

Τι είναι η «χαμογελαστή κατάθλιψη» και πώς εκδηλώνεται

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η κατάθλιψη είναι πλέον ολοένα και συχνότερη, σχεδόν σε όλες τις ομάδες του πληθυσμού, και κυρίως στη μέση ηλικία.

Πολλοί άνθρωποι επιλέγουν να μην εκφράζουν τα συναισθήματά τους, να δείχνουν μια εικόνα ότι πάνε όλα καλά και στην ουσία να προσποιούνται ή να αποδέχονται ότι μπορούν να νιώθουν άσχημα και να μην το εκφράζουν ή, ακόμα χειρότερα, να μη διεκδικούν μια πιο ικανοποιητική ζωή και καλύτερη ποιότητα στη σχέση με τον εαυτό τους και με τους άλλους.

Στις περιπτώσεις αυτές, μπορεί να παρατηρείται αυτό που ονομάζουμε χαμογελαστή κατάθλιψη (smiled depression).

Θα πρέπει να πούμε σε αυτούς τους ανθρώπους ότι η κατάθλιψη δεν φεύγει από μόνη της, όπως επίσης και ότι η κατάθλιψη θεραπεύεται αν ληφθούν τα απαραίτητα μέτρα.

Ποιες είναι οι ενδείξεις που θα μας υποψιάσουν για πιθανή κατάθλιψη; Ποια είναι τα κρυφά σημάδια της κατάθλιψης;

- Διαταραχές προσοχής και συγκέντρωσης: Το άτομο δεν μπορεί να συγκεντρωθεί σε μια δραστηριότητα, αποσπάται εύκολα και δεν έχει τη διάθεση να επιμείνει.
 - Αλλαγή στις συνήθειες του ύπνου (λιγότερες ώρες ύπνου ή περισσότερος ύπνος), της διατροφής (αύξηση του φαγητού ή ανορεξία), της χρήσης εξαρτητικών ουσιών (ουσίες, αλκοόλ, τσιγάρο).
 - Επιθετική συμπεριφορά: Σε κάποιες περιπτώσεις, η επιθετική συμπεριφορά υποκρύπτει κατάθλιψη. Θα πρέπει να είμαστε σε εγρήγορση εάν οι αγαπημένοι μας τείνουν να είναι περισσότερο επιθετικοί απ' όσο πριν.
 - Αύξηση του άγχους: Και το υπερβολικό άγχος, σε κάποιες περιπτώσεις, μπορεί να υποδηλώνει κατάθλιψη.
 - Αποφυγή κοινωνικών σχέσεων (στις κοινωνικές σχέσεις χρειάζεται κάποιος να προσποιείται και να δείχνει ότι είναι καλά): Συχνά, τα άτομα σε αυτές τις περιπτώσεις λένε μια δικαιολογία για να μην εμφανιστούν σε μια κοινωνική εκδήλωση ή πάνε σε μια κοινωνική εκδήλωση και φεύγουν νωρίς.
 - Απαισιοδοξία ή αίσθημα ματαιότητας: Μπορεί για παράδειγμα να λένε συχνά: Δεν πρόκειται να γίνει τίποτα, δεν θα πάει καλά αυτό που επιθυμώ, όλα είναι μάταια κ.λπ.
 - Συναισθηματικά ξεσπάσματα: Μπορεί να ξεσπά σε κλάματα βλέποντας μια ταινία ή ακούγοντας μια δυσάρεστη διήγηση και η αντίδραση αυτή να είναι δυσανάλογη με την αντίδραση που θα είχε κάποιος άλλος στο άκουσμα των παραπάνω.
- Εάν βιώνετε κάποια από αυτά τα συναισθήματα και νιώθετε απογοητευμένοι, σε αδιέξοδο, με χαμηλή αυτοεκτίμηση, δεν θα πρέπει να επιτρέψετε στον εαυτό σας να συνεχίσει να νιώθει έτσι. Θα πρέπει να απευθυνθείτε σε ψυχολόγο, να συζητήσετε τους λόγους για τους οποίους νιώθετε έτσι, να διεκδικήσετε την ψυχική σας υγεία και την αυτοεκτίμησή σας. Δεν θα πρέπει ποτέ να ξεχνάτε ότι όλα τα προβλήματα έχουν τη λύση τους, ότι η ζωή είναι ωραία ακόμα και στις δύσκολες στιγμές και ότι κατάθλιψη είναι μια ψυχολογική διαταραχή που θεραπεύεται, εφόσον αντιμετωπίζεται.

Δρ Ίλια Θεοτοκά, Κλινική Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια, Ψυχιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Αιγινήτειο Νοσοκομείο, Πρόεδρος της Δράσης για την Ψυχική Υγεία

Πηγή: onmed.gr