



Υπουργείο Υγείας

# Ας μιλήσουμε για την Κατάθλιψη

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ

# LetsTalk

[www.who.int/depression/en](http://www.who.int/depression/en)



Παγκόσμιος  
Οργανισμός Υγείας

# Ας μιλήσουμε

**Αν πιστεύετε ότι εσείς, ή κάποιος που γνωρίζετε, μπορεί να έχει κατάθλιψη...**

## Τι είναι η κατάθλιψη;

- Η κατάθλιψη είναι μια ασθένεια που χαρακτηρίζεται από μια επίμονη κατάσταση λύπης και μελαγχολίας καθώς και από την απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που συνήθως κάποιος απολαμβάνει. Συνοδεύεται, επίσης, από αδυναμία να πραγματοποιήσει κανείς τις καθημερινές του δραστηριότητες, για τουλάχιστον δύο εβδομάδες.
- Επιπλέον, τα άτομα με κατάθλιψη παρουσιάζουν, συνήθως, αρκετά από τα παρακάτω συμπτώματα: έλλειψη ενέργειας, αλλαγή στην όρεξη, ανάγκη για περισσότερο ή λιγότερο ύπνο, άγχος, μειωμένη συγκέντρωση, αναποφασιστικότητα, ανησυχία, αισθήματα αναξιοσύνης, ενοχής ή απελπισίας και σκέψεις αυτοτραυματισμού ή αυτοκτονίας.
- Η κατάθλιψη μπορεί να συμβεί στον καθένα μας.
- Η κατάθλιψη δεν είναι ένδειξη αδυναμίας χαρακτήρα.
- Είναι θεραπεύσιμη μέσω ομιλητικής θεραπείας (talking therapy) ή με φαρμακευτική αγωγή (αντικαταθλιπτικά φάρμακα) ή με συνδυασμό τους.



Να θυμάστε: Η κατάθλιψη μπορεί να αντιμετωπιστεί! Αν νομίζετε ότι έχετε κατάθλιψη, ζητήστε βοήθεια.

# για την Κατάθλιψη

ορεί να πάσχει από κατάθλιψη, διαβάστε προσεκτικά.

## Τι μπορείς να κάνεις εάν πιστεύεις ότι έχεις κατάθλιψη;

- Μιλήστε για τα συναισθήματά σας με κάποιον που εμπιστεύεστε. Οι περισσότεροι άνθρωποι αισθάνονται καλύτερα αφού μιλήσουν με κάποιον που νιώθουν κοντά τους.
- Ζητήστε βοήθεια από επαγγελματία ψυχικής υγείας.
- Να θυμάστε ότι με τη σωστή βοήθεια και στήριξη, μπορείτε να γίνετε καλύτερα.
- Συνεχίστε τις δραστηριότητες που απολαμβάνετε όταν αισθανόσασταν καλά.
- Μην κλειστείτε στον εαυτό σας. Διατηρήστε επαφή με την οικογένεια και τους φίλους σας.
- Προσπαθήστε να ασκείστε τακτικά, ακόμη και εάν αυτό σημαίνει έναν σύντομο περίπατο.
- Προσπαθήστε να τρέφεστε και να κοιμάστε κανονικά.
- Αποδεχτείτε ότι μπορεί να έχετε κατάθλιψη και προσαρμόστε τις προσδοκίες σας. Μπορεί να μην είστε σε θέση να κάνετε τόσα πράγματα όσα κάνατε συνήθως.
- Αποφύγετε ή περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ και απέχετε από τη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών αφού μπορεί να επιδεινώσουν την κατάθλιψη.
- Αν έχετε σκέψεις αυτοκαταστροφής, επικοινωνήστε άμεσα με κάποιον για βοήθεια.



Γ.Τ.Π. 14/2017-5.000  
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Εκτύπωση: Τυπογραφείο Κυπριακής Δημοκρατίας