

Κατάθλιψη μετά την Κάκωση Νωτιαίου Μυελού

Συγγραφείς: Ομάδα Κοινότητας SCIRE | Αναθεωρητής: [Brad Hallam](#) | Μετάφραση: [Ελληνική Μεταφραστική Ομάδα](#) | Δημοσίευση: 27 Οκτωβρίου 2017 | Ενημερώθηκε: 17 Ιουνίου 2020

Η κατάθλιψη είναι από τα πιο κοινά προβλήματα ψυχικής υγείας των ατόμων που ζουν με κάκωση νωτιαίου μυελού (ΚΝΜ). Αυτή η σελίδα παρέχει μια επισκόπηση σχετικά με το τι είναι η κατάθλιψη και συνηθισμένες θεραπείες για την κατάθλιψη μετά την ΚΝΜ.

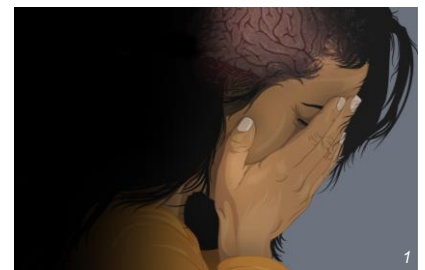
Σημεία κλειδιά

- Η κατάθλιψη είναι μια ψυχολογική διαταραχή που περιλαμβάνει λυπημένη/θλιβερή ή καταθλιπτική διάθεση, απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες και πολλά άλλα συμπτώματα .
- Η κατάθλιψη είναι συχνή αλλά όχι καθολική (ΣΤΜ: *δεν εμφανίζεται πάντα/απαραίτητα*) μετά την ΚΝΜ.
- Η κατάθλιψη είναι θεραπεύσιμη. Υπάρχουν πολλές αποτελεσματικές θεραπείες για την κατάθλιψη, συμπεριλαμβανομένων των αντικαταθλιπτικών φαρμάκων, των συμβουλευτικών θεραπειών- ψυχοθεραπείας και προγραμμάτων άσκησης.
- Σύμφωνα με τις μέχρι τώρα έρευνες η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία, η αντικαταθλιπτική αγωγή, προγράμματα άσκησης ή ένας συνδυασμός των παραπάνω μπορούν να βοηθήσουν στην κατάθλιψη μετά την ΚΝΜ.

Τι είναι η κατάθλιψη;

Η κατάθλιψη (μείζονα καταθλιπτική διαταραχή) είναι μια ψυχολογική διαταραχή που περιλαμβάνει καταθλιπτική διάθεση, απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες και έναν αριθμό από άλλα συμπτώματα που επηρεάζουν τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τις συμπεριφορές και το σώμα.

Η κατάθλιψη δεν είναι απλώς το να νιώθει κανείς «πεσμένος» ή η στενοχώρια που μπορεί να συνοδεύει συμβάντα της ζωής όπως ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου. Είναι μια σοβαρή ιατρική κατάσταση που περιλαμβάνει επίμονα και εκτεταμένα συναισθήματα δυσφορίας/θλίψης που επηρεάζουν όλες τις πλευρές της ζωής του ατόμου.



Ποια είναι τα σημάδια και τα συμπτώματα της κατάθλιψης;

Τα κύρια συμπτώματα της κατάθλιψης είναι η καταθλιπτική διάθεση και/ή η απώλεια ενδιαφέροντος σε δραστηριότητες ή ευχαρίστησης από αυτές. Άλλα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν μερικά ή όλα τα κατωτέρω σωματικά, συναισθηματικά και νοητικά συμπτώματα:

Σωματικά συμπτώματα:

- Αλλαγές στο βάρος ή στην όρεξη
- Αλλαγές στη διάρκεια του ύπνου - είτε πάρα πολύς είτε πολύ λίγος
- Αργή κίνηση ή ομιλία, ή νευρική και ανησυχία
- Αίσθημα κόπωσης ή χαμηλής ενέργειας



Συναισθηματικά συμπτώματα:

- Αίσθημα «πεσμένης διάθεσης», λύπης ή κενότητας
- Αίσθημα έλλειψης αξίας, απελπισίας ή ενοχής
- Αίσθημα ευερεθιστότητας ή θυμού



Νοητικά συμπτώματα:

- Πρόβλημα συγκέντρωσης ή λήψης αποφάσεων
- Σκέψεις σχετικά με το θάνατο ή την αυτοκτονία

Τα συμπτώματα πρέπει να διαρκούν το ελάχιστο δύο εβδομάδες και να είναι τόσο έντονα ώστε να επιδρούν στη ζωή του ατόμου προκειμένου να διαγνωστούν ως κατάθλιψη.

Σε τι διαφέρει η κατάθλιψη από τις άλλες συναισθηματικές αποκρίσεις στην ΚΝΜ;

Είναι συχνό να βιώνονται ισχυρά συναισθήματα μετά από έναν σοβαρό τραυματισμό όπως η ΚΝΜ. Συναισθήματα λύπης, θυμού και θλίψης είναι όλα συχνές αντιδράσεις στην ΚΝΜ που δε σημαίνουν απαραίτητα ότι κάποιος έχει κατάθλιψη.

Οι συναισθηματικές αντιδράσεις όπως η θλίψη τείνουν να εξαφανίζονται με την πάροδο του χρόνου ενώ τα συμπτώματα της κατάθλιψης είναι επίμονα. Τα άτομα που βιώνουν κατάθλιψη είναι επίσης πιο πιθανό να έχουν αρνητικά συναισθήματα για τον εαυτό τους, όπως να νιώθουν ανάξια ή ένοχα. Είναι επίσης επιρρεπή στο να ασχολούνται με αρνητικά συμβάντα από το παρελθόν και το παρόν τους και να προβάλλουν αρνητικά αποτελέσματα στο μέλλον.

Η κατάθλιψη επηρεάζει τον καθένα διαφορετικά, οπότε τα ακριβή της συμπτώματα θα διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Η κατάθλιψη δεν είναι πάντα εύκολο να αναγνωριστεί. Εάν υποπτεύεστε ότι εσείς ή κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο μπορεί να έχει κατάθλιψη, είναι σημαντικό να μιλήσετε με έναν γιατρό για περισσότερες πληροφορίες.

Πώς επηρεάζει η κατάθλιψη τα άτομα με ΚΝΜ;

Η κατάθλιψη είναι ένα από τα πιο κοινά θέματα ψυχικής υγείας μετά την ΚΝΜ. Περίπου το 40% των ατόμων βιώνουν κατάθλιψη κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης και περίπου 1 στα 5 άτομα βιώνουν κατάθλιψη ένα έτος μετά τον τραυματισμό.

Η κατάθλιψη μπορεί να είναι ένα σοβαρό πρόβλημα μετά την ΚΝΜ. Μπορεί να παρεμβαίνει αρνητικά με την ανάρρωση και την αποκατάσταση και σχετίζεται με μεγαλύτερη διάρκεια παραμονής στο νοσοκομείο, υψηλότερα επίπεδα πόνου και χαμηλότερη ποιότητα ζωής μετά την κάκωση.

Ωστόσο, είναι επίσης σημαντικό να θυμόμαστε ότι δε θα εμφανίσουν όλα τα άτομα κατάθλιψη μετά την ΚΝΜ. Η πλειοψηφία των ατόμων προσαρμόζονται καλά στο να ζουν με ΚΝΜ και η κατάθλιψη δεν είναι ένα απαραίτητο μέρος της προσαρμογής στον τραυματισμό, αλλά δείχνει ότι ένα άτομο βιώνει δυσφορία.



ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ

Τα ποσοστά αυτοκτονίας είναι επίσης υψηλότερα ανάμεσα στα άτομα με ΚΝΜ σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό. Εάν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε κάνει αυτοκτονικές σκέψεις, επικοινωνήστε με έναν γιατρό/ επαγγελματία υγείας ή ένα κέντρο διαχείρισης κρίσεων άμεσα:

Καναδάς: Canadian Association for Suicide Prevention suicideprevention.ca/need-help/

Ηνωμένες Πολιτείες: National Suicide Prevention Lifeline suicidepreventionlifeline.org/

Αυστραλία: Lifeline Australia lifeline.org.au/

Ηνωμένο Βασίλειο: Samaritans samaritans.org/how-we-can-help-you/contact-us

(ΣΤΜ Ελλάδα: Γραμμή παρέμβασης για την αυτοκτονία suicide-help.gr/ τηλ. 1018)

Τι προκαλεί την κατάθλιψη;

Οι επιστήμονες δε γνωρίζουν με σιγουριά τι προκαλεί κατάθλιψη. Η κατάθλιψη μπορεί να επηρεάσει τον οποιονδήποτε και συμβαίνει για διαφορετικούς λόγους για κάθε άτομο. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί παράγοντες που μπορεί να σχετίζονται με την κατάθλιψη, όπως:

- Στρεσογόνα συμβάντα της ζωής, όπως ένας σοβαρός τραυματισμός ή η απώλεια της εργασίας
- Προσωπικά χαρακτηριστικά, όπως η προσωπικότητα και οι εμπειρίες της ζωής
- Περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η κοινωνική υποστήριξη και η ατομική ασφάλεια

- Γενετικοί παράγοντες
- Ιατρικές παθήσεις
- Ορισμένα φάρμακα

Δυνητικές πηγές κατάθλιψης σχετίζονται το DNA σας και διάφορους παράγοντες στον εγκέφαλο.^{6,7}



Η κατάθλιψη μπορεί να σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα συγκεκριμένων χημικών ουσιών του εγκεφάλου που ονομάζονται νευροδιαβιβαστές. Οι νευροδιαβιβαστές είναι χημικές ουσίες του εγκεφάλου που επιτρέπουν στα νευρικά κύτταρα να στέλνουν σήματα. Χαμηλότερα επίπεδα από κάποιους νευροδιαβιβαστές, συμπεριλαμβανομένων της σεροτονίνης, νορεπινεφρίνης και ντοπαμίνης, συνδέονται με κατάθλιψη. Ωστόσο, είναι μια σύνθετη σχέση που οι επιστήμονες ακόμα προσπαθούν να κατανοήσουν.

Μοναδικές προκλήσεις που αντιμετωπίζονται μετά από μια ΚΝΜ

Η εμπειρία μιας ΚΝΜ μπορεί να προκαλέσει πρόσθετες καταστάσεις που μπορεί να συμβάλλουν στην εκδήλωση κατάθλιψης:

- Αισθητηριακή στέρηση (π.χ. περιορισμένη έκθεση στο φυσικό φως) κατά τη διάρκεια της οξείας φάσης
- Προβλήματα υγείας όπως πόνος, κόπωση και προβλήματα ύπνου
- Πένθος για την απώλεια φυσικών (σωματικών) ικανοτήτων και ανεξαρτησίας
- Άγχος που σχετίζεται με την παραμονή στο νοσοκομείο, όπως η απομάκρυνση από την κατοικία για μεγάλο χρονικό διάστημα και η έλλειψη ιδιωτικότητας
- Αλλαγές στην αυτό-εικόνα (εικόνα του εαυτού)
- Συμπτώματα άλλων ιατρικών παθήσεων όπως εγκεφαλικές βλάβες και διασείσεις
- Αβεβαιότητα σχετικά με το τι θα συμβεί στο μέλλον

Πώς γίνεται η διάγνωση της κατάθλιψης;



Η διάγνωση της κατάθλιψης γίνεται μέσω συνεντεύξεων με έναν επαγγελματία υγείας όπως έναν γιατρό ή ψυχολόγο. Ο επαγγελματίας υγείας θα κάνει ερωτήσεις σχετικά με τη διάθεση και έναν αριθμό άλλων συμπτωμάτων, ενώ μπορεί να χρειαστεί να σας ζητηθεί να συμπληρώσετε ερωτηματολόγια για τα συμπτώματά τους.

Δεν υπάρχει εργαστηριακή εξέταση που μπορεί να διαγνώσει την κατάθλιψη, αλλά μπορεί να γίνουν εργαστηριακές εξετάσεις για να αποκλειστούν άλλες καταστάσεις που μπορεί να έχουν παρόμοια συμπτώματα, όπως προβλήματα θυρεοειδούς.

Πώς αντιμετωπίζεται η κατάθλιψη μετά την ΚΝΜ;

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι αντιμετώπισης της κατάθλιψης. Οι πρώτες θεραπείες είναι συνήθως συμβουλευτική και άλλες μορφές ψυχοθεραπείας, ενώ χορηγούνται και αντικαταθλιπτικά φάρμακα. Άλλες θεραπείες για την κατάθλιψη μπορεί να περιλαμβάνουν άσκηση και διάφορες άλλες θεραπείες ιατρικές, εναλλακτικές και αυτοβοήθειας.

Συμβουλευτική και άλλες μορφές ψυχοθεραπείας

Η συμβουλευτικές και άλλες μορφές ψυχοθεραπείας περιλαμβάνουν τη συζήτηση με έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας όπως έναν ψυχολόγο, σύμβουλο ή κοινωνικό λειτουργό. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι μορφές ψυχοθεραπείας. Η έρευνα που έχει πραγματοποιηθεί για την κατάθλιψη μετά την ΚΝΜ επικεντρώθηκε κυρίως σε έναν τύπο θεραπείας που ονομάζεται γνωστική συμπεριφορική θεραπεία ή ΓΣΘ.



Η γνωστική συμπεριφορική θεραπεία είναι μια μορφή θεραπείας που αντιμετωπίζει τον τρόπο με τον οποίο οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές μπορούν να συμβάλλουν σε προβλήματα ψυχικής υγείας. Επικεντρώνεται στην ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων για τη διαχείριση αυτών των συνθηκών και μπορεί να γίνει με πολλές διαφορετικές μορφές, συμπεριλαμβανομένης της ατομικής συμβουλευτικής, της ομαδικής θεραπείας και προγραμμάτων σε υπολογιστές.

Για μια ανάλυση του τι εννοούμε ως "ισχυρή", "μέτρια", "αδύναμη" τεκμηρίωση, ανατρέξτε στο [Αξιολογήσεις Τεκμηρίωσης της Κοινότητας SCIRE](#).



Υπάρχουν μέτρια στοιχεία σύμφωνα με τα οποία η γνωστική συμπεριφορική θεραπεία μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης μετά την ΚΝΜ. Ωστόσο, δε γνωρίζουμε ένα αυτά τα αποτελέσματα διαρκούν μακροπρόθεσμα.

Αντικαταθλιπτικά φάρμακα

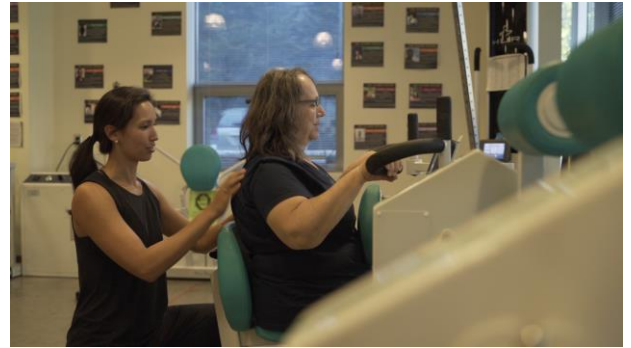


Τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα (αντικαταθλιπτικά) είναι μια άλλη συνηθισμένη επιλογή θεραπείας για την κατάθλιψη. Υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία από διαφορετικά αντικαταθλιπτικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν. Μερικά αντικαταθλιπτικά φάρμακα μπορούν να βελτιώσουν τον ύπνο, το νευρικό πόνο και τη διάθεση ταυτόχρονα, και είναι αυτά που χρησιμοποιούνται συνήθως στα άτομα με ΚΝΜ. Τα αντικαταθλιπτικά συνταγογραφούνται από τους γιατρούς.

Η χρήση των αντικαταθλιπτικών για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης μετά την ΚΝΜ βασίζεται κυρίως σε έρευνες που έχουν γίνει στο γενικό πληθυσμό καθώς δεν υπάρχουν αρκετές μελέτες ανάμεσα στα άτομα με ΚΝΜ. Ωστόσο, υπάρχουν ασθενή στοιχεία που υποδηλώνουν ότι ο συνδυασμός αντικαταθλιπτικής αγωγής και προφορικών θεραπειών μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης ανάμεσα στα άτομα με ΚΝΜ.

Άσκηση

Η άσκηση γίνεται πλέον ευρύτερα γνωστή ως θεραπευτική επιλογή για την κατάθλιψη. Η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης γιατί βοηθά στη μείωση του πόνου και του άγχους/στρες, προκαλεί την απελευθέρωση χημικών ουσιών που προκαλούν «ευφορία» όπως ενδορφινών και βοηθά στη διατήρηση της κινητικότητας και της ποιότητας ζωής.



Έχουν μελετηθεί αρκετά διαφορετικά προγράμματα βασιζόμενα στην άσκηση για τα αποτελέσματά τους στην κατάθλιψη, μετά την ΚΝΜ. Υπάρχουν ισχυρά στοιχεία που δείχνουν ότι η άσκηση βοηθά στη μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης μετά την ΚΝΜ.

Άλλες θεραπείες και στρατηγικές για την κατάθλιψη

Υπάρχουν πολλές άλλες θεραπείες που χρησιμοποιούνται για την κατάθλιψη. Αυτές δεν έχουν μελετηθεί εκτενώς μεταξύ ατόμων με ΚΝΜ, οπότε δε γνωρίζουμε πόσο αποτελεσματικές είναι για την κατάθλιψη μετά την ΚΝΜ:

- Οργανωμένα προγράμματα ευεξίας και προώθησης της υγείας
- Υγιεινός τρόπος ζωής (αρκετή ξεκούραση, υγιεινή διατροφή, παραμένοντας ενεργοί)
- Συμμετοχή σε ευχάριστες δραστηριότητες
- Διαλογισμός και εκπαίδευση ενσυνειδητότητας
- Θεραπεία μασάζ
- Βελονισμός
- Φωτοθεραπεία
- Βότανα και συμπληρώματα διατροφής
- Θεραπείες εγκεφαλικής διέγερσης όπως Διακρανιακή Μαγνητική Διέγερση (TMS)

Αντιμετωπίζοντας άλλα ιατρικά προβλήματα

Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που σχετίζονται με την κάκωση του νωτιαίου μυελού και μπορεί να συμβάλλουν στην κατάθλιψη, όπως χρόνιος πόνος, κούραση, προβλήματα ύπνου, παρενέργειες φαρμάκων και προβλήματα υγείας όπως επαναλαμβανόμενες λοιμώξεις (ΣΤΜ: όπως και οι κατακλίσεις). Η αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων μπορεί να είναι ακόμα μια στρατηγική που μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση της κατάθλιψης.

Συνοψίζοντας

Η κατάθλιψη είναι μια ψυχολογική διαταραχή που περιλαμβάνει καταθλιπτική διάθεση, απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες και έναν αριθμό από άλλα συμπτώματα. Η κατάθλιψη είναι ένα από τα πιο κοινά προβλήματα ψυχικής υγείας μετά την ΚΝΜ.

Τα ερευνητικά στοιχεία δείχνουν ότι η γνωστική συμπεριφορική θεραπεία, η συνδυασμένη θεραπεία φαρμάκων - ψυχοθεραπείας και τα προγράμματα άσκησης βοηθούν στη βελτίωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης μετά την ΚΝΜ. Χρειάζεται περαιτέρω έρευνα που θα επικεντρώνεται στα άτομα με ΚΝΜ για να κατανοήσουμε καλύτερα ποιες θεραπείες είναι πιο αποτελεσματικές.

Εάν ανησυχείτε ότι εσείς ή ένα αγαπημένο σας άτομο έχει κατάθλιψη, είναι σημαντικό να μιλήσετε με έναν επαγγελματία υγείας για περισσότερες πληροφορίες και για να καθορίσετε τις καλύτερες επιλογές θεραπείας για εσάς.

Για μια λίστα των μελετών που περιλαμβάνονται, παρακαλούμε δείτε τη [Λίστα Αναφορών](#). Για μια επισκόπηση του τι εννοούμε με τον όρο «ισχυρά», «μέτρια» και «αδύναμα» στοιχεία, ανατρέξτε στις [Αξιολογήσεις των Ερευνητικών Τεκμηρίων της Κοινότητας SCIRE](#).

Λίστα αναφορών

Τμήματα του παρόντος έχουν προσαρμοσθεί από το έργο SCIRE Project (Επαγγελματική Ομάδα), από το κεφάλαιο «Κατάθλιψη που ακολουθεί την Κάκωση Νωτιαίου Μυελού»:

Orenczuk S, Mehta S, Slivinski J, Teasell RW (2014). Depression Following Spinal Cord Injury. In Eng JJ, Teasell RW, Miller WC, Wolfe DL, Townson AF, Hsieh JTC, Connolly SJ, Noonan VK, Loh E, McIntyre A, editors. Spinal Cord Injury Rehabilitation Evidence. Version 5.0: p 1-35.

Διαθέσιμο από: scireproject.com/evidence/mental-health/depression/

Πλήρης λίστα αναφορών διαθέσιμη από: community.scireproject.com/topic/depression/#reference-list

Γλωσσάρι διαθέσιμο από: community.scireproject.com/topics/glossary/

Πηγές εικόνων

1. Μία γυναίκα που υποφέρει από Κλινική Κατάθλιψη ©Berkah Icon, CC BY 3.0 US
2. Απνία ©Gan Khoon Lay, CC BY 3.0 US
3. Λυπημένος ©Juan Pablo Bravo, CC BY 3.0 US
4. Κατάθλιψη ©Gan Khoon Lay, CC BY 3.0 US
5. Αμαξίδιο σωματική μοναξιά νοσοκομειακό περιβάλλον, φροντίδα ©ferobanjo, Pixabay License
6. Νευρικά κύτταρα εγκεφαλικό νευρώνες νευρικό σύστημα ©ColiN00B, Pixabay License
7. DNA ©Servier Medical Art, CC BY 3.0
8. Ειδικός και πελάτης © The SCIRE Community Team
9. Θεραπεία ©Adrien Coquet, CC BY 3.0 US
10. Λευκές πράσινες και κόκκινες κάψουλες φαρμάκων ©Pikrepo, CC0 1.0
11. Άσκηση με προπονητή © The SCIRE Community Team



Δήλωση αποποίησης ευθυνών: Αυτό το έγγραφο δεν παρέχει ιατρικές συμβουλές. Αυτές οι πληροφορίες παρέχονται μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Συμβουλευτείτε έναν καταρτισμένο επαγγελματία υγείας για περισσότερες πληροφορίες ή συγκεκριμένες ιατρικές συμβουλές. Το έργο SCIRE, οι συνεργάτες και οι συμμετέχοντες σε αυτό αποποιούνται κάθε ευθύνη έναντι οποιουδήποτε μέρους για οποιαδήποτε απώλεια ή ζημιά από σφάλματα ή παραλείψεις σε αυτήν την έκδοση.