

Κατανόηση της Κατάθλιψης

Η ΨΥΧΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΙΣ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΕΣ¹

Η κατάθλιψη είναι ο κύριος παράγοντας που συμβάλλει στα προβλήματα ψυχικής υγείας στην Ευρώπη²

ΠΑΝΩ ΑΠΟ
300
ΕΚΑΤ.

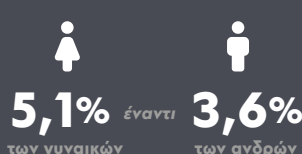
ΑΤΟΜΑ ΠΑΣΧΟΥΝ ΑΠΟ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ - ΙΣΟΔΥΝΑΜΟΥΝ ΜΕ ΤΑ ΔΥΟ ΤΡΙΤΑ ΤΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ³

ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΟΣ ΕΠΙΠΟΛΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ:³

Ελλάδα	Γαλλία	Γερμανία	Ιταλία	Ισπανία	Σουηδία	Ελβετία	Ηνωμένο Βασίλειο
5,7%	4,8%	5,2%	5,1%	5,2%	4,9%	5%	4,5%
>590.000 άτομα	>2,9 εκατ. άτομα	>4,1 εκατ. άτομα	>3 εκατ. άτομα	>2,4 εκατ. άτομα	>440.000 άτομα	>380.000 άτομα	>2,6 εκατ. άτομα

ΠΟΙΟΥΣ ΠΡΟΣΒΑΛΛΕΙ Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ;

Στο γενικό πληθυσμό, η κατάθλιψη είναι πιο συχνή στις γυναίκες από ό,τι στους άνδρες³



Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΔΙΑΦΕΡΕΙ ΑΠΟ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΛΥΠΗΣ, ΑΓΧΟΥΣ Ή ΦΟΒΟΥ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΝΑ ΒΙΩΣΕΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥ.³

Είναι μια συχνή αλλά

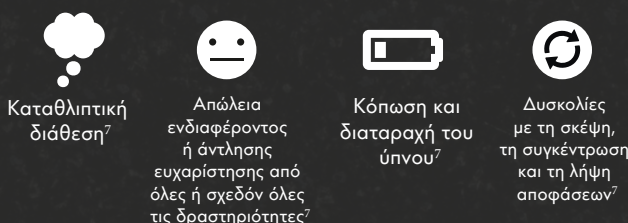
σοβαρή διαταραχή της διάθεσης⁴

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι κατάθλιψης, ο καθένας με διαφορετικό επίπεδο βαρύτητας⁴

Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΥΡΙΟΤΕΡΟ ΑΙΤΙΟ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ⁵

40 εκατ.

άτομα στην Ευρώπη εκτιμάται ότι πάσχουν κατάθλιψη - ένας αριθμός ισοδύναμος περίπου με τον εθνικό πληθυσμό της Ισπανίας⁶



Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΕΧΕΙ ΟΛΕΘΡΙΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ⁷

Τα συμπτώματα της Κατάθλιψης επιμένουν το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας για **τουλάχιστον 2 εβδομάδες**, αλλά συνήθως συνεχίζονται για πολύ περισσότερο⁸

Κατά μέσο όρο, ένα καταθλιπτικό επεισόδιο διαρκεί **6 μήνες** και

1 στα 5 μπορεί να διαρκέσει πάνω από **δύο χρόνια**⁸

Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΔΕΝ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΜΟΝΟ ΤΟΝ ΙΔΙΟ ΤΟΝ ΠΑΣΧΟΝΤΑ

Τα συμπτώματα μπορούν να προκαλέσουν μια αλυσιδωτή αντίδραση που επηρεάζει κάθε πτυχή της ζωής:



Υγεία



Σχέσεις



Απασχόληση & Εκπαίδευση



Συνολική ποιότητα ζωής

1 στα 10

άτομα έχει απουσιάσει από την εργασία του λόγω κατάθλιψης, χάνοντας κατά μέσο όρο **36 ημέρες** εργασίας ανά καταθλιπτικό επεισόδιο¹⁰

Μόνο το οικονομικό κόστος της κατάθλιψης ανήλθε σε



136,3 δισεκ.€

στον Ευρωπαϊκό Οικονομικό Χώρο (ΕΟΧ) το έτος 2007 - το κόστος αυτό ισοδυναμεί κατά προσέγγιση με ποσό **270€** για κάθε άνθρωπο που ζει στον ΕΟΧ^{8,9}

Αν και τα βιολογικά αίτια της Μείζονος Καταθλιπτικής Διαταραχής (ΜΚΔ) δεν είναι πλήρως κατανοητά, έχουν εντοπιστεί ορισμένοι παράγοντες κινδύνου¹¹



Χρόνιες ιατρικές παθήσεις-τα άτομα με μακροχρόνιες παθήσεις ή παθήσεις που προκαλούν αναπηρία είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν κατάθλιψη⁷



Οικογενειακό ιστορικό-οι γονείς, τα αδέρφια και τα παιδιά ατόμων με ΜΚΔ έχουν 2-4 φορές περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν αυτή την πάθηση⁷



Ηλικία- συμπτώματα κατάθλιψης εμφανίζονται συχνά μεταξύ 20 και 30 ετών, ενώ περισσότερο επηρεάζονται τα άτομα ηλικίας μεταξύ 55 και 74 ετών³



Μεγάλες αλλαγές στη ζωή, τραυματικές εμπειρίες ή στρες⁷

Πιστεύεται ότι προβλήματα με τη ρύθμιση της διάθεσης και την ανάπτυξη νέων συνδέσεων στον εγκέφαλο μπορεί ενδεχομένως να συμβάλλουν στη ΜΚΔ¹²

ΣΠΑΜΕ ΤΗΝ
ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΗ
ΜΙΑΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

ΜΑΖΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΑΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ, ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΜΕ ΤΟ ΣΤΙΓΜΑ ΚΑΙ ΤΕΛΙΚΑ ΝΑ ΣΠΑΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΗ ΚΑΙ ΝΑ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Η καμπάνια **ΣΠΑΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΗ, ΜΙΛΑΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ** είναι μια εκστρατεία ευαισθητοποίησης με αποστολή να δώσει σε όλους μας τη δυνατότητα να κατανοήσουμε καλύτερα, να υποστηρίξουμε και να βοηθήσουμε όσους ζουν με την κατάθλιψη.

Η εκστρατεία έχει σχεδιαστεί με στόχο να αυξήσει την ευαισθητοποίηση για τις προκλήσεις που επιφυλάσσει η ζωή με διαφορετικούς τύπους κατάθλιψης, στους οποίους συμπεριλαμβάνεται και η Μείζων Καταθλιπτική Διαταραχή (ΜΚΔ).



**ΧΑΡΗ ΣΤΗΝ ΠΛΗΡΕΣΤΕΡΗ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ, ΘΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΛΟΙ ΣΕ ΘΕΣΗ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΣΟΥΜΕ
ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΑ ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΜΑΣ ΠΡΟΣΩΠΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΑΥΤΟΥΣ ΜΑΣ**



Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών
www.epioni.gr

Το «Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ» είναι ένα μη κερδοσκοπικό σωματείο που ιδρύθηκε το 2017 και επιδιώκει να ενισχύσει την αναγνώριση της ανεπίσημης φροντίδας που παρέχουν οι συγγενείς ή φίλοι ενός ατόμου με χρόνια πάθηση ή αναπηρία και να εκπροσωπήσει και να δράσει για τους φροντιστές και τους πρώην φροντιστές, ανεξαρτήτου ηλικίας και ιδιαίτερων αναγκών.



ΕΨΕ - Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία
www.psych.gr

Η Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία ιδρύθηκε το 1986 στην Αθήνα. Σκοπός της ΕΨΕ είναι η προαγωγή της Ψυχιατρικής στην Ελλάδα, η ενίσχυση της επικοινωνίας και της συνεργασίας των Ελλήνων ψυχιάτρων τόσο μεταξύ των όσο και με τους συναδέλφους τους των άλλων χωρών καθώς και με τις άλλες ιατρικές ή μη ειδικότητες που σχετίζονται με την Ψυχιατρική. Ανάμεσα στους κύριους στόχους της ΕΨΕ είναι η προαγωγή και η ενίσχυση της ψυχιατρικής κλινικής πρακτικής στην Ελλάδα και της πρόληψης στην Ψυχική Υγεία, η διασφάλιση των δικαιωμάτων των ψυχικά ασθενών και η προώθηση της Ψυχιατρικής εκπαίδευσης και έρευνας στην Ελλάδα.

1. Vos T, et al. (2015). Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 301 acute and chronic diseases and injuries in 188 countries, 1990–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet*, 386(9995), 743–800. doi:10.1016/s0140-6736(15)60692-4
2. WHO. Depression in Europe. Διατίθεται στην ιστοσελίδα: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2012/10/depression-in-europe>. Ημερομηνία προσπέλασης: Απρίλιος 2025.
3. WHO. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Διατίθεται στην ιστοσελίδα: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>. Ημερομηνία προσπέλασης: Απρίλιος 2025.
4. NIMH. Depression. Διατίθεται στην ιστοσελίδα: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression>. Ημερομηνία προσπέλασης: Απρίλιος 2025.

5. WHO. Depression. Διατίθεται στην ιστοσελίδα: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Ημερομηνία πρόσβασης: Μάρτιος 2022.
6. WHO. 3 out of 4 people suffering from major depression do not receive adequate treatment. Διατίθεται στην ιστοσελίδα: <https://www.euro.who.int/en/media-centre/sections/press-releases/2017/3-out-of-4-people-suffering-from-major-depression-do-not-receive-adequate-treatment>. Ημερομηνία προσπέλασης: Μάρτιος 2025.
7. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed. 2013.
8. WHO. Preventing depression in the WHO European Region (2016). Διατίθεται στην ιστοσελίδα: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/publications/2016/preventing-depression-in-the-who-european-region-2016>. Ημερομηνία προσπέλασης: Απρίλιος 2025.
9. Eurostat Statistical Books. Eurostat regional yearbook 2007. Διατίθεται στην ιστοσελίδα: <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/5616088/KS-AF-07-001-EN.PDF.pdf?2fb032d5-7b9b-48a2-9bf3-d885d46ecfd6?t=1414769357000>. Ημερομηνία προσπέλασης: Μάρτιος 2022.

10. Target. Depression in the Workplace in Europe: A report featuring new insights from business leaders. Διατίθεται στην ιστοσελίδα: https://targetdepression.com/wp-content/uploads/2014/04/TARGET_Report_Final.pdf. Ημερομηνία προσπέλασης: Απρίλιος 2025.
11. National Alliance on Mental Illness. Depression. Διατίθεται στην ιστοσελίδα: <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Depression>. Ημερομηνία προσπέλασης: Απρίλιος 2025.
12. Duman RS et al. Synaptic plasticity and depression: new insights from stress and rapid acting antidepressants. *Nat Med* 2016;22(3):238–249.

**ΣΠΑΜΕ ΤΗΝ
ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΗ
ΜΙΛΑΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ**