

## Η σύγχρονη «επιδημία» της κατάθλιψης

Τι σημαίνει ευημερία; Τι σημαίνει «είμαι καλά»; Κάθε άλλο παρά αυτονόητες είναι αυτές οι έννοιες. Πασχίζουμε όλοι, ο καθένας με τον τρόπο του, να κατακτήσουμε την ευημερία, με την αβεβαιότητα και το άδηλο μέλλον που καρδοκοιεί.

Ζούμε σε καιρούς όπου η ψυχή πάσχει περισσότερο από ποτέ. Η κατάθλιψη αποτελεί ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα υγείας στον σύγχρονο δυτικό κόσμο. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, λόγω της υψηλής συχνότητας εμφάνισής της προβλέπεται πως το 2020 θα είναι παγκοσμίως η δεύτερη νόσος που οδηγεί σε απώλεια ζωής, αναπηρία και κοινωνική δυσλειτουργία.

Αν πολύ απλά ορίσουμε την ψυχική υγεία ως την αναγκαία ικανότητα του ατόμου να αγαπά και να εργάζεται, θα λέγαμε ότι η κατάθλιψη είναι ένας σκοτεινός υπονομευτής. Στις βαριές μορφές της, ακυρώνει τη δυνατότητα του ατόμου να αγαπά, να συνάπτει δεσμούς αγάπης και αφοσίωσης με τους γύρω του και να μπορεί να είναι λειτουργικός για τις δραστηριότητες της καθημερινότητάς του.

Τα συμπτώματα είναι ψυχικά και σωματικά: παρατεταμένη θλίψη, κλάμα, ενοχές, αίσθημα αβοηθησίας και ανημπόριας, κοινωνική απομόνωση, άγχος, ευερεθιστότητα, κόπωση, διαταραχές της όρεξης, του ύπνου και της σεξουαλικής επιθυμίας. Ο πάσχων είναι σαν να ζει μια «νεκρή» ζωή.

Δεν προκαλεί απορία η ύπαρξη της κατάθλιψης, αντίθετα εκείνο που προκαλεί απορία και θα άξιζε να μας γεμίζει με δυσφορία και ντροπή για τον πολιτισμό μας είναι το γεγονός ότι σήμερα η κατάθλιψη παραμένει ταμπού. Στην εποχή μας που αρέσκεται να λογαριάζεται ως εξελιγμένη και εκσυγχρονισμένη, η κατάθλιψη ενεργοποιεί ακόμα προκαταλήψεις και φόβους: «κατάθλιψη σημαίνει τρέλα», «κατάθλιψη σημαίνει αδυναμία χαρακτήρα».

Το στίγμα δηλαδή σε όλο του το μεγαλείο. Ιδίως σε μια εποχή που θεοποιεί την ατομική επιτυχία, τα ατομικά επιτεύγματα, την ικανότητα του ανθρώπου να παράγει ή να καταναλώνει όλο και περισσότερα πράγματα, ο καταθλιπτικός έχει επιπλέον λόγους να περιθωριοποιείται. Μέσα από την ανημποριά που του αποδίδουν απομακρύνεται από το «ιδεώδες» του επιτυχημένου φυσιολογικού ανθρώπου.

Η προσδοκία ότι η δύναμη και η ανταγωνιστικότητα αποτελούν απόλυτους στόχους ζωής και αποτελεσματικά μέσα ευημερίας, πλήττει ιδιαίτερα την αυτοεικόνα των ανθρώπων με κατάθλιψη, ακριβώς διότι αυτές οι πτυχές της συμπεριφοράς παρεμποδίζονται λόγω της ίδιας της φύσης της διαταραχής. Ας τονίσουμε εδώ πόσο μια εύθραυστη αυτοεικόνα μπορεί να συμβάλλει στην επιδείνωση μιας ψυχικής διαταραχής, λόγω της έλλειψης πίστης και κινήτρου του ανθρώπου ως προς τη δυνατότητά του να παρέρθει στο πρόβλημά του.

Ωστόσο, και εδώ είναι η ειρωνεία, το υπόδειγμα του φυσιολογικού, προσαρμοσμένου, επιτυχημένου ενήλικου έχει από μόνο του υπονομευτεί. Θα έπρεπε να είμαστε αλληλέγγυοι και προσεκτικοί ως προς την καταδίκη που επιφυλάσσουμε ως «υγιείς» στους καταθλιπτικούς.

Η κατάθλιψη αντιμετωπίζεται. Οι εξελίξεις στον χώρο της ψυχοφαρμακολογίας και των διαφόρων ψυχοθεραπειών έχουν συμβάλει σε σημαντικά ποσοστά θεραπευτικής επιτυχίας. Οι καταθλιπείς εντείνονται σε περιόδους κρίσεων και γενικευμένης ανασφάλειας. Περισσότερο να πούμε ότι η «θεραπεία» της κρίσης ξεφεύγει από τα χέρια των θεραπειών. Ας μην ξεχνάμε ότι σε κάθε περίπτωση οι τελευταίοι που φταίει είναι οι πάσχοντες πολίτες...



## ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες 40ήμερο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης συζύγου, μητέρας, γιαγιάς και αδελφής



**ΙΩΑΝΝΑΣ  
ΠΑΡΑΝΟΜΟΥ**  
από Υδρούσσα Σάμου

Παρακαλούμε τους τιμώντες την μνήμη του όπως προσέλθουν την προσεχή Κυριακή, 25 Ιουλίου 2010 στον Ιερό Ναό του Αγίου Ιωάννου, 11 Hassall St., Parramatta, και ενώσουν μεθ' ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: ο σύζυγος Γεώργιος, τα τέκνα Σωτήρης, Ιωάννης και Rosanna, Χρήστος και Lizanne, Κώστας και Julie, τα εγγόνια Christina, Timothy, Leisha, Cameron, Matthew και Estelle, τα αδέρφια Ευτυχία και Παναγιώτης, Κώστας και Ρούλα, τα κουνιάδια Ιωάννης και Αγγελική, τα ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Θεωρούμε καθήκον μας όπως και δια μέσω του Τύπου να ευχαριστήσουμε όλους τους συγγενείς και φίλους για την θερμή τους συμπαράσταση στο βαρύ μας πένθος. Ευχαριστούμε αυτούς που παραβρέθηκαν στην κηδεία και αυτούς που κατέθεσαν στεφάνια και λουλούδια επί της σορούς της, αυτούς που απέστειλαν συλλυπητήριες κάρτες και αυτούς που με οποιονδήποτε τρόπο εξέφρασαν την λύπη τους.

Η οικογένειά της.

## ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες 40ήμερο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης μητέρας, γιαγιάς και προγιαγιάς



**ΕΙΡΗΝΗΣ (IRENE) ΜΟΣΧΟΥ**  
ετών 85  
από Σύμη

Παρακαλούμε τους τιμώντες την μνήμη του όπως προσέλθουν την προσεχή Κυριακή, 25 Ιουλίου 2010 στον Ιερό Ναό του Ταξιάρχου Μιχαήλ Πανορμίτου, 49-59 Holterman St., Crows Nest, και ενώσουν μεθ' ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: τα τέκνα Esther και Χάρης, Γιώργος και Ελένη, τα εγγόνια Μάρκος και Αμάντα, Andrea και Ben, Κασσάνδρα, Σωτήρης και Renae και τα δισέγγονα Γεωργία και Luke.

Επίσης θα προσευχηθούμε και για το τρίμηνο μνημόσυνο του πατέρα μας, Μερκούριου.

Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ στο χωλ της εκκλησίας.

11807

## Οι γόβες-στιλέτο κονταίνουν τους μυς!

Οι γυναίκες που έχουν μάθει να φοράνε παπούτσια με ψηλά τακούνια, συχνά νιώθουν πόνο στα πόδια τους όταν αποφασίζουν να βάλουν ίσια. Τώρα, βρετανοί επιστήμονες λένε πως ανακάλυψαν το γιατί.

Υπερηχογραφήματα στους μυς των ποδιών μιας ομάδας εθελοντριών έδειξαν πως όσες φορούσαν καθημερινά γόβες-στιλέτο είχαν στις γάμπες τους μυϊκές ίνες κατά 13% πιο κοντές απ' ό,τι όσες προτιμούσαν τα ίσια παπούτσια.

Η μελέτη, που δημοσιεύεται στην «Επιθεώρηση Πειραματικής Βιολογίας» (JEB), έδειξε ακόμη πως οι γυναίκες που φορούν ψηλά τακούνια έχουν πιο δύσκα-

μπους Αχίλλειους τένοντες.

Ολ' αυτά σημαίνουν ότι για να μπορέσει μια γυναίκα να φορέσει ίσια παπούτσια δίχως να πονάει, απ' ενός θα πρέπει να τα φοράει επί λίγο καιρό, απ' ετέρου να κάνει ασκήσεις διατάσεως των μυών, σύμφωνα με τους ειδικούς.

Όπως εξηγεί ο επικεφαλής ερευνητής δρ Μάρκο Ναρίτσι, καθηγητής Φυσιολογίας της Γηράνσεως στο Μητροπολιτικό Πανεπιστήμιο του Μάντσεστερ, από την δεκαετία του '50 κιόλας οι γραμματείς που υποχρεωτικά φορούσαν ψηλότακουνια παπούτσια, διαμαρτύρονταν ότι δεν μπορούσαν να περπατήσουν όταν τα έβγαζαν - και κάπως έ-

τσι είχαν καθιερωθεί τα ψηλότακουνια «πασούμια» στο σπίτι.

Με το πέρασμα των χρόνων, διαδόθηκε ευρέως η αντίληψη ότι η καθημερινή χρήση ψηλότακουνων παπουτσιών κονταίνει τους μυς της γάμπας. Έως τώρα, όμως, δεν είχε διερευνηθεί εάν στ' αλήθεια συμβαίνει αυτό.

Έτσι, ο δρ Ναρίτσι και οι συνεργάτες του επιστράτευσαν 80 γυναίκες, 11 από τις οποίες επί 2 χρόνια ή περισσότερο δεν είχαν φορέσει παπούτσια με τακούνια χαμηλότερο από 5 εκατοστά, ενώ ταυτοχρόνως παρουσίαζαν ενοχλήματα όταν προσπαθούσαν να περπατήσουν με ίσια παπούτσια.