

Η Ελλάδα είναι σε μία "Μεγάλη Ύφεση" παρόμοια με την αμερικανική στη δεκαετία του 1930, είπε ο πρωθυπουργός της χώρας κ. Αντώνης Σαμαράς στον πρώην Πρόεδρο των ΗΠΑ Μπιλ Κλίντον.

Ανεργία, οικονομική δυσπραγία, και η ντροπή του να θεωρείται το μαύρο πρόβατο της Ευρώπης - ο Έλληνας δεν υπήρξε ποτέ τόσο αποθαρρυσμένος. Και ο αριθμός των κρουσμάτων της κλινικής κατάθλιψης και των αυτοκτονιών είναι στα ύψη.

Ενώ η υπόλοιπη Ευρώπη μπορεί να βασανίζεται από τη σκέψη ότι πρέπει να "δανείζει" όλο και περισσότερα χρήματα για να διασώσει την Αθήνα, οι κάποτε ξέγνοιαστοι Έλληνες γίνονται όλο και πιο καταθλιπτικοί μέρα με τη μέρα. Οι ψυχίατροι λένε ότι η οικονομική κρίση έχει προκαλέσει ένα 25 με 30% αύξηση του αριθμού των ασθενών που αναζητούν βοήθεια. Υπάρχει μια αύξηση στον αριθμό των ασθενών που πάσχουν από όχι τόσο σοβαρές ψυχιατρικές ασθένειες: άγχος, κρίσεις πανικού και κατάθλιψη.

Πριν από την έναρξη της κρίσης, η Ελλάδα ήταν υπερήφανα να είναι στο κάτω μέρος της λίστας στην Ευρώπη για τον αριθμό των αυτοκτονιών, με ένα ποσοστό της τάξεως του 2,8 για 100.000 κατοίκους. Αλλά αυτό μπορεί να αλλάξει. Οι ειδικοί πιστεύουν ότι το 2009 ο αριθμός των αυτοκτονιών υπέστη μια αύξηση 18% σε σύγκριση με το 2007, και τα ποσοστά ολοένα και αυξάνονται. Η επιθυμία της αυτοκτονίας έχει πάντα περισσότερες από μία αιτίες, αλλά πολλοί από αυτούς που πηγαίνουν σε ψυχολόγους για βοήθεια είναι άνθρωποι που είχαν συνηθίσει να έχουν ένα καλό επίπεδο διαβίωσης και οι οποίοι έχουν τώρα οικονομικές δυσκολίες.

Αν αυτή η εθνική κατάθλιψη προέρχεται κυρίως από οικονομικά προβλήματα, ανησυχίες για το μέλλον της Ελλάδας είναι αναπόφευκτες. Η ελληνική ταυτότητα έχει υποστεί ένα τεράστιο πλήγμα. Είναι ντροπή. Όλος ο κόσμος σήμερα πιστεύει ότι οι Έλληνες είναι απατεώνες και το μαύρο πρόβατο της Ευρώπης. Αυτό είναι πολύ δύσκολο να το δεχτούμε.

Τα γεγονότα των τελευταίων μηνών έχουν αφήσει ένα βαθύ αποτύπωμα στη χώρα μας. Η χρηματοπιστωτική αναταραχή που έχει καταπιεί την αγορά, έχει γυρίσει κυριολεκτικά τις ζωές των Ελλήνων ανάποδα. Με τους ανθρώπους να χάνουν τις δουλειές τους, βλέποντας τις αποταμιεύσεις τους να εξαφανίζονται μπροστά στα μάτια τους, δεν είναι έκπληξη ότι πολλοί άνθρωποι πάσχουν από κατάθλιψη ως αποτέλεσμα της οικονομικής κρίσης.

Όσο η οικονομική κρίση βαθιάνει, το ίδιο κάνει και η επικράτηση της κατάθλιψης που σχετίζεται με το κλίμα. Όλο και περισσότερα προγράμματα θεραπείας βοηθούν μεμονωμένα τα άτομα να αναπτύξουν στρατηγικές αντιμετώπισης για την κατάθλιψή τους με τη δημιουργία προγραμμάτων θεραπείας της κατάθλιψης εξειδικευμένων αναλόγως των καταστάσεων που βιώνει το εκάστοτε άτομο. Αυτό που ακολουθεί είναι μερικές από αυτές τις στρατηγικές αντιμετώπισης που ο

καθένας μας μπορεί να χρησιμοποιήσει στην καθημερινή του ζωή.

Πώς να ανταπεξέλθουμε στην κατάθλιψη που προκαλεί η οικονομική κρίση

Μην αφήσετε την τρέχουσα κατάσταση της οικονομίας να παρέμβει στην απόλαυση της ζωής σας ή την ευημερία της οικογένειάς σας. Τα παρακάτω αποτελούν μια σειρά από συμβουλές που έχουν σχεδιαστεί για να σας βοηθήσουν να αποφύγετε ή να αντιμετωπίσετε την κατάθλιψη που μπορεί να προκύψει λόγω της οικονομικής κατάστασής σας.

- Να είστε ειλικρινείς με την οικογένειά σας. Εάν αντιμετωπίζετε οικονομική δυσκολία, μην το κρατάτε κρυφό από την οικογένειά σας. Το να ψεύδεστε και να φέρετε το βάρος μόνοι σας θα οδηγήσει σε κατάθλιψη και άγχος. Να είστε μια ήρεμη, υποστηρικτική επιρροή, αλλά και να διαχειρίζεστε τις προσδοκίες με ειλικρινή τρόπο.
- Μην ανησυχείτε υπερβολικά για τα «τι εάν» σενάρια. Θα μπορούσατε να οδηγήσετε τον εαυτό σας τρελό ανησυχώντας για τα καταστροφικά σενάρια που θα μπορούσαν, από τεχνική άποψη, να συμβούν στο μέλλον. Μια πιο υγιή προσέγγιση θα ήταν να παραμείνετε θετικοί και να επικεντρωθείτε στα πράγματα που μπορείτε να κάνετε τώρα για να σταθεροποιήσετε το οικονομικό σας μέλλον.
- Μην απομονώνεστε. Η κατάθλιψη προέρχεται από το να περνάτε πάρα πολύ χρόνο μόνοι με τα προβλήματά σας. Θυμηθείτε, υπάρχουν και άλλοι άνθρωποι που περνούν από το ίδιο σύνολο περιστάσεων όπως εσείς και η οικογένειά σας - βρείτε τρόπους να τους αναζητήσετε και να τους προσεγγίσετε. Περνώντας χρόνο με άλλους που βρίσκονται σε παρόμοια δύσκολη θέση, θα σας βοηθήσει να θέσετε την κατάσταση σε καλύτερη προοπτική και θα σας παρέχει μια μέθοδο για την αντιμετώπιση του άγχους.
- Απορροφηθείτε σε θετικές δραστηριότητες. Η εξεύρεση τρόπων για εξοικονόμηση χρημάτων κατά τη διάρκεια των δύσκολων καιρών δεν πρέπει να είναι μια αγγαρεία. Προσπαθήστε να βρείτε δημιουργικούς και ενδιαφέροντες τρόπους για περικοπές - χόμπι με βάση το σπίτι, κοντινά ταξίδια με το οικογενειακό αυτοκίνητο κ.τ.λ. - που θα παρέχουν νέες εμπειρίες, ενώ θα εξακολουθούν να σας βοηθάνε να περικόψετε τις δαπάνες.

Επαγγελματική βοήθεια για την κατάθλιψη της οικονομικής κρίσης

Εάν τα συμπτώματα της κατάθλιψης εξακολουθούν να υπάρχουν αφού έχετε χρησιμοποιήσει οποιαδήποτε από τις παραπάνω στρατηγικές, επαγγελματική βοήθεια συνιστάται ανεπιφύλακτα. Τα κέντρα θεραπείας κρίσεων βοηθούν τα άτομα που έχουν υποστεί μια προσωπική κρίση να προετοιμάσουν στρατηγικές αντιμετώπισης και παρέχουν ιδιωτικές συμβουλευτικές υπηρεσίες σε όσους έχουν

ανάγκη. Αυτές οι συνεδρίες συμβουλευτικής διεξάγονται από ψυχολόγους, είναι «ασφαλή» μέρη όπου το άτομο μπορεί να απαλλαχθεί από τους στρεσογόνους παράγοντες πίσω από την κατάθλιψή του.