

Ανηδονία: Η ψυχογένεια της Παθολογίας



DR. ΘΑΝΟΣ Ε. ΑΣΚΗΤΗΣ
ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ – ΣΕΞΟΛΟΓΟΣ
ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΚΠΑ
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΥΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ Ι.Ψ.Σ.Υ.
ΜΕΛΟΣ ΕΨΕ, ΑΡΑ/USA, ISSM/ESSM
ΑΝΤΙΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΡΧΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

 Δρ. Θάνος Ασκητής
Ινστιτούτο Ψυχικής
& Σεξουαλικής Υγείας



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (Ε.ΚΟ.ΜΕ.Ν.)
Μιχαλακοπούλου 27 • 115 28 Αθήνα



7ο Πανελλήνιο Συνέδριο
«Μεταβολικά Νοσήματα 2024:
Από τη θεωρία στην πράξη»

30 Μαΐου - 1 Ιουνίου 2024

Δημοτικό Θέατρο Αργοστολίου
«Ο ΚΕΦΑΛΟΣ» - Κεφαλονιά

Θα κορηγηθούν Μόρια
Συνεχιζόμενης Ιατρικής
Εκπαίδευσης από τον
Πανελλήνιο Ιατρικό Σύλλογο

Κεφαλονιά, 30 Μαΐου 2024



Η ομορφιά...

Άσσος

Η προσμονή...



Φάρος

Η απεραντοσύνη...

Μύρτος





Η συνάντηση...

Ληξούρι

Η θεωρία του Freud για την ευχαρίστηση...



Moccia, L. et al. (2018). The experience of pleasure: a perspective between neuroscience and psychoanalysis. *Frontiers in human neuroscience*.

- **Προεγώ:**
Ενστικτώδης ενόρμηση
- **Εγώ:**
Ρεαλιστική αναγνώριση
- **Υπερεγώ:**
Ενοχικό και τιμωρητικό
απέναντι στην προσδοκία του στόχου

Στη σύγκρουσή τους
εκλύεται άγχος και ένταση.

Τι είναι ηδονή;

Η υποκειμενική ευχαρίστηση που συνδέεται με ερεθίσματα που ορίζονται με συμπεριφορικούς όρους ως κίνητρα ή ανταμοιβή.

Νευροψυχολογικές συνιστώσες της ανταμοιβής:

1. Ηδονικές ιδιότητες (προτίμηση)
2. Κινητήριες ιδιότητες (επιθυμία) που οδηγούν στην απόκτηση
3. Μνημονική αναπαράσταση και συνειρμική μάθηση

Εξελικτική επιβίωση
και προσαρμοστική συμπεριφορά

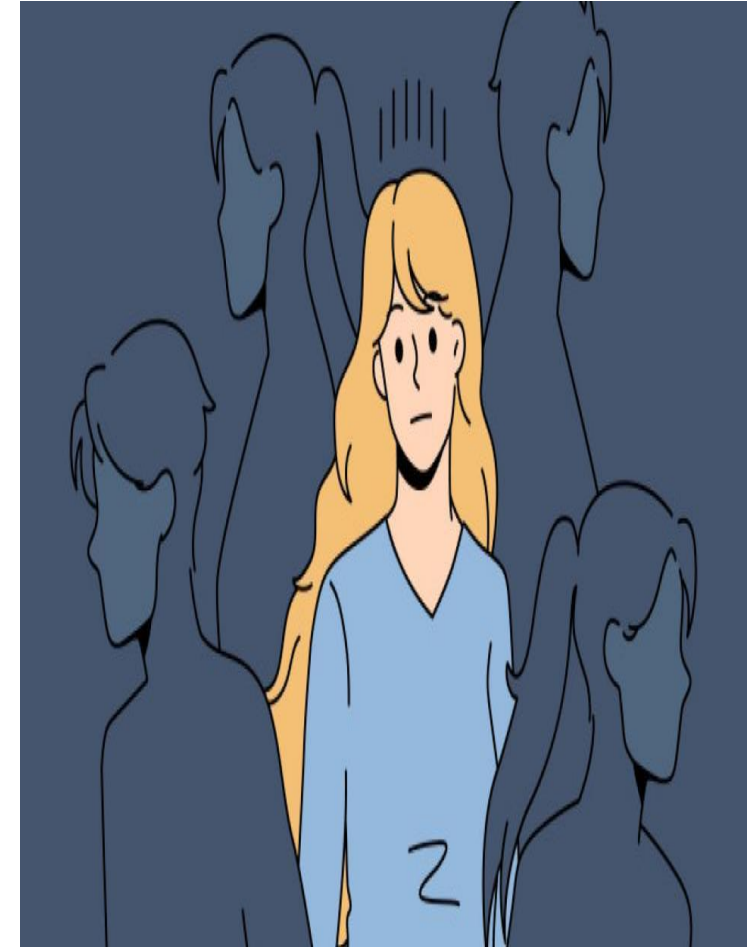


Ανηδονία...

Ορισμός:

Η αδυναμία του ατόμου να βιώσει ικανοποίηση ή απόλαυση σε δραστηριότητες, που του ήταν ευχάριστες.

- Αρχικά περιγράφηκε ως ανεξάρτητη διαταραχή, αλλά στο DSM-III συμπεριλήφθηκε ως σύμπτωμα για τη διάγνωση επεισοδίου μείζονος κατάθλιψης.
- Βιβλιογραφικά διατυπώνεται διαφωνία ως προς την ενσωμάτωσή της στην κατάθλιψη.



Serretti, A. (2023). Anhedonia and depressive disorders. *Clinical Psychopharmacology and Neuroscience*, 21(3), 401.

Ανηδονία...

Ψυχομετρικά εργαλεία ανηδονίας:

- Temporal Experience of Pleasure Scale, 18-item
- Snaith-Hamilton Pleasure Scale, 14-item
- Αρχικά περιγράφηκε ως ανεξάρτητη διαταραχή, αλλά στο DSM-III συμπεριλήφθηκε ως σύμπτωμα για τη διάγνωση επεισοδίου μείζονος κατάθλιψης.
- Βιβλιογραφικά διατυπώνεται διαφωνία ως προς την ενσωμάτωσή της στην κατάθλιψη.



Serretti, A. (2023). Anhedonia and depressive disorders. *Clinical Psychopharmacology and Neuroscience*, 21(3), 401.

10 εικόνες που «κρύβουν» την ψυχογένεια της ανηδονίας:

1. Απόγνωση, απελπισία, απάθεια, αίσθημα κενού
2. Φοβίες, κοινωνική/συναισθηματική απομόνωση αναβλητικότητα και αποφυγή
3. Καταναγκαστική ηδονή
4. Αδυναμία σωματικής ευχαρίστησης (φαγητό, άγγιγμα, σεξουαλική δραστηριότητα)
5. Σημαντικά μειωμένο συναίσθημα, δυσκολία έκφρασης σκέψεων και συμπεριφορών



10 εικόνες που «κρύβουν» την ψυχογένεια της ανηδονίας:

6. Δυσκολία διατήρησης θετικών συναισθημάτων και δημιουργίας φαντασιώσεων
7. Δεν είναι απαραίτητα συνδεδεμένη με ψυχική διαταραχή
8. Μπορεί να σηματοδοτήσει την επιθυμία για ριψοκίνδυνες συμπεριφορές (thrill-seeking)
9. Η ανηδονία ζει μέσα σε μία συγκρουσιακή-συγκαταβατική-διαπροσωπική σχέση
10. Η μη εκπλήρωση των προσδοκιών και των στόχων (ματαίωση)



Η ανηδονία ως κοινωνικό φαινόμενο

- Θυμός
- Βία
- Τοξικότητα
- Μη ανοχή
- Αποσύνδεση
- Έλλειψη ρομαντισμού
- Υλισμός
- Αλκοόλ και ουσίες



Ανηδονία και κατάθλιψη

- Έως και 70% των ατόμων με κατάθλιψη εμφανίζουν ανηδονία.
 - Δεν αναφέρεται διαφορά μεταξύ των δύο φύλων.
 - Η κοινωνική ανηδονία είναι υψηλότερη στους άνδρες.

Αδιαφορία για κοινωνική επαφή,
έλλειψη ευχαρίστησης σε κοινωνικές
καταστάσεις, που χαρακτηρίζεται
από κοινωνική απόσυρση.

10 ψυχικές διαταραχές και ανηδονία

Σύμπτωμα σε:

- Σχιζοφρένεια
- Διπολικές διαταραχές
- Διαταραχές προσωπικότητας
- Εξάρτηση από ουσίες
- Διαταραχή μετατραυματικού στρες
- Ιδιοψυχαναγκαστικές διαταραχές
- Αγχώδεις διαταραχές
- Διατροφικές διαταραχές
- Σεξουαλικές διαταραχές
- Νευρογνωστικές διαταραχές



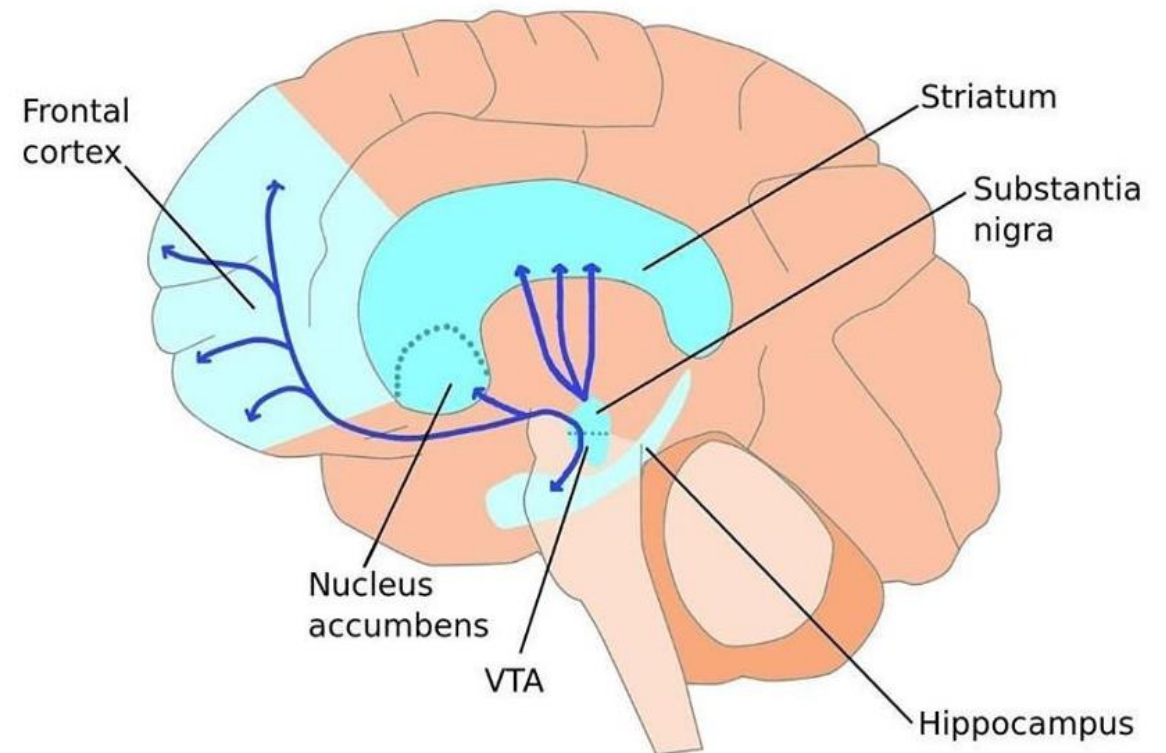
Edvard Munch, 1893

I. Το νευροβιολογικό υπόστρωμα της ανηδονίας

Δυσλειτουργία στις 3 υποκατηγορίες
στο κέντρο της αξιολόγησης
της ανταμοιβής (reward processing):

- 1. Απαντητικότητα**
(reward responsiveness)
- 2. Μάθηση**
(reward learning)
- 3. Εκτίμηση**
(reward valuation)

Brain's reward system



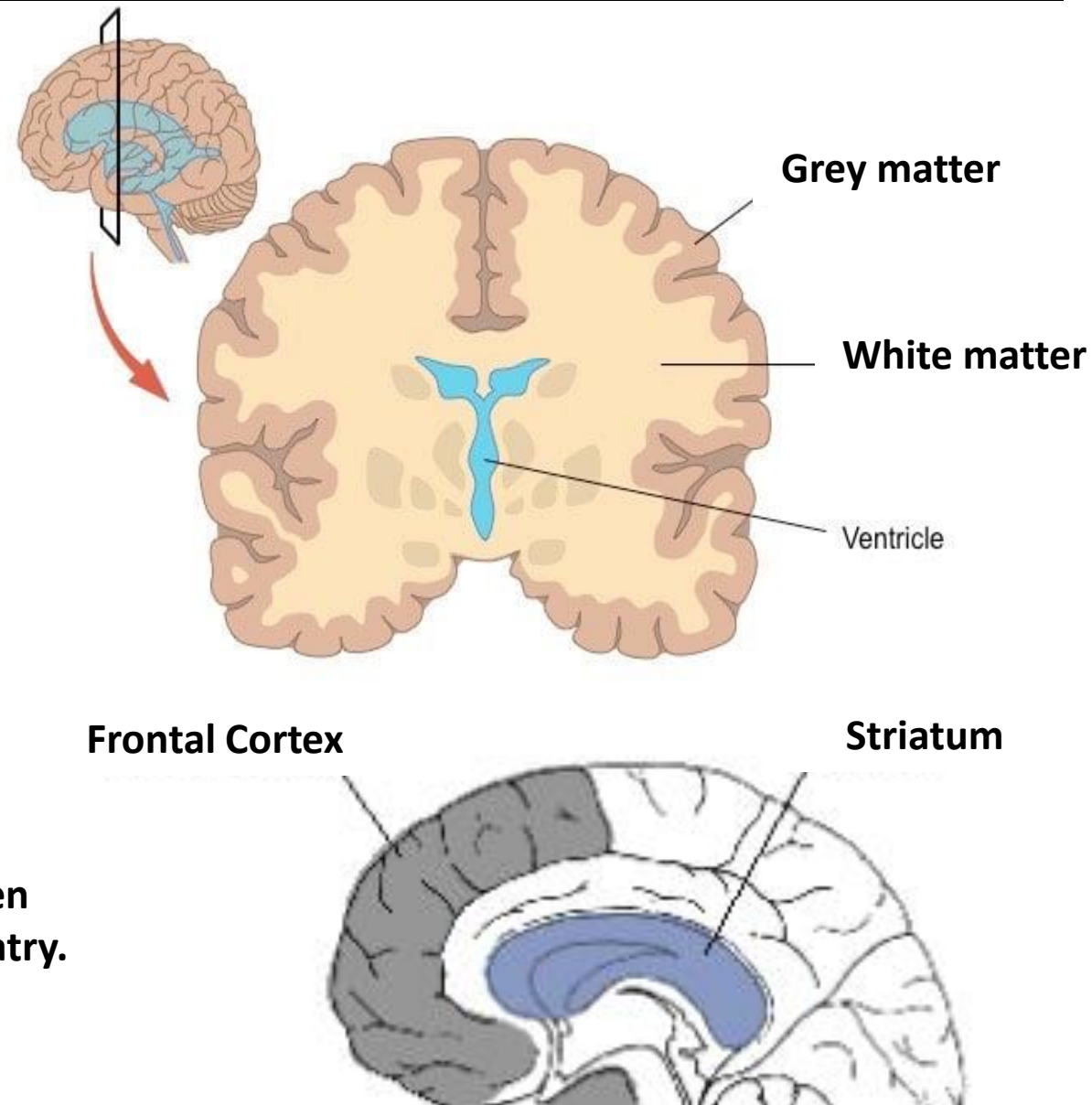
Bekhbat, M., Treadway, M. T., & Felger, J. C. (2022). Inflammation as a pathophysiologic pathway to anhedonia: mechanisms and therapeutic implications. *Anhedonia: Preclinical, Translational, and Clinical Integration*, 397-419.

Serretti, A. (2023). Anhedonia and depressive disorders. *Clinical Psychopharmacology and Neuroscience*.

II. Το νευροβιολογικό υπόστρωμα της ανηδονίας

- Μειωμένη συνοχή λευκής ουσίας (white matter)
- Μειωμένος όγκος φαιάς ουσίας (grey matter)

Αλλοιώσεις στις ραβδωτές και προμετωπιαίες περιοχές (alterations in striatal and prefrontal areas)

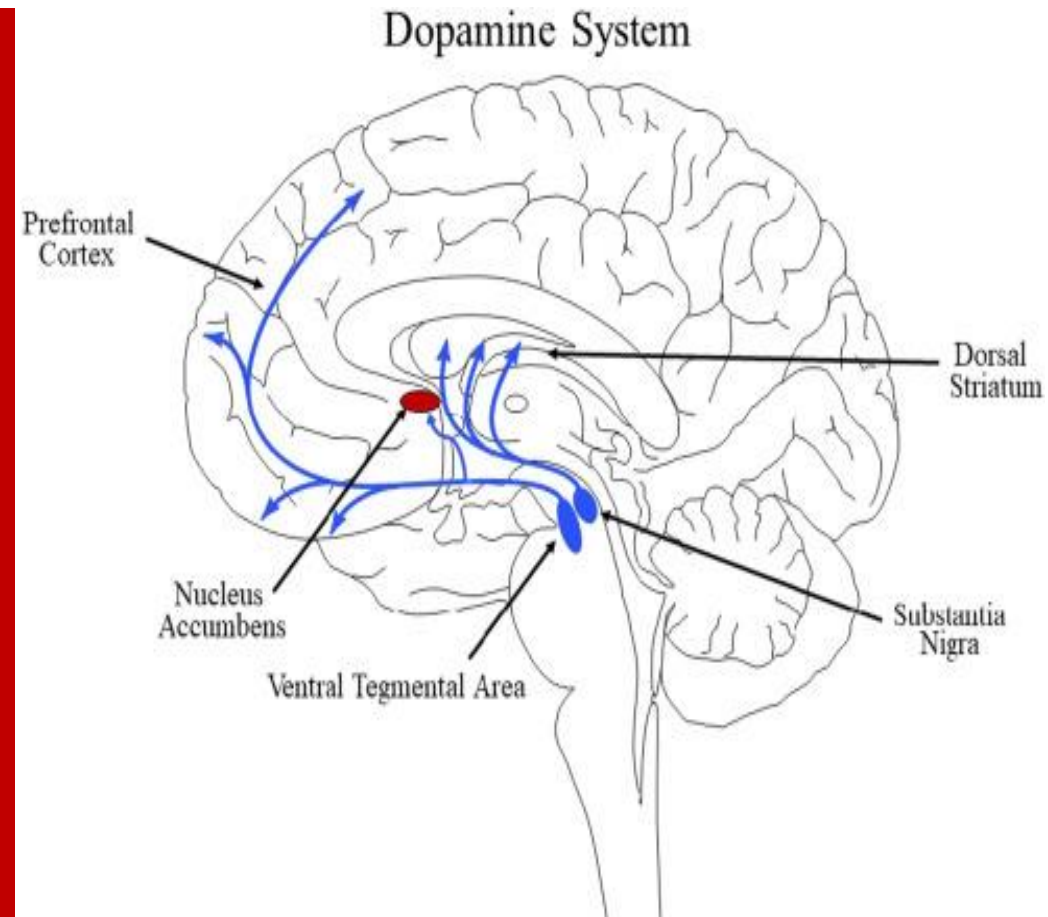


Zhu, X. et al. (2021). Phenotypic and genetic associations between anhedonia and brain structure in UK Biobank. *Translational psychiatry*.

Serretti, A. (2023). Anhedonia and depressive disorders. *Clinical Psychopharmacology and Neuroscience*.

III. Το νευροβιολογικό υπόστρωμα της ανηδονίας

- Επικλινής πυρήνας (nucleus accumbens)
- **Κοιλιακή καλύπτρα (ventral tegmental area)**
- **Αμυγδαλή (amygdala)**
- **Νησίδα (insula)**
- Πρόσθιος φλοιός του προσαγωγίου (anterior cingulate cortex)
- Κογχομετωπιαίος φλοιός (orbitofrontal cortex)



Serretti, A. (2023). Anhedonia and depressive disorders. *Clinical Psychopharmacology and Neuroscience*, 21(3), 401.

Bekhbat, M. et al. (2022). Inflammation as a pathophysiologic pathway to anhedonia: mechanisms and therapeutic implications. *Anhedonia: Preclinical, Translational, and Clinical Integration*.

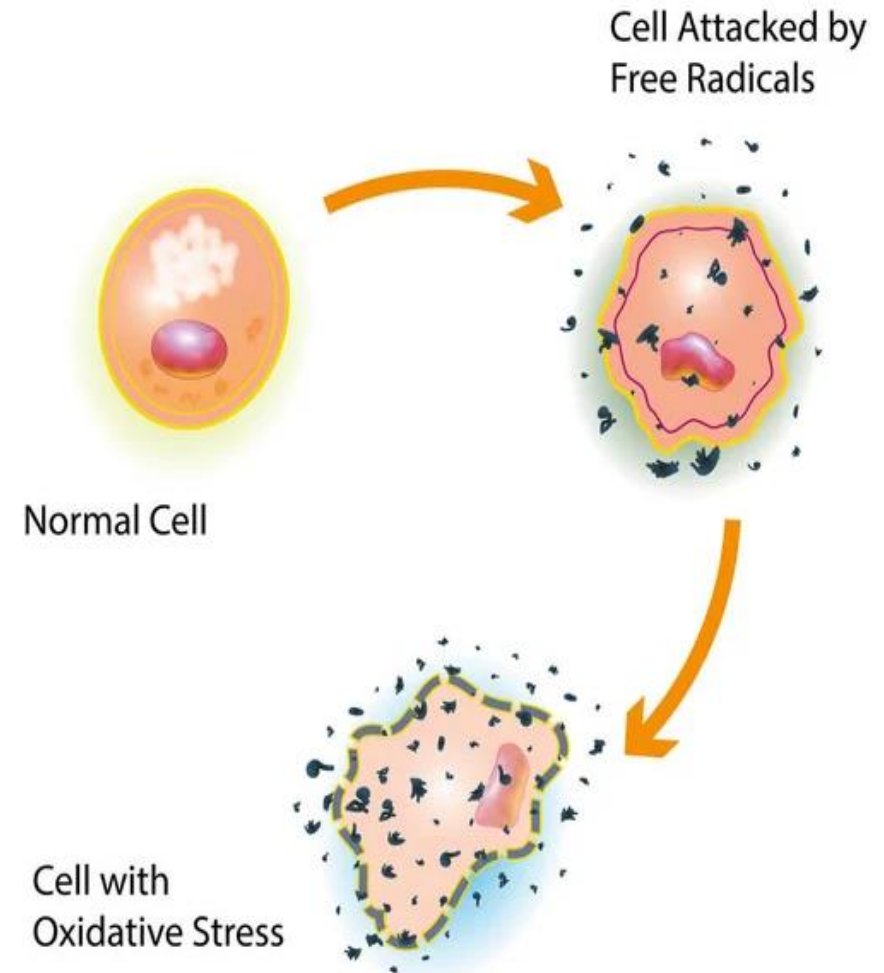
Ανηδονία και κατάθλιψη: Καρδιαγγειακά νοσήματα

Χρόνιο στρες

- Η χρόνια φλεγμονή που προκαλείται από το στρες μειώνει την ευαισθησία του συστήματος ανταμοιβής.

- Η οξεία και χρόνια φλεγμονή μειώνουν τα κίνητρα ανταμοιβής.

Boyle, C. C., Bower, J. E., Eisenberger, N. I., & Irwin, M. R. (2023). Stress to inflammation and anhedonia: Mechanistic insights from preclinical and clinical models. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*.



Sobolewska-Nowak, J., Wachowska, K., Nowak, A., Orzechowska, A., Szulc, A., Płaza, O., & Gałęcki, P. (2023). Exploring the heart–mind connection: unraveling the shared pathways between depression and cardiovascular diseases. *Biomedicines*, *11*(7), 1903.

Δείκτες φλεγμονής και κατάθλιψη

↑ C-αντιδρώσα πρωτεΐνη (CRP)

↑ Ιντερλευκίνη-6 (IL-6)

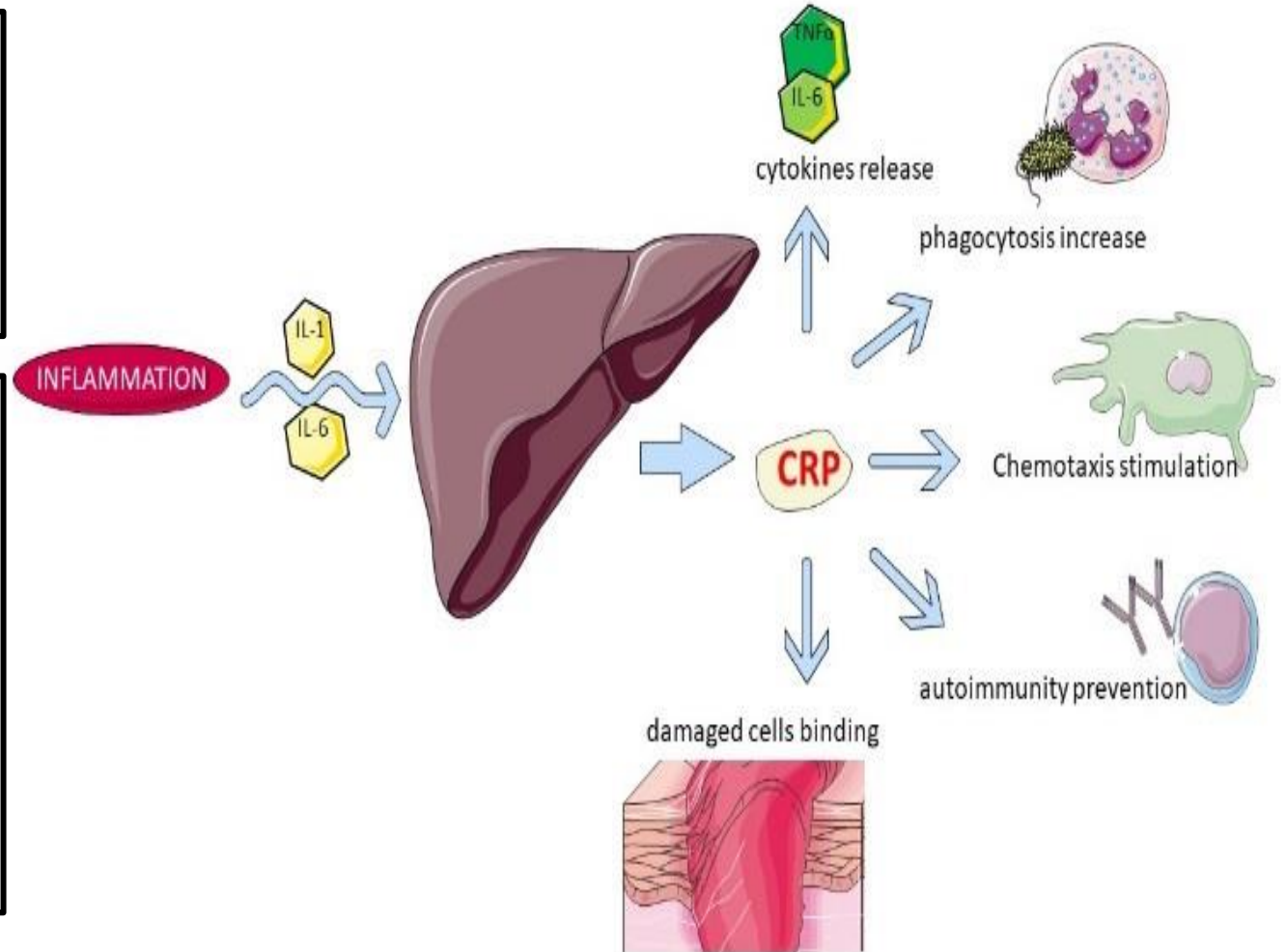
Καταθλιπτική διάθεση

Ανηδονία

Αλλαγές στην όρεξη

Μεταβολές στον ύπνο

Κούραση



Milaneschi, Y., et al. (2021). Association of inflammation with depression and anxiety: evidence for symptom-specificity and potential causality from UK Biobank and NESDA cohorts. *Molecular Psychiatry*.

de Kluiver, H., et al. (2023). Metabolomics signatures of depression: the role of symptom profiles. *Translational psychiatry*.

Κατάθλιψη και καρδιομεταβολικός κίνδυνος...

Οι μεταβολικές και ανοσοφλεγμονώδεις απορρυθμίσεις (dysregulations) αποτελούν παράγοντες κινδύνου για διαβήτη και καρδιαγγειακή νόσο.

Αυξημένα επίπεδα φλεγμονωδών δεικτών υποδεικνύουν:

- Ήπια φλεγμονή (low-grade inflammation)
- Υψηλότερα ποσοστά μεταβολικού συνδρόμου και παχυσαρκίας (higher rates of metabolic syndrome and obesity)
- Αντίσταση στην ινσουλίνη και τη λεπτίνη (insulin and leptin resistance)
- Δυσλιπιδαιμία (dyslipidemia)



Αντίσταση στην ινσουλίνη του εγκεφάλου και ανηδονία

Η ινσουλίνη ρυθμίζει τις ντοπαμινεργικές μεσομεταιχμιακές οδούς, που είναι υπεύθυνες για τα κίνητρα και την ανταμοιβή.

Άτομα με αντίσταση στην ινσουλίνη και κατάθλιψη εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα ανηδονίας και αναζητούν περισσότερο την πρόσληψη τροφής, σε σύγκριση με εκείνα με φυσιολογική σηματοδότηση ινσουλίνης (normal insulin signalling) και κατάθλιψη.



Hamer, J. A., Testani, D., Mansur, R. B., Lee, Y., Subramaniapillai, M., & McIntyre, R. S. (2019). Brain insulin resistance: A treatment target for cognitive impairment and anhedonia in depression. *Experimental neurology*, 315, 1-8.

Μεταβολικό σύνδρομο, κατάθλιψη και ανηδονία σε νεαρούς ενήλικες

N=1560 άτομα ηλικίας 18-24

Τα άτομα με κατάθλιψη και ανηδονία
σε σύγκριση με εκείνα χωρίς ανηδονία:

- Υψηλότερες πιθανότητες διάγνωσης μεταβολικού συνδρόμου
- Υψηλότερο γλυκαιμικό δείκτη, Τριγλυκερίδια, Ολική χοληστερόλη, LDL-χοληστερόλη

Συμπέρασμα:

Η ανηδονία αποτελεί προγνωστικό δείκτη
μικρότερης διάρκειας ζωής,
κυρίως λόγω καρδιαγγειακού κινδύνου.

Moreira, F. P. et al. (2019). Metabolic syndrome, depression and anhedonia among young adults. Psychiatry Research.

Φαρμακοθεραπεία:

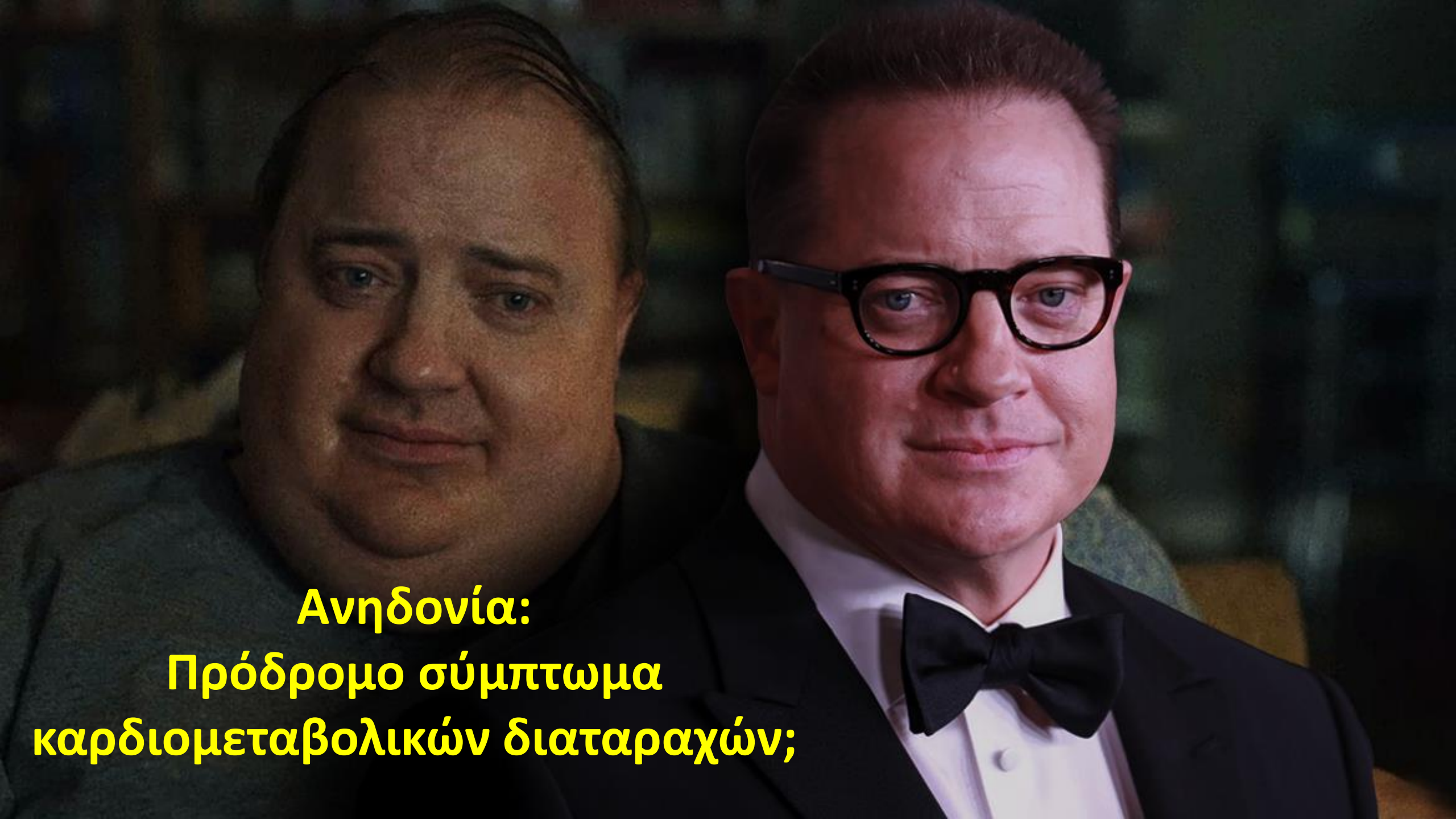
- **SSRI's**
(Φλουοξετίνη, Σετραλίνη)
- **SNRI's**
(Βενλαφαξίνη)
- **Άτυπα αντικαταθλιπτικά**
(Βουπροπιόνη, Αγομελατίνη)
- **Βορτιοξετίνη**



Behavioral Activation Therapy for Anhedonia (BATA) & Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

- Ψυχοεκπαίδευση για το σύστημα κινήτρου - ανταμοιβής
- Εντοπισμός, αναγνώριση και αμφισβήτηση δυσλειτουργικών αυτόματων σκέψεων για τον εαυτό, τους άλλους και το μέλλον
- Στοχοθέτηση μέσα από το σύστημα SMART (Specific, Measurable, Achievable, Realistic, Timely)
- Τροποποίηση αρνητικών σκέψεων και δημιουργία θετικών εναλλακτικών για την μείωση δυσφορίας και αποφυγής
- Ενίσχυση για εμπλοκή σε δραστηριότητες

Cernasov, P. et al. (2021). Multilevel growth curve analyses of behavioral activation for anhedonia (BATA) and mindfulness-based cognitive therapy effects on anhedonia and resting-state functional connectivity: Interim results of a randomized trial. *Journal of Affective Disorders*.



Ανηδονία:

**Πρόδρομο σύμπτωμα
καρδιομεταβολικών διαταραχών;**





***“Αποφάσισα να είμαι ευτυχισμένος
επειδή κάνει καλό στην υγεία”***

**Βολταίρος
Γάλλος φιλόσοφος & συγγραφέας
(1694-1778)**

Σας ευχαριστώ πολύ!!



**"Το σεξ είναι ζωή
και
ο έρωτας δικαίωμα"**

Θάνος Ασκητής, 1987



Συμβουλευτική Γραμμή Ψυχικής και Σεξουαλικής Υγείας

210 - 7.79.79.79

Δευτέρα έως Παρασκευή 11:00 – 18:00

**Μίλα για το πρόβλημά σου...
Μάθε πώς μπορείς να βρεις λύση και
Διεκδίκησέ την τώρα...**

