

# Κατάθλιψη & σύγχρονος τρόπος ζωής



10ο Πανθεσσαλικό  
Φαρμακευτικό Συνέδριο

**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



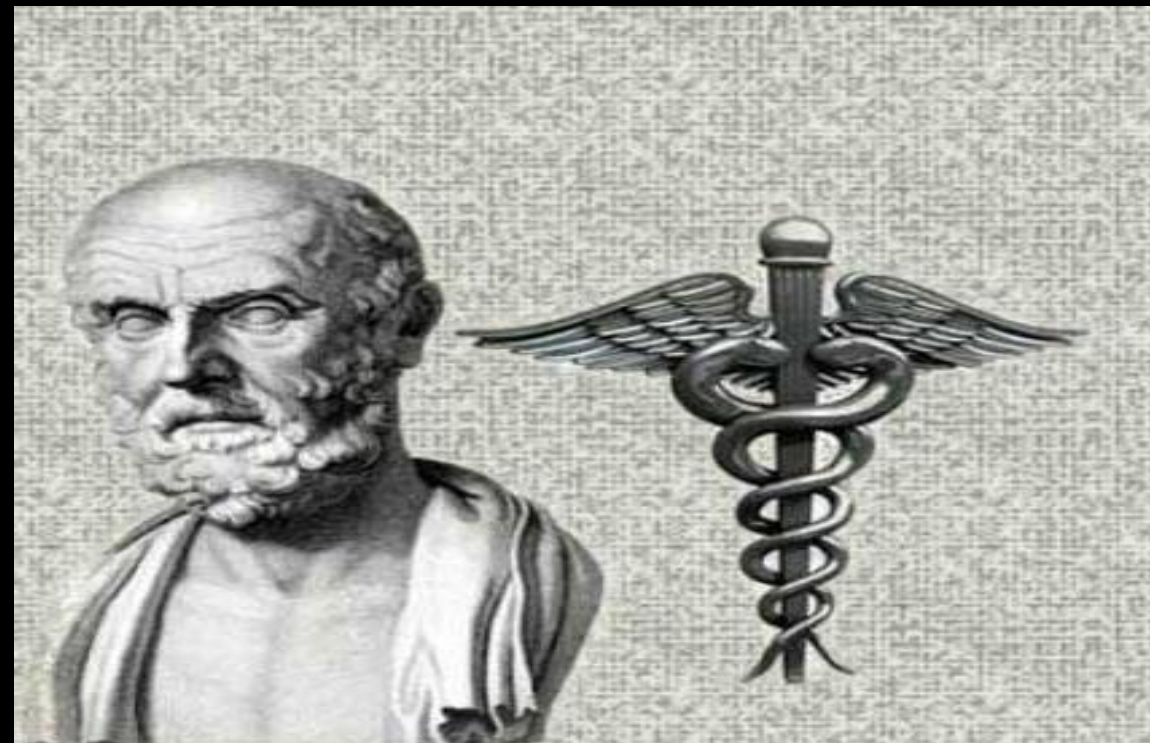
**Δρ. Θάνος Ασκητής**  
Ινστιτούτο Ψυχικής  
& Σεξουαλικής Υγείας

Λάρισα,  
Σάββατο 9 Νοεμβρίου





**Για τον Αριστοτέλη, η μελαγχολία ήταν μία κατάσταση, που απειλούσε σημαντικά την πνευματικότητα και τη δημιουργικότητα των νεαρών ανδρών.**

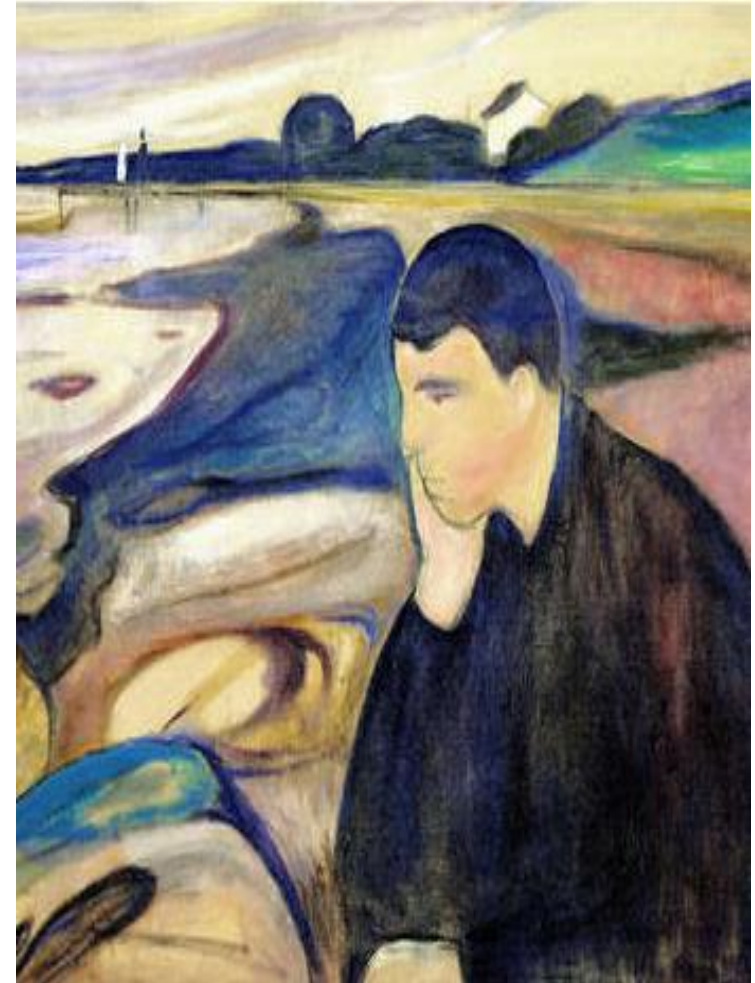


**Ο Ιπποκράτης περιέγραψε τη μελαγχολία ως ξεχωριστή ασθένεια, με ιδιαίτερα ψυχικά και σωματικά συμπτώματα (εμμονές, λύπη, κατήφεια, φόβος, οργή).**

**Μελαγχολία**: αίσθημα απογοήτευσης, ακεφιά, νοσταλγία, ανεκπλήρωτη επιθυμία, «πικρή γεύση»

**Θλίψη**: φυσιολογικό συναίσθημα, ψυχικός πόνος, που προκύπτει από συγκεκριμένα γεγονότα, όπως απώλεια (πένθος) ή κάποια μορφή αποτυχίας, ενοχής

**Κατάθλιψη**: ψυχική διαταραχή (νόσος στη σκέψη, στο συναίσθημα, στη συμπεριφορά)



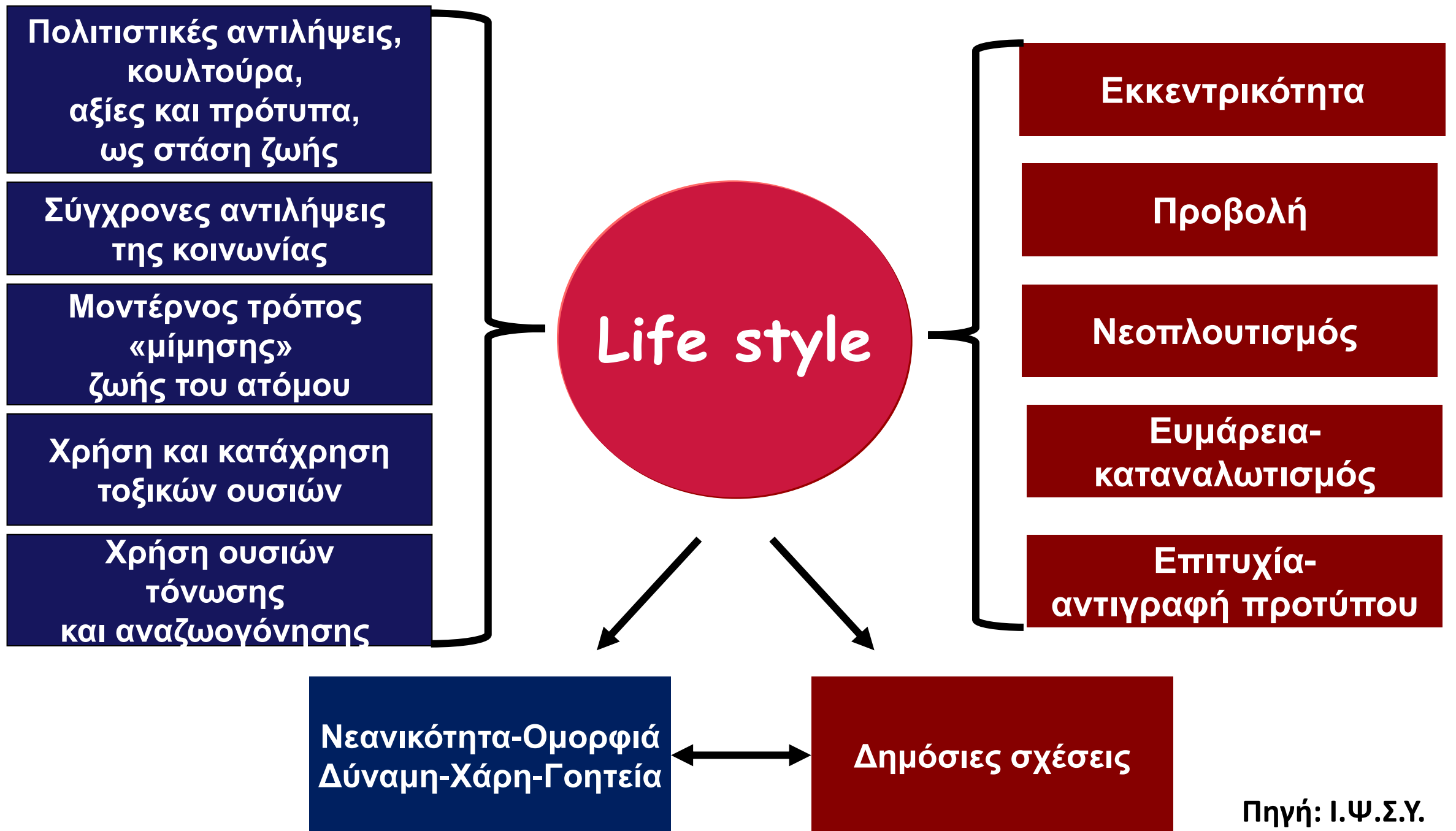
Πηγή: Ι.Ψ.Σ.Υ.

A photograph of a crowd of people in a public square, possibly during a protest or public gathering. The image is overlaid with a semi-transparent dark blue filter. A prominent yellow rectangular box is centered on the image, containing the text 'Α' μέρος: Σύγχρονος τρόπος ζωής' in a bold, white, sans-serif font. The background shows the backs of several people, including a woman with long, wavy red hair in the foreground on the left, and other individuals in winter clothing further back. The scene is brightly lit, suggesting an outdoor daytime setting.

**Α' μέρος:  
Σύγχρονος τρόπος ζωής**



$$\text{Οριοθέτηση (compliance)} + \text{Πραγματιστική Αντίληψη (reality testing)} = \text{Προσδοκίες και στόχοι}$$



# Τα 10 σημεία του σημερινού τρόπου ζωής μας!!

1. Εγωκεντρισμός-καταναλωτισμός-κυνισμός
2. Έλλειψη επικοινωνίας και ανοχής-βία
3. Αποσύνδεση-απομόνωση-φυγή
4. Αρνητική επίδραση των ψηφιακών δικτύων
5. Στρες-άγχος-γρήγορος πλουτισμός
6. Φοβία-κατάθλιψη-αντικοινωνικότητα
7. Ταχυφαγία-υπερφαγία-καθιστική ζωή
8. Υπερβολική σωματική ενασχόληση (εικόνα σώματος)
9. Αλκοόλ-ουσίες-τζόγος-εξαρτήσεις
10. «Ρηχό» σεξ, εφήμερες σχέσεις



Η σημερινή εικόνα του αυξημένου στρες και άγχους συσχετίστηκε με:



Οικονομική κρίση

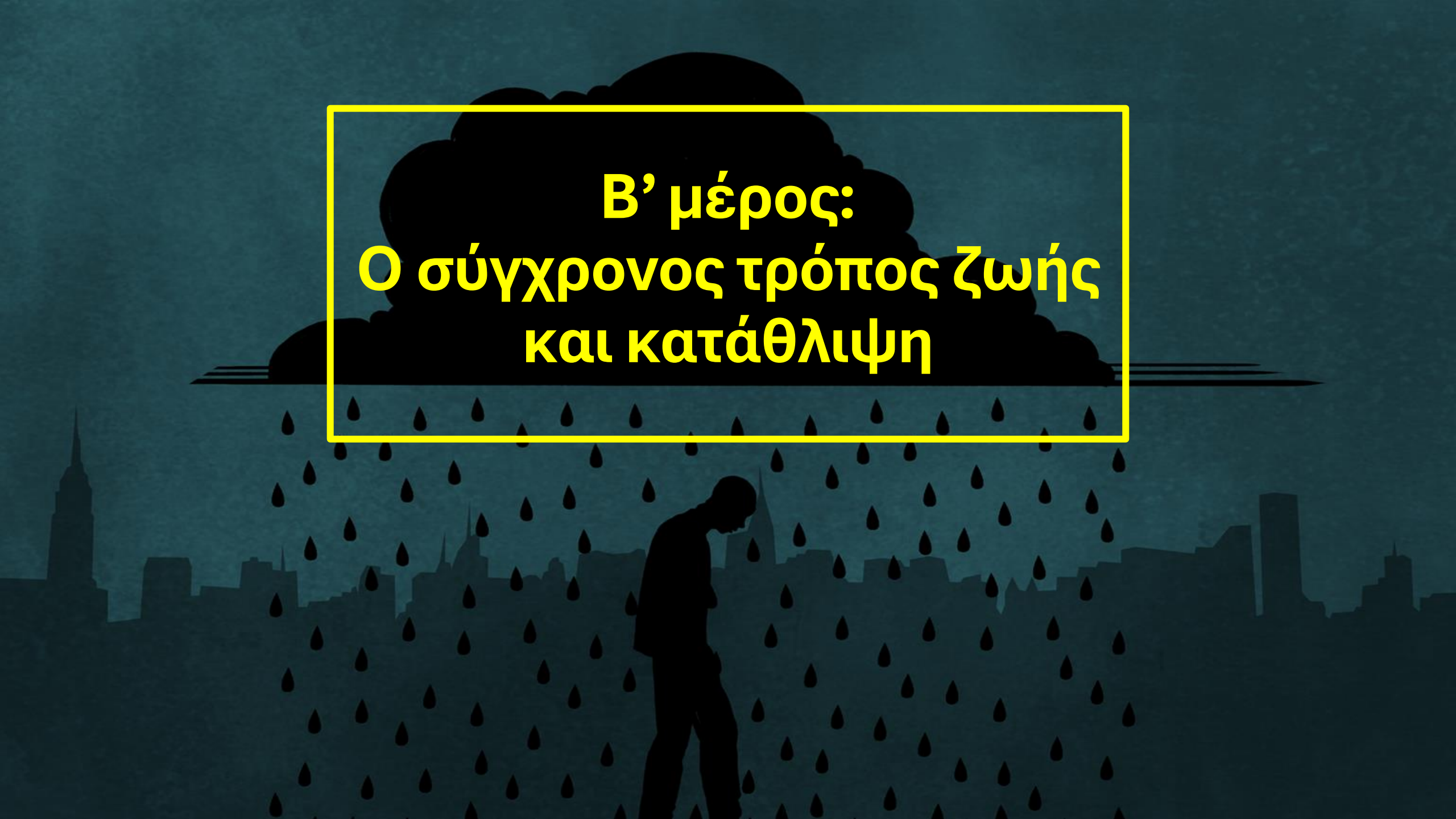
Κλιματική αλλαγή

Covid 19

Συνεχιζόμενους πολέμους







**Β' μέρος:  
Ο σύγχρονος τρόπος ζωής  
και κατάθλιψη**

## Συναισθηματική Διάσταση

(Χαμηλή αυτοεκτίμηση,  
αίσθηση αποτυχίας  
και αβοηθησίας, άγχος,  
ανηδονία, ενοχές)

## Συμπεριφορική Διάσταση

(Δυσκολία διεκπεραίωσης  
καθημερινών δραστηριοτήτων,  
παραμέληση εαυτού,  
κοινωνική απόσυρση)

## Σωματική Διάσταση

(Διατροφικές δ/χες,  
διαρκής κόπωση,  
δυσκολία στον ύπνο,  
μυϊκοί/σκελετικοί πόνοι  
χωρίς προφανή αιτιολογία)

ΚΛΙΝΙΚΗ  
ΕΙΚΟΝΑ  
ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

## Γνωστική Διάσταση

(Δυσκολία συγκέντρωσης, ανάληψης ευθυνών  
και λήψης αποφάσεων, μηρυκασμός,  
αυτοκτονικός ιδεασμός)

## Λειτουργική Διάσταση

(Διαταραχή της επικοινωνίας, προστριβές  
στο οικογενειακό/εργασιακό πλαίσιο)

# Η κατάθλιψη με 13 συμπτώματα...



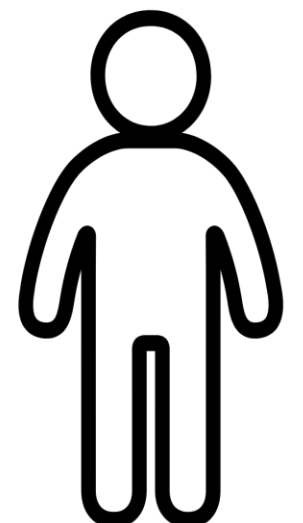
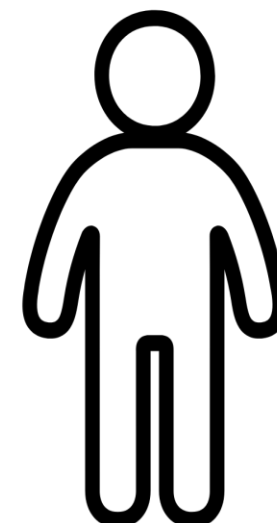
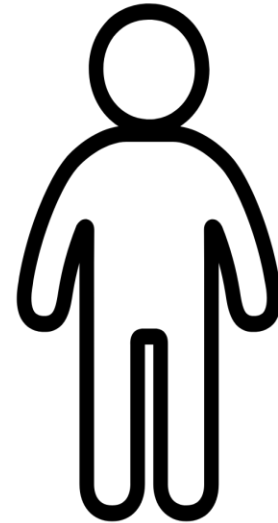
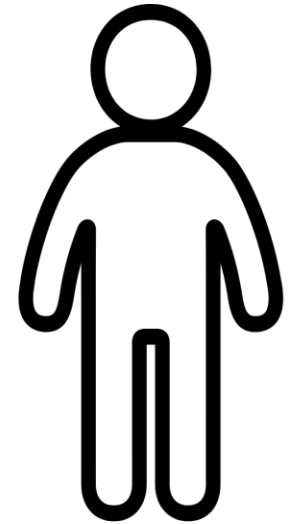
Πηγή: Ι.Ψ.Σ.Υ.

1. Άγχος γενικευμένο
2. Ανηδονία για ζωή
3. Ανασφάλεια οικονομική
4. Ανημπόρια, έλλειψη ελπίδας
5. Ενοχικές σκέψεις και χαμηλή αυτοεκτίμηση
6. Δυσκολία στη συγκέντρωση
7. Διαταραχή της όρεξης
8. Διαταραχή του ύπνου
9. Ελάττωση της σεξουαλικής διάθεσης
10. Αϋπνία ή υπνηλία
11. Αναξιότητα, φοβία τιμωρίας
12. Σωματικά ενοχλήματα
13. Απώλεια του ενδιαφέροντος για ζωή

**Παγκόσμιος επιπολασμός:  
3.4% (εύρος 2-6%)  
1/4 γυναίκες 1/8 άνδρες**

**Επιπολασμός Ελλάδας:  
5.7%**

**18-29 ετών: τριπλάσιες πιθανότητες  
να εμφανίσουν κατάθλιψη**



# Μορφές κατάθλιψης...

- Μείζων Καταθλιπτική Διαταραχή
- Επίμονη Καταθλιπτική Διαταραχή (Δυσθυμία)
- Διπολική Διαταραχή
- Ψυχωτική Κατάθλιψη
- Επιλόχεια Κατάθλιψη
- Κατάθλιψη Όψιμης Έναρξης (Late Life Depression)



American Psychiatric Association, D. S. M. T. F., & American Psychiatric Association, D. S. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. Washington, DC: American psychiatric association.

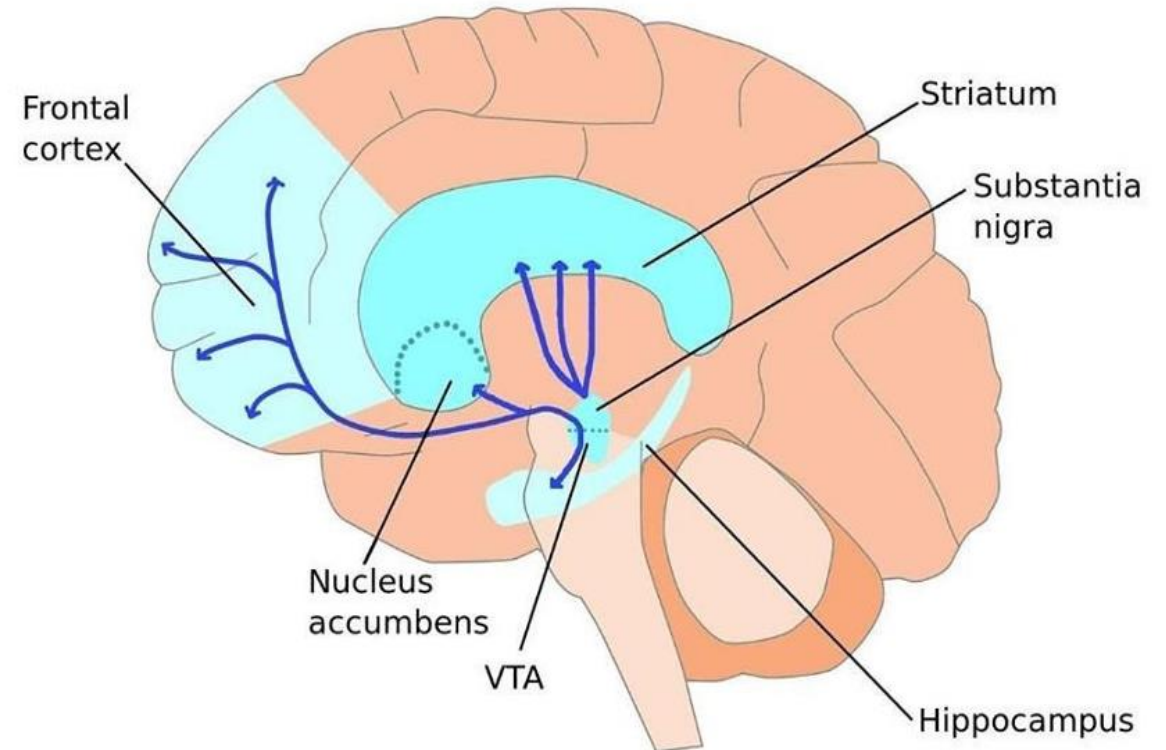
Zhao, Y. et al. (2023). Late-life depression: Epidemiology, phenotype, pathogenesis and treatment before and during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*.

# 1. Το νευροβιολογικό υπόστρωμα της κατάθλιψης

Δυσλειτουργία στις 3 υποκατηγορίες στο κέντρο 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*.

## 2. Το νευροβιολογικό υπόστρωμα της κατάθλιψης

- **Προμετωπιαίος φλοιός** (υποδραστηριότητα: δυσκολία λήψης αποφάσεων, αρνητική σκέψη, αδυναμία επίλυσης προβλημάτων)
- **Αμυγδαλή** (υπερδραστηριότητα: φαύλος κύκλος αρνητικών συναισθημάτων)
- **Ιππόκαμπος** (μειωμένος όγκος: δυσκολία στην ανάκληση θετικών εμπειριών, επιδείνωση αρνητικής διάθεσης)
- **Πρόσθια έλικα προσαγωγίου** (δυσκολία διαχείρισης συναισθημάτων, ανταπόκρισης στην ανταμοιβή)
- **Υποθάλαμος** (ορμονική ανισορροπία: αλλαγές στην όρεξη, στον ύπνο, στην ενέργεια)
- **Κοιλιακή καλύπτρα** (δυσλειτουργία στο σύστημα ανταμοιβής: ανηδονία)

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

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

- Έως και 70% των ατόμων με κατάθλιψη εμφανίζουν ανηδονία (αδυναμία να βιώσουν ευχαρίστηση).
  - 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.



# Κακή διατροφή & κατάθλιψη

## The Western-style diet

Μια διατροφή πλούσια σε τρανς λιπαρά, επεξεργασμένους υδατάνθρακες και πρόσθετα σάκχαρα.



Το γρήγορο φαγητό ως μέσο αγχώλυσης

- Άγχος επιβίωσης
- Βουλιμία, ανησυχία
- Μεταβολικά νοσήματα



**Κάθε 10% αύξηση στην κατανάλωση εξαιρετικά επεξεργασμένων τροφίμων ανά ημερήσια πρόσληψη, συσχετίστηκε με 11% υψηλότερο κίνδυνο κατάθλιψης.**

Kunugi, H. (2023). Depression and lifestyle: focusing on nutrition, exercise, and their possible relevance to molecular mechanisms. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*.

# Η κανονικοποίηση των τοξικών ουσιών

**Συστηματική χρήση κάνναβης στην εφηβεία  
σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο  
εμφάνισης άγχους, κατάθλιψης  
και αυτοκτονικού ιδεασμού κατά την ενηλικίωση.**

Sorkhou, M. et al. (2024). Cannabis use and mood disorders:  
a systematic review. *Frontiers in public health*.

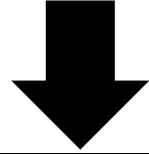
- **1/10 μαθητές Λυκείου έχει κάνει χρήση κάνναβης τουλάχιστον 3 φορές σε όλη του τη ζωή.**
- **1/23 έχει κάνει χρήση κατά τη διάρκεια των 30 τελευταίων ημερών.**

*ΕΠΙΨΥ, 2019*

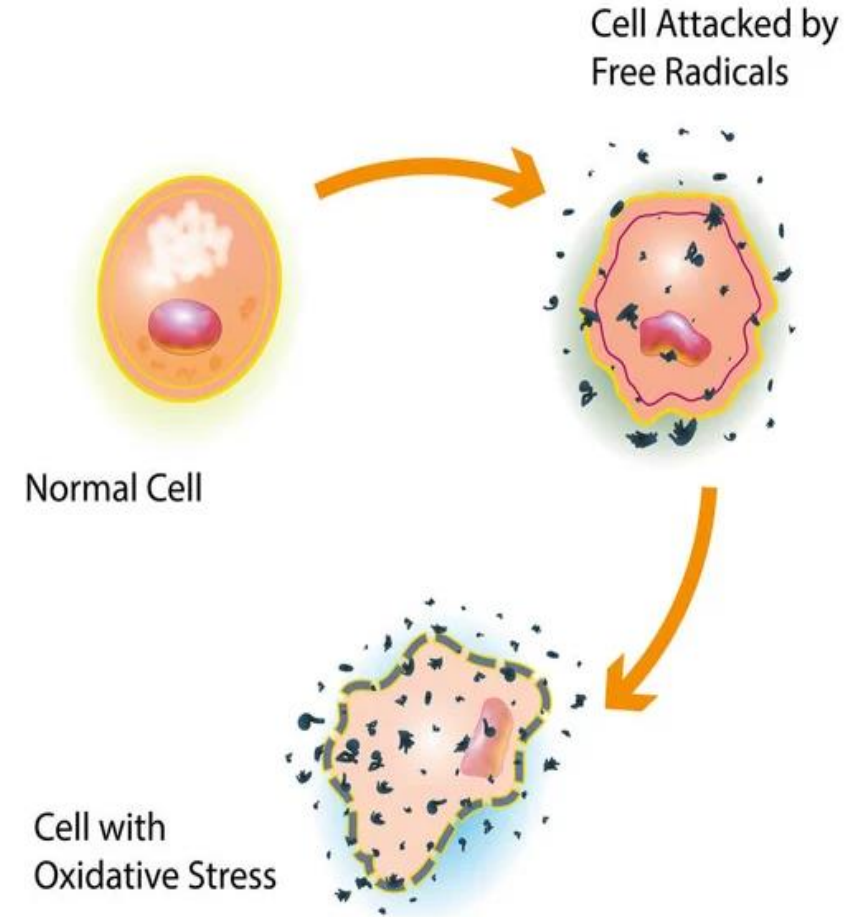


# Κατάθλιψη και καρδιαγγειακά νοσήματα: Βιολογικοί μηχανισμοί

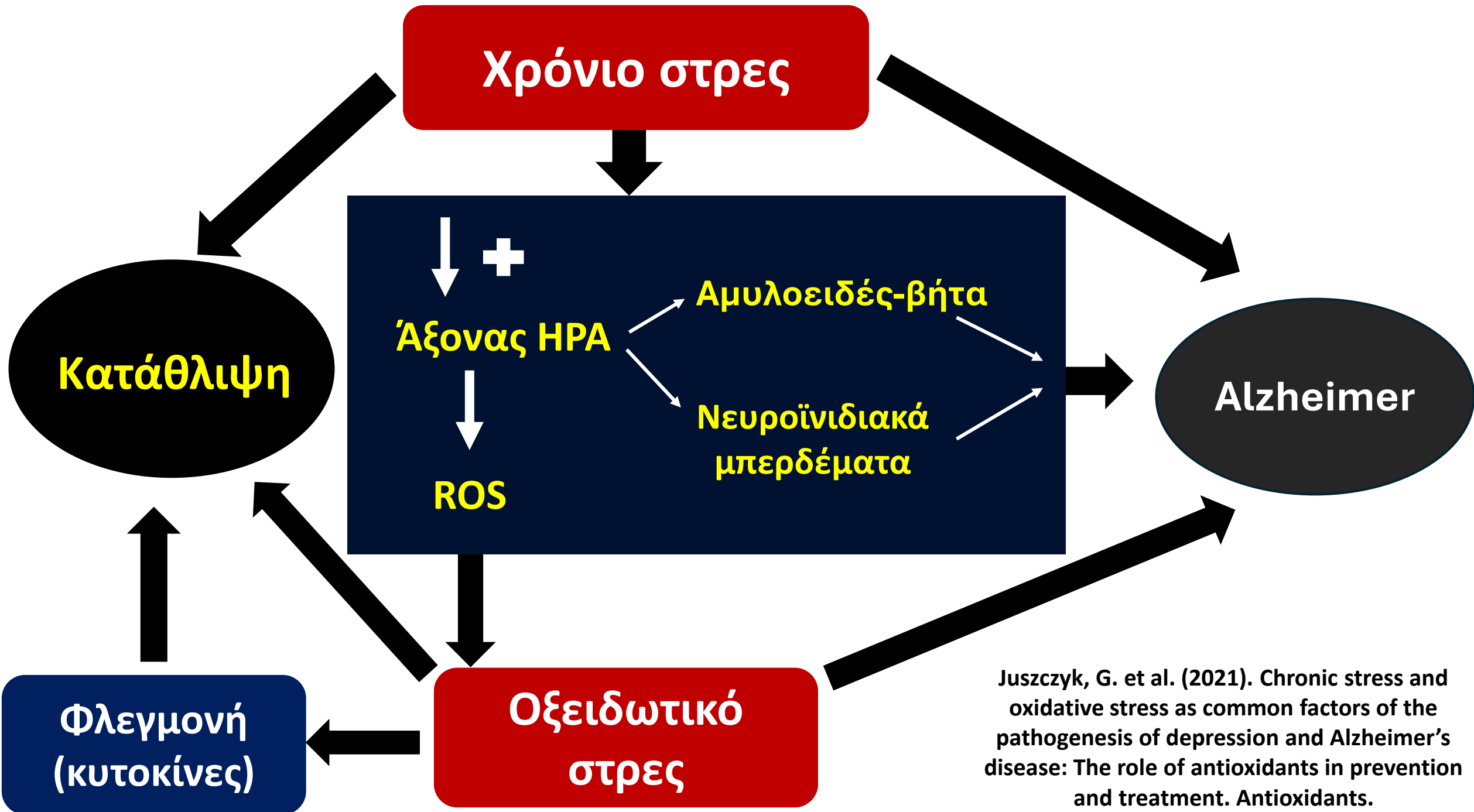
## Χρόνιο στρες



- **Οξειδωτικό στρες (ROS)**
- **Αυξημένοι δείκτες φλεγμονής**
- **Ενεργοποίηση αιμοπεταλίων**
- **Απορρύθμιση του αυτόνομου νευρικού συστήματος και του άξονα υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων**
- **Ενδοθηλιακή δυσλειτουργία**



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.



Juszczyk, G. et al. (2021). Chronic stress and oxidative stress as common factors of the pathogenesis of depression and Alzheimer's disease: The role of antioxidants in prevention and treatment. Antioxidants.

# Ύπνος και κατάθλιψη

- Χαμηλή ποιότητα ύπνου
- Έλλειψη ύπνου
- Διακεκομμένος ύπνος

Προκαλούν φλεγμονώδη απόκριση με αύξηση των παραγόντων νέκρωσης όγκων (TNF), ιντερλευκίνης (IL)-6 και C-αντιδρώσας πρωτεΐνης



**Η χρήση οθονών παρεμβαίνει στους κιρκάδιους ρυθμούς (αλλαγές στα επίπεδα μελατονίνης, ποιότητας ύπνου, μείωση γνωστικής απόδοσης)**

# Πρόληψη και κατάθλιψη

**N=287.282 (4.5% κατάθλιψη)**

**Μ. Ο. ηλικίας: 57 έτη (51% γυναίκες)**


## Αποτελέσματα:

**Μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης κατάθλιψης:**

- Υγιεινή διατροφή 6%
- Μέτρια κατανάλωση αλκοόλ 11%
- Συστηματική άσκηση 14%
- Κοινωνική σύνδεση (social connection) 18%
- Να μην έχει καπνίσει ποτέ 20%
- Καλή ποιότητα ύπνου 22%



**Zhao, Y. et al. (2023). The brain structure, immunometabolic and genetic mechanisms underlying the association between lifestyle and depression. Nature Mental Health.**

A top-down view of a man sitting on a bed in a cluttered room. He is wearing a white t-shirt and grey pants, and is eating from a white bowl with a spoon. The room is messy, with a wooden desk, a smartphone, a cup, and various items scattered around. A yellow box highlights the text in the center.

**Γ' μέρος:  
Η κατάθλιψη  
μέσα στη σχέση  
και στην οικογένεια**

## Πώς εκφράζεται η κατάθλιψη μέσα στη σχέση;

- Τάση απομόνωσης - «ανορεξία ζωής»
- Καθημερινότητα ως μια συνεχής επανάληψη, χωρίς κανένα νόημα (το άτομο ζει «διεκπεραιωτικά»)
- Η καταθλιπτική διάθεση οδηγεί σε επικριτικούς τρόπους αντίδρασης, δυσθυμία ή ευερεθιστότητα
- Παραμέληση της εικόνας και της υγείας
- Η συναισθηματική και συμπεριφορική αστάθεια δυσχεραίνουν την επικοινωνία
- Διαταραχές στη σεξουαλική επιθυμία, στη διέγερση και στον οργασμό

Πηγή: Ι.Ψ.Σ.Υ.



# Η μηνυματική της κατάθλιψης μέσα στο ζευγάρι:

**Ο καταθλιπτικός άνθρωπος  
συνήθως δεν είναι αποδεκτός  
από το σύντροφό του.**

**Ο υγιής σύντροφος  
δεν πιστεύει στην κατάθλιψη  
του άλλου και δεν παροτρύνει  
για πιθανή θεραπεία  
(φόβος ενοχικής άρνησης).**



# Η οικογενειακή δυσλειτουργία ως προγνωστικός δείκτης κατάθλιψης

- Έλλειψη επικοινωνίας και στήριξης
- Συγκρούσεις, γονεϊκή αντιπαλότητα
- Οικονομική συμπίεση
- Αλκοολισμός, κατάχρηση ουσιών
- Παραμέληση, κακοποίηση



✓ Έφηβοι 12-14 ετών σε οικογένειες με χαμηλά επίπεδα συνοχής εμφανίζουν συμπτώματα κατάθλιψης με μεγαλύτερη συχνότητα.

✓ Η επαρκής οικογενειακή υποστήριξη θεωρείται προστατευτικός παράγοντας έναντι των συμπτωμάτων κατάθλιψης.



Guerrero-Muñoz, D. et al. (2020). Association between family functionality and depression: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Family Medicine*.

# Η επίδραση των social media

- **53% των νέων αισθάνεται ότι οι γονείς, δεν ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους, όταν χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.**
- **56% των παντρεμένων ζευγαριών, δηλώνει μειωμένη σχεσιακή ικανοποίηση, λόγω της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.**

Mahmoud, H., & Shafik, S. A. (2020). The Effect of social media on Family Relationships. IOSR Journal of Nursing and Health Science.

Renee'McKinley, K. (2023). Mitigating Social Media's Impact: The Development of a Couple Relationship Enrichment Program.

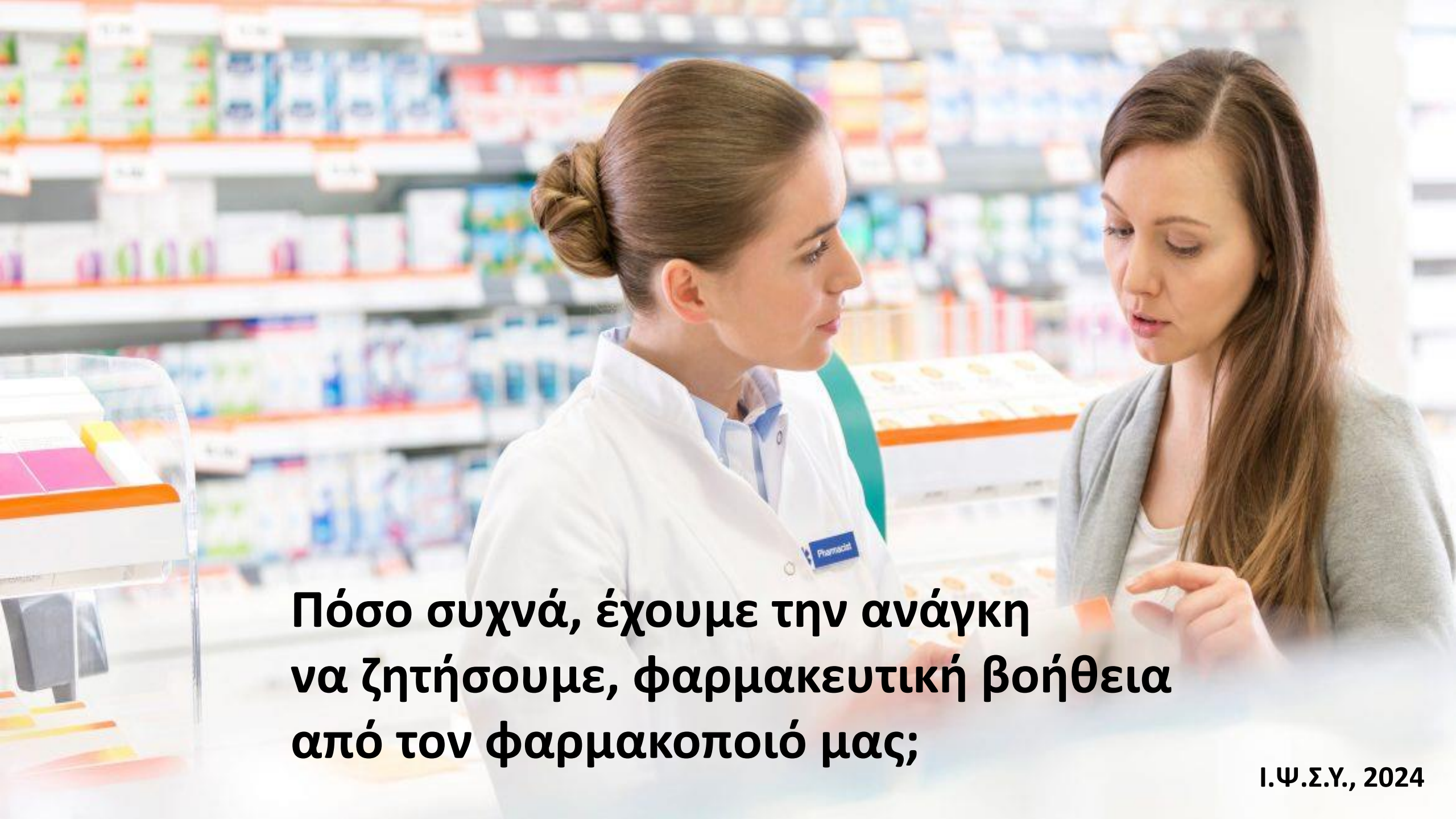


# Η ψυχική νόσος δεν είναι στίγμα

Εκπαίδευση  
**Education**

Πρόληψη  
**Prevention**

Έγκαιρη  
Παρέμβαση  
**Early intervention**



**Πόσο συχνά, έχουμε την ανάγκη  
να ζητήσουμε, φαρμακευτική βοήθεια  
από τον φαρμακοποιό μας;**



---

**Η ψυχική υγεία  
καθρεφτίζει  
την κοινωνία,  
τον άνθρωπο,  
τον γονιό,  
το παιδί  
και τον έφηβο.**

---

**Dr Θάνος Ασκητής,  
Ινστιτούτο Ψυχικής  
και Σεξουαλικής Υγείας**

# Ένας πρακτικός οδηγός για την κατάθλιψη

Επιστημονική Επιμέλεια: Δρ. Θάνος Ασκητής



Με την ευγενική χορηγία του:



## Δωρεάν Διάθεση Βιβλίου

Επιστημονική Επιμέλεια:  
Δρ. Θάνος Ασκητής  
& Συνεργάτες



**Σας ευχαριστώ πολύ!!**

