

Βασίλης Χολέβας

Παιδαγωγός

Θεσσαλονίκη

**Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ
ΚΑΙ ΠΩΣ ΑΠΑΛΑΣΣΕΣΘΕ
ΟΡΙΣΤΙΚΑ**

**Ο Βασίλης Χολέβας υπηρετεί ως
Δάσκαλος στη Θεσ/νίκη, υπήρξε
πρώην Δικηγόρος
και είναι τελειόφοιτος Θεολογικής Σχολής Α.Π.Θ.**

*Οι πρώτες γνώσεις μου στη
Ψυχολογία, αποκτήθηκαν ως τακτικός
ακροατής των μαθημάτων του Ψυχολογικού
Τμήματος του Πανεπιστημίου Θεσ/νίκης,
(μη εγγεγραμμένος τυπικά),
μαθήματα που άγγιζαν τα ενδιαφέροντά μου
και στη συνέχεια επί 20 έτη
ενασχόλησή μου με τη Ψυχολογία*

Εισαγωγή

Είναι η αρρώστια της εποχής. Λίγοι όμως γνωρίζουν τα φοβερά επιδημιολογικά δεδομένα της. Πράγματι στις προηγμένες χώρες έχει πάρει διαστάσεις επιδημίας. Χώρες σαν τη Γερμανία, Γαλλία, Αγγλία, Ηνωμένες Πολιτείες, Αυστραλία, Σουηδία αλλά και σ' όλες τις χώρες η κατάθλιψη αποτελεί σύγχρονη μάστιγα.

Οι ψυχίατροι και ψυχαναλυτές κάνουν ότι μπορούν αλλά το φαινόμενο δεν ελέγχεται και διογκώνεται. Το χειρότερο είναι ακριβώς το τελευταίο: όλοι συμφωνούν ότι λόγω του τρόπου ζωής μας, η κατάθλιψη στο μέλλον θα πάρει, μεγαλύτερες διατάσεις.

Η κατάθλιψη εμφανίζεται σαν μαζικό φαινόμενο και αυτή μετά το τέλος του Β' Παγκοσμίου πολέμου, όπως και η αγχώδης νεύρωση. Άλλωστε έχουν μεγάλη συγγένεια οι δύο αυτές ασθένειες, (γιατί ας είμαστε ρεαλιστές) περί ασθενειών πρόκειται.

Τι είναι η κατάθλιψη

Κατάθλιψη ή μελαγχολία είναι η κατάσταση εκείνη, του ανθρώπου κατά την οποία χάνει κάθε ενδιαφέρον για τη ζωή, κάθε ενδιαφέρον για ο,τιδήποτε και πράγματα που πριν του προκαλούσαν χαρά ή ενδιαφέρον, τώρα τον αφήνουν αδιάφορο και του είναι πληκτικά. Έχει ανορεξία, αισθάνεται συνεχώς κουρασμένος, (σύνδρομο συνεχούς κόπωσης), αισθάνεται ένα βάρος στο στήθος, σαν να πνίγεται, βαριανασαίνει, έχει θλιμμένα μάτια, είναι συνήθως αξύριστος, ατιμέλητος, δεν έχει όρεξη για συζήτηση ή διασκέδαση νιώθει ποικίλες ενοχλήσεις σ' όλο το σώμα κλπ.

Μπορεί να είναι ελαφρά ή βαριά κατάθλιψη. Το έσχατο σημείο της είναι το "stupor", όπου μένει ακίνητος στο κρεβάτι σαν σε κώμα. Η ελαφρά κατάθλιψη είναι και αυτή βασανιστική, φαντασθείτε τώρα πόσο πιο βασανιστικές είναι οι άλλες.

Τα αίτια της κατάθλιψης

Στην αντιδραστική κατάθλιψη (βασικά απ' αυτήν πάσχουν οι άνθρωποι, η άλλη είναι η ενδογενής), τα αίτια είναι η καταπίεση που δέχθηκε το άτομο για μεγάλο διάστημα, οι τραυματικές εμπειρίες του, που ναι μεν αποσύρθηκαν στο υποσυνείδητο αλλά έρχονται συχνά στην επιφάνεια και τον βασανίζουν, απογοητεύσεις παντός είδους στη ζωή, κυρίως όμως οι συναισθηματικές και απραγματοποίητα όνειρα.

Το άγχος (το υπέρμετρο βέβαια) είναι μια πηγή κατάθλιψης. Μόνο που όταν έρχεται από το άγχος η κατάθλιψη, τις περισσότερες φορές είναι λανθάνουσα, δηλ. κρυμμένη και ο ψυχίατρος ακόμη ο άπειρος μπορεί να ξεγελασθεί και να τη θεωρήσει "απλή αγχώδη νεύρωση". Σήμερα στον επιστημονικό χώρο γίνεται δεκτό ότι σε κάθε υπέρμετρο άγχος κρύβεται και μια κατάθλιψη έστω και μικρή. Ονομάζεται αντιδραστική κατάθλιψη γιατί ακριβώς εμφανίζεται σαν αντίδραση στο υπάρχον πρόβλημα. Σοβαροί οικονομικοί λόγοι, (καταρρέουσα επιχείρηση), μπορεί να γίνει αιτία κατάθλιψης. Απώλεια αγαπημένων προσώπων επίσης. Βεβαίως υπάρχουν και οι περιπτώσεις με ασαφείς απροσδιόριστες αιτίες. Να τονίσουμε ότι ενώ στους μη πάσχοντες η έννοια κατάθλιψη φαντάζει σαν μη σοβαρό πρόβλημα όπως π.χ. η καρδιοπάθεια, ο καρκίνος κλπ. εν τούτοις το πάσχον άτομο νιώθει

φοβερά απαίσια, ένα αβάσταχτο ψυχικό πόνο συνέχεια, όλο το 24ωρο (δηλ. και ο ύπνος του δεν είναι ευχάριστος). Γι'αυτό πρέπει τα καταθλιπτικά άτομα να τα παίρνουμε σοβαρά υπ' όψιν ή τις απειλές τους π.χ. για αυτοκτονία, να τις παίρνουμε σοβαρά, δεν μπλοφάρουν. Βλέπουν την αυτοκτονία σαν "λύτρωση". Συνήθως η κατάθλιψη κάνει ένα 6μηνο κύκλο και θεραπεύεται μετά. Όχι πάντα βέβαια.

Φαρμακευτική θεραπεία

Σήμερα υπάρχουν πάρα πολλά διαφορετικά αντικαταθλιπτικά φάρμακα. Βασιλιάς όλων βεβαίως των φαρμάκων είναι το παλιό "anafranil" αλλά έχει κάποιες παρενέργειες μερικές φορές. Είναι όμως το πιο αποτελεσματικό. Κάτι που οπωσδήποτε πρέπει να γνωρίζει ο ασθενής είναι ότι εν αντιθέσει με τα ηρεμιστικά που δρουν σε μισή ή 1 ώρα, τα αντικαταθλιπτικά θέλουν 15 ημέρες τακτική λήψη και μετά δρουν.

Ψυχαναλυτική θεραπεία

Είναι αξιόλογη αλλά απαιτεί πολλές επισκέψεις στον ψυχαναλυτή και στοιχίζει ακριβά. Ανακαλύπτεις ή φέρνεις στην επιφάνεια την αιτία της κατάθλιψης και προσπαθείς να δεις με άλλο μάτι το αίτιο που του προκάλεσε κατάθλιψη.

Η αυτοθεραπεία

Μαζί με ένα καλό αντικαταθλιπτικό, είναι η καλύτερη λύση. Πράγματι όλοι οι άνθρωποι, αν ποτέ πάθουμε κατάθλιψη, εφαρ-

μόζοντας κατάλληλες μεθόδους, μπορούμε να αυτοθεραπευθούμε (μαζί με ένα αντικαταθλιπτικό για ενίσχυση). Αυτοθεραπεία είναι να αυτοψυχαναλυθείς, δηλ. μόνος σου να βρεις το αίτιο που την προκάλεσε και στη συνέχεια να συμφιλιωθείς με το αίτιο, δηλ. να το ξεπεράσεις, ώστε να φύγει και η κατάθλιψη σε λίγο. Δεν είναι εύκολη υπόθεση όμως αυτό. Κυρίως γιατί ο ίδιος ο εαυτός σου και κυρίως το υποσυνείδητο αρνείται να φέρει στην επιφάνεια ξεχασμένα πράγματα, για να μη νιώσει άσχημα και θέλει κάποια μόρφωση του ατόμου. Είναι όμως αποτελεσματική, αν γίνει σωστά

Ο μεγάλος κίνδυνος

Η κατάθλιψη δεν είναι ένα απλό πρόβλημα που μπορείς να το αφήσεις έτσι ή να συζητήσεις μ'αυτό και κάπου να "βολευτείς" σε ένα "ψευτοέλεγχό της". Διότι υπάρχει πάντα ο μεγάλος κίνδυνος της απόπειρας αυτοκτονίας. Είναι τόσο μεγάλος ο ψυχικός και απροσδιόριστος πόνος του καταθλιπτικού, που σε μια βαριά κρίση, ίσως να προβεί στη "μοιραία πράξη". Είναι σχετικά συχνό φαινόμενο αυτό. Έτσι πρέπει να κάνει ό,τι μπορεί για ν' απαλλαγεί. Χαρακτηριστικά σημειώνω ότι μόνο απ' τη μεγάλη γέφυρα του Σαν Φραντζίσκο που κτίσθηκε το 1933, ως τώρα αυτοκτόνησαν 1000 άτομα περίπου. Υπάρχουν γέφυρες, υψηλού κινδύνου (π.χ. στη Σουηδία), που φυλάσσονται όλο το 24ωρο από αστυφύλακες για να εμποδίσουν αυτοκτονίες, ενώ σε πολλά ψηλά κτίρια, πύργους έχουν βάλει ειδικά συρματοπλέγματα για τους αυτόχειρες. Εδώ όμως πρέπει να τονίσουμε ένα περίεργο φαινόμενο. Ο μεγαλύτερος κίνδυνος απόπειρας δεν είναι όταν το καταθλιπτικό

άτομο είναι σε βαριά θλίψη, γιατί τότε δεν έχει ψυχικές δυνάμεις να προβεί στο μοιραίο αλλά όταν αρχίσει να συνέρχεται λίγο.

Η βιοχημεία της κατάθλιψης

Η κατάθλιψη είναι βιοχημικό αποτέλεσμα. Ουσίες που προκαλούν την κατάθλιψη χύνονται σε μεγαλύτερες ποσότητες. Αυτό κάνουν τα αντικαταθλιπτικά. Ελέγχουν τις καταθλιπτικές ουσίες του οργανισμού.

Η διαφορά κατάθλιψη και στενοχώριας η λύπης

Πράγματι η διαφορά είναι μεγάλη. Ο στενοχωρημένος θέλει να ζήσει. Βρίσκει ενδιαφέροντα στη ζωή. Θέλει να συνεχίσει τη ζωή και να τη βελτιώσει. Απλά λυπάται για κάτι κακό που τον βρήκε π.χ. κάηκε το σπίτι του. Ο καταθλιπτικός είναι σε πολύ χειρότερη μοίρα. Όλα του προκαλούν αδιαφορία, νιώθει ισχυρή θλίψη χωρίς καν να θυμηθεί το λυπηρό γεγονός, δεν έχει όρεξη ούτε να φάει, ούτε να πλυθεί, ούτε όνειρα και σχέδια. Θα ήθελε αν γινόταν να πεθάνει, να φύγει για πάντα απ' τον κόσμο αυτό. Βέβαια ένας άνθρωπος που ξεκινά με στενοχώρια (έχασε το παιδί του) αλλά δεν μπορεί να το ξεπεράσει με τίποτα ενώ πέρασε αρκετός χρόνος, τότε μπορεί απ' τη στενοχώρια να μεταπηδήσει στην κατάθλιψη. Αυτό συμβαίνει αρκετές φορές. Η στενοχώρια, οι λύπες, είναι φυσιολογικές καταστάσεις στον άνθρωπο, η κατάθλιψη είναι μη φυσιολογική. Εξ άλλου στη στενοχώρια δεν έχουμε παθολογική βιοχημική διαταραχή, ενώ στην κατάθλιψη έχουμε, γι' αυτό και χρειάζεται και φάρμακα.

Η αυτοθεραπεία της κατάθλιψης

Είπαμε ότι ένα καλό αντικαταθλιπτικό φάρμακο βοηθό πολύ (χρειάζεται 7-15 μέρες για να δράσει). Δεν φθάνει όμως αυτό και μόνον. Πρέπει και ο ίδιος ο καταθλιπτικός να βοηθήσει τον εαυτό του. Μπορεί να το κάνει. Εξ άλλου και αν θεραπευθεί με το φάρμακο, αν δεν "αλλάξει σκεπτικό" ο καταθλιπτικός, μπορεί να επανέλθει η κατάθλιψη και πάλι. Πώς όμως θα βοηθήσει τον εαυτό του; Τι πρέπει να κάνει;

Κατ'αρχήν πρέπει να "ξεκολλήσει" από το πρόβλημα που υπήρξε αιτία της κατάθλιψης. Δεν πρέπει να το σκέπτεται. Βέβαια το πρόβλημα θα έρχεται μόνο του στο μυαλό, αλλά και ο κατ/κός πρέπει συνέχεια να διώχνει αυτή τη σκέψη και εκείνη την ώρα ας σκέπτεται κάτι άλλο. Στην αρχή θα αγχώνεται επειδή δεν το σκέπτεται, σιγά σιγά όμως θα συνηθίσει το μυαλό να μη το σκέπτεται και να μη το δίνει σημασία. Στη συνέχεια πρέπει να κάνει λογικοποίηση του προβλήματος. Έχασε το γιό του σε αυτοκινητιστικό δυστύχημα; Να σκεφθεί ότι κάθε μέρα άλλοι 6 πατεράδες και 6 μητέρες χάνουν τα παιδιά τους στα τροχαία. Αύριο άλλοι 12 γονείς θα είναι στην ίδια θέση μ'αυτόν. Μεθαύριο άλλοι 12 κλπ. Η λογική παρηγοριά είναι σημαντική. Όταν το άτομο βλέπει ότι και άλλοι πολλοί είναι στην ίδια θέση μ'αυτόν, μετριάζεται η θλίψη. Ας κάνει κι άλλες τέτοιες παρηγορητικές σκέψεις ώστε να μετριασθεί η θλίψη του. Πόσοι χάνονται στους πολέμους κάθε μέρα; Πόσα νέα παιδιά χάνονται από καρκίνο ασταμάτητα; Πόσοι νέοι ζουν μετά από τροχαίο, αλλά συνεχίζουν την υπόλοιπη ζωή τους σε αναπηρικές πολυθρόνες ; Εξ άλλου κάποτε όλοι θα πεθάνουμε, άρα και ο γιος του θα πέθαινε. Άλλοι πεθαίνουμε

νέοι άλλοι γέροι. Έτσι κρίνει ο Θεός και δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα. Ως ένα βαθμό βέβαια, αυτό που έλεγαν οι αρχαίοι Έλληνες είναι σωστό : «το πεπρωμένο φυγείν αδύνατον».

Βέβαια υποψιάζομαι την ένστασή σας. Μα αυτά είναι λόγια παρηγοριάς. Παρηγορείται ο πατέρας με τέτοια ; Κι όμως δεν είναι καθόλου λόγια παρηγοριάς. Είναι ρεαλιστικά και ίσα ίσα δείχνουν ποια είναι η πραγματική ζωή, που είναι γεμάτη από αυτά, άρα αν δεν φιλοσοφήσεις τα πράγματα, αν δε δεχθείς την πραγματικότητα, τότε δεν έχεις σωστή αντίληψη της ζωής.

Παίρνω ένα άλλο κλασσικό παράδειγμα. Κοπέλα παθαίνει κατάθλιψη επειδή την εγκαταλείπει ο φίλος της. Είναι ψευτοπαρηγοριά αν της πεις : «είναι σύνηθες φαινόμενο, το αντιμετωπίζουν τόσες κοπέλες καθημερινά, αφού γέμισε ο τόπος από «κοπανατζήδες» ; Θα βρεθεί άλλος πιο σωστός. Ο κόσμος είναι γεμάτος από όμορφους άνδρες και αξιόλογους. Επίσης, πρέπει οι γύρω από τον καταθλιπτικό να του εξηγούν ότι η κατάθλιψη δεν κρατά πολύ, αλλά υποχωρεί γρήγορα γιατί ο χρόνος βοηθά να ξεχάσουμε τα πάντα, (ο πανδαμάτωρ χρόνος), όπως έλεγαν και οι αρχαίοι Έλληνες.

Ας σκεφθεί ότι σ'άλλες κοπέλες οι «κοπανατζήδες γαμπροί», τις έφαγαν χρήματα πολλά, τις άφησαν εγκύους με παιδιά που δεν τα αναγνωρίζουν ως δικά τους κ.λ.π. Πρέπει να σκεπτόμαστε ότι όταν αντιμετωπίζουμε ένα πρόβλημα, χιλιάδες άλλοι άνθρωποι το αντιμετώπισαν το ίδιο πρόβλημα κάτω από πολύ χειρότερες συνθήκες. Εξ άλλου οι αρχαίοι Έλληνες είχαν παρατηρήσει κάτι «περίεργο» : όταν συμβαίνει ένα κακό, αφήνει πίσω του και ένα καλό : «ουδέν κακόν αμιγές καλού». Αν π.χ.

δεν την εγκατέλειπε ο φίλος της και τον παντρευόταν ; τότε θα ήταν χωρισμένη σίγουρα με 1-2 παιδιά. Θα ήταν χειρότερα. Αυτές οι σκέψεις ας μη θεωρηθούν «παρηγοριά στον άρρωστο», είναι ρεαλιστικές και δείχνουν ότι έχουμε ρεαλιστική και ορθή αντιμετώπιση των προβλημάτων της ζωής. Βοηθούν στο μετριασμό της κατάθλιψης και συν το φάρμακο απαλλάσσουν και ελευθερώνουν τον καταθλιπτικό. Μπήκε φυλακή για κλοπή στη φυλακή το παιδί κάποιου; ίσως είναι καλύτερα γιατί αλλιώς, ίσως αργότερα, έμπαινε για ληστεία μετά φόνου. Άλλωστε εδώ είναι το πρόβλημα του καταθλιπτικού. Δεν δέχεται καμμία παρηγοριά και «γιγαντοποιεί» το πρόβλημα και συνήθως του δίνει πολύ μεγαλύτερες διαστάσεις απ' ότι πραγματικά έχει. Έτσι όμως αυτοκαταδικάζεται, δεν αφήνει περιθώρια να τον βοηθήσει ο εαυτός του ή οι άλλοι και μένει χρόνια στην ίδια κατάσταση. Το άλλο λάθος που κάνει ο καταθλιπτικός είναι ότι αποσύρεται στο δωμάτιό του συνέχεια και σκέφτεται, ενώ οι άλλοι του λένε «βγες λίγο έξω, πήγαινε να ξεσκάσεις, να μιλήσεις με ένα φίλο». Εξ άλλου όταν ο καταθλιπτικός, (που πολλές φορές είναι αδικαιολόγητη η θλίψη του, ή ακόμα και για ασήμαντη αιτία, που ένας άλλος ούτε που θα την έδινε σημασία), δει συνολικά την πραγματική δυστυχία για πραγματικά αίτια στον κόσμο, ίσως τον ταρακουνήσει αυτό. Π.χ. όταν σχεδόν όλη η Αφρική πεινά (πλην της άρχουσας τάξης βέβαια), τα παιδιά πεθαίνουν κατά εκατομμύρια, γιατί δεν έχουν μία φέτα ψωμί ή ένα χάπι 50 δρχ., αυτοί οι γονείς τι θά'πρεπε δηλαδή να κάνουν; να αυτοκτονήσουν ομαδικά ; και μάλιστα αρκετοί χάνουν και 3 και 4 παιδιά από πείνα και αστείες αρρώστειες. Και όμως είναι στενοχωρημένοι οι γονείς, αλλά δεν πέρασαν στην κατάθλιψη,

δηλαδή στην τέλεια απραγία αλλά εξακολουθούν να αγωνίζονται για να επιβιώσουν, ή έστω για να επιβιώσει το πέμπτο και τελευταίο παιδί τους. Τέτοιες ρεαλιστικές εικόνες ίσως κάνουν τον καταθλιπτικό να ντραπεί για τον εαυτό του που παραδόθηκε γιατί τον εγκατέλειψε η Σούζυ ή η Ρόζα. Πολλοί πάσχουν από κατάθλιψη επειδή έμαθαν ότι έχουν καρκίνο ή άλλη ανίατη νόσο. Ας σκεφθούν λοιπόν ότι έτσι κι αλλιώς όλοι οι άνθρωποι είμαστε γραμμένοι στη λίστα αναμονής για το θάνατο, τι σε 10 τι σε 20 χρόνια όλοι θα φύγουμε στον Δημιουργό μας. Εκεί θα βρεθούμε πάλι όλοι μαζί. Είναι χρόνια σε αναπηρικό καροτσάκι και έχει κατάθλιψη ; έχει δίκιο, αλλά ας σκεφθεί ότι τόσοι ισοβίτες φυλακισμένοι δεν διαφέρουν ή τέλος πάντων η ζωή είναι τόσο σύντομη, μα τόσο σύντομη που είναι θέμα λίγου χρόνου ακόμα και θ'απαλλαγεί οριστικά και αμετάκλητα από το αναπηρικό καροτσάκι του. Παίρνω και εξετάζω τις πιο βαριές περιπτώσεις. Τι να πω για τους περισσότερους καταθλιπτικούς που η αιτία είναι ασήμαντη για μας, αλλά υποκειμενικά γι'αυτόν σημαντική ; Θυμάμαι στην ιδιαίτερη πατρίδα μου τα Τρίκαλα Θεσσαλίας, όταν ήμουν μαθητής Γυμνασίου, που είχαν αυτοκτονήσει συμμαθητές μου γιατί έμειναν στάσιμοι στην ίδια τάξη, λες και μ' αυτό ήρθε το τέλος του κόσμου. Τότε όλοι οι συμμαθητές τους είχαμε εξοργισθεί και θεωρήσαμε θράσος την πράξη τους, άσχετα αν κλάψαμε γι'αυτούς.

Πάντως όλοι συμφωνούν ότι η πίστη στο Θεό βοηθά πολύ να νικήσει ή να μην πάθει και καθόλου κατάθλιψη κάποιος. Γι'αυτό στον καταθλιπτικό καλό είναι να του διαβάζουμε κομμάτια από την Αγία Γραφή. Μπορεί να ξυπνήσει και έχει συμβεί

πολλές φορές αυτό. «Εν τω κόσμω θλίψην έξετε) είπε ο Χριστός «αλλά χαρείτε ότι εγώ νενίκηκα τον κόσμο». Για το Χριστιανό κι αν πάθει ποτέ κατάθλιψη, ξέρει ότι είναι μια δοκιμασία και ξέρει ότι οφείλει να τη νικήσει.

Ο καταθλιπτικός πρέπει να κινηθεί αμέσως μόλις αισθανθεί την πρώτη καταθλιπτική ατμόσφαιρα. Να πάει στον ψυχίατρο αμέσως και ν' αρχίσει θεραπεία. Επιτέλους, είναι εξοργιστικό στην Ελλάδα και σήμερα ακόμα η επίσκεψη στο ψυχίατρο να θεωρείται ντροπή και στίγμα, όταν στις Ηνωμένες Πολιτείες φθάσανε στο άλλο άκρο, να θεωρείται φτωχός ή εκτός μόδας ένας που δεν έχει τον προσωπικό του Ψυχαναλυτή, καμαρώνει μάλιστα να λέει «έχω ραντεβού με τον ψυχαναλυτή μου». Εντάξει, είναι και για γέλια, αλλά δείχνει τη διαφορά.

Εκείνη πάντως η ελληνική παροιμία που λέει «ο μονόφθαλμος είδε τον τυφλό και παρηγορήθηκε», δείχνει ακριβώς το σωστό σκεπτικό που οφείλουμε να έχουμε στη ζωή. Εξ άλλου εφ' όσον αυτή εδώ η ζωή δεν παρέχει ασφάλεια και «κανείς δεν ξέρει τι του ξημερώνει», να είμαστε πάντα σε ετοιμότητα και για το χειρότερο. Εδώ δεν εννοώ να είμαστε απαισιόδοξοι αλλά να προσαρμοσθούμε και να συμφιλιωθούμε μ' αυτή την κατάσταση, ότι στον κόσμο αυτό έτσι παίζεται το παιχνίδι, αυτοί είναι οι κανόνες, σήμερα εσύ, αύριο εγώ.

Σωματοποιημένη κατάθλιψη.

Όταν ο καταθλιπτικός μείνει καιρό σ' αυτή την κατάσταση, αν μάλιστα συνοδεύεται και με αγχώδη νεύρωση η κατάθλιψή του, τότε σωματοποιείται και έχει έτσι μια σωρεία ενοχλημάτων που όμως δεν είναι παθολογικά, αλλά λειτουργικά και έτσι δεν πρέπει να ανησυχεί διότι είναι υγιής και δεν έχει τίποτα.

Τέτοια συμπτώματα είναι : ταχυκαρδία, βάρος στο στήθος, αίσθημα πνιγμού, αίσθημα φοβερής κοπώσεως, ζάλη, ναυτία, κεφαλαλγία, νεύρωση στομάχου, δηλαδή πονά το στομάχι ενώ είναι υγιές, πονάκια η τσιμπηματάκια στην καρδιά ενώ η καρδιά του είναι υγιέστατη (τα νεύρα γύρω από την καρδιά πονάνε, όχι η καρδιά), εφίδρωση αδικαιολόγητη, ύπνο άτακτο, αϋπνία ή υπνηλία, πονάκια στην πλάτη, αίσθημα παλμών, δηλαδή σαν να κτυπά βαριά η καρδιά, φτερουγίσματα στην καρδιά (έκτακτες συστολές), ακαθησία, δηλαδή θέλει όλο να κινείται, πηγαίνει πέρα δώθε στο δωμάτιο, συχνουρία, μυϊκούς σπασμούς, τρέμουν τα χέρια του ή κοκκινίζουν και άλλα συμπτώματα που όμως όλα είναι ακίνδυνα διότι τα δημιουργεί το υπό έντασιν νευρικό σύστημα. Δεν χρειάζεται λοιπόν να τρέχει στους διάφορους γιατρούς ψάχνοντας να βρει παθολογικά ευρήματα. Η κατάθλιψή του φταίει για όλα. Αν απαλλαγεί απ' αυτήν, θα φύγουν και όλα τα παραπάνω.

Επίλογος

Μία έρευνα στη Γερμανία ανέφερε ότι 3.000.000 Γερμανοί πάσχουν από κατάθλιψη. Καταλαβαίνει κανείς τώρα γιατί επιδημιολογικά νούμερα μιλάμε και πόσο πρέπει να προσεχθεί η κατάθλιψη για την υγεία του πληθυσμού. Άλλωστε η τάση είναι ανοδική παντού. Το άτομο λοιπόν θα πρέπει να προσέχει και να μη βάλει τον εαυτό του σε περιπέτειες που μπορεί να τον οδηγήσουν σε κατάθλιψη, να μάθει να προσπερνά τις παγίδες της ζωής και να γνωρίζει ότι και εδώ ισχύει ο νόμος της Ιατρικής, «προλάβαινε και μη θεράπευε». Αλλά κι αν παρ' όλα αυτά τελικά περάσει από τη δοκιμασία της κατάθλιψης, να ξέρει ότι είναι θεραπεύσιμη ασθένεια αλλά να μην τα περιμένει όλα από το αντικαταθλιπτικό χάπι, ας βοηθήσει λίγο κι αυτός τον εαυτό του για να δει γρήγορα και μόνιμα αποτελέσματα.