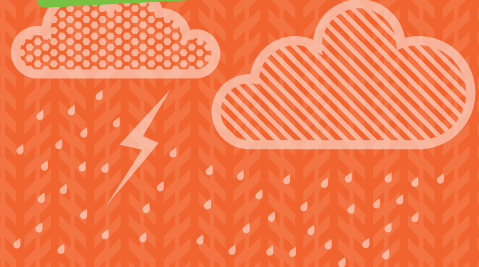


Κατάθλιψη



Φυσιολογικά συναισθήματα εναντίον κατάθλιψης

Όλοι μας μερικές φορές αισθανόμαστε λυπημένοι ή 'αδιάθετοι' – είναι ανθρώπινο.

Τα νεαρά άτομα είναι συνηθισμένο κάθε τόσο να έχουν διακυμάνσεις συναισθηματικής διάθεσης, μερικές φορές να αισθάνονται ευερέθιστα, και να είναι ευαίσθητα στην απόρριψη και την κριτική.

Αυτό το κάνει πιο δύσκολο να πούμε ότι βιώνουν «κανονικά» συναισθήματα ή ότι γίνονται καταθλιπτικά.



Τι είναι κατάθλιψη;

Η κατάθλιψη είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα προβλήματα υγείας για νεαρά άτομα στην Αυστραλία¹.

Κατάθλιψη ('μείζων κατάθλιψη') είναι μια πνευματική ασθένεια που χαρακτηρίζεται από αισθήματα λύπης που διαρκούν περισσότερο από συνήθως, επηρεάζουν το μεγαλύτερο μέρος της ζωής σας και σας σταματά να απολαμβάνετε τα πράγματα που σας αρέσουν.

Συμπτώματα της κατάθλιψης

Μπορεί να βιώνετε κατάθλιψη αν, για περισσότερες από δυο βδομάδες, νιώθατε λυπημένοι, καταθλιπτικοί ή ευερέθιστοι τη περισσότερη ώρα, ή έχετε χάσει το ενδιαφέρον ή ευχαρίστηση στις συνηθισμένες δραστηριότητές σας. Άλλα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν:



Δεν έχετε όρεξη για φαγητό, ή τρώτε πάρα πολλά, χάνετε ή βάζετε βάρος.



Δυσκολία στον ύπνο (να κοιμηθείτε και/ή να παραμείνετε κοιωμένοι), ή κοιμάστε πολύ και μένετε στο κρεβάτι το μεγαλύτερο μέρος της μέρας



Τον περισσότερο χρόνο αισθάνεστε κουρασμένος, ή έλλειψη ενέργειας και κινητοποίησης



Δυσκολία στη συγκέντρωση και στη λήψη αποφάσεων



Τον περισσότερο χρόνο αισθάνεστε ότι είστε άχρηστος ή ένοχος



Αισθάνεστε ότι όλα έχουν γίνει 'πολύ πιο δύσκολα'



Έχετε σκέψεις θανάτου ή αυτοκτονίας

Άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη μπορεί να πάσχουν και από άλλα πνευματικά ή σωματικά προβλήματα υγείας, όπως άγχος, ή υπερβολική χρήση τσιγάρων, αλκοόλ, ή παράνομων ναρκωτικών.



Κατάθλιψη



Βοήθεια για κατάθλιψη

Έστω κι αν μπορεί να φαίνεται δύσκολο, είναι σημαντικό να μιλήσετε σε κάποιον που εμπιστεύεστε για το πώς αισθάνεστε. Μπορείτε να μιλήσετε με ένα γονέα σας, δάσκαλο, σύμβουλο σχολείου, μέλος της οικογένειας ή φίλο. Ένας Γενικός Γιατρός (GP) είναι ένα άλλο καλό άτομο με το οποίο να αρχίσετε όταν ζητάτε βοήθεια και πληροφορίες.

Οι περισσότεροι δύνανται να αναρρώσουν από την κατάθλιψη με την κατάλληλη βοήθεια. Όσο πιο γρήγορα λάβετε βοήθεια τόσο πιο γρήγορα θα αναρρώσετε.



Εκτός από την αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας υπάρχουν ορισμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να διατηρήσετε καλή πνευματική υγεία. Η τακτική σωματική εξάσκηση, η καλή διατροφή, η άσκηση χαλάρωσης, η έκφραση των συναισθημάτων σας και η ενασχόληση με πράγματα που σας αρέσουν είναι μερικά από τα πράγματα που μπορούν να βοηθήσουν. Για περισσότερες πληροφορίες για να φροντίσετε το εαυτό σας, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα **headspace.org.au** για να κατεβάσετε το ενημερωτικό δελτίο 'Υποδείξεις για καλή πνευματική υγεία ('Tips for a healthy **headspace**').



Σημαντικό μέρος της επαγγελματικής στήριξης συχνά είναι η ψυχολογική θεραπεία. Η ψυχολογική ('συνομιλία') θεραπεία επικεντρώνεται στο να σας βοηθήσει να αποκτήσετε δεξιότητες για την αντιμετώπιση των στρες στη ζωή σας και να αλλάξετε τους τρόπους αρνητικών σκέψεων. Μπορούν επίσης να προστεθούν, αν χρειάζονται, και αντικαταθλιπτικά φάρμακα. Ανάλογα με τον τύπο της θεραπείας τα περισσότερα άτομα αρχίζουν να αισθάνονται καλύτερα ή βλέπουν κάποια βελτίωση μετά από δυο με έξι βδομάδες.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!



Αν έχετε σκέψεις αυτοκτονίας ή σχεδιάζετε να βλάψετε το εαυτό σας, είναι πολύ σημαντικό να ζητήσετε αμέσως βοήθεια. Μιλήστε σε κάποιον που εμπιστεύεστε, όπως κάποιον μέλος της οικογένειάς σας, φίλο ή δάσκαλο. Υπάρχουν επαγγελματίες υγείας σε κέντρα **headspace** και **eheadspace** (επί γραμμής και τηλεφωνική στήριξη) που μπορούν να σας βοηθήσουν να καταστρώσετε σχέδιο για να διατηρήσετε ασφαλείς.

Κατάθλιψη – αυτοκτονία

και αυτοτραυματισμός



Η κατάθλιψη είναι ένας από τους κύριους κινδύνους αυτοκτονίας ή αυτοτραυματισμού.

Αν κάποιος που γνωρίζετε αυτοτραυματίζεται ή μιλά για αυτοκτονία προσπαθήστε να διευθετήσετε στήριξη από στενούς, έμπιστους φίλους ή την οικογένεια. Βοηθήστε το άτομο να είναι ασφαλή και απομακρύνετε επικίνδυνα πράγματα όπως χάπια, πυροβόλα όπλα ή άλλα όπλα και προσπαθήστε να το ενθαρρύνετε να δει επαγγελματία υγείας. Αν έχετε αμφιβολίες, μην διστάσετε να τηλεφωνήσετε στο 000.



headspace
National Youth Mental Health Foundation

Για περισσότερες πληροφορίες, για να βρείτε το πλησιέστερο σας κέντρο **headspace** ή για επί γραμμής και τηλεφωνική στήριξη, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα **headspace.org.au**

Αναφορές: ¹ Αυστραλιανό Ινστιτούτο Υγείας και Πρόνοιας. Νεαροί Αυστραλοί: η υγεία και η ευεξία, Καμπέρα, 2007 (Australian Institute of Health and Welfare. Young Australians: their health and wellbeing, Canberra, 2007)

Τα ενημερωτικά δελτία είναι μόνο γενικές πληροφορίες. Σκοπός τους δεν είναι και ούτε πρέπει να βασίζεστε σε αυτά σαν αντικατάσταση για συγκεκριμένη ιατρική συμβουλή ή συμβουλή υγείας. Ενώ λαμβάνετε κάθε προσπάθεια για να βεβαιωθεί ότι οι πληροφορίες είναι ορθές, ισχύουσες, πλήρεις, συνεπείς ή κατάλληλες για κάθε σκοπό, απεκδύομαστε πάσης ευθύνης και υποχρέωσης για οποιαδήποτε άμεση ή έμμεση απώλεια, ζημιά, κόστος ή έξοδο ότι κι αν είναι στη χρήση ή τη στήριξη σε αυτές τις πληροφορίες.

Οι πληροφορίες αυτές μεταφράστηκαν από το Κέντρο Διερμηνείας και Μετάφρασης (Interpreting and Translating Centre) της Κυβέρνησης της Νότιας Αυστραλίας μέσω χρηματικής χορήγησης από το Υπουργείο Κοινοτήτων και Κοινωνικής Ενταξης Νότιας Αυστραλίας (SA Department for Communities and Social Inclusion) για το πρόγραμμα πνευματικής υγείας (**headspace**) του Port Adelaide για τις Οικογενειακές Υπηρεσίες Καθολικών Centacare (Centacare Catholic Family Services).