



η Μελαγχολία δεν είναι ποτέ τόσο ξεκάθαρη όσο 'το άσπρο και το μαύρο'

Μερικές αλήθειες για τη Μελαγχολία.

Μελαγχολία - Τι είναι

Όλοι έχουν περιόδους λύπης. Συνήθως αυτές διαρκούν μόνο από μία έως μερικές ώρες ή και μέρες. Συνήθως είναι φανερές οι αιτίες τέτοιας ψυχικής κατάπτωσης, κάποτε όμως συμβαίνει και χωρίς αιτία. Μερικά άτομα έχουν μακρύτερες περιόδους λύπης, ύστερα από το χαμό κάποιου φίλου ή κάποιου μέλους της οικογένειάς τους. Αυτό συνήθως παριγράφεται σαν πόνος ή πένθος.

Η μελαγχολία σαν ασθένεια είναι η έντονη ψυχική κατάπτωση που διαρκεί κάθε φορά επί μερικές εβδομάδες και που συνοδεύεται από συγκεκριμένη ομάδα σωματικών και ψυχολογικών συμπτωμάτων. Αυτό μπορεί να προκαλεί σοβαρά σωματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα και απαιτεί ειδική θεραπεία.

Ποιά είναι τα συμπτώματα μελαγχολίας ;

Οποιοδήποτε από τα πιο κάτω ίσως αποτελεί μέρος συμπτωμάτων μελαγχολίας :

- αίσθημα λύπης, εύκολο κλάμα
- ταραχές στον ύπνο
- αλλαγές στην όρεξη και στο βάρος
- χάσιμο ενδιαφέροντος και παρακίνησης
- χάσιμο ενεργητικότητας, και εύκολη κούραση
- σωματικοί πόνοι, ιδίως πονοκέφαλοι και κοιλόπονοι
- χάσιμο ενδιαφέροντος στο σεξ, ανικανότητα
- αίσθημα ότι δεν αξίζει να ζεις
- αίσθημα απώλειας
- ενοχή και σκέψεις αυτοοίκτου
- πεσσιμισμός για το μέλλον
- οξυθυμία
- ανησυχία
- σύγχυση, ελλείψεις στη μνήμη
- χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών.

Πόσο συνηθισμένη είναι η Μελαγχολία;

Η μελαγχολία είναι πολύ συνηθισμένη ασθένεια. Στην Αυστραλία μια γυναίκα στις τέσσερις κι ένας άνδρας στους έξι υποφέρουν πάντοτε από κάποια καταθληπτική ασθένεια. Πολλοί δεν γνωρίζουν τα αίτια της σωματικής και ψυχολογικής μελαγχολίας τους και δεν ζητούν θεραπεία γι' αυτή.

Είναι όλοι οι τύποι μελαγχολίας ίδιοι;

Υπάρχουν πολλοί τύποι καταθληπτικών ασθενειών. Συχνά η μελαγχολία αναπτύσσεται σαν επακόλουθο ασθένειας, στρες ή διαφόρων τύπων απωλείας. Παρ' όλον που κάτι τέτοιο είναι "κατανοητικό", αυτή η μελαγχολία που προέρχεται από κάπου μπορεί να έχει σοβαρά επακόλουθα και απαιτεί ειδική και συγκεκριμένη θεραπεία. Ο άλλος σημαντικός τύπος μελαγχολίας είναι η ενδογενής μελαγχολία, που συμβαίνει

χωρίς φανερή αιτία και οφείλεται στις αλλαγές σε διάφορα χημικά στον εγκέφαλο, τους νευρομεταδότες. Κάποτε τα άτομα με αυτό το βιολογικό τύπο μελαγχολίας συχνά περνούν περιόδους ψυχικής έντασης. Όταν συμβαίνουν και οι δύο περίοδοι ψυχικών εντάσεων και μελαγχολίας, η ψυχική αυτή κατάσταση λέγεται **διπολική ακαταστασία**.

Ποιός είναι ευσπρόσβλητος από τη μελαγχολία;

Όλοι οι άνδρες και όλες οι γυναίκες είναι ευσπρόσβλητοι από τη μελαγχολία. Ορισμένες ομάδες προσβάλλονται πιο εύκολα. Παράγοντες που προϋποθέτουν ανάπτυξη της μελαγχολίας περιλαμβάνουν:

- μεγάλη ηλικία
- χηρεία,διάζευξη ή ασυντρόφευτη διαμονή
- χρόνια σωματική ασθένεια
- μόνιμοι πόνοι
- μεγάλη χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών
- γυναίκες
 - πριν τα έμμηνα
 - κατά την εμμηνόπαυση
 - αμέσως μετά το τοκετό
- έμμονες ιδέες προσωπικότητας

Υποφέρουν τα παιδιά από μελαγχολία;

Τα παιδιά μπορούν να αναπτύξουν τόσο βιολογική (ενδογενή) μελαγχολία όσο και μελαγχολία που προέρχεται από κάπου. Τα συμπτώματα στα παιδιά είναι τα ίδια όπως και στους ενήλικες. Επιπλέον η μελαγχολία στα παιδιά γίνεται έκδηλη με:

- υπερένταση
- ξεσπάσματα θυμού, επιθέσεις
- άρνηση για το σχολείο
- αδικαιολόγητα σωματικά παράπονα,ιδίως πονόκοιλοι, απώλεια ελέγχου στα ούρα ή στα κόπρανα.

Θεραπεύεται η μελαγχολία;

Όπως και οι άλλες ασθένειες και η μελαγχολία απαιτεί συγκεκριμένη και ειδικευμένη θεραπεία. Όταν είναι ήπια η μελαγχολία μπορεί να θεραπευθεί με διάφορους τρόπους συζήτησης ή με "ψυχοθεραπείες". Αυτές περιλαμβάνουν ατομική ή ομαδική θεραπεία και κάποτε παίρνουν ειδικά ονόματα όπως π.χ. θεραπεία με λογική, θεραπεία με συγκινήσεις.

Αν η μελαγχολία είναι μέτρια σε σοβαρότητα, η ασθένεια απαιτεί θεραπεία με αντικαταθληπτικά φάρμακα. Αυτά συνήθως πρέπει να χρησιμοποιούνται επί 3-6 εβδομάδες πριν αρχίσουν να φαίνονται τα πλήρη αποτελέσματά τους και πρέπει να συνεχίζονται για μερικούς μήνες.Μερικά φάρμακα μπορούν να προκαλούν διάφορες αντιδράσεις όπως το στέγνωμα του στόματος, νάρκωση. Οι αντιδράσεις αυτές διαφέρουν ανάλογα με τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται. Νέα φάρμακα έχουν πρόσφατα αναπτυχθεί.

Όταν η μελαγχολία είναι *σοβαρή*, μπορεί να μην ανταποκρίνεται σε θεραπεία με ομιλίες ή με φάρμακα, οπότε χρειάζονται άλλες θεραπείες,όπως τα ηλεκτροσόκ. Κάποτε απαιτείται και κάποια περίοδος παραμονής σε νοσοκομείο.

Επανεμφανίζεται η μελαγχολία;

Η αποτελεσματική θεραπεία μιας καταθληπτικής ασθeneίας καταλήγει στην παύση των συμπτωμάτων. Όταν παύσουν τα συμπτώματα της μελαγχολίας, πρέπει να συνεχισθούν επί μερικούς μήνες ή και περισσότερο τα αντικαταθληπτικά φάρμακα. Οι ασθένειες μελαγχολίας μπορούν να επανεμφανιστούν. Αν η επανεμφάνισή τους είναι σοβαρή και τακτική, τότε ίσως απαιτηθεί η σύσταση φαρμάκων για πρόληψή της.

Ποιούς πρέπει να επισκευθείτε για συμβουλές;

Αν εσείς, κάποιος φίλος σας ή ένα μέλος της οικογενείας σας, έχετε συμπτώματα που προδίδουν κάποια ασθένεια μελαγχολίας, πρέπει να επικοινωνήσετε με τον τοπικό γιατρό σας, με κοινοτικό υγειονομικό κέντρο ή με την κοινοτική κλινική ψυχιατρικών παθήσεων. Ο δικός σας γιατρός μπορεί να σας θεραπεύσει ή μπορεί να σας συστήσει για πιο ειδική θεραπεία σε κάποιο ψυχίατρο ή ψυχολόγο.

Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε:

Κέντρο Ψυχιατρικών Παθήσεων Διαφόρων Πολιτιστικών Κοινοτήτων στη Κουνσλάνδη

519 Kessels Road, Macgregor Q 4109

PO Box 6623, Upper Mt Gravatt Q 4122

Τηλέφωνο 3167-8333 Φαξ 3167-8322

Δωρεάν Τηλέφωνο 1800 188 189

(Για όσους ζουν στην ύπαιθρο ή σε απομονωμένες περιοχές)

E-mail: qtmhc@health.qld.gov.au

Άλλες εξυπηρετήσεις:

- Κοινοτικό Πρόγραμμα Ψυχιατρικών Παθήσεων (07) 3848 1600
- Πρόγραμμα Βοηθείας στη Κουνσλάνδη για όσους έχουν επιβιώσει Βασανισμό και Ψυχικό Τραυματισμό. (07) 3391 6677
- Κοινοτικός Λειτουργός Ψυχιατρικών Παθήσεων για μη Αγγλόφωνες - Μεταναστευτικό Κέντρο του Townsville (07) 4772 4800
- Τηλεφωνική Μεταφραστική Υπηρεσία 13 14 50

Adapted from: Depression is never really 'black and white' produced by the Mental Health Foundation of Australia

Ph: (03) 9427 0406 - Fax: (03) 9427 1294

270 Church Street, Richmond, Vic 3121