



Κατάθλιψη και ψυχοθεραπεία

Όταν ο άνθρωπος χρειάζεται ξανά να συναντήσει τον εαυτό του

Δεν γράφουμε για την κατάθλιψη μόνο για να περιγράψουμε μια διάγνωση. Γράφουμε για τον άνθρωπο που τη βιώνει. Για εκείνον που σηκώνεται το πρωί και νιώθει το σώμα του πιο βαρύ από τη μέρα που έχει μπροστά του. Για εκείνον που συνεχίζει να εργάζεται, να απαντά, να φροντίζει, να χαμογελά όταν χρειάζεται, ενώ μέσα του υπάρχει μια σιωπηλή απόσταση από τη ζωή.

Η κατάθλιψη δεν είναι απλώς κακή διάθεση. Δεν είναι μια συνηθισμένη στενοχώρια που περνά με μια βόλτα, μια συμβουλή ή μια φράση του τύπου «σκέψου θετικά». Είναι μια σύνθετη ψυχολογική κατάσταση που επηρεάζει το συναίσθημα, τη σκέψη, το σώμα, τη συμπεριφορά και κυρίως τη σχέση του ανθρώπου με τον εαυτό του και τον κόσμο.

Συχνά ο άνθρωπος δεν λέει «έχω κατάθλιψη». Λέει «δεν είμαι καλά». Λέει «δεν αντέχω όπως πριν». Λέει «δεν βρίσκω νόημα». Μερικές φορές δεν λέει τίποτα. Απλώς αποσύρεται.

Η κατάθλιψη δεν φαίνεται πάντα

Ένα από τα δύσκολα σημεία της κατάθλιψης είναι ότι δεν είναι πάντα εύκολα αντιληπτή. Κάποιος μπορεί να φαίνεται λειτουργικός και ταυτόχρονα να νιώθει εσωτερικά εξαντλημένος. Μπορεί να πηγαίνει στη δουλειά του, να μιλά με ανθρώπους, να ανταποκρίνεται στις υποχρεώσεις του, αλλά να αισθάνεται πως το κάνει μηχανικά.

Η κατάθλιψη μπορεί να εμφανιστεί ως θλίψη, αλλά όχι μόνο. Μπορεί να πάρει τη μορφή κενού, απάθειας, έντονης κόπωσης, δυσκολίας στη συγκέντρωση, διαταραχών ύπνου, αλλαγών στην όρεξη, ενοχών, μειωμένης αυτοεκτίμησης ή απώλειας ενδιαφέροντος για πράγματα που κάποτε είχαν χαρά.

Δεν είναι σπάνιο ο άνθρωπος να νιώθει σαν να έχει χαθεί η εσωτερική του κίνηση. Σαν να συνεχίζεται η ζωή γύρω του, αλλά εκείνος να μην μπορεί να συμμετέχει πραγματικά.

Η κατάθλιψη δεν είναι αδυναμία χαρακτήρα

Χρειάζεται να ειπωθεί καθαρά. Η κατάθλιψη δεν είναι τεμπελιά. Δεν είναι αδυναμία. Δεν είναι έλλειψη θέλησης. Δεν είναι υπερβολική ευαισθησία.

Είναι μια κατάσταση που μπορεί να συνδέεται με πολλούς παράγοντες. Βιολογικούς, ψυχολογικούς, οικογενειακούς, κοινωνικούς, τραυματικούς και υπαρξιακούς. Μπορεί να εμφανιστεί μετά από απώλεια, χρόνια πίεση, σωματική ασθένεια, παρατεταμένο στρες, δύσκολες σχέσεις ή εσωτερική εξάντληση που μαζεύτηκε για χρόνια.

Και μερικές φορές έρχεται χωρίς έναν καθαρό, εμφανή λόγο. Αυτό δεν την κάνει λιγότερο πραγματική. Ο ψυχικός πόνος δεν χρειάζεται πάντα να έχει μια εύκολη εξήγηση για να αξίζει φροντίδα.



Η θέση της ψυχοθεραπείας στην φροντίδα της κατάθλιψης

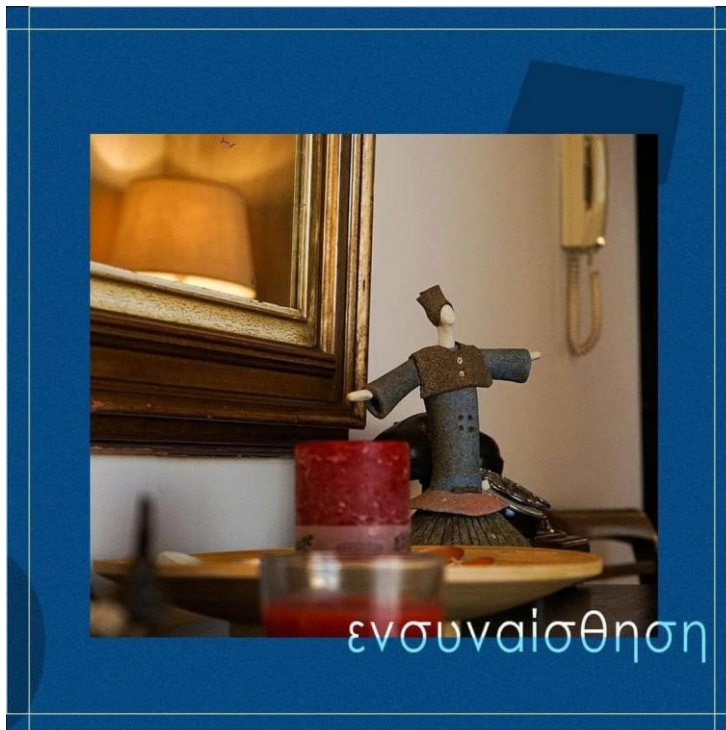
Τα τελευταία χρόνια, η διεθνής βιβλιογραφία αναδεικνύει σταθερά τη σημαντική θέση της ψυχοθεραπείας στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει ότι η κατάθλιψη είναι μια συχνή ψυχική διαταραχή για την οποία υπάρχουν αποτελεσματικές θεραπευτικές παρεμβάσεις, ανάμεσά τους η ψυχολογική θεραπεία και, όπου χρειάζεται, η φαρμακευτική αγωγή.

Οι σύγχρονες κατευθυντήριες οδηγίες, όπως οι οδηγίες του NICE για την κατάθλιψη στους ενήλικες, περιλαμβάνουν τις ψυχολογικές θεραπείες ως βασική θεραπευτική επιλογή, ανάλογα με τη βαρύτητα των συμπτωμάτων, τις ανάγκες και το πλαίσιο ζωής του κάθε ανθρώπου.

Η ψυχοθεραπεία δεν είναι απλώς μια συζήτηση. Είναι μια οργανωμένη θεραπευτική διαδικασία. Ένας χώρος όπου ο άνθρωπος μπορεί να αρχίσει να κατανοεί τι του συμβαίνει, πώς βιώνει τα συναισθήματά του, πώς σχετίζεται με τους άλλους, πώς μιλά στον εαυτό του και με ποιους τρόπους έχει μάθει να αντέχει τον πόνο του.

Δεν δίνει έτοιμες απαντήσεις. Δημιουργεί όμως τις συνθήκες για να γεννηθούν πιο αληθινές ερωτήσεις.





Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Η θεραπευτική σχέση ως ασφαλές πεδίο

Στην κατάθλιψη, ο άνθρωπος συχνά απομονώνεται. Όχι πάντα επειδή δεν θέλει τους άλλους. Συχνά επειδή νιώθει ότι δεν μπορεί να εξηγήσει αυτό που του συμβαίνει, ή επειδή φοβάται ότι θα κουράσει, ή επειδή έχει ήδη ακούσει αρκετές βιαστικές συμβουλές.

Η θεραπευτική σχέση μπορεί να προσφέρει έναν χώρο διαφορετικό. Έναν χώρο όπου δεν χρειάζεται να αποδείξει ότι πονά. Δεν χρειάζεται να είναι δυνατός. Δεν χρειάζεται να δικαιολογηθεί. Μέσα στην ψυχοθεραπεία, η σιωπή μπορεί να έχει θέση. Η θλίψη μπορεί να ακουστεί χωρίς να διορθωθεί αμέσως. Η δυσκολία μπορεί να αποκτήσει λόγο, μορφή και νόημα.

Αυτό από μόνο του είναι σημαντικό. Γιατί ο άνθρωπος που βιώνει κατάθλιψη δεν υποφέρει μόνο από τα συμπτώματα. Υποφέρει συχνά και από την αίσθηση ότι πρέπει να τα κρύψει.

Η Gestalt ματιά στην κατάθλιψη

Η ψυχοθεραπεία Gestalt δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην επίγνωση, στην παρούσα εμπειρία, στο σώμα και στη σχέση. Δεν βλέπει τον άνθρωπο ως μια λίστα συμπτωμάτων. Τον βλέπει μέσα στο πεδίο της ζωής του. Στις σχέσεις του, στις ανάγκες του, στις διακοπές της επαφής του, στους τρόπους που έμαθε να προσαρμόζεται για να επιβιώσει.

Μέσα από αυτή την οπτική, η κατάθλιψη μπορεί να ιδωθεί και ως μια απώλεια ζωντανής επαφής. Ο άνθρωπος μπορεί να έχει απομακρυνθεί από τις ανάγκες του, από την επιθυμία του, από τον θυμό του, από τη χαρά του, από την αίσθηση ότι έχει επιλογή.

Η Gestalt προσέγγιση δεν βιάζεται να «διορθώσει» τον άνθρωπο. Τον προσκαλεί πρώτα να δει.

Να παρατηρήσει τι νιώθει τώρα. Πού νιώθει στο σώμα την δυσφορία. Πού σταματά. Πού αποσύρεται. Πού λείπει ενώ μέσα του υπάρχει όχι. Πού κρατά κάτι που δεν αντέχει άλλο να κρατά.

Και πολλές φορές, η αλλαγή αρχίζει ακριβώς εκεί. Όχι επειδή κάποιος έδωσε μια οδηγία. Αλλά επειδή ο άνθρωπος άρχισε να βλέπει τον εαυτό του με λιγότερη σκληρότητα και περισσότερη αλήθεια.

Το σώμα μέσα στην κατάθλιψη

Η κατάθλιψη δεν κατοικεί μόνο στη σκέψη. Κατοικεί και στο σώμα. Στο βάρος στο στήθος. Στην αίσθηση εξάντλησης. Στον ύπνο που δεν ξεκουράζει. Στην κίνηση που γίνεται αργή. Στη δυσκολία να πάρει κανείς βαθιά ανάσα.

Στην ψυχοθεραπεία, το σώμα δεν είναι κάτι δευτερεύον. Είναι μέρος της εμπειρίας. Ο τρόπος που ο άνθρωπος στέκεται, αναπνέει, σφίγγεται, χαμηλώνει το βλέμμα ή παγώνει, μπορεί να φέρει πολύτιμες πληροφορίες.

Όταν ο άνθρωπος αρχίζει να ακούει το σώμα του, μπορεί σταδιακά να αναγνωρίζει πιο νωρίς την εσωτερική του κατάσταση. Να καταλαβαίνει πότε πιέζεται, πότε αποσύρεται, πότε ξεπερνά τα όριά του, πότε χρειάζεται φροντίδα.



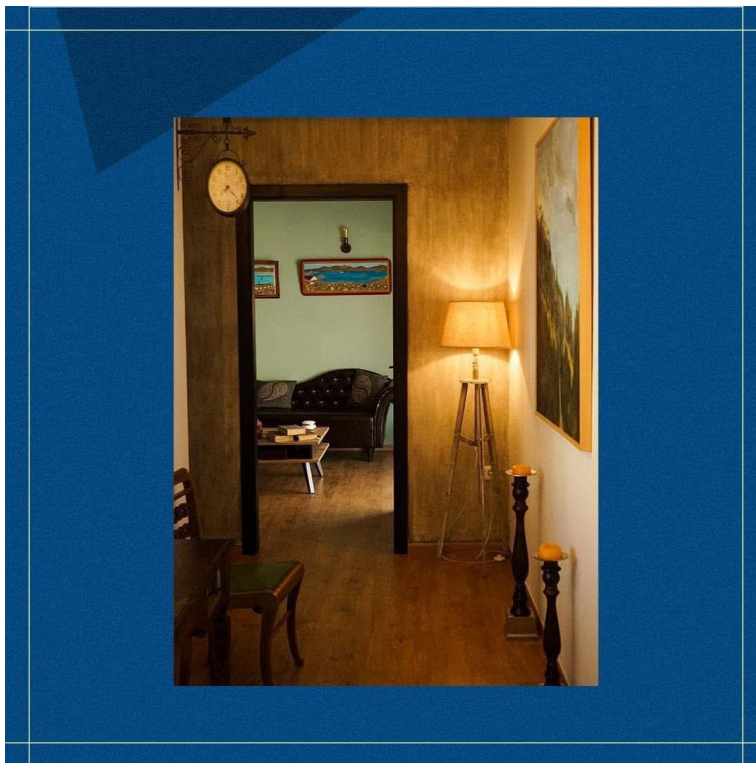
Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Ψυχοθεραπεία και πρόληψη υποτροπής

Η ψυχοθεραπεία δεν αφορά μόνο τη μείωση των συμπτωμάτων. Αφορά και την πρόληψη. Την ικανότητα του ανθρώπου να αναγνωρίζει νωρίτερα τα σημάδια επιβάρυνσης. Να ζητά βοήθεια πριν φτάσει στην κατάρρευση. Να σχετίζεται με τον εαυτό του με λιγότερη ενοχή και περισσότερη ευθύνη.

Πρόσφατες μελέτες των τελευταίων ετών δείχνουν ότι οι ψυχολογικές παρεμβάσεις μπορούν να βοηθήσουν όχι μόνο στη θεραπεία, αλλά και στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής σε ανθρώπους που βρίσκονται σε αυξημένη ευαλωτότητα.

Αυτό είναι σημαντικό. Γιατί η ψυχοθεραπεία δεν είναι μόνο χώρος για τότε που όλα έχουν γίνει δύσκολα. Μπορεί να είναι και χώρος ενίσχυσης, πρόληψης, αυτογνωσίας και καλύτερης σχέσης με τη ζωή.



Όταν χρειάζεται συνεργασία με ψυχίατρο

Σε περιπτώσεις μέτριας ή σοβαρής κατάθλιψης, όταν υπάρχουν αυτοκαταστροφικές σκέψεις, έντονη απόσυρση, μεγάλη λειτουργική έκπτωση ή δυσκολία στην καθημερινή επιβίωση, είναι απαραίτητη η αξιολόγηση από ψυχίατρο. Η φαρμακευτική αγωγή, όταν χρειάζεται, δεν αναιρεί την αξία της ψυχοθεραπείας. Αντίθετα, μπορεί να βοηθήσει στη σταθεροποίηση των συμπτωμάτων, ώστε ο άνθρωπος να μπορέσει να συμμετέχει πιο ουσιαστικά στη θεραπευτική διαδικασία.

Η σοβαρή φροντίδα δεν είναι ανταγωνιστική. Είναι συνεργατική.

Συμπέρασμα



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Ο άνθρωπος που βιώνει κατάθλιψη δεν χρειάζεται να ακούσει απλώς «κάνε κουράγιο». Το κουράγιο πολλές φορές το έχει ήδη εξαντλήσει σιωπηλά, για πολύ καιρό. Χρειάζεται έναν χώρο όπου μπορεί να ακουστεί. Χρειάζεται μια θεραπευτική σχέση που δεν τον βιάζει, δεν τον μικραίνει και δεν τον αντιμετωπίζει ως πρόβλημα προς διόρθωση.

Η ψυχοθεραπεία δεν υπόσχεται μαγικές λύσεις. Προσφέρει όμως κάτι βαθιά ανθρώπινο. Μια σταθερή συνάντηση. Έναν χώρο όπου το ανείπωτο μπορεί να ειπωθεί, το σκοτεινό να αποκτήσει μορφή και ο άνθρωπος να αρχίσει ξανά, με αργά και αληθινά βήματα, να συναντά τον εαυτό του.

Γιατί πολλές φορές η θεραπεία δεν αρχίζει τη στιγμή που όλα φωτίζονται. Αρχίζει τη στιγμή που κάποιος μπορεί, επιτέλους, να μείνει δίπλα μας μέσα στο σκοτάδι.

Στο Γραφείο Ψυχοθεραπείας

Στο Γραφείο Ψυχοθεραπείας του Ευάγγελου Γεωργακόπουλου, ο άνθρωπος που βιώνει κατάθλιψη προσεγγίζεται με σεβασμό, ενσυναίσθηση και θεραπευτική παρουσία.

Η ψυχοθεραπευτική εργασία δεν εστιάζει μόνο στα συμπτώματα, αλλά στον άνθρωπο πίσω από αυτά. Στην ιστορία του, στις σχέσεις του, στις ανάγκες του, στο σώμα του και στον τρόπο με τον οποίο έχει μάθει να αντέχει.

Μέσα από την προσέγγιση Gestalt, η θεραπεία γίνεται ένας χώρος ασφάλειας, επίγνωσης και σταδιακής επανασύνδεσης με τον εαυτό.

Γιατί ο άνθρωπος δεν χρειάζεται πάντα κάποιον να του δείξει τον δρόμο. Μερικές φορές χρειάζεται πρώτα κάποιον να σταθεί δίπλα του μέχρι να μπορέσει να τον ξαναδεί.

Ενδεικτική βιβλιογραφική βάση

World Health Organization, Depression, Fact Sheet, 2025

NICE Guideline NG222, Depression in adults: treatment and management, 2022, reviewed 2026

Cuijpers P. και συνεργάτες, Psychological treatment of depression, systematic overview, 2023

Buntrock C. και συνεργάτες, Psychological interventions to prevent major depression in adults, The Lancet Psychiatry, 2024