



Media: TA NEA

Page: 51-52

Published at: 13-04-2023

Author:

Surface: 345.56 cm²

Circulation: 10340

Subjects:



ΜΑΧΗ ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θάνατος Δημόπουλος: 8+1 σωματικά συμπτώματα της κατάθλιψης **ΣΕΛ. 52**

8+1 σωματικά συμπτώματα της κατάθλιψης

Σκεφτόμαστε την κατάθλιψη ως νόσο της ψυχής, που εκφράζεται κυρίως με αλλαγή στα συναισθήματα. Μπορεί όμως να επηρεάσει και το σώμα και το μυαλό. Θα πρέπει λοιπόν να σκεφτόμαστε ότι μπορεί να εμφανιστεί και με μη ειδικά, σωματικά συμπτώματα:

1 Διαταραχές ύπνου. Συχνά η κατάθλιψη συνοδεύεται από αύπνιες. Πολλοί όμως άνθρωποι έχουν αντίθετα την ανάγκη να κοιμούνται πολλές ώρες καθημερινά.

2 Πόνος στο στήθος. Μπορεί να είναι σημάδι καρδιακών, αναπνευστικών ή στομαχικών προβλημάτων, μερικές φορές όμως είναι σημείο κατάθλιψης. Βέβαια, η κατάθλιψη μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καρδιακής νόσου, ενώ οι άνθρωποι που έχουν υποστεί καρδιακή προσβολή είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν κατάθλιψη.

3 Αίσθημα κόπωσης. Αν αισθάνεστε τόσο κουρασμένοι που δεν έχετε ενέργεια για καθημερινές

εργασίες, ακόμα και όταν κοιμάστε ή ξεκουράζεστε, μπορεί να είναι σημάδι ότι έχετε κατάθλιψη. Η κατάθλιψη και η κόπωση μαζί τείνουν να κάνουν και τις δύο καταστάσεις να φαίνονται χειρότερες.

4 Αρθραλγίες και μυαλγίες. Όταν ζείτε με συνεχή πόνο στο



σώμα σας, αυτό μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο κατάθλιψης. Από την άλλη, άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη έχουν 3 φορές περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν τακτικό πόνο.

5 Γαστρεντερικά προβλήματα. Η κατάθλιψη μπορεί να εμφανιστεί με προβλήματα από το στομάχι και το έντερο, όπως στομαχόπονο, ναυτία, διάρροια ή δυσκοιλιότητα.

6 Κεφαλαλγίες. Μελέτες έχουν δείξει ότι άτομα με μείζονα κατάθλιψη έχουν 3 φορές περισσότερες πιθανότητες να έχουν ημικρανίες, ενώ τα άτομα με ημικρανίες έχουν 5 φορές περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν κατάθλιψη.

7 Αλλαγές στην όρεξη ή στο σωματικό βάρος. Μερικοί άνθρωποι αισθάνονται λιγότερο πεινασμένοι όταν έχουν κατάθλιψη, ενώ άλλοι δεν μπορούν να σταματήσουν να τρώνε. Το αποτέλεσμα μπορεί να είναι απώλεια ή αύξηση βάρους, μαζί με έλλειψη ενέργειας. Η κατάθλιψη έχει επίσης συνδεθεί με διατροφικές διαταραχές όπως βουλιμία ή ανορεξία.

8 Ανησυχία και ευερεθιστότητα. Πολλοί άνθρωποι γίνονται παροδικά ευέξαπτοι όταν έχουν κατάθλιψη. Οι άνδρες είναι πιο πιθανό από τις γυναίκες να είναι ευερέθιστοι.

9 Σεξουαλικά προβλήματα. Εάν έχετε κατάθλιψη, μπορεί να χάσετε το ενδιαφέρον σας για το σεξ. Αυτό μπορεί να εμφανιστεί ως μειωμένη επιθυμία, αλλά και ως στυτική δυσλειτουργία στον άνδρα ή πόνο και δυσκολία κατά τη σεξουαλική επαφή για τη γυναίκα.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρύτανης του ΕΚΠΑ