κατάθλιψη & διαβήτης

Depression & diabetes - Greek

Η έρευνα δείχνει ότι υπάρχουν ισχυροί δεσμοί μεταξύ της κατάθλιψης και του διαβήτη. Η κατάθλιψη είναι πολύ διαδεδομένη – ο ένας στους πέντε ανθρώπους θα πάθει κατάθλιψη σε κάποια φάση της ενήλικης ζωής του. Για τους ανθρώπους που ζουν με τον διαβήτη, ο αριθμός είναι ακόμη υψηλότερος.

Πώς διαφέρει η κατάθλιψη από τη λύπη;

Ένα άτομο μπορεί να έχει κατάθλιψη, αν **για περισσότερες από δύο εβδομάδες:**

- ένιωθε λύπη, αποκάρδιωση ή μελαγχολία τον περισσότερο καιρό Ή
- έχασε το ενδιαφέρον του ή την ευχαρίστηση στις περισσότερες από τις συνήθεις του δραστηριότητες και
- παρουσίασε συμπτώματα σε **τουλάχιστον τρεις** από τις παρακάτω τέσσερις κατηγορίες:

Συμπεριφορά

> Σταμάτησε να βγαίνει έξω
> Δεν είναι παραγωγικός στην εργασία του
> Ανορεξία ή επεισοδιακή υπερφαγία
> Έχει αποσυρθεί από την οικογένεια και τους φίλους του
> Βασίζεται στο αλκοόλ και τα ηρεμιστικά
> Σταμάτησε να κάνει πράγματα που απολάμ
> Δεν μπορεί να συγκεντρωθεί

Σκέψεις

> «Είμαι μια αποτυχία»
> «Είναι δικό μου λάθος»
> «Τίποτα καλό δεν μου τυχαίνει ποτέ»
> «Δεν αξίζω τίποτα»
> «Δεν έχει αξία η ζωή»

Συναισθήματα

> Πελαγωμένος
> Ένοχος
> Ευερέθιστος
> Αποθαρρυμένος
> Δυστυχισμένος
> Αναποφάσιστος
> Απογοητευμένος
> Μελαγχολικός
> Λυπημένος/δακρυσμένος

Σωματικά συμπτώματα

> Κουρασμένος όλη την ώρα
> Άρρωστος και καταβεβλημένος
> Πονοκέφαλοι και μυϊκοί πόνοι
> Γουργούρισμα εντέρων
> Διαταραχές ύπνου
> Ανορεξία/απώλεια βάρους

Οι άνθρωποι που έχουν κατάθλιψη δυσκολεύονται να κάνουν τις συνηθισμένες τους δραστηριότητες και να λειτουργούν κανονικά από μέρα σε μέρα. Η κατάθλιψη δεν είναι απλά κακοκεφιά, αλλά μια ασθένεια που μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία.

κατάθλιψη & διαβήτης

Ποιοι είναι οι δεσμοί μεταξύ κατάθλιψης και διαβήτη;

- Η έρευνα δείχνει ότι ο διαβήτης **υπερδιπλασιάζει τον κίνδυνο ανάπτυξης της κατάθλιψης**. Η διαβίωση με μια χρόνια ασθένεια όπως ο διαβήτης, η αντιμετώπιση βιολογικών και ορμονικών παραγόντων και η ανάγκη ελέγχου της πάθησης μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο κατάθλιψης, μαζί με την απειλή της ανάπτυξης επιπλοκών όπως η βλάβη στα μάτια (αμφιβληστροειδοπάθεια), τα νεύρα νευροπάθεια) και τα νεφρά (νεφροπάθεια).
- Αντιστρόφως, η κατάθλιψη μπορεί να **διπλασιάσει τον κίνδυνο προσβολής από διαβήτη τύπου 2**. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε αυξημένες ορμόνες του στρες και αύξηση του σωματικού βάρους δεδομένου ότι τα άτομα με κατάθλιψη συχνά δεν είναι δραστήρια.
- Η κατάθλιψη μπορεί επίσης να αυξήσει την **πιθανότητα ανάπτυξης επιπλοκών του διαβήτη**. Οι άνθρωποι που έχουν κατάθλιψη μπορεί να δυσκολεύονται να αντεπεξέλθουν στα καθημερινά τους καθήκοντα. Με την πάροδο του χρόνου, η διαχείριση του διαβήτη (κάνοντας τακτικό έλεγχο της γλυκόζης του αίματος, παίρνοντας φάρμακα, ακολουθώντας ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής και κάνοντας τακτική σωματική άσκηση) μπορεί να αποβεί επίπονη. Αυτό μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο να πάθει ένα άτομο κατάθλιψη, πράγμα που μπορεί με τη σειρά του να οδηγήσει το άτομο στο να παραμελήσει τη συνήθη φροντίδα του διαβήτη.

Μπορεί να αντιμετωπιστεί η κατάθλιψη;

Υπάρχουν διάφορες αποτελεσματικές θεραπείες για την κατάθλιψη. Ωστόσο, η κατάθλιψη πρέπει πρώτα να αναγνωριστεί και να διαγνωσθεί, ώστε να μπορεί να γίνει θεραπεία.

Οι θεραπείες περιλαμβάνουν:

> Φάρμακα για την ανακούφιση των σωματικών συμπτωμάτων της κατάθλιψης

> Γνωστική Θεραπεία Συμπεριφοράς (Cognitive Behaviour Therapy - CBT) για να μάθει το άτομο να αναγνωρίζει και να αλλάξει τον αρνητικό τρόπο σκέψης

> Διαπροσωπική Θεραπεία (Interpersonal Therapy - IPT) για να βοηθήσει με την αποδοχή ατόμων που έχουν χρόνια ασθένεια και την ανάγκη για μακροπρόθεσμη θεραπεία και βελτίωση σχέσεων.

Είναι σημαντικό να αναθεωρούνται επίσης οποιαδήποτε φάρμακα που παίρνει ένα άτομο για άλλες ασθένειες εκτός του διαβήτη, συμπεριλαμβανομένων των μη συνταγογραφούμενων και συμπληρωματικών φαρμάκων, πριν από την έναρξη της φαρμακευτικής αγωγής για την κατάθλιψη. Τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα μπορεί να πάρουν 7 έως 21 ημέρες για να επενεργήσουν αποτελεσματικά και δεν θα πρέπει να διακόπτονται χωρίς ιατρική συμβουλή.

Ποιες είναι οι θεραπείες για άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη και διαβήτη;

Η θεραπεία για την κατάθλιψη και τον διαβήτη περιλαμβάνει συντονισμένη προσέγγιση που αποσκοπεί τόσο στον έλεγχο του διαβήτη όσο και στα συμπτώματα της κατάθλιψης. Χρειάζεται να βρεθεί **η θεραπευτική αγωγή που είναι η πιο αποτελεσματική για το κάθε άτομο**. Για παράδειγμα, άτομα που έχουν διαβήτη και ήπια κατάθλιψη μπορεί να διαπιστώσουν ότι η τακτική σωματική άσκηση βελτιώνει το αίσθημα της κατάθλιψης και βοηθά επίσης με τον έλεγχο της γλυκόζης του αίματος.

“μόλις διαγνωστεί, η κατάθλιψη μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά με την υποστήριξη και την καθοδήγηση της ομάδας φροντίδας υγείας σας”

κατάθλιψη & διαβήτης

Οι πιο αποτελεσματικές θεραπείες είναι αυτές που συνδυάζουν την ψυχολογική και ιατρική φροντίδα, ιατρική παρακολούθηση, εξατομικευμένη εκπαίδευση για τον διαβήτη και επαρκή κοινοτική υποστήριξη.

Ο γιατρός σας ή ο θεράπων επαγγελματίας υγείας θα λάβει υπόψη αρκετούς παράγοντες όταν προτείνει την καταλληλότερη θεραπεία για εσάς. Για να γίνετε καλά και να παραμείνετε υγιείς είναι σημαντικό να έχετε τακτική επαφή με τον γιατρό σας και να σας αξιολογεί σε τακτική βάση για να ελέγχει ότι οι θεραπείες σας είναι αποτελεσματικές.

Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω τον εαυτό μου;

Αν υποψιάζεστε ότι μπορεί να έχετε κατάθλιψη, αναλάβετε τον έλεγχο της υγείας σας με τους εξής τρόπους:

> Συμβουλευθείτε έναν γιατρό ή άλλο επαγγελματία υγείας.

> Συμμετέχετε σε κοινωνικές δραστηριότητες.

> Κάνετε τακτικά σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης.

> Μάθετε για την κατάθλιψη και τον διαβήτη.

> Τρώτε υγιεινά και περιλαμβάνετε μεγάλη ποικιλία θρεπτικών τροφών (μιλήστε σε διαιτολόγο).

> Επιτύχετε ένα υγιές βάρος και διατηρήστε το.

> Μιλήστε με τον γιατρό σας για το αλκοόλ. Δεδομένου ότι το αλκοόλ μπορεί να χειροτερεύσει την κατάθλιψη, μπορεί να συνιστάται να το αποφεύγετε εντελώς. Μπορεί επίσης να μειώσει την αποτελεσματικότητα ορισμένων αντικαταθλιπτικών.

> Ζητήστε βοήθεια, υποστήριξη και ενθάρρυνση από την οικογένεια και τους φίλους σας.

> Ζητήστε από τον γιατρό σας να ελέγχει την αρτηριακή πίεση, τη χοληστερίνη και τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας.

Πού μπορώ να βρω βοήθεια;

Αν χρειάζεστε βοήθεια εσείς ή κάποιος γνωστός σας, μιλήστε στον γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία υγείας για να λάβετε τις σωστές συμβουλές και υποστήριξη. Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με τις εξής υπηρεσίες:

- τον Οργανισμό Διαβήτη της Πολιτείας ή Επικράτειάς σας στον αριθμό 1300 136 588 ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του που αναγράφεται στην πίσω σελίδα.
- beyondblue στο **www.beyondblue.org.au**, τηλέφωνο: 1300 22 46 36 ή ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: bb@beyondblue.org.au για πληροφορίες σχετικά με την κατάθλιψη, τις διαθέσιμες αποτελεσματικές θεραπείες και πώς να βοηθήσετε κάποιον.
- Black Dog Institute στον αριθμό 02 9382 4530, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα **www.blackdoginstitute.org.au** ή στείλτε ηλεκτρονικό μήνυμα στο: blackdog@unsw.edu.au
- Γραμμή Πληροφοριών «Lifeline's Just Ask Information Line» **131 114.**

Άλλες συνιστώμενες ιστοσελίδες

Σχετικά με την κατάθλιψη:

- www.ybblue.com.au (ιστοσελίδα νεολαίας της beyondblue)
- www.moodgym.anu.edu.au
- www.bluepages.anu.edu.au
- www.dfordepression.com
- www.infrapsych.com
- www.nimh.nih.gov

Σχετικά με τον διαβήτη:

- www.diabetescounselling.com.au
- www.health.gov.au

beyondblue
the national depression initiative
www.beyondblue.org.au

Το παρόν πληροφοριακό φυλλάδιο συντάχθηκε από τους Οργανισμούς Πολιτειών και Επικρατειών της Diabetes Australia από κοινού με την beyondblue: *την εθνική πρωτοβουλία κατά της κατάθλιψης.*

Θα θέλατε να γίνετε μέλος του κορυφαίου οργανισμού διαβήτη της Αυστραλίας;

> Διατροφικές υπηρεσίες
> Δωρεάν περιοδικά
> Υπηρεσίες για παιδιά
> Εκπαιδευτικό υλικό
> Εκπτώσεις προϊόντων
> Ομάδες υποστήριξης

Για περισσότερες πληροφορίες τηλεφωνήστε στο **1300 136 588** ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Οργανισμού στην Πολιτεία/Επικράτειά σας:

ACT www.diabetes-act.com.au **NSW** www.australiandiabetescouncil.com
NT www.healthylivingnt.org.au **QLD** www.diabetesqueensland.org.au
SA www.diabetessa.com.au **TAS** www.diabetestas.com.au
VIC www.diabetesvic.org.au **WA** www.diabeteswa.com.au

Οι εξής φορείς έχουν αναλάβει το σχεδιασμό, το περιεχόμενο και τη σύνταξη του παρόντος πληροφοριακού φυλλαδίου για τον διαβήτη:

> **ACT** Diabetes ACT
> **NT** Healthy Living NT
> **SA** Diabetes SA
> **VIC** Diabetes Australia – Vic
> **NSW** Australian Diabetes Council
> **QLD** Diabetes Australia – Queensland
> **TAS** Diabetes Tasmania
> **WA** Diabetes WA

Το αρχικό ιατρικό και εκπαιδευτικό περιεχόμενο του παρόντος πληροφοριακού φυλλαδίου αναθεωρήθηκε από την Επιτροπή Φροντίδας Υγείας και Εκπαίδευσης (Health Care and Education Committee) της Diabetes Australia Ltd. Η φωτοτύπηση αυτής της δημοσίευσης στην πρωτότυπη μορφή της επιτρέπεται για εκπαιδευτικούς σκοπούς μόνο. Η αναπαραγωγή με οποιαδήποτε άλλη μορφή από τρίτους απαγορεύεται. Για οποιαδήποτε ζητήματα που σχετίζονται με το παρόν πληροφοριακό φυλλάδιο, απευθυνθείτε στις Εθνικές Εκδόσεις (National Publications) στο dapubs@tpg.com.au ή τηλεφωνήστε στο 02 9527 1951.

Επαγγελματίες υγείας: Για μεγάλες ποσότητες αντιτύπων του παρόντος φυλλαδίου, επικοινωνήστε με τον αναφερόμενο Οργανισμό Διαβήτη της Πολιτείας/Επικράτειάς σας.

Αναθεωρήθηκε τον Αύγουστο 2010 Μια σειρά πληροφοριών διαβήτη από Διαβητολογικούς Οργανισμούς Πολιτειών/Επικρατειών – Copyright© 2009