



ΓΡΑΦΕΙΟ ΡΕΘΥΜΝΟΥ
Στο ισόγειο του Εστιατορίου
δίπλα στο Ιατρείο

Βιβλιοθήκη

Εστιατόριο

ΓΡΑΦΕΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
Στο φοιτητικό κέντρο
στις Βούτες
1ος όροφος

Βιβλιοθήκη

Ιατρική

Αν δεξιά από τα προηγούμενα συμπτώματα τσιροζούν στο φίλο/η σου τότε πρέπει να τον/την βοηθήσεις. Άκουσε τον/την και ενθάρρυνε τον/την να ζητήσει θεραπεία. Αν δεν το κάνει από μόνος/μόνη του/της γρήγορα τότε μπορείς να απευθυνθείς στους ειδικούς του Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών, ειδικά εάν ο φίλος/η σου αναφέρει θάνατο ή αυτοκτονία.

Το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών λειτουργεί καθημερινά 8:30π.μ. έως 2:30π.μ.

Έχει ένα γραφείο στο **Ρέθυμνο**, που στεγάζεται στο ισόγειο του Εστιατορίου δίπλα στο Ιατρείο, τηλ.: 28310 77979, e-mail: rskf@admin.uoc.gr, και ένα γραφείο στο **Ηράκλειο**, που στεγάζεται στο Φοιτητικό Κέντρο Φοιτητών στις Βούτες, τηλ.: 2810 394885/6/7 & 2810 393287 e-mail: hskf@edu.uoc.gr

Πώς μπορείς να βοηθήσεις ένα/μία φίλο/η σου που έχει κατάθλιψη;

Γνωρίζεις ότι τα χρόνια της φοίτησής σου στο Πανεπιστήμιο είναι περίπλοκα και απαιτητικά. Κάπου μέσα σου, είναι πιθανό να μην είσαι απολύτως σίγουρος/η για το ποιος/α είσαι, τι θέλεις να είσαι, ή εάν οι επιλογές που κάνεις κάθε μέρα είναι οι καλύτερες για σένα.

Κάποιες φορές νομίζεις, ότι οι μεγάλες αλλαγές και πιέσεις που αντιμετωπίζεις μπορεί να σε αποδιοργανώσουν. Έτσι, δεν είναι παράξενο κάποιες στιγμές εσύ ή κάποιος φίλος/η σου να αισθάνεσαι "πεπειμένο" ή αποθαρρυνμένο.

Τι γίνεται, όμως, όταν η συμπεριφορά ενός φίλου/ης σου δείχνει να είναι περμένη για βδομάδες και αυτό αρχίζει να επηρεάζει τη σχέση σας; Αν γνωρίζεις κάποιον/α με αυτή τη συμπεριφορά, μπορεί να υποφέρει από κατάθλιψη. Σαν φίλος/η, μπορείς να βοηθήσεις.

Μάθε περισσότερα για την κατάθλιψη

Τι είναι η κατάθλιψη;

Η κατάθλιψη είναι κάτι περισσότερο από την κακή διάθεση. Είναι κάτι περισσότερο από τα καθημερινά ακομπενημένα. Όταν η περμένη διάθεση, μαζί με κάποια άλλα συμπτώματα, διαρκεί περισσότερο από δύο βδομάδες, μπορεί να χαρακτηριστεί αυτή η κατάσταση ως κλινική κατάθλιψη. Η κλινική κατάθλιψη είναι ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας που επηρεάζει το άτομο σε πολλούς τομείς της ζωής του: το συναισθηματικό, τη συμπεριφορά, τη φυσική υγεία και εμφάνιση, την ακαδημαϊκή επίδοση, την κοινωνική δραστηριότητα, και την ικανότητά του να χειρίζεται τις καθημερινές καταστάσεις.

Τι προκαλεί την κλινική κατάθλιψη;

Δεν γνωρίζουμε ακόμα όλες τις αιτίες της κατάθλιψης, αλλά φαίνεται ότι κάποιοι βιολογικοί και συναισθηματικοί παράγοντες αυξάνουν την πιθανότητα να εμφανιστεί ένα άτομο διαταραχή κατάθλιψης.

Είναι σοβαρή διαταραχή;

Η κατάθλιψη μπορεί να είναι πολύ σοβαρή. Έχει συνδεθεί με χαμηλή σχολική επίδοση, κατάχρηση αλκοόλ και ναρκωτικών και συναισθηματικά απαισιοδοξίας και χαμηλής αυτοεκτίμησης. Τα τελευταία 25 χρόνια, οι αυτοκτονίες στους εφήβους και στους νεαρούς ενήλικες έχουν αυξηθεί δραματικά. Η αυτοκτονία συχνά συνδέεται με κατάθλιψη.

Μοιάζουν μεταξύ τους οι διάφορες καταθλιπτικές διαταραχές;

Υπάρχουν διάφορες μορφές κατάθλιψης. Κάποιοι άνθρωποι βιώνουν μόνο ένα καταθλιπτικό επεισόδιο, και άλλοι πολύ περισσότερα. Κάποια καταθλιπτικά επεισόδια ξεκινούν ξαφνικά χωρίς να υπάρχει εμφανής αιτία, ενώ κάποια άλλα μπορεί να συνδεθούν

με ένα συγκεκριμένο γεγονός ή stress. Κάποιοι άνθρωποι που έχουν κατάθλιψη δεν μπορούν να εκτελέσουν ούτε καν τις καθημερινές τους δραστηριότητες — όπως το να σηκωθούν το πρωί από το κρεβάτι και να ντυθούν. Άλλοι αν και συνεχίζουν την καθημερινότητά τους ως συνήθως, είναι ξεκαθαρό ότι δρουν ή σκέφτονται διαφορετικά από παλιά.

Μπορεί να θεραπευτεί;

Ακόμα και το 80-90% των ανθρώπων με κατάθλιψη μπορούν να βοηθηθούν. Το άτομο μπορεί να βρει ανακούφιση γρήγορα από τα συμπτώματά του με ψυχοθεραπεία, φάρμακα ή συνδυασμό των δύο. Το πιο σημαντικό βήμα για να ξεπεράσει κανείς την κατάθλιψη — και κάποιες φορές το δυσκολότερο — είναι να ζητήσει βοήθεια.

Γιατί οι άνθρωποι δεν παίρνουν τη βοήθεια που χρειάζονται;

Συχνά οι άνθρωποι δεν ξέρουν ότι υποφέρουν από κατάθλιψη, με αποτέλεσμα να μη ζητάνε ή να μη λαμβάνουν την κατάλληλη βοήθεια. Συχνά έχουν ένα πρόβλημα χωρίς να μπορούν να αναγνωρίσουν τα συμπτώματά της κατάθλιψης στον εαυτό τους ή σε κάποιο άλλο άτομο για το οποίο νοιάζονται.

Μύθοι και πραγματικότητες γύρω από την κατάθλιψη

Υπάρχουν κάποιοι μύθοι γύρω από την κατάθλιψη που πολλές φορές μπορεί να είναι η αιτία που ένα άτομο που υποφέρει από αυτή να μη λαμβάνει την κατάλληλη θεραπεία.

Μύθος	Πραγματικότητα
Είναι φυσιολογικό για τους εφήβους να είναι κακόμοιροι — δεν υποφέρουν από "πραγματική" κατάθλιψη	Η κατάθλιψη επηρεάζει όλους τους ανθρώπους ανεξάρτητα από την ηλικία τους.
Αυτοί που ισχυρίζονται ότι έχουν κατάθλιψη είναι αδύναμοι. Δεν υπάρχει τίποτα που να μπορεί να κάνει κάποιος για να τους βοηθήσει.	Η κατάθλιψη δεν είναι αδυναμία, αλλά μια σοβαρή ψυχική διαταραχή. Όσοι υποφέρουν από αυτή χρειάζονται επαγγελματική βοήθεια.
Με το να μιλάς για την κατάθλιψη από το κλινικό χειρουργείο.	Μπορείς να βοηθήσεις κάποιον που υποφέρει από κατάθλιψη να αναγνωρίσει πιο εύκολα την ανάγκη του για επαγγελματική βοήθεια, αν του μιλήσεις.
Οι άνθρωποι που μιλάνε για αυτοκτονία δεν αυτοκτονούν.	Πολλοί από αυτούς που αυτοκτονούν δίνουν σήματα προειδοποίησης από πριν στην οικογένεια και στους φίλους τους. Τέτοια μπορεί να είναι φράσεις όπως "Μακάρι να πέθαινα", "Δεν αντέχω άλλο", "Οι γονείς μου θα ήταν καλύτεροι χωρίς μένα". Ακόμα, κάποιος μπορεί να μιλήσει σε ένα φίλο/η για ένα σχέδιο αυτοκτονίας που σκέφτεται. Αν σου πει κάτι τέτοιο ένας φίλος/η σου, πρέπει να το πάρεις πολύ σοβαρά. Πρέπει άμεσα να μιλήσεις σε κάποιον που μπορεί να τον βοηθήσει ή να επικοινωνήσει με την αρμόδια υπηρεσία του Πανεπιστημίου, το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Οι άνθρωποι που υποφέρουν από κατάθλιψη δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν τα συμπτώματά τους. Μπορεί να χρειάζονται τη βοήθειά σου. Κοίταξε τα συμπτώματα που ακολουθούν για να τα έχεις στο νου σου, εάν κάποιος φίλος/η σου τα έχει περισσότερο από δύο βδομάδες.

Λέει ότι νιώθει:

- λυπημένος/η ή "άδειος/α"
- απαισιοδοξός/η ή ένοχος/η
- αβηθητικός/η ή ανόσιος/α;

Φαίνεται:

- ανίκανος/η να πάρει αποφάσεις
- ανίκανος/η να συγκεντρωθεί ή να θυμηθεί
- να έχει χάσει το ενδιαφέρον ή την ευχαρίστησή του/της στις καθημερινές δραστηριότητες
- να έχει περισσότερα προβλήματα με το πανεπιστήμιο ή την οικογένεια του/της

Παραπονιέται:

- ότι δεν έχει ενέργεια
 - ότι δυσκολεύεται να κοιμηθεί ή ότι ξυπνάει συχνά το βράδυ
 - ότι προβλήματα διατροφής, πήρε ή έχασε πολύ βάρος
 - για πονοκεφάλους, πόνους στο στομάχι ή πόνους στην πλάτη
 - για χρόνιους πόνους στους συνδέσμους ή στους μυς
- Έχει αλλάξει ξαφνικά τη συμπεριφορά του, και:
- είναι κουρασμένος ή πιο ευεπίθετος/η
 - θέλει να μείνει μόνος/η την περισσότερη ώρα
 - έχει αφήσει τις προτεραιότητές του/της ή κόμπι και δραστηριότητες
 - νομίζει ότι πίνει πολύ ή παίρνει ναρκωτικά
- Έχει μιλήσει:
- για θάνατο, για αυτοκτονία ή προσπάθησε να αυτοκτονήσει