



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ  
Δ/ΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΥΓΕΙΑΣ  
& ΠΡΟΛΗΨΗΣ  
ΤΜΗΜΑ Δ' ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

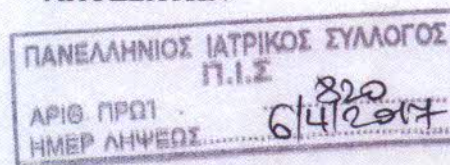
**ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΕΠΕΙΓΟΝ**

Αθήνα, 6.04.2017

Αρ. πρωτ.: Γ3δ/Δ/ΦΑΥ9/2017/Γ.Π.οικ.27104

Ταχ. Διεύθυνση : Αριστοτέλους 17  
Ταχ. Κώδικας : 101 87  
Πληροφορίες : Στρ. Χατζηχαράλαμπος  
: Ελ. Νησιώτη  
Τηλέφωνο : 213-2161623,1617  
Φαξ : 210-5230577  
E-mail : [pfy4@moh.gov.gr](mailto:pfy4@moh.gov.gr)

ΠΡΟΣ : ΟΠΩΣ Ο ΠΙΝΑΚΑΣ  
ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ



**ΘΕΜΑ:** «Παγκόσμια Ημέρα Υγείας 7 Απριλίου 2017, (World Health Day) με  
θέμα: «Κατάθλιψη: Ας μιλήσουμε» (Depression: Let's talk).

**ΣΧΕΤ:** Το από 31.03.2017 Υπηρεσιακό Σημείωμα της Δ/σης Ψυχικής Υγείας.

Η Δ/ση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και Πρόληψης, Τμήμα Δ' Αγωγής Υγείας και Πρόληψης, σε συνεργασία με τη συναρμόδια Δ/ση Ψυχικής Υγείας, του Υπουργείου Υγείας, στο πλαίσιο της καθιερωμένης Παγκόσμιας Ημέρας Υγείας του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.) που είναι η 7<sup>η</sup> Απριλίου εκάστου έτους, σας ενημερώνει τα ακόλουθα:

Α. Για το έτος 2017, η Παγκόσμια Ημέρα Υγείας (World Health Day) είναι αφιερωμένη στην Κατάθλιψη με θέμα, «Κατάθλιψη: Ας μιλήσουμε» (Depression: Let's talk).

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η κατάθλιψη είναι μία ασθένεια η οποία χαρακτηρίζεται από επίμονη θλίψη και απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που φυσιολογικά κάθε άτομο απολαμβάνει, συνοδευόμενη με αδυναμία να φέρει εις πέρας καθημερινές δραστηριότητες, για τουλάχιστον δύο εβδομάδες.

Αν και η κατάθλιψη επηρεάζει άτομα όλων των ηλικιών, σε όλα τα επίπεδα, σε όλες τις χώρες, ο κίνδυνος εμφάνισής της αυξάνεται από τη φτώχεια, την ανεργία, γεγονότα όπως ο θάνατος αγαπημένου προσώπου ή ο χωρισμός από μία σχέση, σωματικές ασθένειες και προβλήματα που προκαλούνται από το αλκοόλ και τη χρήση τοξικών ουσιών.



Η κατάθλιψη προκαλεί ψυχική οδύνη και επιδρά στην ικανότητα των ατόμων να πραγματοποιούν ακόμα και τις ευκολότερες καθημερινές εργασίες, με συχνά καταστροφικές συνέπειες στις σχέσεις τους με την οικογένειά τους, τους φίλους, τους συναδέλφους και άμεση επίδραση στην ικανότητά τους να εργάζονται και να έχουν εισόδημα.

Η κατάθλιψη είναι δυνατόν να οδηγήσει σε αυτοκτονία και είναι η δεύτερη αιτία θανάτου στα άτομα 15 – 29 ετών, που πάσχουν από αυτή.

Μία καλύτερη κατανόηση του τι είναι η κατάθλιψη και πως μπορεί να προληφθεί και να αντιμετωπιστεί, είναι δυνατόν να βοηθήσει στη μείωση του στίγματος σχετικά με την κατάσταση αυτή και να οδηγήσει περισσότερους ανθρώπους στην αναζήτηση βοήθειας.

**B1.** Πολλοί άνθρωποι μπορεί να βιώσουν την κατάθλιψη προσωρινά όταν οι συνθήκες ζωής τους δεν εξελίσσονται όπως θα ήθελαν. Οι εμπειρίες της αποτυχίας συχνά οδηγούν σε προσωρινά συναισθήματα αναξιοτήτας και αυτό-ενοχής, ενώ προσωπικές απώλειες μπορούν να προκαλέσουν συναισθήματα λύπης, απογοήτευσης και κενότητας. Τέτοια συναισθήματα είναι φυσιολογικά, και συνήθως ξεπερνιούνται μετά από ένα μικρό χρονικό διάστημα. Όμως, η κατάσταση αυτή δεν συνδέεται με την περίπτωση της καταθλιπτικής ασθένειας.

Η κατάθλιψη θεωρείται ασθένεια ή κλινική κατάθλιψη, όταν τα συναισθήματα που περιγράφηκαν προηγουμένως εκδηλώνονται σοβαρά, διαρκούν για αρκετές εβδομάδες και αρχίζουν να επηρεάζουν το πεδίο της εργασίας και το τον βαθμό της κοινωνικής ζωής. Η κατάθλιψη μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που οι άνθρωποι σκέφτονται και συμπεριφέρονται καθώς και τις σωματικές τους λειτουργίες. Κάποια από τα συμπτώματα που θα πρέπει να μας απασχολήσουν είναι:

1. να νιώθει κάποιος ότι είναι ασημαντος, αβοήθητος και χωρίς ελπίδες
2. να κοιμάται περισσότερο ή λιγότερο από το φυσιολογικό
3. να τρώει περισσότερο ή λιγότερο από το συνηθισμένο
4. να δυσκολεύεται στη συγκέντρωση ή στη λήψη αποφάσεων
5. να παρουσιάζει μειωμένο ενδιαφέρον για συμμετοχή σε δραστηριότητες
6. να έχει μειωμένη σεξουαλική δραστηριότητα
7. να αποφεύγει τους άλλους ανθρώπους
8. να έχει συναισθήματα φορτισμένα με λύπη ή θλίψη
9. να νιώθει ενοχή χωρίς να υπάρχει λόγος
10. να εμφανίζει έλλειψη ενέργειας και αισθήματα κόπωσης
11. να διατυπώνει σκέψεις θανάτου ή αυτοκτονικής διάθεσης.



**B2.** Η κατάθλιψη εμφανίζεται με ποικίλα συμπτώματα και η βαρύτητά της διαφέρει κατά περίπτωση. Μπορούμε να διακρίνουμε ειδικές μορφές κατάθλιψης:

**1. Σύνδρομο burn-out** (σύνδρομο ολοκληρωτικής εξάντλησης)

Με τον όρο «σύνδρομο burn-out» ορίζεται η κατάθλιψη που εμφανίζεται ως αποτέλεσμα μακρόχρονης (επαγγελματικής) κόπωσης. Το άτομο που πάσχει από τη συγκεκριμένη μορφή κατάθλιψης αισθάνεται καταπονημένο, η απόδοσή του είναι μειωμένη, διακατέχεται από μια αίσθηση αδιαφορίας, αντιδρά με κυνισμό και νιώθει δυσθυμία ως συνέπεια προηγούμενων, συχνά μακρόχρονων, υπερβολικά μεγάλων απαιτήσεων ή υψηλών επιδόσεων. Καθώς το άγχος συσσωρεύεται για μεγάλο χρονικό διάστημα, αρκεί στις περισσότερες περιπτώσεις μια σχετικά ασήμαντη αφορμή (όπως για παράδειγμα μια αλλαγή στον εργασιακό χώρο) για να εκδηλωθεί η ασθένεια. Συχνά εμφανίζονται ασαφείς σωματικές ενοχλήσεις, όπως έντονη εφίδρωση, ίλιγγος, πονοκέφαλοι, γαστρεντερικά προβλήματα και μυϊκό άλγος.

**2. Η κατάθλιψη στις μεγαλύτερες ηλικίες**

Όταν η ασθένεια εκδηλώνεται σε άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών, τότε γίνεται αναφορά για «γεροντική κατάθλιψη». Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία ασθενείς τείνουν να αποσιωπούν τα καταθλιπτικά συμπτώματα και να αναφέρουν άλλες σωματικές παθήσεις. Σε αυτή την ηλικία τα σωματικά συμπτώματα της κατάθλιψης είναι πιο εμφανή από ό,τι στις νεαρότερες ηλικίες. Οι ασαφείς πόνοι που αναφέρουν τα ηλικιωμένα άτομα ενδέχεται να αποτελούν συμπτώματα κατάθλιψης. Παράγοντες που μπορεί να προκαλέσουν ή να ευνοήσουν αυτή τη μορφή κατάθλιψης είναι η ελλιπής ή κακή διατροφή ή η ανεπαρκής πρόσληψη υγρών.

**3. Επιλόχεια κατάθλιψη**

Το 10 – 15% των γυναικών εμφανίζει καταθλιπτικά επεισόδια την πρώτη ή τη δεύτερη εβδομάδα μετά τον τοκετό. Στις περισσότερες περιπτώσεις η ασθένεια εξελίσσεται σιωπηλά για εβδομάδες έως και μήνες. Η κλινική εικόνα δεν διαφέρει από το τυπικό καταθλιπτικό επεισόδιο που εμφανίζεται σε άλλες περιόδους της ζωής. Απαραίτητο όμως είναι να διακρίνεται η επιλόχεια κατάθλιψη από την πολύ συνηθέστερη «επιλόχεια μελαγχολία» (baby blues). Αυτή ξεκινά την πρώτη εβδομάδα μετά τον τοκετό, κατά κανόνα όμως όχι πριν από την τρίτη ημέρα, και διαρκεί μόνο μερικές ώρες ή ημέρες. Εμφανίζεται στο 50% των λεχωϊδων και δεν έχει βαρύνουσα σημασία.

**4. Εποχιακή κατάθλιψη**

