

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Ορισμός

Στην καθημερινή ζωή με τον όρο κατάθλιψη εννοούμε μια κατάσταση θλίψης και μελαγχολίας, αυτό συνήθως είναι παροδικό και μάλλον οφείλεται σε κάτι σχετικά ασήμαντο και επουσιώδες. Η κατάθλιψη διαφέρει από την Κλινική Κατάθλιψη η οποία χαρακτηρίζεται από συμπτώματα που διαρκούν πάνω από δύο εβδομάδες και είναι τόσο σοβαρά ώστε να επεμβαίνουν στην καθημερινότητα ενός ατόμου

ΤΡΟΠΟΙ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Οι κρίσεις πανικού είναι πολύ συνηθισμένες. Ωστόσο, μόνο λίγοι άνθρωποι συνεχίζουν να έχουν συχνές και βασανιστικές κρίσεις πανικού οι οποίες επηρεάζουν την καθημερινή ζωή και λειτουργικότητά τους. Όταν αυτές οι κρίσεις είναι πολύ συχνές και όταν ένα άτομο σπαταλά αρκετό χρόνο περιμένοντας να συμβεί η επόμενη κρίση, τότε αυτός/ή είναι πολύ πιθανόν να υποφέρει από διαταραχή πανικού. Με τον όρο αυτό εννοούμε ένα έντονο σύνδρομο που χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενα επεισόδια κρίσεων υπερβολικού άγχους και φόβου που συνδέονται με μια ποικιλία τόσο σωματικών όσο και ψυχολογικών συμπτωμάτων τα οποία δεν σχετίζονται με κάποια συγκεκριμένη κατάσταση.

- Όταν η θλίψη αντί να μειώνεται με το πέρασμα του χρόνου γίνεται πιο έντονη και διαρκεί περισσότερο από δύο εβδομάδες εμποδίζοντας τις φυσιολογικές δραστηριότητες της ομαλής ζωής όπως είναι η δουλειά, η διατροφή, ο ύπνος και οι στενές μας σχέσεις τότε είναι πιθανόν να υποφέρουμε από κατάθλιψη και να χρειαζόμαστε τη βοήθεια κάποιου ειδικού για να την αντιμετωπίσουμε. Αυτό που χαρακτηρίζει την κατάθλιψη δεν είναι η παρουσία των αρνητικών αισθημάτων αλλά η μεγάλη ένταση και η μακρά τους διάρκεια.

ΠΟΤΕ ΝΙΩΘΟΥΜΕ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Η κατάθλιψη, ένας όρος που ακούγεται πολύ συχνά τα τελευταία χρόνια και που σημαίνει μία σοβαρή και πολύ διαδεδομένη ψυχική ασθένεια, είναι ταυτόχρονα και μία λέξη ιδιαίτερα παρεξηγημένη και παρερμηνευμένη. Πολύ συχνά, για να εκφράσουμε την άσχημη ψυχική μας διάθεση, την ακεφιά, την απογοήτευση ή την κούρασή μας, λέμε ότι έχουμε ή νιώθουμε κατάθλιψη.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Ακούμε συχνά τους ειδικούς να υποστηρίζουν ότι η κατάθλιψη αποτελεί τη ψυχική ασθένεια του αιώνα αφού επηρεάζει σημαντικά τη διάθεση ενώ επιδρά άμεσα τόσο στον τρόπο σκέψης όσο και στη συμπεριφορά των ανθρώπων. Κάποιες φορές παρατηρούμε την εμφάνιση συγκεκριμένων σωματικών συμπτωμάτων ως μέσο εκτόνωσης της ψυχικής έντασης που νιώθουμε. Η κατάθλιψη δεν έχει καμία σχέση με το μελαγχολικό συναίσθημα που βιώνουμε ίσως συχνά ως συνέπεια της έκθεσης μας σε στενάχωρες συναισθηματικά καταστάσεις. Αντιθέτως, το καταθλιπτικό συναίσθημα έχει μεγάλη ένταση και διάρκεια ενώ καταλήγει σε έκπτωση της λειτουργικότητας σε πολλούς τομείς στη ζωή μας.



ΠΑΝΙΚΟΣ

ΟΡΙΣΜΟΣ

- 1. Πολύ μεγάλος φόβος που οδηγεί σε ανεξέλεγκτες καταστάσεις**
- 2. (υπερβολή) η κατάσταση στην οποία κάποιος έχει πολλά πράγματα να κάνει σε πολύ λίγο χρόνο**

ΤΡΟΠΟΙ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Ο πανικός, το έντονο δηλαδή άγχος που εισβάλλει ξαφνικά και κλιμακώνεται πολύ γρήγορα, συνοδεύεται από μια πληθώρα συμπτωμάτων τόσο σωματικών όσο και ψυχολογικών που συνιστούν τη λεγόμενη κρίση πανικού. Συνηθισμένα σωματικά συμπτώματα αποτελούν τα εξής

1. Δύσπνοια (σα να μην φτάνει ο αέρας για αναπνοή, που οδηγεί σε γρήγορη και επιπόλαιη αναπνοή)

2. Ταχυκαρδία και αίσθημα παλμών (καταλαβαίνει δηλαδή κανείς και αισθάνεται την καρδιά του να χτυπά)
3. Ζάλη
4. Αίσθημα αστάθειας και έλλειψης ισορροπίας
5. Αίσθημα βάρους στο στήρνο (σα να τον πλακώνει κάτι)
6. Μούδιασμα και μυρμηκιάσεις σε όλο το σώμα
7. Εξάψεις και ιδρώτες στα άκρα
8. Ναυτία και ανακατωσούρα στο στομάχι
9. Μυϊκή τάση και σφίξιμο
10. Τάση λιποθυμίας

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

1. Αν έχετε την αίσθηση, ότι μπαίνετε σε ένα περιβάλλον κρίσης πανικού ή ανασαίνετε γρήγορα, προσπαθήστε να πάρετε αργές αναπνοές με τη βοήθεια μίας χαρτοσακούλας ή δημιουργώντας με τα χέρια σας μια «φωλιά».
2. Αλλάξτε τρόπο ζωής. Η άσκηση είναι ένας καλός τρόπος να «καταναλώνετε» την επιπλέον αδρεναλίνη που διαθέτετε. Αποφύγετε το κάπνισμα και το αλκοόλ, προσπαθήστε να τρώτε με πρόγραμμα και κρατηθείτε μακριά από τα επεξεργασμένα τρόφιμα και ροφήματα, προκειμένου να κρατήσετε τα επίπεδα του σακχάρου φυσιολογικά.
3. Μην προσπαθήσετε να ...παλέψετε την κρίση πανικού. Κάτι τέτοιο, απλά θα αυξήσει τα επίπεδα αδρεναλίνης. Αντίθετα αποδεχτείτε, ότι το αίσθημα πανικού θα έρθει και θα φύγει, επιτρέποντας στα συμπτώματα να παίξουν τον «πανούργο» ρόλο τους στη δυσάρεστη αυτή κατάσταση. Μπορείτε να κάνετε «πρόβες» υποδυόμενοι, ότι όντως παθαίνετε κρίση πανικού για να εξασκηθείτε, σε περίπτωση που συμβεί.

4. Μην καλύπτετε τα συναισθήματά σας. Εκμυστηρευτείτε στον/ στη σύντροφό σας, σε έναν φίλο σας, την οικογένεια σας ή ακόμα και έναν ειδικό ό,τι σας απασχολεί, διευκολύνοντας τον εαυτό σας να απαλλαγεί από τα υπερβολικά συναισθήματα.

5. Όταν συμβεί η κρίση πανικού, προσπαθήστε να επικεντρωθείτε σε κάτι «έξω» από τον εαυτό σας. Ακούστε λίγη μουσική ή ασχοληθείτε με κάτι που σας ευχαριστεί, περιμένοντας τα συμπτώματα να υποχωρήσουν.

6. Μάθετε μία τεχνική χαλάρωσης. Αρχικά κλείστε τα μάτια σας και αναπνεύστε αργά και βαθιά. Ανακαλύψτε τις περιοχές της έντασης και «εξαφανίστε» τις με το μυαλό σας. Έπειτα, χαλαρώστε κάθε μέρος του σώματός σας, σιγά σιγά ξεκινώντας από τα πόδια. Σκεφτείτε ευχάριστα και καθημερινά πράγματα και πρόσωπα. Έπειτα από 20 λεπτά, πάρτε μερικές βαθιές ανάσες και τεντωθείτε.

7. Πείστε τον εαυτό σας, ότι τα συμπτώματα που παρουσιάζετε δεν είναι τίποτα περισσότερο από ένα υπερευαίσθητο νευρικό σύστημα. Πρόκειται απλά για παροδικά συναισθήματα, τα οποία δεν είναι ούτε επιζήμια, ούτε επικίνδυνα για την υγεία σας.

8. Μειώστε όσο μπορείτε την έκθεσή σας σε αγχωτικές καταστάσεις. Να είστε πάντα προετοιμασμένοι να εκφράσετε τις ανάγκες σας στον κοινωνικό σας περίγυρο και να υποστηρίξετε τον εαυτό σας.

9. Γίνετε μέλος ενός γκρουπ αυτοβοήθειας. Συμμετέχοντας σε μία ομάδα με άτομα, που βιώνουν κρίσεις πανικού και συζητώντας για αυτήν, «εξορκίζετε» στην ουσία το ίδιο το πρόβλημα και απαλλάσσετε από το άγχος.

