

Ψυχοθεραπεία εναντίον Κατάθλιψης

/ [Πεμπτούσια](#)

Image not found or type unknown



Από την ποικιλία των εναλλακτικών προσεγγίσεων που διατίθενται στον χώρο της ψυχολογίας για την θεραπεία των ψυχολογικών προβλημάτων και διαταραχών, λίγες έχουν τόσο διεξοδικά μελετηθεί από την επιστημονική έρευνα, όσο η θεραπεία της κατάθλιψης.

Η πλειοψηφία των ευρημάτων από μεγάλη γκάμα κλινικών-επιστημονικών ερευνών διεθνώς συνιστούν ξεκάθαρα την ψυχοθεραπεία ως την ενδεδειγμένη πρόταση για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης.

Όσον αφορά στο ερώτημα της αποκλειστικής χρησιμοποίησης αντικαταθλιπτικής αγωγής σε σχέση με την ψυχοθεραπευτική αντιμετώπιση, τα ερευνητικά ευρήματα συμβουλεύουν τους ειδικούς ψυχικής υγείας να εστιαστούν, όσον αφορά στην

κλινική εκτίμηση, στο ερώτημα: «υπό ποιές συνθήκες είναι είναι πιο ενδεδειγμένη η αποκλειστική χρήση της ψυχοθεραπείας;», παρά στο εάν χρειάζεται να χρησιμοποιηθεί αποκλειστικά, ή παράλληλα με την φαρμακευτική υποστήριξη.

Επίσης, σύμφωνα πάλι με τα δεδομένα αξιόπιστων ερευνητικών προγραμμάτων, αν και οι ψυχοθεραπευτικές μέθοδοι στην ψυχολογία φαίνεται να καθυστερούν λίγο να ανακουφίσουν τα ειδικά συμπτώματα της καταθλιπτικής διαταραχής, σε σχέση με τα σύγχρονα και ταχείας δράσεως αντικαταθλιπτικά, ωστόσο βοηθούν τους ανθρώπους με κατάθλιψη να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά ολόκληρο το φάσμα της συμπτωματολογίας τους. Μάλιστα τα ευεργετικά αποτελέσματα της ψυχοθεραπείας φαίνεται να κρατούν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας -σε σχέση με την αντικαταθλιπτική αγωγή-, και η ψυχοκοινωνική τους υγεία και προσαρμογή είναι καλύτερη, σε σχέση με τους ασθενείς που επέλεξαν αρχικά να χρησιμοποιήσουν φαρμακευτική αγωγή.

Μολονότι, ο κίνδυνος παλινδρόμησης, ή επανεμφάνισης των συμπτωμάτων της κατάθλιψης είναι σημαντικός, είτε χρησιμοποιήσει κάποιος την αντικαταθλιπτική αγωγή, είτε την ψυχοθεραπευτική διαδικασία, το χρονικό διάστημα που μεσολαβεί ανάμεσα στην ολοκλήρωση της θεραπείας και την επανεμφάνιση των συμπτωμάτων στον ασθενή είναι ξεκάθαρα μεγαλύτερο στις περιπτώσεις που έχει επιλεγεί από τον ενδιαφερόμενο η ψυχοθεραπευτική προσέγγιση.

Σημείωση: Ο Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης είναι δημιουργός του site www.aftognosia.gr