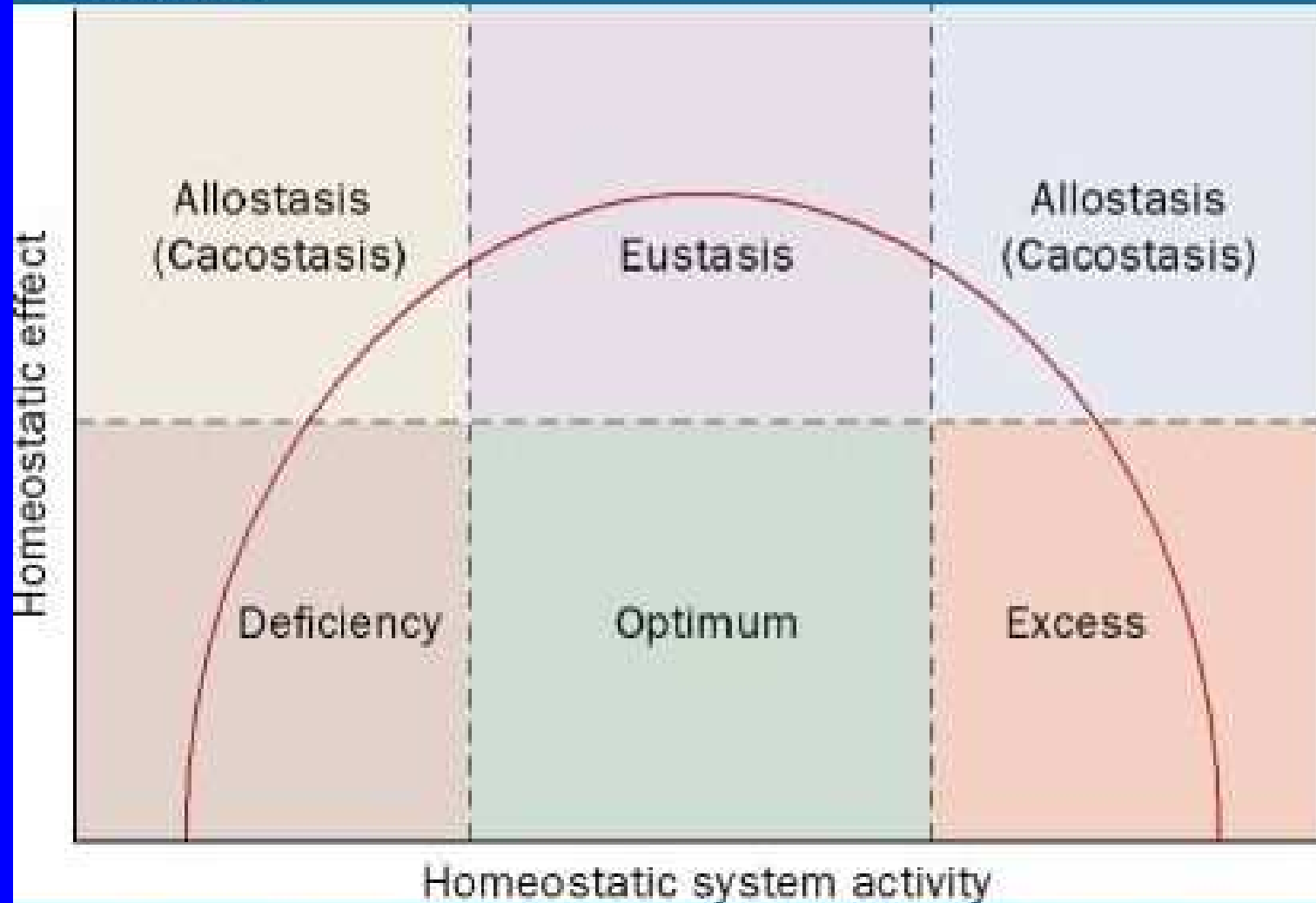
Ασθένεια

Πείνα

Τραυματισμός

Κίνδυνος

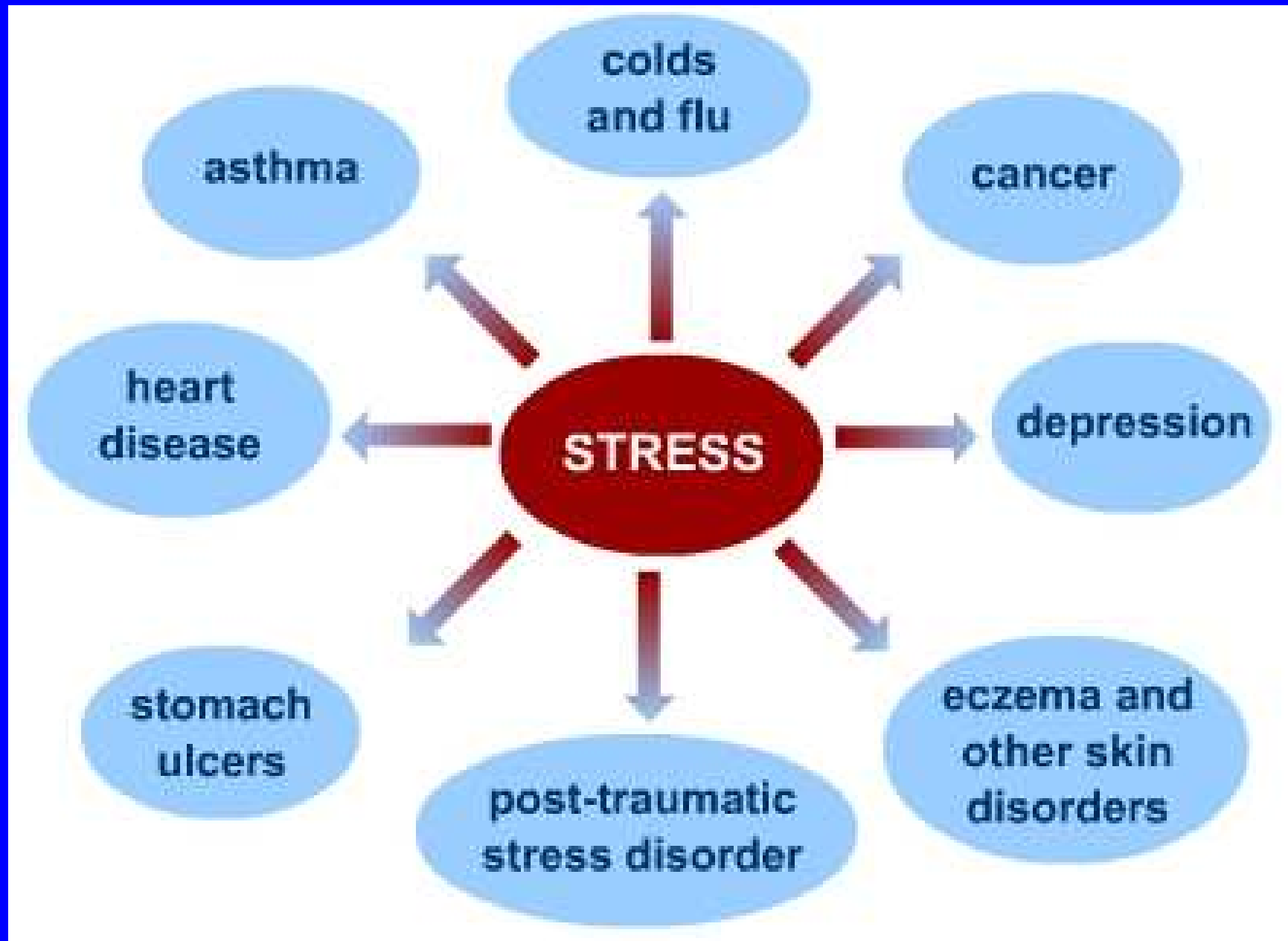


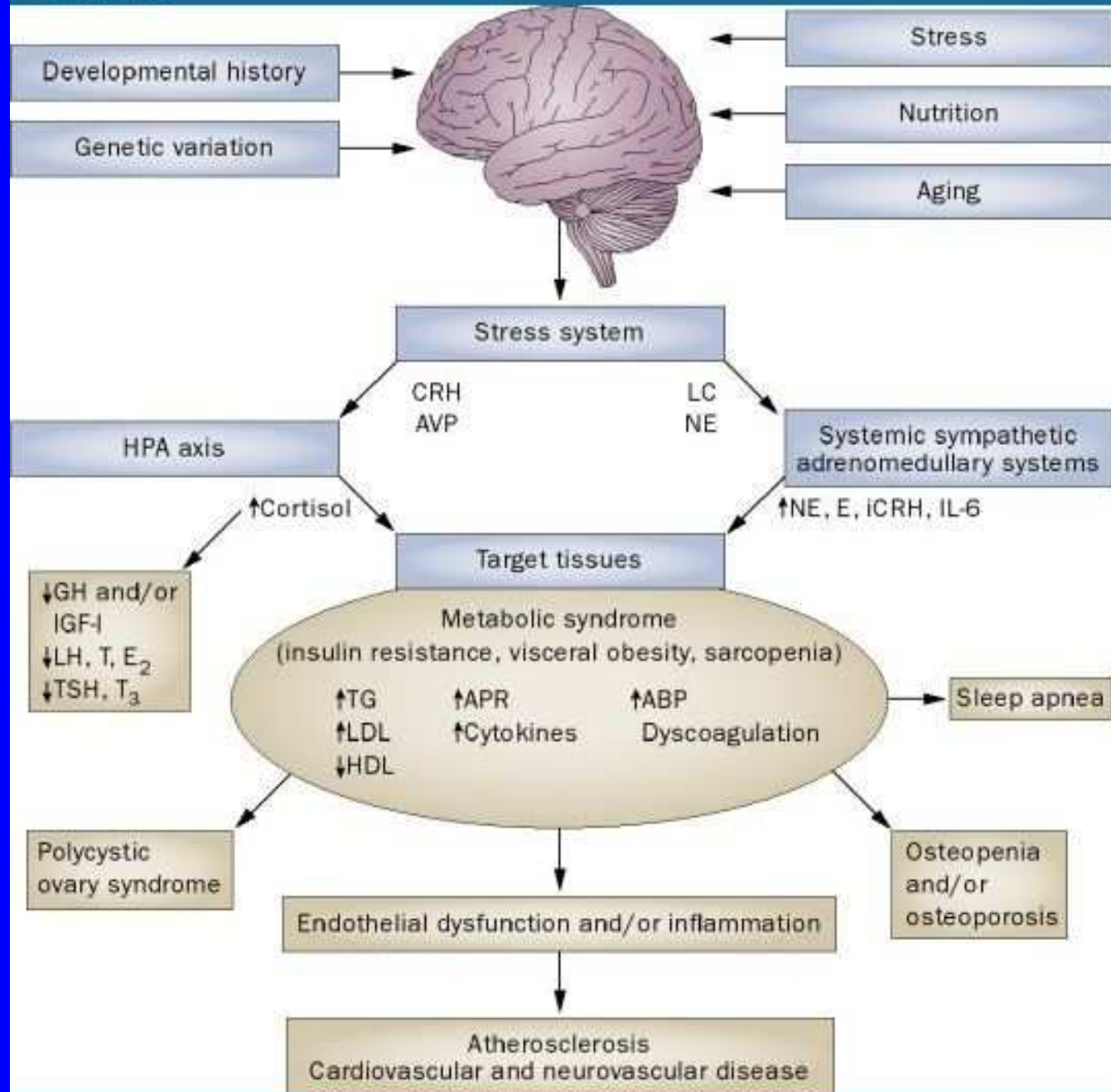


Source: Nat. Rev. Endocrinol. © 2009 Macmillan Publishers Limited

Νοσήματα που σχετίζονται με «κακό» stress:

- Αλλεργικές δερματικές παθήσεις, Αρθρίτιδα, Επιβράδυνση του ρυθμού επουλώσεως τραυμάτων, Βήχας,
- Δυσκοιλιότητα, Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, γαστρεντερικές διαταραχές
- Άγχος, Ζάλη, Κατάθλιψη, Αίσθημα καψίματος στη καρδιά, Αϋπνία και διαταραχές ύπνου Νευρικότητα,
- Πόνος οποιαδήποτε αιτιολογίας (όπως οσφυαλγία, κεφαλαλγία, κοιλιακό άλγος, μυαλγίες, αρθραλγίες, πόνος μετά από χειρουργική επέμβαση, χρόνιος πόνος).
- Διαβήτης, Καρδιακά προβλήματα (όπως καρδιακή αρρυθμία, στηθάγχη, καρδιακή ανακοπή), Υπέρταση
- Λοιμώδεις νόσοι (ευαισθησία σε γρίπη και σε έρπητα)
- Προβλήματα γονιμότητας-τεκνοποίησης, Συμπτώματα εμμηνόπαυσης (όπως εξάψεις), Πρωινή ναυτία και έμετος κατά τη διάρκεια της κήσης, Προεμμηνορροϊκό Σύνδρομο
- Ανεπιθύμητες ενέργειες χρόνιων νοσημάτων, Ανεπιθύμητες ενέργειες από το καρκίνο και τη θεραπεία του (ακτινοθεραπεία,χημειοθεραπεία, φαρμακοθεραπεία)





- Το ολοένα αυξανόμενο stress μπορεί να οδηγήσει σε έντονες αγχώδεις εκδηλώσεις και κατάθλιψη.
- Η υιοθέτηση από τον ασθενή τεχνικών μείωσης του stress είναι απαραίτητες προκειμένου να προληφθεί η εκδήλωση σοβαρών διαταραχών που μπορεί να παραβιάσουν τη λειτουργικότητα του ατόμου.

Αναζητήστε βοήθεια όταν βιώνετε τα παρακάτω συμπτώματα:

- **Εκσεσημασμένη ανησυχία ή φόβος ή επαναλαμβανόμενα επεισόδια πανικού. Παράλογα συναισθήματα φόβου, ή κινδύνου.**
- **Συχνά σωματικά συμπτώματα- όπως εκνευρισμός, τρόμος, ναυτία, αίσθημα κρύου ή ζεστού, συχνουρία (σε απουσία πραγματικού κινδύνου).**
- **Επανειλημμένες δυσάρεστες σκέψεις και μη ελεγχόμενες επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές προκειμένου να μειωθεί η ανησυχία από τις σκέψεις.**
- **Μακράς διάρκειας συναισθήματα θλίψης ή ανησυχίας,**
- **Απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που στο παρελθόν ήταν ευχάριστες,**
- **Αισθήματα ενοχής, αναξιότητας ή αβοηθητότητας**
- **Έντονο αίσθημα ανησυχίας - αδυναμία να μείνει ο ασθενής ακίνητος**
- **Δυσκολία στη συγκέντρωση και στη λήψη αποφάσεων**
- **Επαναλαμβανόμενες σκέψεις θανάτου ή αυτοκτονίας που χρειάζονται την άμεση επέμβαση ειδικού ψυχικής υγείας.**

Σημαντικό να αναγνωρίσουμε πρώιμα σημάδια του stress:

ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Αυχένος και ώμοι πιασμένοι ή σε σύσπαση
- Οσφραλγία
- Αίσθημα κόπωσης
- Ταχυσφυγμία ή αίσθημα παλμών
- Τρόμος
- Εφίδρωση
- Ζάλη ή αίσθημα λιποθυμίας
- Δυσκολία στη κατάποση- Αίσθημα πνιγμού
- Κοιλιακό άλγος
- Δυσπεψία
- Διάρροια ή Δυσκοιλιότητα
- Συχνουρία
- Αδιαφορία για σεξουαλική δραστηριότητα
- Ακαθυσία

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Αδυναμία στην ολοκλήρωση δραστηριοτήτων
- Υπερκατανάλωση αλκοόλ
- Υπερφαγία
- Έναρξη καπνίσματος ή αύξηση των τσιγάρων καθημερινώς
- Υπερβολική ενασχόληση με στρεσογόνες καταστάσεις

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

- Έντονη ανησυχία
- Συχνό κλάμα
- Θυμός
- Αίσθημα αδυναμίας να αλλάξει τα πράγματα
- Νευρικότητα
- Απώλεια νοήματος στη ζωή και στόχων που το άτομο είχε θέσει
- Αίσθημα βαρεμάρας
- Αίσθημα μοναξιάς
- Αίσθημα δυστυχίας χωρίς ξεκάθαρη αιτία
- Καταθλιπτικά συναισθήματα

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΣΤΗ ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

- Συνεχής ανησυχία
- Μειωμένη συγκέντρωση
- Δυσκολία ανάκλησης αναμνήσεων
- Απώλεια της αίσθησης του χιούμορ
- Αναποφασιστικότητα
- Απώλεια δημιουργικότητας
- Αδυναμία του ανθρώπου να έχει «καθαρή» σκέψη

ΜΗ ΔΟΚΙΜΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ STRESS

- Βλέπουν ατελείωτες ώρες τηλεόραση
- Απομακρύνονται από φίλους ή συντρόφους ή αντίθετα επιδιώκουν να βρίσκονται συνεχώς σε φιλικό κοινωνικό περίγυρο προκειμένου να αποφύγουν την επίλυση των προβλημάτων που τους απασχολούν
- Τρώνε περισσότερο ή λιγότερο από το κανονικό
- Κοιμούνται περισσότερο του κανονικού
- Πίνουν πολύ αλκοόλ
- Ξεσπάνε σε άλλους ακόμα και βίαιες συναισθηματικές αντιδράσεις
- Αποφασίζουν να αρχίσουν το κάπνισμα ή καπνίζουν περισσότερο από ότι συνήθως
- Καταφεύγουν σε φάρμακα που υπόσχονται κάποια ανακούφιση, όπως υπναγωγά, μυοχαλαρωτικά, αγχολυτικά χάπια.
- Κάνουν χρήση ναρκωτικών ουσιών

ΔΟΚΙΜΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ STRESS

- Φυσική άσκηση
- Υγιεινή διατροφή (μεσογειακή)
- Τεχνικές χαλάρωσης, γνωσιακή-συμπεριφορική ψυχοθεραπεία
- Πνευματική ζωή
- Κοινωνικός Περίγυρος
- Εθελοντισμός, Φιλανθρωπική δράση

ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Vigorous



Moderate

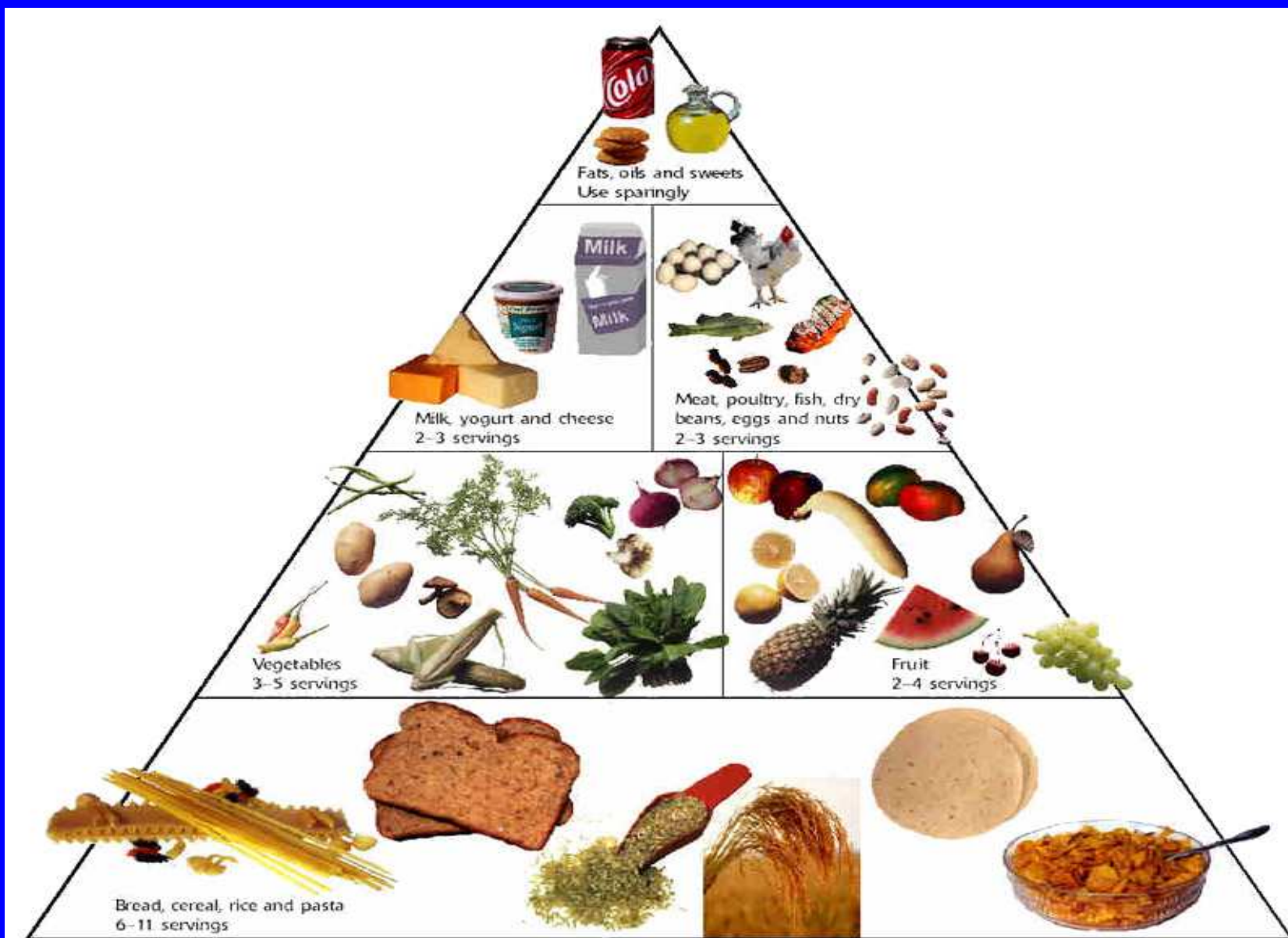


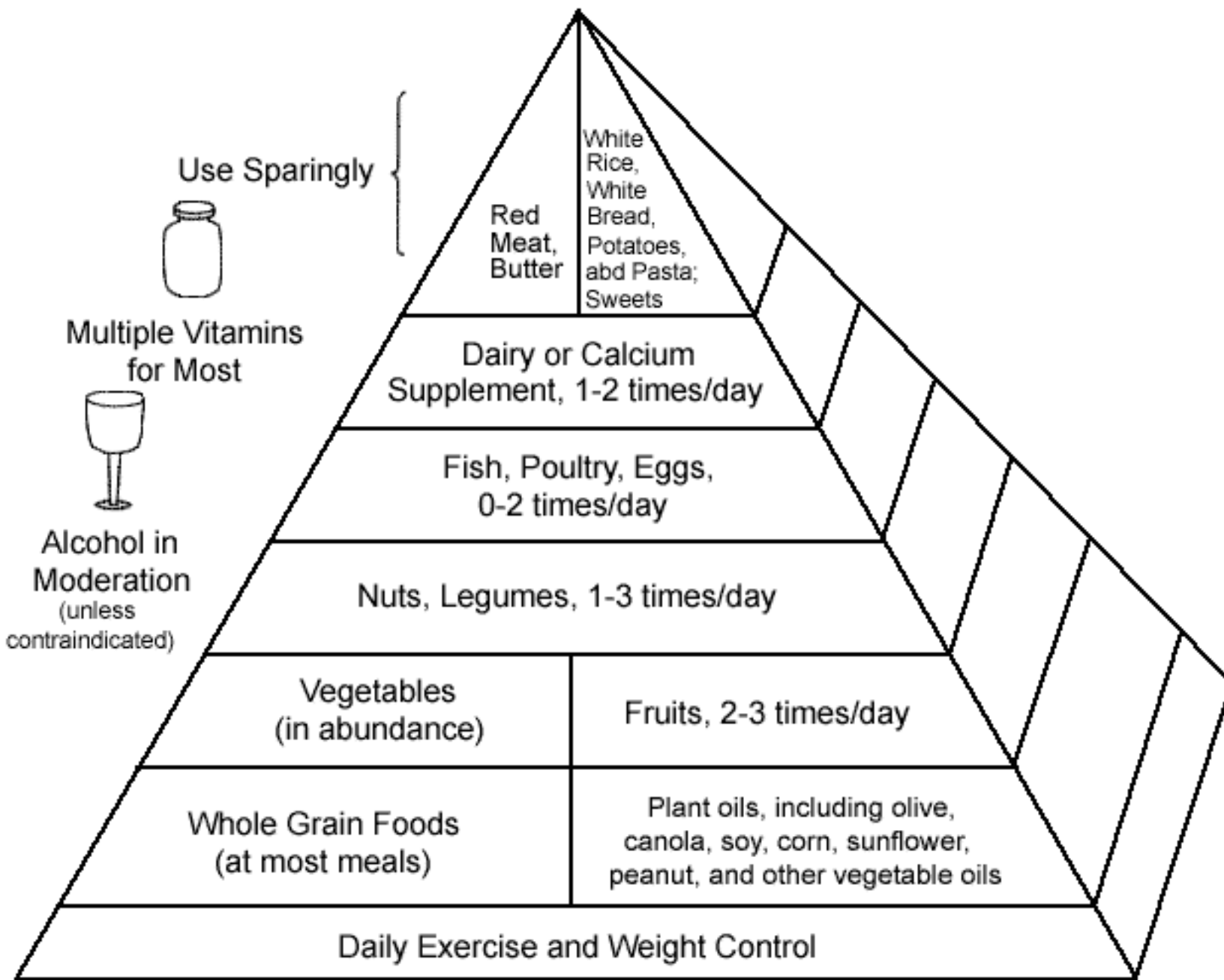
Light



- Σύμφωνα με μελέτες η άσκηση πέρα από το ότι αυξάνει τον μεταβολισμό και μας βοηθά να χάσουμε βάρος φαίνεται να συμβάλλει στην έκκριση ενδορφινών με αποτέλεσμα να μειώνει το stress, το άγχος αλλά και να συμβάλλει στην ισορροπία των νευρομεταβιβαστών (φαίνεται να αυξάνει από μελέτες σε ζώα τη σεροτονίνη και νορεπινεφρίνη στον εγκέφαλό μας).
- Ερευνητές όπως ο Phillips της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ και ο Jonas του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης πιστεύουν πως η άσκηση είναι ιατρική μέθοδος και τη συστήνουν ανεπιφύλακτα σχεδόν σε κάθε ασθενή.
- Εκείνο που είναι πιο σημαντικό για την άσκηση είναι να γίνεται σε τακτική βάση. Ακόμα και το περπάτημα όταν γίνεται για αρκετό χρόνο στη διάρκεια μίας εβδομάδας μπορεί να αποδειχτεί εξαιρετικά ωφέλιμο. Σημαντικό είναι να υπάρχει καλή διάθεση από τον ενδιαφερόμενο αλλά η έναρξη της φυσικής άσκησης να γίνεται βαθμιαία και όχι έντονα σε αρχικά στάδια προκειμένου να αποφευχθούν τραυματισμοί.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ





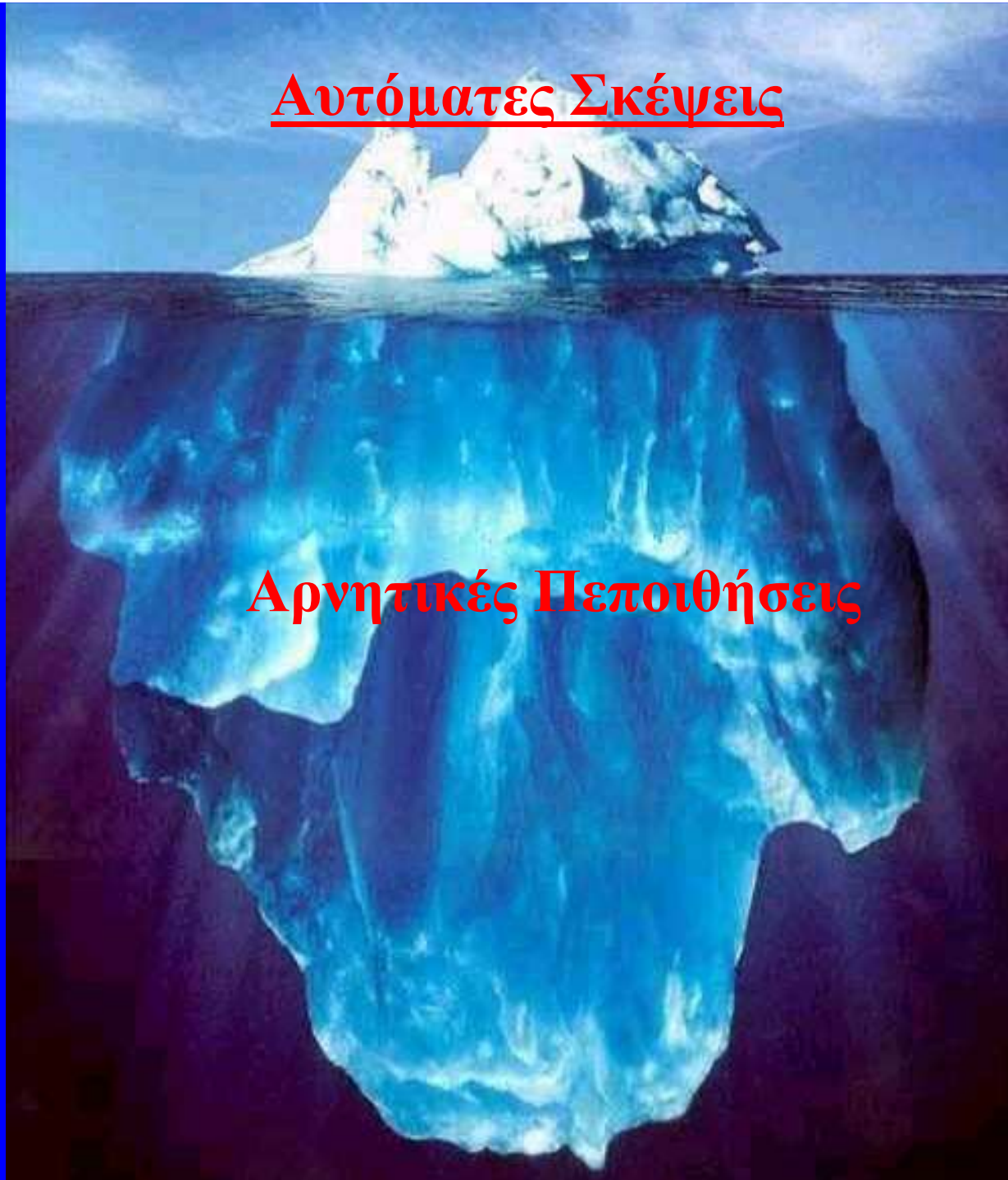
Healthy Eating Pyramid

- Η Γνωσιακή-Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία ουσιαστικά πιστεύει πως εσφαλμένες δυσλειτουργικές πεποιθήσεις που έχουμε διαμορφώσει στη διάρκεια της ζωής μας, μας ταλαιπωρούν δημιουργώντας αρνητικές αυτόματες σκέψεις.

- Εμείς μη αντιλαμβανόμενοι το πόσο λάνθασμένες και δυσλειτουργικές είναι οι σκέψεις και οι πεποιθήσεις μας μπορεί να αναπτύξουμε σημαντικές διαταραχές όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές κλπ.

Αυτόματες Σκέψεις

Αρνητικές Πεποιθήσεις



Αυτόματες Σκέψεις

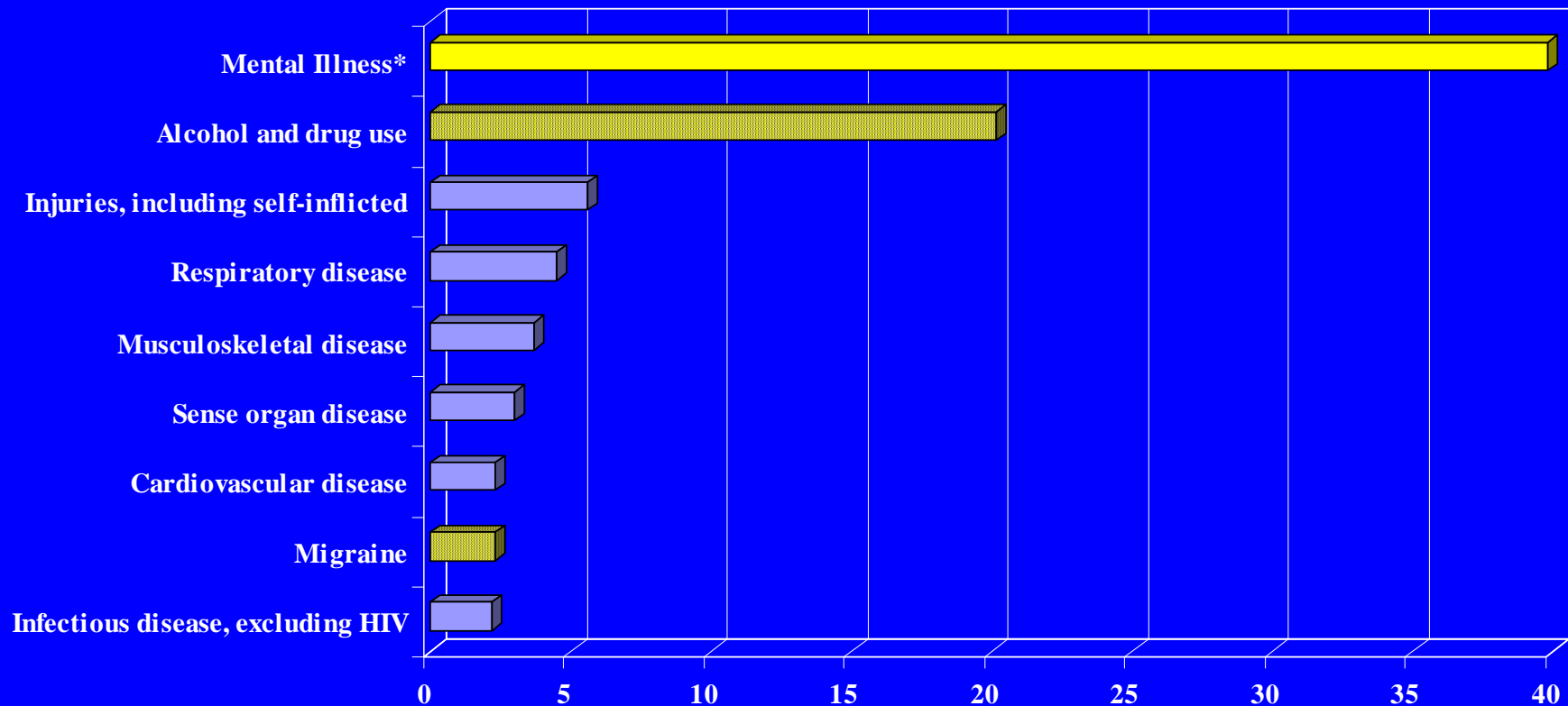
Θετικές Πεποιθήσεις



- Η Θετική Ψυχολογία περιλαμβάνει τη μελέτη των θετικών/ αισιόδοξων συναισθημάτων, και αναζητά τον δρόμο για την ολοκλήρωση και την ευτυχία του ανθρώπου.

- Ο Seligman στη δεκαετία του '90 εισήγαγε τον όρο «μαθημένη αισιοδοξία». Αναφέρει πως η αισιοδοξία είναι το έμφυτο χαρακτηριστικό των περισσότερων χαρούμενων ανθρώπων, και ανακάλυψε με τις μελέτες του πως η αισιοδοξία μπορεί να καλλιεργηθεί στο μυαλό των ανθρώπων αν αυτοί διδαχτούν να αμφισβητούν τις αρνητικές τους σκέψεις και μάθουν να εκτιμούν τα προτερήματά τους.

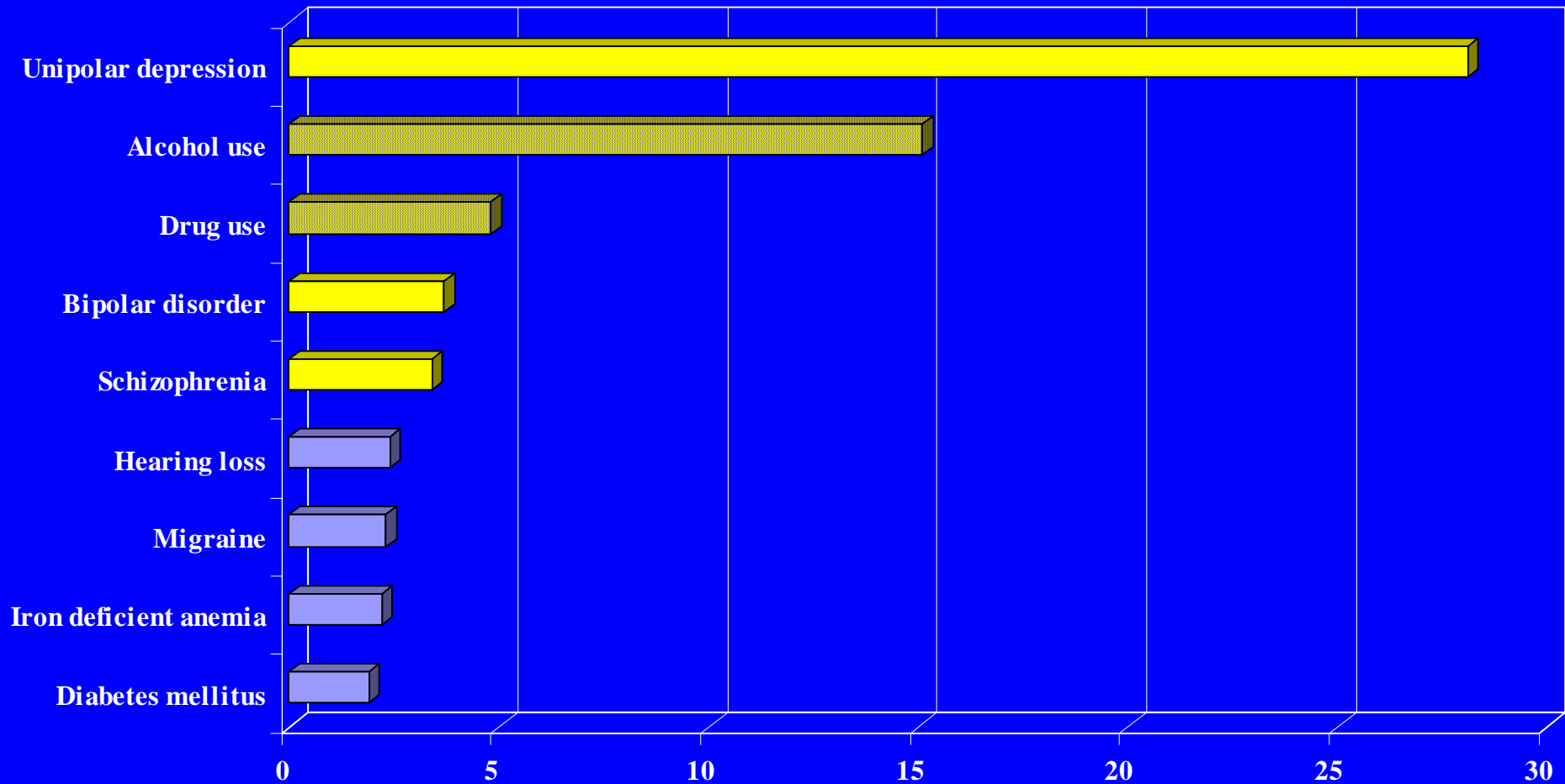
Λόγοι Ανικανότητας ανά κατηγορία νόσων ΗΠΑ- ΚΑΝΑΔΑΣ ΗΛΙΚΙΕΣ 15-44 ΕΤΩΝ



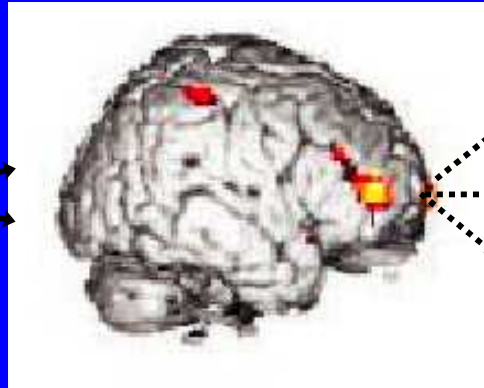
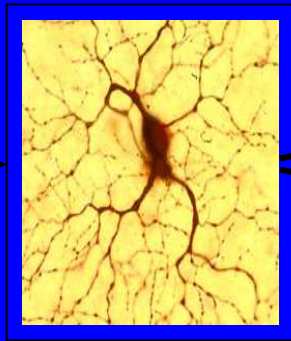
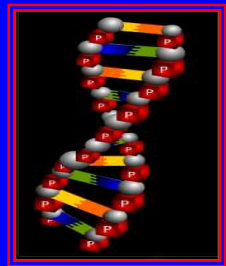
WHO World Health Report 2002

Λόγοι Ανικανότητας από Συγκεκριμένη Νόσο

ΗΠΑ- ΚΑΝΑΔΑΣ ΗΛΙΚΙΕΣ 15-44 ΕΤΩΝ



WHO World Health Report 2002



Γνωσική
Λειτουργία,
Συναίσθημα,
Συμπεριφορά

Σχιζοφρένεια
Αυτισμός
Δχες Συναισθήματος
Αγχώδεις Δχες
ADHD

Ταμπεραμέντο

Γονίδια:

Πολλαπλά
αλλάγια με
μικρή
επίδραση

Κύτταρα:

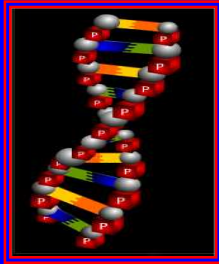
Μικρές
ανωμαλίες σε
μοριακό
επίπεδο

Συστήματα:

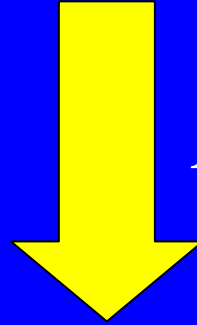
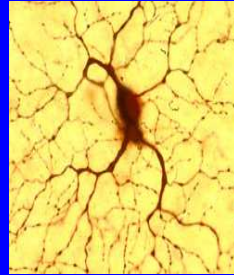
Ανώμαλη
επεξεργασία
πληροφορίας

Συμπεριφορά:

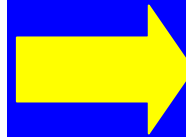
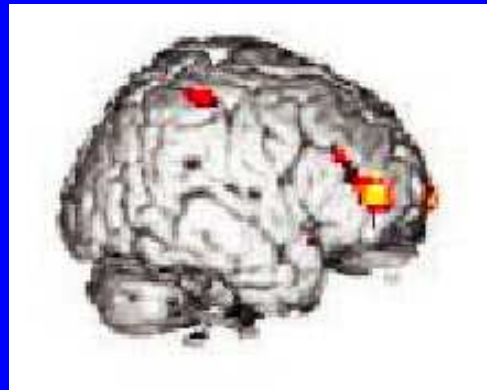
Πολύπλοκες
λειτουργικές
αλληλεπιδράσεις
και εκδηλώσεις



Γονίδια x Περιβάλλον



Ανάπτυξη



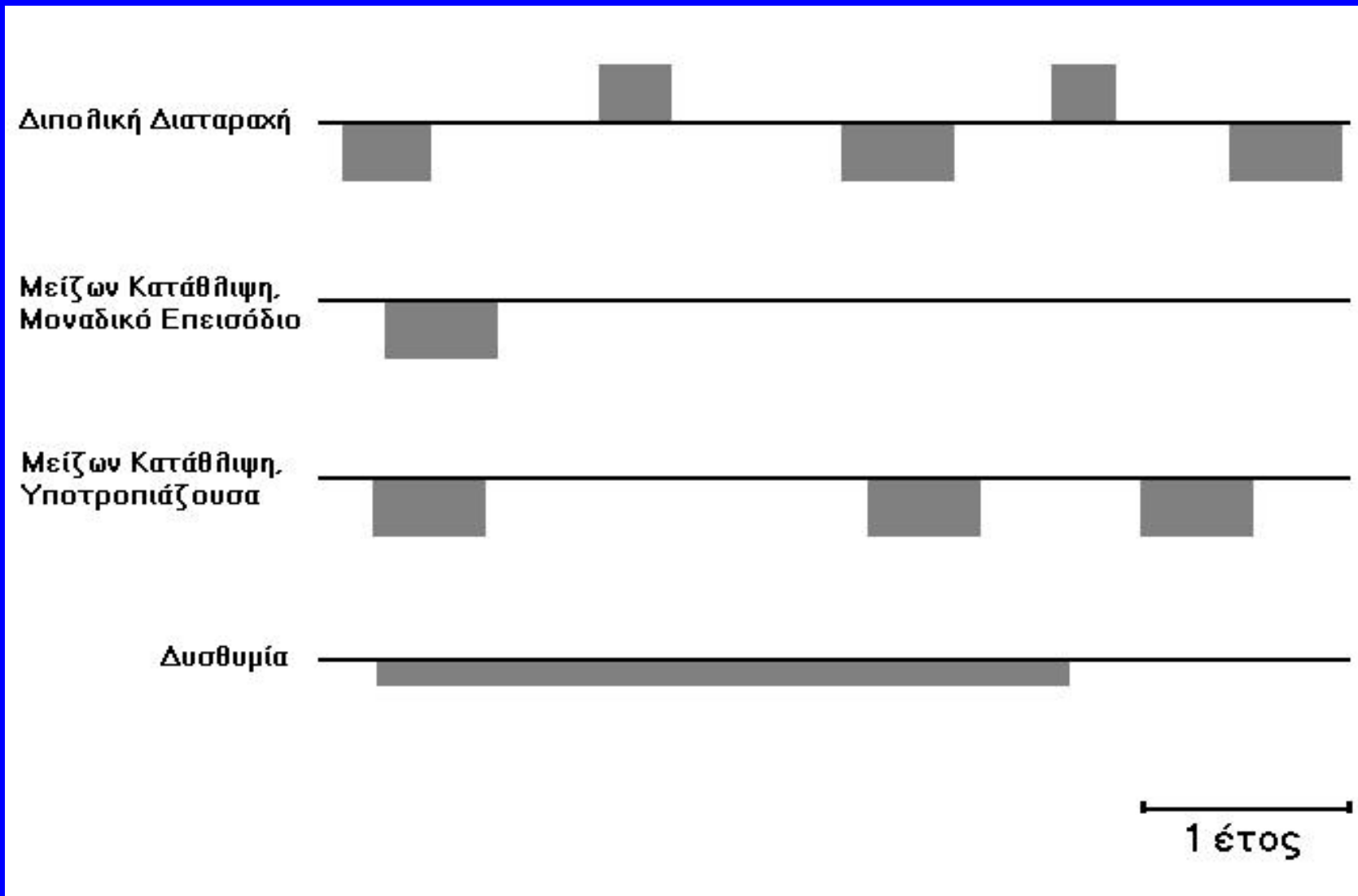
Συμπεριφορά
Συναίσθημα
Γνωσιακή
Λειτουργία
Αντίληψη



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

- Αίσθημα «στενοχώριας» συνεχώς για δύο τουλάχιστον εβδομάδες (συνήθως για μήνες)
- Αδυναμία άντλησης ευχαρίστησης
- Αρνητικές σκέψεις
- Αίσθημα κόπωσης
- Μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης, αδυναμία λήψης αποφάσεων
- Μειωμένη λειτουργικότητα και ενδιαφέροντα
- Διαταραχή του ύπνου και της όρεξης
- Μείωση της libido
- Πιθανός αυτοκτονικός ιδεασμός ή απόπειρα
- Υποτροπιάζουσα πορεία

Κατάθλιψη: Κύριες Μορφές



ΜΕΙΖΩΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ: ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΕΠΙΠΟΛΑΣΜΟΣ

- Ένα καταθλιπτικό επεισόδιο: **10-15%**
 - Γυναίκες **10-25%**
 - Άνδρες **5-12%**
- Υποτροπιάζουσα κατάθλιψη: **4-8%**
 - Γυναίκες **5-15%**
 - Άνδρες **2-8%**
- Διπολική διαταραχή: **0,5-1,5%**
 - Γυναίκες **0,5-1,5%**
 - Άνδρες **0,5-1,5%**

ΜΕΙΖΩΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ: ΕΠΙΠΟΛΑΣΜΟΣ ΧΡΟΝ. ΣΗΜΕΙΟΥ

- **Κοινότητα:** **2-5%**
(Myers JK et al, Arch Gen Psychiatry 1984)
- **Ιατρεία Π.Φ.Υ.:** **5-10%**
(Kessler R et al, Arch Gen Psychiatry 1994)
- **Νοσηλευόμενοι :** **6-14%**
*(Katon W et al, Gen Hosp Psychiatry 1992
Feldman E et al, Q J Med 1987
Magni G et al, J Affect Disord 1986)*

ΕΠΙΠΟΛΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ ΣΕ ΧΡΟΝΙΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

• Διαβήτης	30%
• ΧΑΠ	40%
• Καρδιακή ανεπάρκεια	15-34%
• Έμφραγμα μυοκαρδίου	40%
• Καρκίνος	40%
• Νόσος του Parkinson	40%
• Alzheimer	40-50%
• Σκλήρυνση κατά πλάκας	30-40%
• Αγγειακό Εγκεφαλικό Επεισόδιο	30-40%

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΣΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

- **Συχνά υπο-διαγιγνώσκεται**
- **Και όταν διαγιγνώσκεται, συχνά υποθεραπεύεται**
- **Επηρεάζει δυσμενώς την πορεία της νόσου, επιδεινώνοντας την κατάσταση του ασθενούς**
- **Πολλές φορές οδηγεί σε αυξημένη θνησιμότητα**

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ:ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

- Ποιότητα Ζωής
- Καθημερινή λειτουργικότητα
- Οικονομικές συνέπειες
 - Για τον πάσχοντα
 - Για το σύστημα (αυξημένη χρήση υπηρεσιών υγείας)
- Το 2020 η κατάθλιψη θα είναι
 - Η συχνότερη αιτία αδειών ασθενείας
 - Η δεύτερη αιτία ανικανότητας
- Η κατάθλιψη είναι το συχνότερο αίτιο αυτοκτονίας

«Οι ψυχικές διαταραχές είναι ο αθέατος δολοφόνος της Ευρώπης»
Μάρκος Κυπριανού, Ευρωπαίος Επίτροπος Υγείας

Α/Π ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ: ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- 1. Γεγονότα μικρής ηλικίας: απώλεια γονέως προ των 12 ετών, κακοποίηση**
- 2. Στρεσογόνα πυροδοτικά ερεθίσματα: ανεργία, πένθος**
- 3. Συνήθως η δράση τους περιορίζεται στα πρώτα επεισόδια (αναδαύλιση)**

Α/Π ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ:ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

1. ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΤΗΤΑ

↑ επιπολασμός σε 1^{ου} βαθμού συγγενείς (x 2 έως x 18)

‘Κληρονομησιμότητα’ M/Z και Δ/Z διδύμων (0,3 και 0,7)

Πολυγονιδιακή κληρονομικότητα: ευοδωτικά και προστατευτικά γονίδια

Παραλλαγή γονιδίου 5HT : ↑ αντιδραστική κατάθλιψη

2. ΡΟΛΟΣ ΝΕΥΡΟΜΕΤΑΒΙΒΑΣΤΩΝ

↓ 5HT και NE ή/και ↑ ρύθμιση των υποδοχέων τους

↓ ρύθμιση των μηνυτόρων : ↓ μεταγραφή DNA

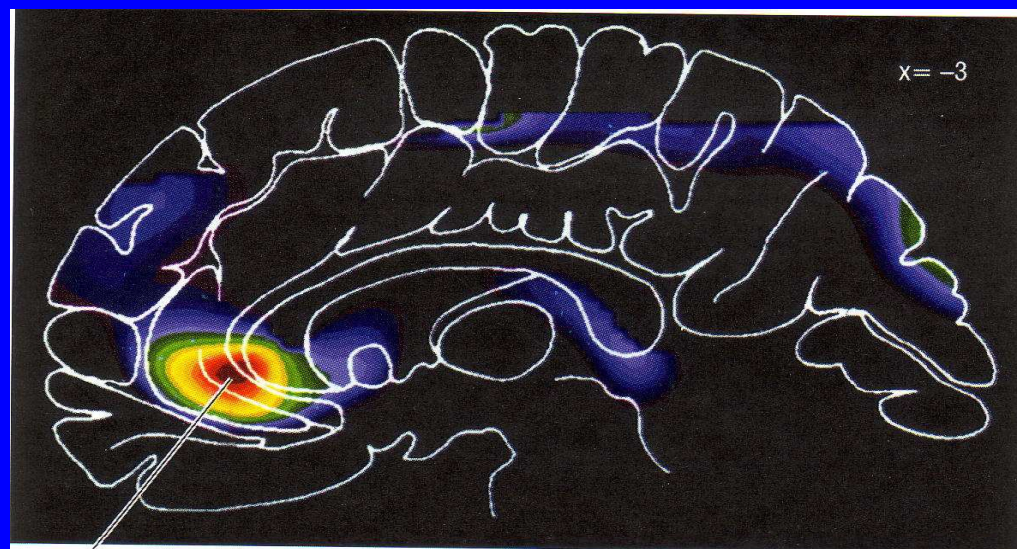
↓ νευρογένεση σε ιππόκαμπο, προμετωπιαίο φλοιό, αμυγδαλή

3. ΝΕΥΡΟΕΝΔΟΚΡΙΝΙΚΟΙ ΚΑΙ ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ

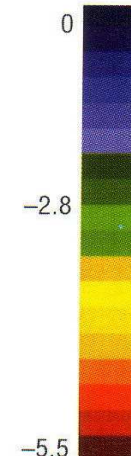
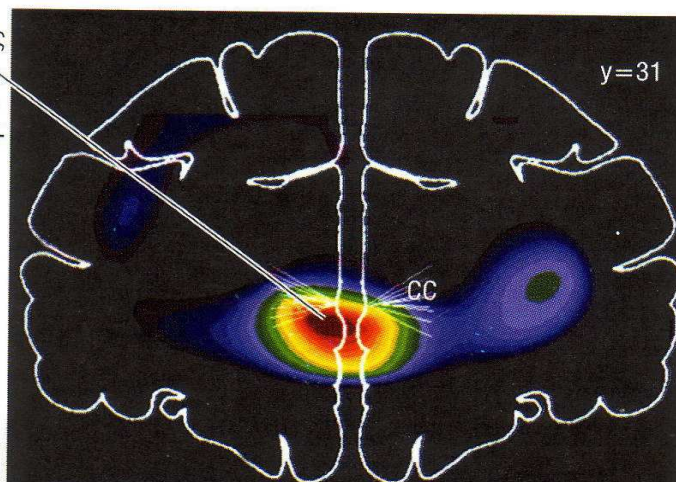
↑ δραστηριότητα άξονα ΥΠΘ/ΥΠΦ/ΕΠΝ και ↓ άξοναΥΠΘ/ΥΠΦ/ΘΥΡ

↓ ανοσολογική άμυνα, ευαλωτότητα σε περιόδους stress

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ: ΝΟΣΟΣ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ



Υπογονάτιος
περιοχή
του πρόσθι-
ου μετωπιαί-
ου φλοιού



ΑΙΤΙΟΠΑΘΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ:ΣΥΝΘΕΣΗ

- 1. Γενετική προδιάθεση**
- 2. Περιβαλλοντικοί προδιαθεσικοί και πυροδοτικοί παράγοντες**
- 3. Νευρομεταβιβαστικές ιδιαιτερότητες**
- 4. Περιοχές ελλειματικής νευρογένεσις**
- 5. Περιοχές ελλειματικής λειτουργικότητας Κ.Ν.Σ.**
- 6. Νευροενδοκρινολογικές και νευροανοσολογικές αποκλίσεις**
- 7. Αμφίδρομη αλληλεπίδραση με στρες**

Θεραπεία Κατάθλιψης

- **ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ**

- **ΦΑΡΜΑΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**
- **ΗΛΕΚΤΡΟΣΠΑΣΜΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**
- **(ΥΠΝΙΚΗ ΑΠΟΣΤΕΡΗΣΗ)**
- **(ΦΩΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ)**

και ο γενικός γιατρός

ο ψυχίατρος

- **ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΕΣ**

- **ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΗ**
- **ΓΝΩΣΙΑΚΗ**
- **ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΗ**
- **ΨΥΧΟΔΥΝΑΜΙΚΗ**

και ο ψυχολόγος

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

- Φυσική άσκηση
- Υγιεινή διατροφή (μεσογειακή)
- Τεχνικές χαλάρωσης, γνωσιακή-συμπεριφορική ψυχοθεραπεία
- Πνευματική ζωή
- Κοινωνικός Περίγυρος
- Εθελοντισμός, Φιλανθρωπική δράση

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΑΓΧΩΔΕΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

- Φαίνεται πως άσκηση που γίνεται συστηματικά 3-5 φορές τη βδομάδα και που είναι αρκετά έντονη για να αυξήσει τον καρδιακό ρυθμό φαίνεται να συμβάλλει στη θεραπεία της Κατάθλιψης (Otto και συν., J Clin Psych 2007).
- Αν λάβουμε επίσης υπόψη μας πως αρκετοί άνθρωποι δεν επιθυμούν να λάβουν αντικαταθλιπτικά φάρμακα καταλαβαίνουμε τη μεγάλη σημασία της φυσικής άσκησης.
- Επίσης θα πρέπει να αναφέρουμε πως η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως θεραπεία έκθεσης στη διαταραχή πανικού και φαίνεται να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική.
- Σημαντικό είναι να πείσουμε τον ασθενή να συνεχίσει να αθλείται όταν εμφανιστούν τα πρώτα σημάδια βελτίωσης, τα οποία θα πρέπει ο ιατρός να τα αποδώσει στην άσκηση για να συνεχίσει ο ασθενής να αθλείται.

Η εξέλιξη των Αντικαταθλιπτικών

Παράγοντες με
μικτές δράσεις

Εκλεκτικοί παράγοντες

Νεώτεροι παράγοντες συνδυασμού
εκλεκτικών δράσεων

1950s

1960s

1970s

1980s

1990s

2000+

Imipramine
(1957)

Clomipramine
Nortriptyline
Amitriptyline
Desipramine

Phenelzine
Isocarboxazid
Tranylcypromine

Maprotiline
Amoxapine

Fluoxetine
Sertraline
Paroxetine
Fluvoxamine
Citalopram

Bupropion

Nefazodone
Mirtazapine
Venlafaxine

Escitalopram
Duloxetine

Αντιμετωπίζοντας το κακό stress πολύ συχνά προλαμβάνουμε αγχώδεις και καταθλιπτικές διαταραχές και όχι μόνο.

Σας ευχαριστώ για τη προσοχή σας

