

# Κατάθλιψη: Πρώιμη Ανίχνευση από τους Δήμους

# ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

- Η Κατάθλιψη, ως αυτοτελής νόσος, είναι μια σοβαρή διαταραχή του συναισθήματος. Οι πάσχοντες νιώθουν επίμονα συναισθήματα θλίψης και απελπισίας καθώς και απώλειας ενδιαφέροντος για τις συνήθεις απολαυστικές δραστηριότητες της καθημερινής ζωής. Εκτός από τις διαταραχές του συναισθήματος, στη Κατάθλιψη μπορεί να συνυπάρχουν σωματικά συμπτώματα όπως χρόνιος πόνος ή προβλήματα εκ του πεπτικού συστήματος. Για να διαγνωσθεί η Κατάθλιψη πρέπει τα συμπτώματά της να είναι παρόντα για τουλάχιστον 2 εβδομάδες.
- Εκτός από αυτοτελής νόσος, η Κατάθλιψη μπορεί επίσης να εμφανίζεται ως:
  - Σύμπτωμα συνοδευτικό ποικίλων νόσων
  - Μέρος ενός γενικότερου συνδρόμου

# Οι διαφορετικές μορφές της Κατάθλιψης

1. Ενδογενής ή Μείζων ή Ψυχωσική Κατάθλιψη,
2. Μανιοκαταθλιπτική Διαταραχή,
3. Σχιζοσυναισθηματική Διαταραχή,
4. Μετασχιζοφρενική Κατάθλιψη,
5. Φαρμακευτική Κατάθλιψη (από Στεροειδή, Αντιυπερτασικά, Αντιψυχωσικά κλπ),
6. Νευρωσική ή Αντιδραστική Κατάθλιψη (π.χ. Πένθος),
7. Επιλόχειος Κατάθλιψη
8. Εποχιακή Κατάθλιψη
9. Κατάθλιψη από σωματικές αιτίες (Σακχαρώδης Διαβήτης, Υποθυρεοειδισμός, Λοιμώδη νοσήματα, Καρκίνοι όπως του Παγκρέατος κ.α., Σύνδρομο Cushing, ...)

# ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

## Κατάθλιψη

Καταθλιπτικό  
Συναίσθημα

Αυτοκτονικός  
Ιδεασμός

Αϋπνία

Αισθήματα Ενοχής/  
Αναξιότητας

Αδυναμία  
Προσοχής &  
Συγκέντρωσης

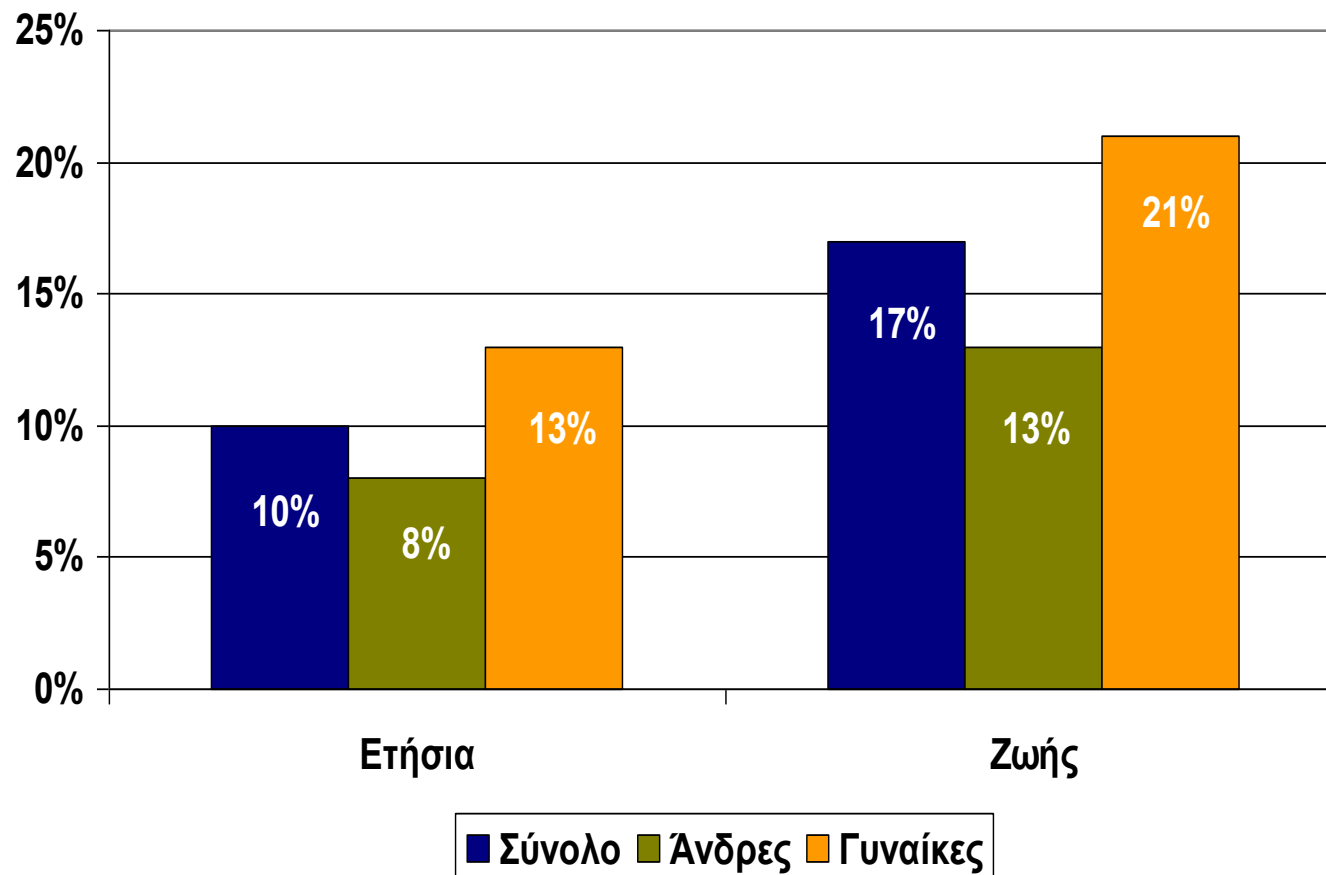
Ανησυχία  
ή  
Βραδύτητα

Απώλεια  
Ενδιαφέροντος

Εύκολη,  
Συνεχής  
Κόπωση

Μεταβολές  
Βάρους

# Συχνότητα της Κατάθλιψης



# Οι 10 συχνότερες αιτίες επίσκεψης στο Γενικό Ιατρό

Λοιμώξεις ανωτ. αναπνευστικού

**Κατάθλιψη**

Υπέρταση

Οσφυαλγία

Λοιμώξεις κατ. αναπνευστικού

**Άγχος**

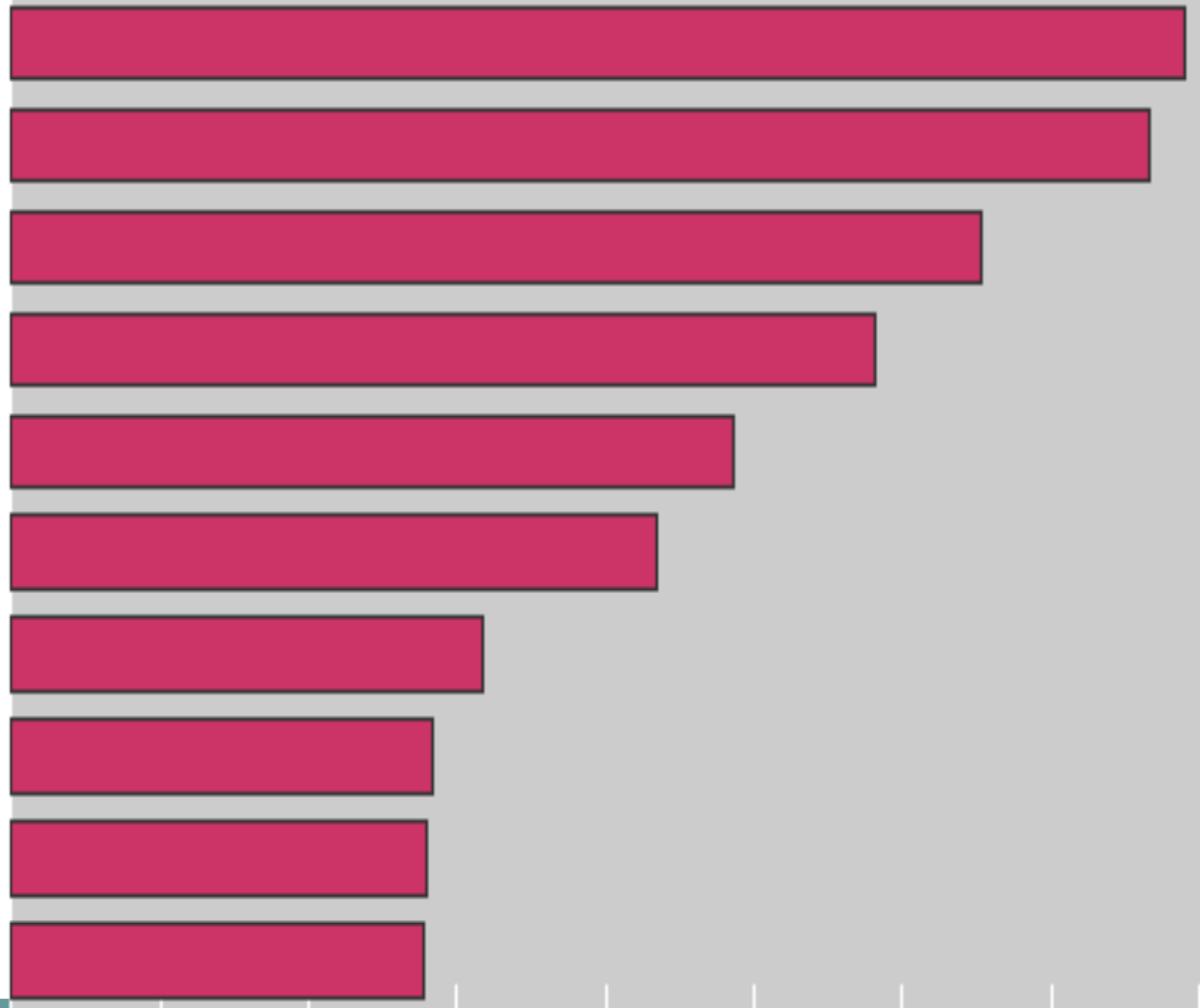
Πόνος στο λαιμό

Αρθραλγία

Έκζεμα / Δερματίτις

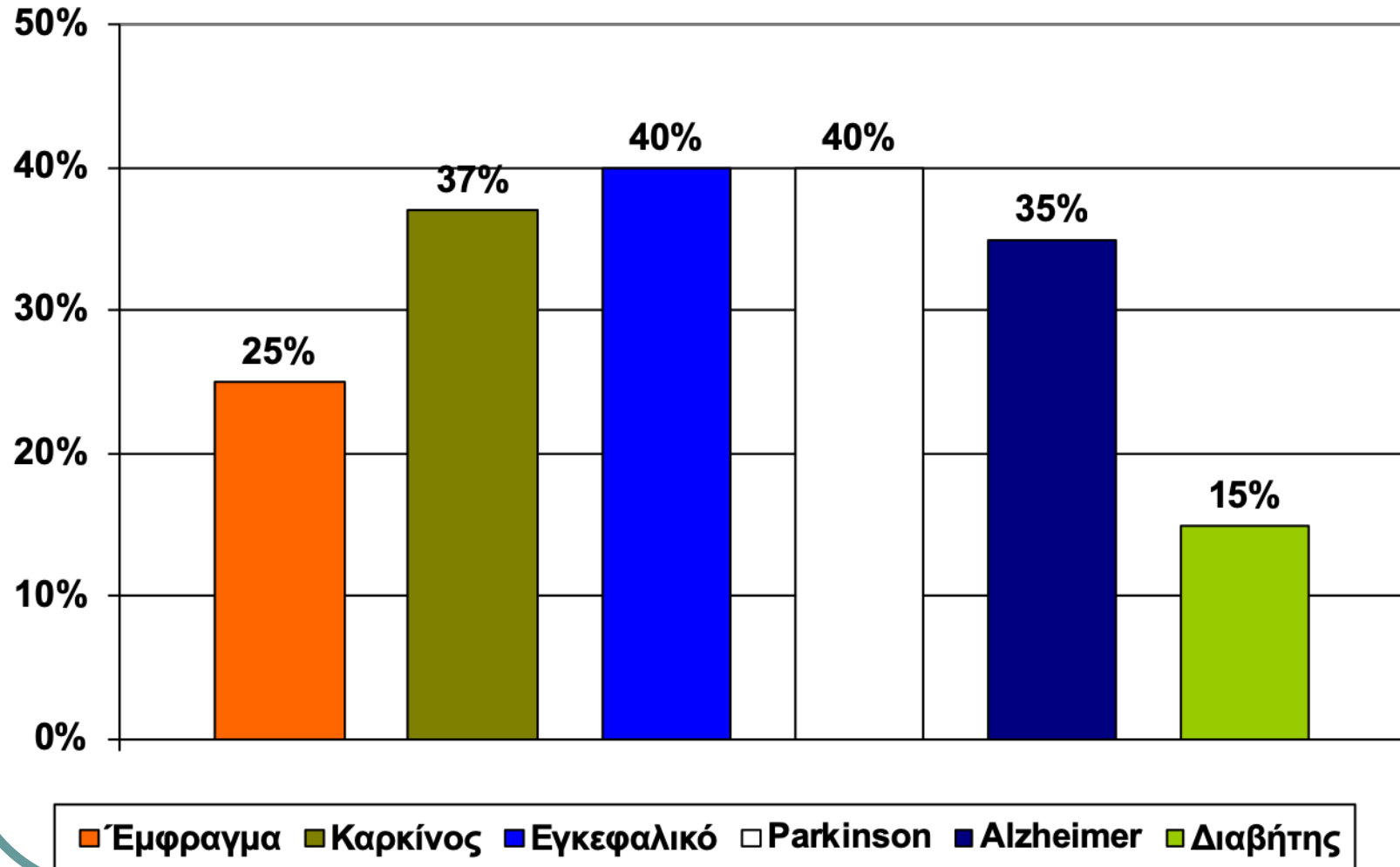
Κνησμός/Εξάνθημα

Επισκέψεις επί πληθυσμού 1.000



# Κατάθλιψη:

## Συνύπαρξη με σωματικά νοσήματα



# ΑΓΧΟΣ & ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

σε ασθενείς πρωτοβάθμιας περίθαλψης

|                              |             |
|------------------------------|-------------|
| <b>Κατάθλιψη &amp; Άγχος</b> | <b>20 %</b> |
| <b>Άγχος μόνο</b>            | <b>13 %</b> |
| <b>Κατάθλιψη μόνο</b>        | <b>10 %</b> |

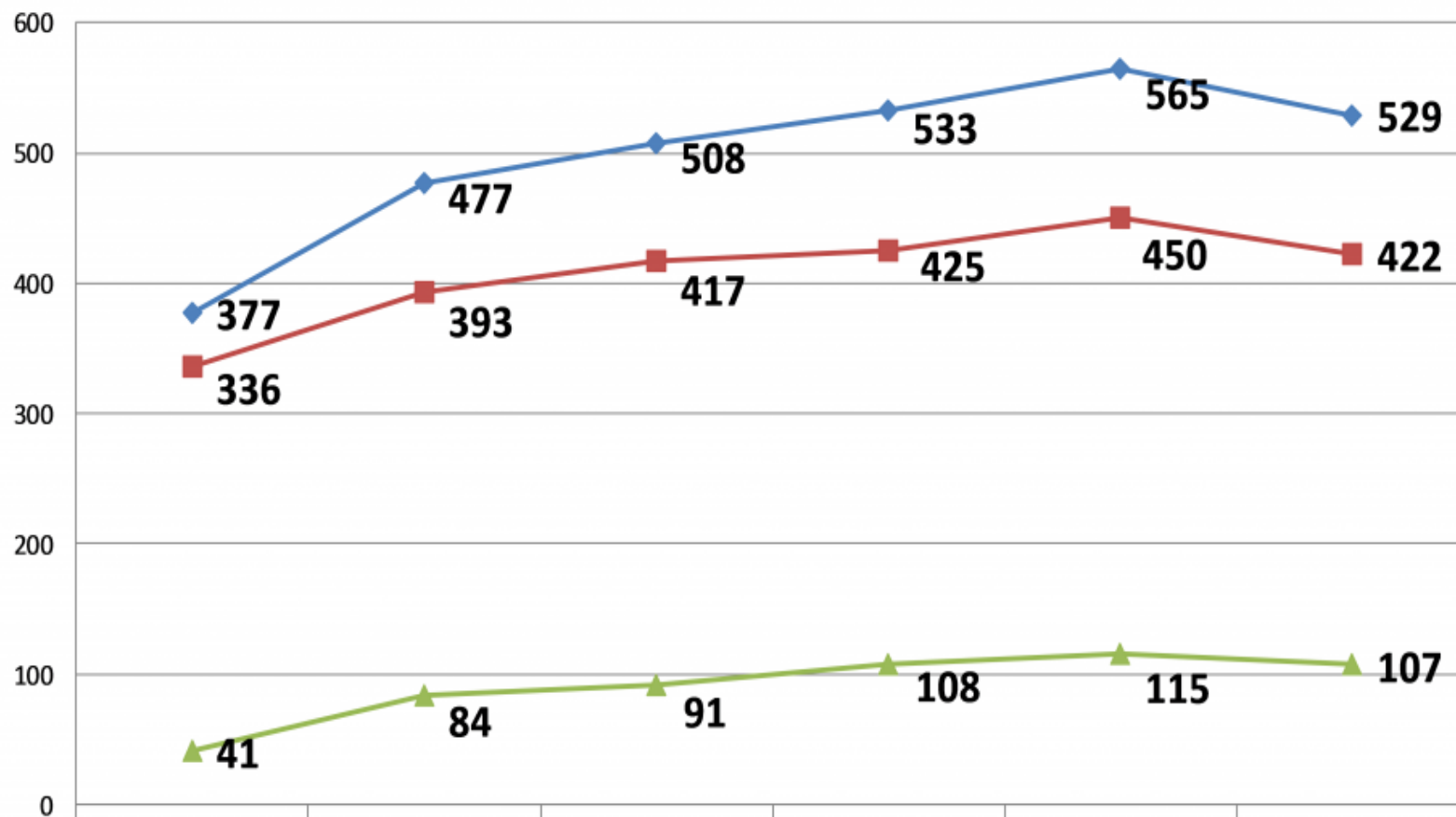
# Κατάθλιψη και Αυτοκτονία

(ο κανόνας των 7)

- ✓ 1 στους 7 καταθλιπτικούς αυτοκτονεί,
- ✓ 70% όσων αυτοκτονούν είχαν κατάθλιψη,
- ✓ 70% όσων αυτοκτονούν είχαν επισκεφτεί γιατρό πριν από 7 εβδομάδες,
- ✓ ΗΠΑ: 7<sup>η</sup> αιτία θανάτου

## Αυτοκτονίες στην Ελλάδα 2010-2015

(Πηγή: ΕΛ.ΣΤΑΤ, Ανάλυση: ΚΛΙΜΑΚΑ)



◆ Σύνολο  
■ Άνδρες  
▲ Γυναίκες

2010

2011

2012

2013

2014

2015

377

477

508

533

565

529

336

393

417

425

450

422

41

84

91

108

115

107

# Λήψη μόνιμων μέτρων σε τοπικό επίπεδο

- ✓ καταγραφή ατόμων υψηλού κινδύνου και παρότρυνσή τους να επισκεφθούν ειδικό ιατρό,
- ✓ εκπαίδευση ιατρών πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας,
- ✓ πρώιμη ανίχνευση της κατάθλιψης,
- ✓ εύκολη πρόσβαση των ευάλωτων ομάδων σε ψυχιάτρους και άλλους ειδικά εκπαιδευμένους επιστήμονες ψυχικής υγείας

# Εγχειρίδιο Προγράμματος Προληπτικού Ελέγχου της Κατάθλιψης κατά την κλίμακα W. K. Zung.

## Σκοπός:

Η Ανίχνευση της Κατάθλιψης και η Πρόληψη της Αυτοκτονικότητας στον Δήμο

## Περιεχόμενα:

- Εισαγωγικό σημείωμα για τη νόσο της κατάθλιψης
- Πρόγραμμα προληπτικού ελέγχου κατάθλιψης από τα ΚΕΠ Υγείας των Δήμων
- Οδηγίες χορήγησης του ερωτηματολογίου
- Ερμηνεία αποτελεσμάτων ερωτηματολογίου
- Διασφάλιση συνεχούς ενημέρωσης των πολιτών μέσω του λογισμικού των ΚΕΠ Υγείας των Δήμων

Μήπως δε νιώθεις  
«απλά λυπημένος»;  
Κάνε το βήμα ενάντια στη Κατάθλιψη τώρα!  
Συμπλήρωσε ένα ερωτηματολόγιο  
Σπάσε τη σιωπή!  
Ενημερώσου στο ΚΕΠ Υγείας του Δήμου σου



Επιστημονική Υποστήριξη



Οργάνωση



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ