



Κατάθλιψη

Τι πρέπει να ξέρετε — κατανόηση & αντιμετώπιση

Τι είναι η κατάθλιψη;

Η κατάθλιψη είναι μια **σοβαρή ψυχική νόσος** — όχι αδυναμία χαρακτήρα ή «ιδιοτροπία». Χαρακτηρίζεται από **επίμονη θλίψη, απώλεια ενδιαφέροντος** και διάφορα σωματικά συμπτώματα. Είναι πολύ **συχνή** (1 στους 5 ανθρώπους) και **αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά** με σωστή θεραπεία.

Συμπτώματα κατάθλιψης

Ψυχολογικά συμπτώματα	Σωματικά & συμπεριφορικά
<ul style="list-style-type: none">Επίμονη θλίψη, κενό, απελπισίαΑπώλεια ενδιαφέροντος & ευχαρίστησης (anhedonia)Αίσθηση αχρηστίας, ενοχήςΔυσκολία συγκέντρωσης & λήψης αποφάσεωνΑρνητικές σκέψειςΣκέψεις θανάτου ή αυτοκτονίαςΕυερεθιστότηταΆγχος <p>Για διάγνωση: >5 συμπτώματα για τουλάχιστον 2 εβδομάδες</p>	<ul style="list-style-type: none">Κόπωση & αδυναμία ενέργειαςΔιαταραχές ύπνου (αϋπνία ή υπερβολικός ύπνος)Αλλαγές όρεξης (μείωση ή αύξηση βάρους)Ψυχοκινητική επιβράδυνση ή ανησυχίαΣωματικοί πόνοι χωρίς οργανική αιτίαΑπομόνωση από κοντινούςΑδυναμία εργασίας & καθημερινής λειτουργίαςΠαραμέληση προσωπικής φροντίδας

Θεραπεία & αντιμετώπιση

Ψυχοθεραπεία	Φαρμακευτική αγωγή	Αυτοφροντίδα & τρόπος ζωής
<ul style="list-style-type: none">Γνωστικοσυμπεριφοριστική (CBT) — αποτελεσματικότερηΔιαπροσωπική θεραπεία (IPT)Ψυχοδυναμική θεραπείαMindfulness-based (MBCT) — για πρόληψη υποτροπήςΑτομική ή ομαδική ψυχοθεραπεία	<p>SSRI (1η επιλογή): Sertraline, Escitalopram, Fluoxetine</p> <p>SNRI: Venlafaxine, Duloxetine</p> <ul style="list-style-type: none">Χρόνος δράσης: 4–6 εβδομάδεςΜη διακόπτετε απότομαΔιάρκεια: 6–12 μήνες (ή περισσότερο)Δεν δημιουργούν εξάρτηση	<ul style="list-style-type: none">Τακτική άσκηση (30 λεπτ./ημέρα) — εξίσου αποτελεσματική με φάρμακα ήπιας κατάθλιψηςΚανονικό πρόγραμμα ύπνουΚοινωνική επαφή — μην απομονώνεστεΙσορροπημένη διατροφήΑποφύγετε αλκοόλ — επιδεινώνειΡουτίνα ημέραςΗλιοφάνεια & φρέσκος αέρας

Σημαντικά μηνύματα

- Η κατάθλιψη **δεν είναι αδυναμία** — είναι ασθένεια όπως ο διαβήτης ή η υπέρταση
- Αναζητήστε βοήθεια νωρίς — η πρώιμη θεραπεία έχει καλύτερα αποτελέσματα
- Μιλήστε σε κάποιον που εμπιστεύεστε — η απομόνωση επιδεινώνει
- Τα αντικαταθλιπτικά **δεν δημιουργούν εξάρτηση** — βοηθούν τη χημεία του εγκεφάλου
- Η ανάρρωση παίρνει χρόνο — υπομονή και επιμονή στη θεραπεία

🚨 Εάν έχετε σκέψεις αυτοκτονίας ή αυτοτραυματισμού:

- Καλέστε αμέσως 10306 (Γραμμή ψυχικής υγείας — 24ώρο)
- Ή 166 (ΕΚΑΒ) αν κινδυνεύετε άμεσα
- Μιλήστε σε γιατρό, ψυχολόγο ή αξιόπιστο πρόσωπο αμέσως — Δεν είστε μόνοι, υπάρχει βοήθεια