

Νεανική Μελαγχολία ή Μελαγχολική Κατάθλιψη;



Αγγελική Μαστρομιχαλάκη PhD



Μελαγχολία

1)υποτονική διάθεση, θλίψη και τάση απομόνωσης, και
2)ακραία παθολογική κατάθλιψη.
Το κοινό χρησιμοποιεί την πρώτη ερμηνεία, ενώ οι ψυχίατροι κλινικά αναφέρονται στη δεύτερη περίπτωση:
η μελαγχολία είναι η πιο σοβαρή μορφή κατάθλιψης.

Μελαγχολία

Ιπποκράτης

Αθυμία Ψυχών

Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος



Μελαγχολία- θλίψη – συμπτώματα

Για να γίνει η διάγνωση της μελαγχολικής κατάθλιψης, ένα άτομο πρέπει να εμφανίζει τουλάχιστον ένα από τα παρακάτω συμπτώματα:

- διάθεση που ορίζεται από βαθιά απελπισία, απόγνωση ή αίσθημα κενού
- χειρότερη διάθεση το πρωί
- πρώιμη αφύπνιση, για παράδειγμα 2 ώρες νωρίτερα από τη συνηθισμένη ρουτίνα ύπνου



Μελαγχολία - Συμπτώματα

- έντονη ανησυχία, ψυχοκινητική διέγερση ή ψυχοκινητική επιβράδυνση
- σημαντική απώλεια βάρους ή αύξηση βάρους
- υπερβολικά αισθήματα ενοχής
- Η απελπισία και η καταθλιπτική διάθεση δεν πρέπει να συνδέεται με απώλεια ή πένθος.

Μελαγχολική κατάθλιψη και άλλες μορφές

- Η μελαγχολία μπορεί να έχει πολύ διαφορετικά συμπτώματα από την μη-μελαγχολική κατάθλιψη. Συγκριτικά με άλλες μορφές κατάθλιψης, κάποιος με μελαγχολία τυπικά:
- Εμφανίζει συμπτώματα σε μεγαλύτερη ηλικία.
- Έχει πιο σοβαρά συμπτώματα. Αντί για κόπωση, μπορεί το άτομο να μην έχει καθόλου ενέργεια. Αντί για πεσμένη διάθεση, μπορεί να μην νιώθει καθόλου χαρά.



Μελαγχολική Κατάθλιψη.....

- Είναι πιο πιθανό να έχει ψυχοκινητικά συμπτώματα.
- Είναι πιο πιθανό να έχει άγχος και αυτοκτονικές σκέψεις.
- Η μελαγχολική κατάθλιψη μπορεί να συνυπάρχει μαζί με άλλες διαταραχές. Για παράδειγμα, κάποιος με μελαγχολία μπορεί να έχει εποχικό μοτίβο στα συμπτώματα.



- Οι μελέτες έχουν δείξει ότι η μελαγχολία είναι πιο πιθανή όταν το φως του ήλιου και η θερμοκρασία είναι χαμηλά.
- Η μελαγχολία μπορεί να συνυπάρχει με την επιλόχειο κατάθλιψη και την κατάθλιψη με ψυχωσικά χαρακτηριστικά.



Τύποι διαταραχών διάθεσης

• Επεισόδια - Κριτήρια

- Μείζων καταθλιπτική διαταραχή
- Δυσθυμία
- Εποχιακή κατάθλιψη
- Επιλόχεια κατάθλιψη
- Ενδογενής κατάθλιψη

Επιδράσεις της μελαγχολίας.....

- Η μελαγχολία μπορεί να προκαλέσει ποικίλες **βιολογικές αλλαγές στο σώμα**. Οι άνθρωποι με μελαγχολική κατάθλιψη όταν κοιμούνται περνούν περισσότερη ώρα στη φάση REM του ύπνου και λιγότερη στη φάση του βαθύ ύπνου. Έτσι, ο ύπνος τους δεν είναι ποιοτικός.
- Οι άνθρωποι με μελαγχολία συχνά έχουν αυξημένα επίπεδα [κορτιζόλης](#), τα οποία αυξάνουν το στρες. Επίσης μπορεί να έχουν απώλεια σωματικού βάρους και χρόνια φλεγμονή.

Επιδράσεις της μελαγχολίας.....

Η μελαγχολία επίσης επηρεάζει τις **γνωστικές ικανότητες** και την **απόδοση**.

Οι μελέτες δείχνουν ότι εμποδίζει τη μνήμη, την συγκέντρωση, τη μάθηση και την λήψη αποφάσεων.

Γενικά, η μελαγχολία επηρεάζει όλη την καθημερινότητα του ατόμου, τις σχέσεις, την επαγγελματική του ζωή και την υγεία του.

Διαφορική Διάγνωση

πένθος
διαταραχές προσωπικότητας
σχιζοφρένεια
αγχώδεις διαταραχές
σωματικά νοσήματα
φάρμακα και ουσίες



Θεραπεία



Ψυχική Ανθεκτικότητα



Αποδοχή και αυτοσυμπόνια



Ενσυνείδηση

Σιωπή

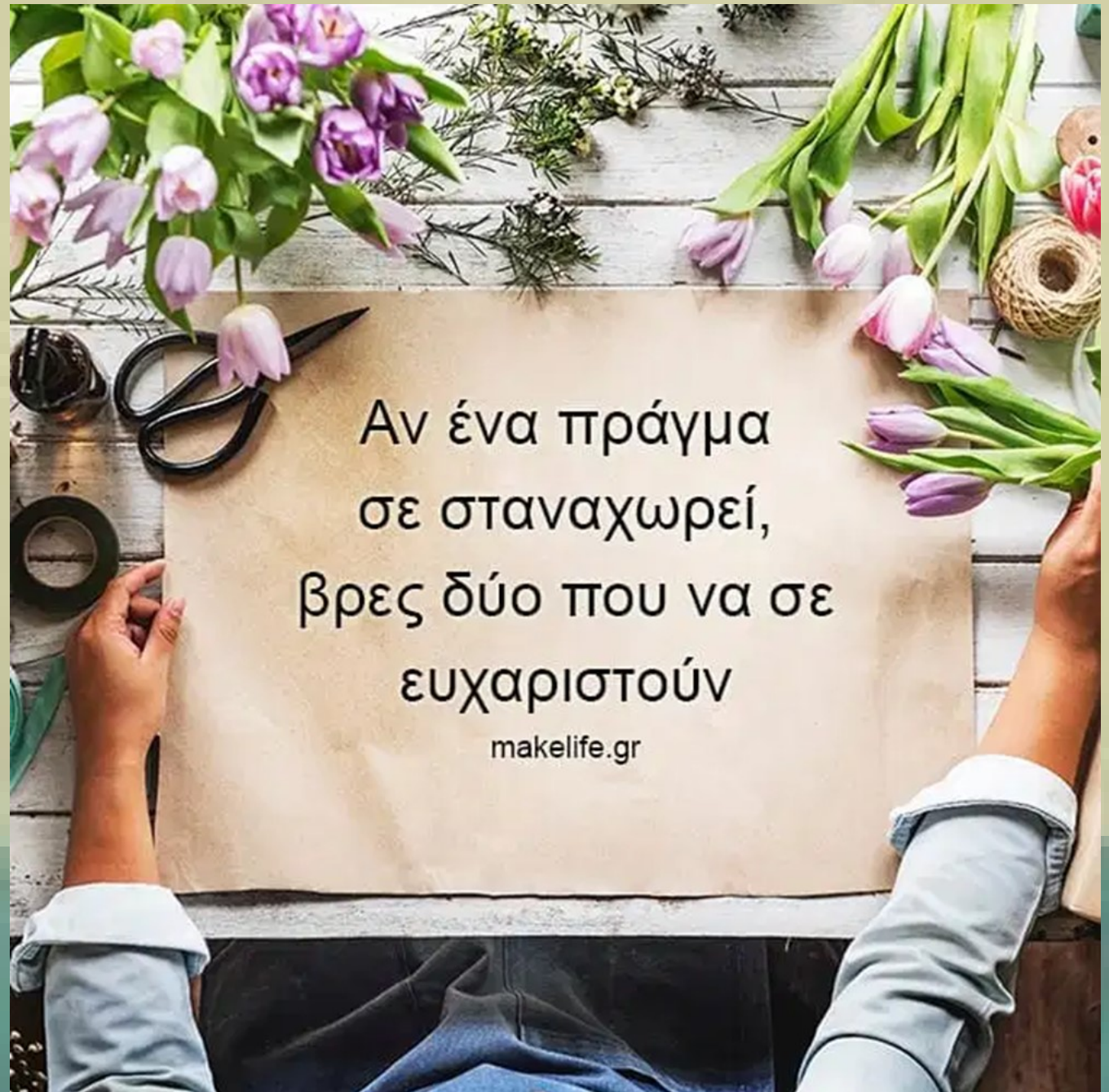
Απλότητα



Προσωπικό Νόημα Ζωής



Ενεργητικότητα



Σύνδεση και Συνύπαρξη με τους άλλους



Τι μπορείς να κάνεις εσύ.....

Αλλάζω στάση ζωής

Δημιουργώ εσωτερική έδρα ελέγχου

Φτιάχνω υποστηρικτικό δίκτυο



N. Βρεττάκος

«Χρειάζεται ο κόσμος ρούχα ψυχή μου
γύρω από την ερημία της Ελπίδας,
Χρειάζεται ο κόσμος έναν Ορίζοντα».



Μην τα παρατάς

- «σημασία δεν έχει πόσες φορές θα πέσεις κάτω,
αλλά πόσες φορές θα σηκωθείς»!

V. Lombardi



Απολεσθέντα Έτη Ζωής



Ο ρόλος της θρησκευτικότητας



Αίσθηση εγγύτητας προς το Θεό



Σας ευχαριστώ

Δρ Αγγελική Μαστρομιχαλάκη

