

Η δράση γίνεται στο πλαίσιο του έργου με τίτλο «Μείωση των ανισοτήτων πρόσβασης στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας για τις κοινωνικά σημαντικές ασθένειες στις υποβαθμισμένες/μειονεκτικές κοινότητες στην διασυνοριακή περιοχή» (Reducing access inequalities in primary healthcare for socially significant diseases at CB Area's deprived communities) και ακρώνυμο «equal2health» που συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Συνεργασίας CP INTERREG V-A «Ελλάδα-Βουλγαρία 2014-2020» με εταίρους από Ελλάδα και Βουλγαρία:



**NATIONAL HEALTH INSURANCE
 FUND - REGION SMOLYAN**



**MUNICIPAL HOSPITAL
 OF DEVIN**



**DIAGNOSTIC AND CONSULTING
 CENTER "ALEKSANDROVSKA"**

Στο πλαίσιο του έργου στην περιοχή της Ελλάδας, λειτουργούν δύο δομές όπου παρέχονται δωρεάν ιατρικές εξετάσεις και συμβουλευτική για καρδιαγγειακά, νευρολογικά και ψυχιατρικά νοσήματα:

- 1) Το «Παρατηρητήριο equal2health» (Observatory equal2health) των σημαντικά κοινωνικών ασθενειών στην περιοχή του Προγράμματος, ταχ. διευθ.: Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης οδός Λαγκαδά 196, 564 30, Σταυρούπολη, τηλ. 2313-324268 (Δευτέρα και Τετάρτη 15:00-20:00)
- 2) Το Παιδικό Τοπικό Κέντρο Ελέγχου equal2health των σημαντικά κοινωνικών ασθενειών στα Διαβατά Θεσσαλονίκης «SOS DCP CENTER Διαβατών equal2health», ταχ. διευθ.: Παναγιώτου Σπύρου 2, ΤΚ 57008, τηλ. 2310-788630 (εσωτερικό 407) (Δευτέρα έως Πέμπτη 15:00-20:00)



Ψυχικές ασθένειες και Πρόληψη

Τί είναι κατάθλιψη και τί θλίψη ή μελαγχολία;

Θλίψη και μελαγχολία μπορεί κανείς να βιώσει μετά από κάποιο γεγονός ζωής, όπως ο θάνατος αγαπημένου προσώπου, ο χωρισμός ή η απώλεια εργασίας, παρουσιάζοντας έντονα αρνητικά συναισθήματα, αλλιώς ταυτόχρονα υπάρχει και το υγιές αίσθημα ότι η ζωή συνεχίζεται και ανταποκρίνεται ικανοποιητικά στις απαιτήσεις της καθημερινότητας.

Αντιθέτως, στην κατάθλιψη το άτομο «βυθίζεται» στη θλίψη και στην απελπισία, που επηρεάζουν σημαντικά τη σκέψη και τη συμπεριφορά του.

Έχω κατάθλιψη;

- Νιώθεις συχνά μελαγχολία και/ή ξεσπιάς ξαφνικά σε κηλάματα;
- Νιώθεις συχνά ότι δεν αξίζει να προσπαθήσεις για κάτι;
- Δυσκολεύεσαι να θυμηθείς ή να συγκεντρωθείς;
- Δυσκολεύεσαι να χαλαρώσεις;
- Έχεις παρατηρήσει αλλαγές στην όρεξή σου (αύξηση ή μείωση) και στο βάρος τον τελευταίο μήνα;
- Επαναλαμβάνεις δυσάρεστα σενάρια (π.χ. απόλυση από τη δουλειά, χωρισμός με τον σύντροφο) ξανά και ξανά στο μυαλό σου;
- Έχεις χάσει το ενδιαφέρον σου για πράγματα που παλαιότερα σε ευχαριστούσαν (π.χ. μαγείρεμα, σεξ, έξοδοι με φίλους);

Αν η απάντηση είναι ΝΑΙ στις περισσότερες από τις παραπάνω ερωτήσεις είναι πιθανό να έχεις κατάθλιψη.

Ένα μεγάλο ποσοστό των ατόμων που νοσούν μπορεί να απευθύνονται συχνά στα εφημερεύοντα νοσοκομεία με οργανικά συμπτώματα που όμως οι γιατροί δεν μπορούν να αποδώσουν σε οργανικές παθήσεις. Οι συνηθέστερες σωματικές εννοήσεις που αναφέρουν τα άτομα με κατάθλιψη είναι:

- Σωματική κόπωση ή εξάντληση
- Πόνοι στο στήθος ή στην πλάτη
- Κεφαλαλγίες
- Ναυτίες, πόνος στο στομάχι και άλλα προβλήματα στην πέψη
- Μυοσκελετικοί πόνοι
- Διαταραχή στην έμμηνο ρύση



Η κατάθλιψη δεν είναι αδυναμία και μπορεί να συμβεί στον καθένα.

Ποια είναι η θεραπεία της κατάθλιψης;

Οι κύριες θεραπείες για την κατάθλιψη είναι η θεραπεία με αντικαταθλιπτικά φάρμακα που έχουν ως στόχο τη βελτίωση του συναισθήματος και όχι την καταστολή, ενώ δεν προκαλούν εξάρτηση, και η ψυχοθεραπεία που βοηθά να κατανοήσεις καλύτερα τα προβλήματα στη ζωή σου και να ξαναβρείς ελπίδα και νόημα στη ζωή

Επηρεάζει η κατάθλιψη την υγεία μου;

- η κατάθλιψη μπορεί να επιδεινώσει τη ρύθμιση του διαβήτη ή την πορεία μιας καρδιοπάθειας
- Η κατάθλιψη μπορεί να οδηγήσει σε κακές συνήθειες στον τρόπο ζωής του ατόμου (π.χ. ανθυγιεινή διατροφή, αδράνεια, κάπνισμα, αύξηση του σωματικού βάρους, υπέρταση) εντείνοντας τον κίνδυνο για την εμφάνιση διαβήτη και καρδιοπάθειας

Τί άλλο πρέπει να ξέρω;

Η λέξη κλειδί είναι **ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**.

Επικοινωνήσε το πρόβλημα στην οικογένειά σου και κυρίως στον γιατρό σου.

Βρείτε τη λύση που είναι η καταλληλότερη για σένα.

