

## Ενότητα 4: Συνήθεις διαταραχές διάθεσης



# Τι είναι οι διαταραχές διάθεσης;

## Διαταραχές της διάθεσης σε όλο τον κόσμο

Ο συνολικός αριθμός των ατόμων που ζουν με κατάθλιψη στον κόσμο είναι 322 εκατομμύρια και το ποσοστό του παγκόσμιου πληθυσμού με κατάθλιψη το 2015 εκτιμήθηκε στο 4,4%.

- Η **κατάθλιψη** είναι η συνηθέστερη ψυχική ασθένεια και, σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, θα είναι ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα υγείας παγκοσμίως έως το 2020.
- Περιλαμβάνει τόσο μανιακά όσο και καταθλιπτικά επεισόδια και με στιγμές «φυσιολογικής» ή σταθεροποιημένης διάθεσης, η **διπολική συναισθηματική διαταραχή** επηρεάζει περίπου 60 εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως.



Πηγή:

<https://www.flickr.com/photos/exercisepostures/43915769800/in/photolist-rn3YBJ-dE9QQD-nvQRK6-awtoFd-xJjb8K-cvTwgf-dix8Cs-ckSMYA-asYTjr-axR6ck-ehoVMm-PHDvnE-SKz5Ps-29UFNmQ-odetke-vdipjW-trgtBC>

# Τι είναι οι διαταραχές διάθεσης;

Παράγοντες που παίζουν ρόλο στην αιτία και την εξέλιξη της διαταραχής:

- Γενετικοί
- Νευροχημικοί
- Ψυχολογικοί
- Περιβαλλοντικοί
- Κοινωνικοί

Από αυτούς τους παράγοντες, είναι συνήθως δύσκολο να προσδιοριστεί ποιού αντίκτυπο από αυτούς παίζει τον σημαντικότερο και κυρίαρχο ρόλο στην αιτία και την εξέλιξη της διαταραχής.

# Συμπτώματα και συμπεριφορά

## Συχνά συμπτώματα κατάθλιψης:

- καταθλιπτική διάθεση
- απώλεια ενδιαφέροντος και απόλαυσης
- μειωμένη ενέργεια
- συναισθήματα ενοχής ή χαμηλής αυτοεκτίμησης
- επιβράδυνση ή ανησυχία
- διαταραγμένος ύπνος ή όρεξη
- αίσθημα κούρασης
- πιθανές σκέψεις αυτοκτονίας



Σχεδιάστηκε από rawpixel.com / Freepik

# Συμπτώματα και συμπεριφορά (συνέχεια)

## Συχνά συμπτώματα μανίας:

- ευφορία, αυξημένη και επεκτατική διάθεση, ευερέθιστη διάθεση, θυμός
- αυξημένο ενδιαφέρον ή ευχαρίστηση
- προβλήματα με τη συγκέντρωση, τις πεποιθήσεις, την αίσθηση του εαυτού/είναι
- σημαντική αλλαγή στην όρεξη και τις συνήθειες ύπνου
- ανησυχία / αναστάτωση



Σχεδιάστηκε από rawpixel.com / Freepik

# Συμπτώματα και συμπεριφορά (συνέχεια)

Αυτοκτονικές σκέψεις και συμπεριφορά σε τελικό επίπεδο:

- ετοιμάζοντας διαθήκη ή λέγοντας αντίο σε φίλους
- μιλώντας για θάνατο ή αυτοκτονία:
  - άμεσα: π.χ. "Μακάρι να είχα πεθάνει"
  - έμμεσα: π.χ. "Νομίζω ότι οι νεκροί πρέπει να είναι πιο ευτυχισμένοι από εμάς"
- αυτοτραυματισμός
- μια ξαφνική άρση της διάθεσης
- πρόσφατη επιδείνωση του ύπνου
- ανησυχία ή αναστάτωση



Σχεδιάστηκε από Creativeart / Freepik

# Ανησυχίες οικογενειακών φροντιστών

*Πώς επηρεάζει η οικογένεια την κατάθλιψη;*

**Είδη οικογενειών που αυξάνουν τον κίνδυνο κατάθλιψης:**

- **Τελειομανείς οικογένειες**
- **Ακυρωτικές οικογένειες**
- **Βίαιες οικογένειες**

**Οικογενειακοί παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο για διπολική διαταραχή:**

- **Κληρονομικότητα** - οι επιστήμονες αναφέρουν ότι εάν ένα πανομοιότυπο δίδυμο έχει διπολική διαταραχή, το άλλο δίδυμο έχει πιθανότητα περίπου 40% έως 70% να αναπτύξει διπολική διαταραχή. Ο κίνδυνος σε συγγενείς πρώτου βαθμού είναι 5-10%, περίπου επτά φορές υψηλότερο από τον κίνδυνο γενικού πληθυσμού.
- **Οικογενειακά άγχη** - κακοποίηση παιδιών, κατάχρηση ουσιών, διαβίωση με γονέα που έχει τάση να του μεταβάλλεται η διάθεση, κατάχρηση αλκοόλ ή ουσιών, οικονομικές και σεξουαλικές αδιαθεσίες και νοσηλεία.

# Ανησυχίες οικογενειακών φροντιστών (συνέχεια)

*Πώς επηρεάζει η οικογένεια την κατάθλιψη;*

**Οι οικογενειακοί φροντιστές μπορούν να προσφέρουν:**

- υποστήριξη
- ενδυνάμωση
- βοήθεια στη διαχείριση καθημερινών εργασιών
- βοήθεια για να βρει ο πάσχων τη θεραπεία

προκειμένου να προσπαθήσουν να **μειώσουν** τα συμπτώματα και τα βάσανα των αγαπημένων τους.



# Ανησυχίες οικογενειακών φροντιστών (συνέχεια)

*Πώς η διαταραχή της διάθεσης επηρεάζει την οικογένεια;*

**Η οικογένεια ανταποκρίνεται στη διαταραχή της διάθεσης με βάση:**

- την ηλικία
- το αναπτυξιακό στάδιο του άρρωστου ατόμου
- τη δύναμη και τους μηχανισμούς αντιμετώπισης της οικογένειας
- το στάδιο του οικογενειακού κύκλου ζωής

**Διαφορετικοί τρόποι με τους οποίους η κατάθλιψη μπορεί να επηρεάσει μια οικογένεια:**

- ένας αγαπημένος γίνεται συναισθηματικά εύθραυστος
- ο ρόλος αντιστρέφεται
- τα μέλη της οικογένειας μπορεί να βιώσουν θλίψη και ενοχή
- κοινωνικό στίγμα που σχετίζεται με την κατάθλιψη
- πνευματική κρίση στην οικογένεια

# Ανησυχίες οικογενειακών φροντιστών (συνέχεια)

*Πώς η διαταραχή της διάθεσης επηρεάζει την οικογένεια;*

Διαφορετικοί τρόποι με τους οποίους η διπολική διαταραχή μπορεί να επηρεάσει την οικογένεια:

- Δυσφορία
- Θυμός
- Εξάντληση
- Κοινωνική απομόνωση
- Αλλαγή ρόλου

# Ανησυχίες οικογενειακών φροντιστών (συνέχεια)

Πρέπει το άτομο με διαταραχή διάθεσης να αναζητήσει επαγγελματική βοήθεια;

- Η χωρίς θεραπεία κατάθλιψη μπορεί να είναι εξαιρετικά εξουθενωτική για ένα άτομο, παρεμβαίνοντας σε κάθε μέρος της ζωής. Επιπλέον, η σοβαρή κατάθλιψη μπορεί να οδηγήσει σε αυτοκτονία, εάν δεν λάβει άμεση προσοχή και θεραπεία.
- Η διπολική συναισθηματική διαταραχή είναι μια χρόνια κατάσταση ψυχικής υγείας και συνήθως απαιτεί ένα μακροπρόθεσμο πρόγραμμα θεραπείας που περιλαμβάνει φαρμακευτική αγωγή καθώς και ψυχολογική θεραπεία και προσεγγίσεις του τρόπου ζωής.
- Η οικογένεια πρέπει να **ενθαρρύνει το αγαπημένο άτομο με διαταραχή διάθεσης** να αναζητήσει θεραπεία.
- Το μέλος της οικογένειας θα πρέπει να υποστηρίζεται για να παίρνει φάρμακα σύμφωνα με τις προδιαγραφές και να μην υποθέσει ότι το άτομο δεν ακολουθεί το σχέδιο θεραπείας μόνο και μόνο επειδή δεν αισθάνονται 100% καλύτερα.
- Μπορεί να χρειαστεί χρόνος για να βρείτε το σωστό φάρμακο για διαταραχή διάθεσης και το φάρμακο και η δοσολογία μπορεί να πρέπει να αναθεωρηθεί πολλές φορές πριν από τη σωστή φαρμακευτική αγωγή.

# Τί μπορεί να γίνει;

Συμβουλές για τους φροντιστές του μέλους της οικογένειας με διαταραχή διάθεσης:

- **Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας για τη διαταραχή της διάθεσης.**
- **Προσπαθήστε να κρατάτε επαφή.**  
Προσπαθήστε να μιλήσετε όχι απαραίτητα για το πώς αισθάνεται. Απλά μιλάτε για καθημερινά πράγματα χωρίς πίεση μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά για το πώς αισθάνεται κάποιος.
- **Η προθυμία σας να ακούσετε** το μέλος της οικογένειας θα κάνει το άτομο να αισθάνεται λιγότερο μόνος και απομονωμένος.  
Προσπαθήστε να καταλάβετε πώς αισθάνεται. Η ακρόαση και η κατανόηση μπορεί να είναι ένα ισχυρό θεραπευτικό εργαλείο.



Πηγή: <https://making-the-web.com/hand-images-free>

# Τί μπορεί να γίνει; (συνέχεια)

Συμβουλές για τους φροντιστές του μέλους της οικογένειας με διαταραχή διάθεσης (συνέχεια):

- **Μην κρίνετε.** Όταν το άτομο θέλει να μιλήσει, ακούστε προσεκτικά, αλλά αποφύγετε να δίνετε συμβουλές ή απόψεις ή να κάνετε κριτικές. Προσπαθήστε να μην τους κατηγορήσετε ή να ασκήσετε υπερβολική πίεση για να γίνουν καλύτεροι αμέσως. Δώστε θετική ενίσχυση.
- **Να είστε κατανοητοί.** Αφήστε τον φίλο ή το μέλος της οικογένειάς σας να γνωρίζει ότι είστε εκεί εάν χρειάζονται έναν ακροατή, ενθάρρυνση ή βοήθεια με τη θεραπεία.
- **Βοηθήστε να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον χαμηλού στρες.** Προσφέρετε ένα πρόγραμμα για τα γεύματα, τα φάρμακα, τη σωματική δραστηριότητα και τον ύπνο και βοηθήστε στην οργάνωση των δουλειών του σπιτιού.
- **Υποστηρίξτε τους για να αναζητήσουν βοήθεια.** Εξηγήστε ότι η θεραπεία δεν μεταβάλλει την προσωπικότητα και μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στην ανακούφιση των συμπτωμάτων. Είναι σημαντικό να καθησυχάσετε το μέλος της οικογένειάς σας που είναι καταθλιπτικό, ότι είναι εντάξει να ζητήσετε βοήθεια και ότι υπάρχει βοήθεια εκεί

# Τί μπορεί να γίνει; (συνέχεια)

Συμβουλές για τους φροντιστές του μέλους της οικογένειας με διαταραχή της διάθεσης (συνέχεια):

- **Βοηθήστε τους να ακολουθήσουν τη θεραπεία.** Βοηθήστε τους να προετοιμαστούν για τους παροχές υπηρεσιών ψυχικής υγείας με τη σύνταξη ενός καταλόγου ερωτήσεων. Προσφερθείτε να πάτε μαζί στα ραντεβού περίθαλψης και να παρακολουθήσετε συνεδρίες οικογενειακής θεραπείας. Βοηθήστε τους να ακολουθούν το προβλεπόμενο θεραπευτικό σχέδιο.
- **Δείξτε υπομονή.** Ο δρόμος για τη θεραπεία απαιτεί χρόνο, ακόμη και όταν ένα άτομο έχει δεσμευτεί για θεραπεία. Μην περιμένετε μια γρήγορη ανάκαμψη ή μια μόνιμη θεραπεία.
- **Μείνετε σε εγρήγορση για προειδοποιητικά σημάδια αυτοκτονίας.** Πάρτε σοβαρά όλα τα σημάδια αυτοκτονικής συμπεριφοράς και ενεργήστε αμέσως. Επικοινωνήστε με γιατρό, νοσοκομείο ή ιατρικές υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης για βοήθεια. Ενημερώστε άλλα μέλη της οικογένειας ή στενούς φίλους για το τι συμβαίνει. Αφαιρέστε όλα τα διαθέσιμα μέσα απόπειρας αυτοκτονίας (φάρμακα, αιχμηρά αντικείμενα και δηλητηριώδη χημικά οικιακής χρήσης).

# Θέλετε να μάθετε περισσότερα;

Το διαδραστικό μας Πακέτο Πληροφοριών θα σας παρέχει πληροφορίες σχετικά με:

- τις ανησυχίες που μπορεί να έχετε εσείς ως φροντιστής και τι μπορείτε να κάνετε
- χρήσιμες συμβουλές για το πώς να χειριστείτε το βάρος της περίθαλψης
- πώς να αποφύγετε το άγχος και την εξάντληση
- πώς να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματά σας
- αποδοχή της διαταραχής

και άλλα!

Θα βρείτε επίσης ασκήσεις και δραστηριότητες για εσάς και για τον παραλήπτη της φροντίδας!



**Το Πακέτο Πληροφοριών θα είναι διαθέσιμο το καλοκαίρι του 2020!**