***ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11***

## *ΜΙΑ ΑΣΦΑΛΉΣ ΒΆΣΗ*

Ο John Bowlby (βρετανός ψυχαναλυτής) χρησιμοποίηση την μέθοδο της άμεσης παρακολούθησης μητέρων-νηπίων, το 1950.

Ο John υποστήριξε ότι όταν οι γονείς ενεργούν με ενσυναίσθηση και ανταποκρίνοναι στις ανάγκες του παιδιού, οικοδομούν μέσα του μια βασική αίσθηση ασφάλειας.

Το κάθε παιδί έχει την ανάγκη μιας υπεροχής στις επαφές "εγώ-εσύ" σε όλη την διάρκεια της παιδικής του ηλικίας για να μπορέσει να ευτυχήσει στην ζωή του.

Ήδη από την στιγμή της γέννησης τους τα βρέφη δεν είναι καθόλου παθητικοί δέκτες αλλά δραστήριοι πληροφοριοδότες που θέλουν να πετύχουν τους δικούς του επιτακτικούς σκοπούς.

Στον πρώτο χρόνο της ζωής ενός βρέφους παρακολουθεί την συνομιλία των προσώπων που το περιτριγυρίζουν και τον επόμενο χρόνο θα έχει αναπτυχθεί και η δική του ομιλία για μια ολοκληρωμένη συζήτηση. Καθώς το παιδί αναπτύσσει την συνήθεια της συζήτησης προετοιμάζει και την "σκέψη". Τα παιδιά που έλαβαν την απαραίτητη φροντίδα έχουν την αίσθηση της ασφαλούς βάσης.

Δεκαετίες μετά την διατύπωση της θεωρίας του Bowlby οι νευροεπιστήμονες προσδιόρισαν δυο νευροδιαβιβαστές που προκαλούν το αίσθημα της ικανοποίησης: την οξυτοκίνη και τις ενδορφίνες που δραστηριοποιούνται μέσω της συναισθηματικής σύνδεσης.

Η οξυτοκίνη δημιουργεί μια αίσθηση ευχάριστης χαλάρωσης, ενώ οι ενδορφίνες μιμούνται την εθιστική αίσθηση μιας απόλαυσης που προκαλεί στον εγκέφαλο η ηρωίνη. Αυτή την απολαυστική αίσθηση ασφάλειας στο νήπιο την προσφέρουν οι γονείς και η οικογένεια, ενώ αργότερα τα ίδια κυκλώματα τα ενεργοποιούν οι σύντροφοι στο παιχνίδι και οι ρομαντικοί δεσμοί. Τα συστήματα που εκκρίνουν αυτές τις χημικές ουσίες της γεμάτης φροντίδας αγάπης περιλαμβάνουν γνωστά μέρη του κοινωνικού εγκεφάλου. Μια βλάβη σε περιοχές στις οποίες βρίσκονται οι περισσότεροι υποδοχείς οξυτοκίνης διαταράσσει σοβαρά τη μητρική φροντίδα.

Οι ενήλικοι αποφεύγουν τη συναισθηματική οικειότητα και έχουν την τάση να απομακρύνονται από τους άλλους.

Από την άλλη, οι μητέρες που έχουν άγχος και είναι απασχολημένες με τον εαυτό τους, με δουλειές ή άλλα πράγματα δεν συντονίζονται με τις ανάγκες του παιδιού τους.

Χαρούμενη μητέρα = Βασική ανάγκη του βρέφους.

Στέρημα σωστής ανατροφής = Πιθανή ανάπτυξη πρότυπου παθολογικής προσκόλλησης.

***Σε ενήλικη ζωή:***

1. Ασφαλές Πρότυπο
2. Αγχώδες Πρότυπο ***Μορφές Προσκόλλησης***
3. Αποφευκτικό Πρότυπο

\*Το είδος προσκόλλησης του γονέα προβλέπει περίπου το 70% το είδος της προσκόλλησης που θα αναπτύξει το παιδί.

***Η ΠΑΓΩΜΕΝΗ ΕΚΦΡΑΣΗ***

Παγωμένη έκφραση ονομάζουν το φαινόμενο όταν μια μητέρα που αλλάζει το ύφος της και ξαφνικά παίρνει μια κενή και παγωμένη έκφραση και γίνεται παγερή σαν πέτρα, με αποτέλεσμα να μην έχει την ψυχική θέληση να ασχοληθεί με το μωρό της.

Οι ψυχολόγοι χρησιμοποιούν την παγωμένη έκφραση για να διερευνήσουν τα θεμέλια της ψυχικής ανθεκτικότητας, δηλαδή την ικανότητα του ατόμου να αναρρώνει από μια δύσκολη κατάσταση.

Με αυτήν την έκφραση το βρέφος καταλήγει να θεωρεί ότι έχει τη δυνατότητα να διευθετήσει τα πράγματα όταν κάτι πηγαίνει στραβά στη σχέση με τον άλλον. Η απουσία συγχρονισμού κάνει τα νεογέννητα να θυμώνουν, να απογοητεύονται ή να πλήττουν. Εάν το βρέφος τροφοδοτείται με δόσεις μοναχικής δυστυχίας μαθαίνει να στηρίζεται σε οποιαδήποτε στρατηγική βρίσκει εύκαιρη προκειμένου να ηρεμήσει.

Όταν οι ενήλικες πάλι, αισθάνονται θλίψη αναζητούν μοναχικές λύσεις παρηγοριάς όπως το φαγητό, το αλκοόλ, εκφράζοντας το πρόβλημα τους μέσα από τραγούδια κ.α.

***Ο ΒΡΟΧΟΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ***

Οι μητέρες που πάσχουν από κατάθλιψη δυσκολεύονται να προσελκύουν το παιδί τους σε μια χαρούμενη πρωτοσυνομιλία και τους λείπει η ενέργεια που απαιτούν οι χαρούμενοι και στοργικοί τόνοι της φωνής της μητέρας.

Όταν τα συναισθήματα της μητέρας είναι αρνητικά στέλνουν με κάποιο τρόπο, μήνυμα στο παιδί ότι έχει κάνει κάποιο λάθος και πρέπει να αλλάξει συμπεριφορά.

Η κατάθλιψη μπορεί να είναι κληρονομική.

Τα βρέφη καταθλιπτικών μητέρων εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα ντοπαμίνης και σερετόνινης, το χημικό προφίλ που συνδέεται με την κατάθλιψη.

Οι καταθλιπτικοί γονείς που μπορούν να δείξουν αισιοδοξία στις δύσκολες στιγμές μειώνουν την κοινωνική μετάδοση της κατάθλιψης.

***Ενσυναίσθηση***

Η παραμόρφωση στην ενσυναίσθηση σημαίνει ότι τα κακοποιημένα παιδιά συλλαμβάνουν ακόμη και την παραμικρή ένδειξη θυμού σε κάποιο άλλο άτομο.

Μια ένδειξη επιτυχημένης ψυχοθεραπείας είναι η ανάπτυξη μιας πιο ελεύθερης ροής συναισθημάτων μεταξύ του θεραπευτή και του ασθενή, όπου ο δεύτερος μαθαίνει να συνδέεται με τον πρώτο και να του "ανοίγει" κυριολεκτικά την καρδιά του χωρίς να φοβάται και να εμποδίζει ακόμα και τα πιο οδυνηρά συναισθήματα.

Όταν είναι επιτυχημένη η θεραπεία ή άλλες διορθωτικές σχέσεις στη ζωή ενισχύει την ικανότητα του ατόμου για δημιουργία σχέσεων με τους άλλους, η οποία έχει από μόνη της ιαματικές ιδιότητες.

\*Επιπλέον πληροφορίες από το διαδίκτυο.

Η θλίψη είναι μια λογική αντίδραση στην απογοήτευση και τις ανυπέρβλητες δυσκολίες της ζωής. Δεν είναι λίγες οι φορές που χαρακτηρίζουμε τέτοιες αντιδράσεις ως κατάθλιψη. Στην πραγματικότητα όμως, η κατάθλιψη είναι ποιοτικά διαφορετική από τη θλίψη. Η σημαντικότερη διαφορά έχει να κάνει με το γεγονός ότι η κατάθλιψη (επισήμως ονομάζεται μείζονα κατάθλιψη) έρχεται και διαβρώνει όλη μας την ημέρα εμποδίζοντάς μας να εργαστούμε, να χαρούμε, να σχετιστούμε με τους αγαπημένους μας, ακόμα και να φάμε ή να κοιμηθούμε, ενώ ταυτόχρονα αναπτύσσεται ένα έντονο αίσθημα αναξιότητας, απελπισίας και αβοήθητου. Σε ορισμένες περιπτώσεις δε, τα αισθήματα αυτά παίρνουν τέτοιο βάθος, που η αυτοκτονία φαντάζει μια ελκυστική εναλλακτική. Επιπλέον, η διάγνωση της κατάθλιψης έχει και ένα χρονικό κριτήριο: τα συμπτώματα αυτά πρέπει να υπάρχουν για δύο τουλάχιστον μήνες ή να βαίνουν προοδευτικώς επιδεινούμενα. Αν αφεθεί χωρίς θεραπεία, η μείζονα κατάθλιψη αποδρομή σε περίπου έξι μήνες.

***Τα συμπτώματα της κατάθλιψης***

Αν εμφανίζεται τρία ή και περισσότερα από τα παρακάτω συμπτώματα για ικανό χρονικό διάστημα και σε σημείο που να διαβρώνονται οι καθημερινές σας δραστηριότητες, είναι πιθανό να πάσχετε από κατάθλιψη.

1. **αίσθημα απελπισίας**: τίποτα δεν μπορεί να γίνει για να νιώσετε καλύτερα και κανείς δεν μπορεί να σας βοηθήσει
2. **απώλεια του ενδιαφέροντος**: πράγματα που παλιότερα σας έκαναν χαρούμενους και κινητοποιούσαν το ενδιαφέρον σας, τώρα περνούν αδιάφορα, δεν σας δίνουν καμία χαρά (ανηδονία)
3. **απώλεια ή πρόσληψη βάρους**
4. **διαταραχές στον ύπνο**: κανείς μπορεί να δυσκολεύεται να αποκοιμηθεί, να κοιμάται και να ξυπνάει ενδιάμεσα (διακεκομμένος ύπνος) ή να κοιμάται υπερβολικά πολλές ώρες. Και στις τρεις περιπτώσεις, το πρωί δεν νιώθει αρκετά ανανεωμένος και ακμαίος.
5. **μείωση της επιθυμίας για σεξ**
6. **εκνευρισμός και ανησυχία**: πρόκειται συχνά για εκδηλώσεις κατάθλιψης (εφ' όσον δεν αποτελούν στοιχεία του χαρακτήρα σας), συχνότερα στους άνδρες
7. **απώλεια της ενεργητικότητας**: ένα αίσθημα κόπωσης και εξάντλησης διαβρώνει τις περισσότερες ώρες της ημέρας μας, ακόμα και με επαρκή ξεκούραση
8. **αίσθημα προσωπικής απαξίας και ενοχής**, που δημιουργεί την λογικά (και στατιστικά) παράλογη πεποίθηση πως "για όλα τα κακά φταίω εγώ, όλα τα καλά απλά έτυχαν"
9. **δυσκολία στη συγκέντρωση, την μνήμη και τη λήψη αποφάσεων**
10. **ιατρικώς ανεξήγητοι πόνοι και ενοχλήσεις**, όπως πονοκέφαλος, οσφυαλγία, στομαχόπονος, μυικά άλγη.
11. **σκέψεις θανάτου ή αυτοκτονίας**
12. **επιβράδυνση των κινήσεων**, της ομιλίας και της σκέψης
13. **ακραία ευσυγκινησία** ξέσπασμα σε κλάματα χωρίς προφανή λόγο.

***Άλλες μορφές κατάθλιψης***

* ***Η άτυπη κατάθλιψη***

Η άτυπη κατάθλιψη είναι μια ιδιαίτερη μορφή κατάθλιψης, κατά την οποία **η διάθεση ανεβαίνει ως απάντηση σε χαρούμενα συμβάντα** π.χ. σε μια έξοδο με φίλους. Όμως η ανάταση αυτή είναι προσωρινή. Άλλα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της άτυπης κατάθλιψης είναι η **υπερβολική υπνηλία,** η αύξηση του βάρους λόγω **αυξημένης όρεξης** και η **αυξημένη ευαισθησία στην απόρριψη.** Το τελευταίο αυτό χαρακτηριστικό έχει διερευνηθεί και απεικονιστικά. Οι έρευνες αυτές έχουν δείξει πως τα μέρη του εγκεφάλου των ασθενών αυτών που ευθύνονται για την ερμηνεία των συναισθημάτων, δεν λειτουργούν φυσιολογικά  Αυτή η μορφή κατάθλιψης ξεκινά συχνά από πολύ νεαρή ηλικία  και διαδράμει μια χρόνια πορεία. Ανταποκρίνεται καλύτερα σε συγκεκριμένες κατηγορίες φαρμάκων.

* ***Δυσθυμία***

Η δυσθυμία είναι η **χρόνια ήπια κατάθλιψη**, δηλαδή τα συμπτώματά της, παρότι δεν φτάνουν σε ένταση εκείνα της επίσημης ή μείζονος κατάθλιψης, διαρκούν για τουλάχιστον δύο χρόνια. Πολλοί από τους ασθενείς με δυσθυμία εμφανίζουν και περιόδους όπου η κατάθλιψή τους βαθαίνει, φτάνοντας στα επίπεδα της μείζονος κατάθλιψης. Η κατάσταση αυτή ονομάζεται διπλή κατάθλιψη.

* ***Εποχική συναισθηματική διαταραχή***

Όλων μας η διάθεση επηρεάζεται από τον καιρό. Υπάρχουν όμως κάποιοι που κάθε φθινόπωρο ή κάθε χειμώνα, όταν η ηλιακή ακτινοβολία είναι περιορισμένη, εμφανίζουν επίσημη κατάθλιψη. Η εποχική κατάθλιψη είναι συχνότερη στις Βόρειες χώρες και η συνηθέστερη θεραπεία της είναι η έκθεση για αρκετές ώρες την ημέρα σε τεχνητό φως έντασης πολλών χιλιάδων lux.

* ***Μελαγχολία***

Συνώνυμη της βαριάς κατάθλιψης, η μελαγχολία είναι συχνή στους ασθενείς που νοσηλεύονται για κατάθλιψη. Οι ασθενείς αυτποί δεν νιώθουν καμία ευχαρίστηση και δεν ανταποκρίνονται σε θετικά ερεθίσματα. η κίνησή τους μπορεί να είναι πολύ βραδεία ή να εμφανίζουν ακράιο εκνευρισμό. **Χαρακτηριστικά, νιώθουν πολύ χειρότερα το πρωί και αρχίζουν να νιώθουν λίγο καλύτερα τις απογευματινές ώρες.** Συνηθίζουν να μυρικάζουν τις σκέψεις τους, να επαναλαμβάνουν δηλαδή τις ίδιες σκέψεις διαρκώς, ενώ εμφανίζουν και έντονες ενοχές για τα πάντα.

* ***Κατάθλιψη με ψυχωσικά στοιχεία***

Πρόκειται για μια κατάθλιψη που είναι τόσο βαθιά, που **αναδύεται ένα παραλήρημα το οποίο προσπαθεί να "ερμηνεύσει" την τόσο κακή διάθεση.** Παραδείγματος χάριν,  οι ασθενείς αυτοί μπορεί να πιστεύουν πως έχουν κάνει μεγάλο κακό σε κάποιον ή να πιστεύουν πως είναι τόσο ένοχοι που αυτοί ευθύνονται για την επερχόμενη συντέλεια του κόσμου. Στα πλαίσια αυτά, οι απόπειρες αυτοκτονίας είναι συχνές και σοβαρές. Αμερικανοί ερευνητές συσχετίζουν αυτή τη μορφή κατάθλιψης με ένα πολύ συγκεκριμένο γενετικό υπόστρωμα, και ειδικότερα με διαταραχή του συστήματος που ελέγχει την απάντηση του οργανισμού μας στο στρες και κυρίως την κορτιζόνη.

* ***Διπολική κατάθλιψη***

Η διπολική διαταραχή, παλιότερη γνωστή ως μανιοκατάθλιψη, χαρακτηρίζεται από επεισόδια μανίας ή υπομανίας που εναλλάσσονται με επεισόδια κατάθλιψης. Η κατάθλιψη που εμφανίζεται στα πλαίσια διπολικής διαταραχής έχει την τάση να μην ανταποκρίνεται στα αντικαταθλιπτικά φάρμακα. Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε σχετικά άρθρα στην ενότητα Διπολική διαταραχή.

* ***Επιλόχεια κατάθλιψη***

Όλες οι γυναίκες, το πρώτο διάστημα μετά τον τοκετό τους εμφανίζουν μια πτώση της διάθεσή τους (στην βιβλιογραφία αναφέρεται ως baby blues). Αυτό οφείλεται στις τεράστιες ορμονικές αλλαγές που συμβαίνουν μετά τον τοκετό, ίσως και στην αϋπνία που επιβάλλει η φροντίδα του νεογέννητου. Στις περισσότερες περιπτώσεις αυτό αποδράμει αυτόματα μέσα σε λίγες μέρες. Όμως, σε κάποιες γυναίκες, πιθανώς γενετικά προδιατεθιμένες να εμφανίσουν τη νόσο, η κατάθλιψη αυτή παρατείνεται, παίρνοντας τη μορφή της επιλόχειας κατάθλιψης. Αυτή εμφανίζεται μέσα στους πρώτους έξι μήνες από τον τοκετό, συνηθέστερα λίγο καιρό μετά τον τοκετό. Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε σχετικά άρθρα

* ***Γελαστή κατάθλιψη***

Όσο οξύμωρο κι αν ακούγεται, υπάρχουν περιπτώσεις όπου η κατάθλιψη δεν συνοδεύεται από αίσθημα λύπης ή θλίψης. Η διάγνωση μπαίνει από τα υπόλοιπα συμπτώματα της νόσου, ενώ χαρακτηριστικά πολλές είναι στις περιπτώσεις αυτές οι σωματικές αιτιάσεις.

* ***Αγχώδης κατάθλιψη***

Σε ένα μεγάλο ποσοστό των ασθενών με κατάθλιψη, που κατά κάποιους ειδικούς αγγίζει και το 40% ή και 50%, παρατηρείται πολύ έντονο άγχος, το οποίο συχνά δεσπόζει στην κλινική εικόνα του ασθενούς. Στις μισές από αυτές τις περιπτώσεις το άγχος έχει ξεκινήσει πριν την κατάθλιψη. Οι ασθενείς αυτοί εμφανίζουν ένα χαρακτηριστικό φόβο μπροστά στις καινοτομίες και τις αλλαγές.

* ***Τα αίτια της κατάθλιψης***

Η κατάθλιψη χαρακτηρίζεται από μείωση του νευροδιαβιβαστή **σεροτονίνη** στον εγκέφαλο. Τα περισσότερα αντικαταθλιπτικά που υπάρχουν στη διάθεσή μας, δρουν αυξάνοντας τη διαθεσιμότητα της σεροτονίνης (ή και άλλων νευροδιαβιβαστών) στον εγκέφαλο. Όμως, η κατάθλιψη δεν είναι ένα χημικό φαινόμενο- τουλάχιστον όχι στην ουσία της. Η κατάθλιψη είναι αποτέλεσμα ενός συνδυασμού βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων. Επί της ουσίας, πρόκειται για μια αμφίδρομη σχέση: **η νευροχημεία του εγκεφάλου μας επηρεάζει την εμπειρία μας τόσο, όσο και η εμπειρία μας επηρεάζει την νευροχημεία μας.**

* Με άλλα λόγια, **οι επιλογές που έχουμε κάνει στη ζωή μας, η προσωπικότητα και οι δεξιότητες που έχουμε αποκτήσει στον χειρισμό προβλημάτων, οι κοινωνικές συνθήκες γύρω μας συνεισφέρουν εξίσου με την γενετική μας ταυτότητα στην εμφάνιση κατάθλιψης.**

*Συνήθείς παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση κατάθλιψης είναι*

1. η μοναξιά και η απουσία κοινωνικής υποστήριξης
2. οι πρόσφατες δύσκολες εμπειρίες ζωής, συμπεριλαμβανομένου του πρόσφατου χωρισμού ή του θανάτου ενός αγαπημένου προσώπου
3. το οικογενειακό ιστορικό κατάθλιψης
4. οικογενειακά προβλήματα ή προβλήματα στη σχέση
5. οικονομικές δυσκολίες και ανεργία
6. τραυματικά βιώματα ή κακοποίηση κατά την παιδική ηλικία
7. σημαντικά προβλήματα υγείας (ιδίως στο διάστημα όπου πρωτογίνεται η διάγνωση) ή χρόνιος πόνος
8. έντονες ορμονικές αλλαγές, όπως εμμηνόπαυση, λοχεία, διαταραχές του θυρεοειδούς
9. χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών

* ***Νόσοι που συνυπάρχουν με την κατάθλιψη***

Η κατάθλιψη συνυπάρχει συχνά με άλλες ψυχικές παθήσεις και κυρίως με παθήσεις που χαρακτηρίζονται από έντονο άγχος, όπως η διαταραχή γενικευμένου άγχους, η διαταραχή πανικού και η μετατραυματική αγχώδης διαταραχή (PTSD). Επίσης συχνή είναι η συνοσηρότητα με κατάχρηση αλκοόλ και άλλων ουσιών. Φαίνεται όμως πως υπάρχει και μια μεγάλη σειρά σωματικών παθήσεων που είναι ιδιαίτερα πιθανό να συνοδεύονται από κατάθλιψη. Οι κυριότερες από αυτές είναι **οι διάφορες καρδιοπάθειες, ο διαβήτης, ο καρκίνος (ιδίως του γαστρεντερικού), τα εγκεφαλικά, το AIDS και η νόσος του Πάρκινσον.**  Οι επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει πως η θεραπευτική αντιμετώπιση της κατάθλιψης στις περιπτώσεις αυτές αυξάνει το προσδόκιμο επιβίωσης και την έκβαση της σωματικής τους νόσου.

***Με άλλα λόγια, η καλή ψυχολογία μετράει!***

{Πηγές πληροφοριών: Διαδίκτυο - "Οι μορφές και τα αίτια της κατάθλιψης" - (Πλήρη ηλεκτρονική διεύθυνση: http://www.createyourself.gr/psychikes-pathiseis/item/100-%C3%8E%C2%BF%C3%8E%C2%B9-%C3%8E%C2%BC%C3%8E%C2%BF%C3%8F%20%C3%8F%E2%80%A0%C3%8E%C2%AD%C3%8F%E2%80%9A-%C3%8E%C2%BA%C3%8E%C2%B1%C3%8E%C2%B9-%C3%8F%E2%80%9E%C3%8E%C2%B1-%C3%8E%C2%B1%C3%8E%C2%AF%C3%8F%E2%80%9E%C3%8E%C2%B9%C3%8E%C2%B1-%C3%8F%E2%80%9E%C3%8E%C2%B7%C3%8F%E2%80%9A-%C3%8E%C2%BA%C3%8E%C2%B1%C3%8F%E2%80%9E%C3%8E%C2%AC%C3%8E%C2%B8%C3%8E%C2%BB%C3%8E%C2%B9%C3%8F%CB%86%C3%8E%C2%B7%C3%8F%E2%80%9A ) }