

Φαινόμενα όπως θλίψη, σύγχυση, άγχος κλπ είναι συνηθισμένα και φυσιολογικώς απαντώμενα στην καθημερινότητα. Ένα άτομο που έχει όμως ψυχικά προβλήματα ή ψυχική νόσο βιώνει αυτά τα φαινόμενα ή συμπτώματα σε μεγάλη ένταση, για μεγάλο χρονικό διάστημα και επηρεάζουν πολύ την λειτουργικότητα του σε καθημερινό επίπεδο. Ο τρόπος με τον οποίο ο καθένας βιώνει τις ψυχικές διεργασίες ποικίλει. Εδώ παραθέτουμε μια εκλαϊκευμένη ερμηνεία των ψυχολογικών συμπτωμάτων, αλλά και άλλων όρων που χρησιμοποιούνται στην Ψυχιατρική και την Ψυχολογία.

A

Αγοραφοβία (Agoraphobia) Είναι μια μορφή άγχους χαρακτηριστικά της οποίας είναι έντονος φόβος, αβοηθητότητα και στρες σε καταστάσεις όπου το άτομο εκτίθεται σε πολύ κόσμο. Η Αγοραφοβία συχνά συνυπάρχει με Πανικό και εάν δεν θεραπευθεί οδηγεί σε πλήρη αδυναμία κάποιου να βγει από το σπίτι του και τελικά να οδηγηθεί σε σοβαρή κατάθλιψη.

Άγχος (Anxiety)

Το άγχος είναι συναίσθημα το οποίο παράγεται σε συνθήκες επικείμενου πραγματικού ή φανταστικού κινδύνου. Η ένταση του άγχους ποικίλει από απλή ανησυχία έως τον πανικό. Σαν σύμπτωμα είναι από τα πλέον συνήθη στην Ψυχιατρική και απαντάται σε ευρύτατο φάσμα ψυχικών νόσων.

Alzheimer - βλ. Άνοια

Άνοια

Σταδιακή απώλεια της πρόσφατης αρχικά μνήμης και με την πάροδο του χρόνου πλήρης απώλεια της μνήμης. Η άνοια εκδηλώνεται συνήθως στην τρίτη ηλικία, έχει αργή εξέλιξη και στα τελευταία στάδια οδηγεί σε πλήρη αναπηροποίηση του ατόμου. Συχνά συμπτώματα στην Άνοια εκτός της απώλειας μνήμης είναι κατάθλιψη, άγχος, αϋπνία, υπερδιέγερση, εριστικότητα, παραισθήσεις και ψευδαισθήσεις. Η πιο συχνή μορφή της Άνοιας είναι η νόσος Alzheimer.

Ανορεξία Ψυχογενής (Anorexia nervosa)

Νόσος που το κύριο σύμπτωμα είναι η εξαντλητική δίαιτα που ο ασθενής επιβάλλει στον εαυτό του, εξ' αιτίας της παράλογης πεποίθησης του ότι είναι παχύς. Η απώλεια βάρους είναι πολύ σημαντική και ο ασθενής μπορεί να πεθάνει από ασιτία. Ακόμα και σε στάδιο πλήρους απίσχνανσης ο ασθενής θεωρεί τον εαυτό του παχύ. Συνήθως απαντάται σε κοπέλες στην εφηβεία.

Αντικαταθλιπτικά (Anti depressants)

Κατηγορία φαρμάκων που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση της Κατάθλιψης, Ιδιοψυχαναγκαστικής Διαταραχής, στην Ψυχογενή Ανορεξία, για την αντιμετώπιση του χρόνιου Άγχους κλπ. Τα παλαιότερης γενιάς είχαν παρενέργειες που έχουν ελαχιστοποιηθεί σήμερα με τα νεότερα σκευάσματα.

Αντιψυχωτικά (Anti psychotic medication)

Κατηγορία φαρμάκων που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση της Σχιζοφρένειας, Διπολικής Διαταραχής, σε μερικές περιπτώσεις για την αντιμετώπιση έντονου άγχους, στην Ψυχογηριατρική και ιδιαίτερα στην Άνοια κλπ. Τα νεότερα σκευάσματα δεν έχουν τις έντονες παρενέργειες των παλαιότερων.

Art therapy

Είδος θεραπευτικής προσέγγισης στην Ψυχιατρική, που χρησιμοποιεί την καλλιτεχνική

δημιουργία για διαγνωστικούς σκοπούς, επίλυση συναισθηματικών συγκρούσεων, υπευθυνοποίηση των ασθενών, ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και βελτίωση της εικόνας εαυτού των.

Attention Deficit Disorder, ADD - βλ. Διαταραχής ελαττωματικής προσοχής

Αυτοκτονία - (Suicide)

Εκδήλωση αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς, που απαντάται σε νόσους όπως η βαριά κατάθλιψη και η σχιζοφρένεια. Η αυτοκτονικότητα (δηλαδή η πρόθεση του ατόμου να αυτοκτονήσει) είναι μαζί με την ετεροκαταστροφικότητα (δηλαδή την πρόθεση του ατόμου να προκαλέσει καταστροφή ή και θάνατο άλλων) οι πλέον επείγουσες καταστάσεις στην Ψυχιατρική και συχνά αντιμετωπίζονται με αναγκαστική νοσηλεία και θεραπεία.

B

Baby blues

Περίπου το 50% των γυναικών βιώνει μια καταθλιπτική περίοδο ελαφριάς μορφής μετά τον τοκετό. Σε σοβαρότερες περιπτώσεις αυτή εξελίσσεται σε επιλόχεια ψύχωση ή κατάθλιψη. (βλ. ανάλογο λήμμα)

Βουλιμία ψυχογενής (Bulimia)

Νόσος που χαρακτηρίζεται από ακατάσχετη και χαοτική πρόσληψη τροφής που συχνά συνοδεύεται από πρόκληση εμετού.

Γ / C

Γνωσιακή Θεραπεία (Cognitive behavioural therapy)

Είδος ψυχοθεραπείας, που στοχεύει στην ανάδειξη και μετατροπή των πεποιθήσεων (ή σχημάτων) που έχουμε για τα πράγματα.

Δ / D

Depression - βλ. Κατάθλιψη

Διαταραχής ελαττωματικής προσοχής (Attention Deficit Disorder, ADD)

Αναπτυξιακή διαταραχή που εκδηλώνεται στην παιδική ηλικία. Τα άτομα που πάσχουν από ΔΕΠ δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν και συχνά εκδηλώνουν εριστικότητα και επιθετικότητα.

Διαταραχές πρόσληψης τροφής (Eating disorders)

Σε αυτές ανήκουν η Ανορεξία, Βουλιμία και η Καταναγκαστική λήψη τροφής (βλ. ανάλογα λήμματα).

Διπολική Διαταραχή (Bipolar disorder) - ή Μανιοκατάθλιψη. Ψυχική νόσος που χαρακτηρίζεται από εναλλαγές περιόδων Κατάθλιψης και Μανίας με μεσοδιαστήματα ελεύθερα συμπτωματολογίας. (βλ. ανάλογα λήμματα)

Δραματοθεραπεία (Drama therapy)

Είδος θεραπείας. Οι ασθενείς, κατά μόνας ή σε ομάδες, υποδύονται ρόλους που συχνά έχουν

σχέση με την ιστορία τους ή την παθολογία τους. Κατά την εξέλιξη της θεραπείας επεξηγούνται οι δυναμικές, οι μηχανισμοί άμυνας και άλλοι βασικοί ασυνείδητοι μηχανισμοί και έτσι επέρχεται η κάθαρση από το πρόβλημα.

E

Έκθεση και θεραπεία έκθεσης (Exposure therapy)

Θεραπευτική τεχνική που χρησιμοποιείται κυρίως στην Συμπεριφορική θεραπεία. Ο ασθενής εκτίθεται με συγκεκριμένη μέθοδο, στο ερέθισμα που του προκαλεί άγχος και τελικά με την πάροδο του χρόνου μαθαίνει να ελέγχει και να ελαχιστοποιεί την ενόχληση.

Επιλόχειος κατάθλιψη - (Post natal depression)

Κατάθλιψη των λεχώνων, που πιθανά οφείλεται σε ορμονικές διαταραχές. Εκδηλώνεται λίγο μετά τον τοκετό και μπορεί να διαρκέσει μήνες ή και χρόνια. Οι γυναίκες αυτές βιώνουν έντονα καταθλιπτικά συμπτώματα και αισθήματα ενοχής επειδή νοιώθουν ότι δεν είναι ικανές να φροντίσουν τα παιδιά τους.

Εποχιακή Κατάθλιψη - (Seasonal affective disorder or SAD)

Κατάθλιψη που έχει εποχιακή περιοδικότητα, π.χ. εμφανίζεται κάθε άνοιξη ή φθινόπωρο. (Βλ. Κατάθλιψη)

H

Ηλεκτροσπασμοθεραπεία (Electroconvulsive therapy)

Εξαιρετικά αποτελεσματική και ασφαλής θεραπεία για ορισμένες ψυχικές διαταραχές (π.χ. βαριά κατάθλιψη κλπ.). Γίνεται μόνο σε νοσοκομειακό περιβάλλον με χορήγηση γενικής αναισθησίας.

Θ

Θεραπεία

Κλινική πράξη ή σύνολο κλινικών πράξεων, τεχνικών και τακτικών, που σκοπό έχει την μείωση ή την εξαφάνιση των συμπτωμάτων της νόσου από την οποία πάσχει ο ασθενής και τελικά, εάν αυτό είναι δυνατόν, την πλήρη εξάλειψη της νόσου. Στην Ψυχιατρική θεραπείες θεωρούνται τα φάρμακα και οι διάφορες ψυχοθεραπείες.

I

Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή (Obsessions or Obsessive Compulsive Disorder or OCD)

Ως ψυχική νόσος χαρακτηρίζεται από δύο κυρίως καταστάσεις τις Ιδεοληψίες (ξαφνική και ανεξέλεγκτη εισβολή ιδεών, φράσεων, τραγουδιών κλπ.) και του Καταναγκασμού (βλ. λήμμα). Παράδειγμα: κάποιος πιστεύει ότι τα χέρια του είναι λερωμένα με μικρόβια και τα πλένει πάρα πολλές φορές την ημέρα, αλλά ποτέ δεν ικανοποιείται από το αποτέλεσμα.

Κ

Κατάθλιψη (Depression)

Ψυχική Νόσος που χαρακτηρίζεται από καταθλιπτικό συναίσθημα, ενοχική και αυτομομφική σκέψη, διαταραχές όρεξης, διαταραχές συγκέντρωσης, διαταραχές ύπνου, και ενίοτε αυτοκτονικό ιδεασμό. Στα παιδιά και στους ηλικιωμένους αντί για καταθλιπτικό συναίσθημα συχνά υπάρχει εριστικότητα, εκνευρισμός και επιθετικότητα.

Καταναγκαστικό φαγητό (Compulsive eating)

Διαταραχή πρόσληψης τροφής, όπου το άτομο τρώει μεγάλες ποσότητες φαγητού, συχνά χωρίς να συνειδητοποιεί την ποσότητα, με αντικειμενικό σκοπό να καταπολεμήσει το άγχος ή το καταθλιπτικό συναίσθημα που βιώνει.

Καταναγκασμός

Σύμπτωμα ψυχικών καταστάσεων (κυρίως της Ιδιοψυχαναγκαστικής Διαταραχής - βλ. λήμμα). Ο ασθενής προβαίνει σε πράξεις ελέγχου, μετρήματος, αριθμητικών πράξεων κλπ. χωρίς να υπάρχει ουσιαστικός λόγος για αυτό (π.χ. ελέγχει πάρα πολλές φορές αν έκλεισε την ηλεκτρική κουζίνα). Συνήθως ο καταναγκασμός εμπεριέχει και μια τελετουργία (ή μια συγκεκριμένη σειρά) με την οποία γίνονται οι πράξεις, που αν δεν τηρηθεί προκαλείται μεγάλο άγχος.

Κέντρο Ημέρας

Ψυχιατρική Υπηρεσία που σκοπό έχει την νοσηλεία και θεραπεία βαρέως ψυχικά πασχόντων κατά την διάρκεια της ημέρας, ενώ από το απόγευμα και μετά οι ασθενείς επιστρέφουν στα σπίτια τους

Κλινικός Ψυχολόγος (Clinical psychologist)

Εργαζόμενος του κλάδου ψυχικής υγείας, ο οποίος έχει την κατάλληλη πανεπιστημιακή εκπαίδευση για να διαγιγνώσκει και να θεραπεύει, με χρήση κατάλληλης ψυχοθεραπευτικής μεθόδου, μια σημαντική γκάμα των ψυχικών ασθενειών. Στην Ελλάδα υπάρχουν ανάλογες σπουδές στο Πανεπιστήμιο Κρήτης.

Λ / Λ

Λογοθεραπεία.

Θεραπευτική τεχνική για την αντιμετώπιση προβλημάτων λόγου. Με το αντικείμενο ασχολούνται εξειδικευμένοι επαγγελματίες (λογοθεραπευτές)

M

Μαθησιακές Διαταραχές (Learning Disability)

Κατάσταση που εμφανίζεται στα παιδιά σχολικής κυρίως ηλικίας και χαρακτηρίζεται από δυσκολία στην αφομοίωση νέων εννοιών και επιδεξιότητων. Τα παιδιά έχουν επίσης εμφανώς μειωμένη κοινωνικότητα και αυτοεκτίμηση. Οι Μαθησιακές διαταραχές δεν συσχετίζονται με την Νοητική Υστέρηση, αλλά πιθανόν να συνυπάρχουν ως καταστάσεις.

Μανία (Mania)

Η Μανία είναι σύμπτωμα της Διπολικής Διαταραχής. Χαρακτηρίζεται από υπερδραστηριότητα, μειωμένη ανάγκη για ύπνο, ταχύτατη εκφορά λόγου και γρήγορη σκέψη που πετάγεται από το ένα θέμα στο άλλο, παράλογα αυξημένη αυτοεκτίμηση και μεγαλοϊδεασμός κλπ. Χρήζει άμεσης θεραπείας γιατί είναι κατάσταση εν δυνάμει επικίνδυνη για την ακεραιότητα του ασθενούς.

Μανιοκατάθλιψη (βλ. Διπολική Διαταραχή)

Μετατραυματική Διαταραχή (Post Traumatic Stress Disorder or PTSD)

Άτομα που έχουν βιώσει έντονες καταστάσεις που ήταν εν δυνάμει επικίνδυνες για την ζωή τους (π.χ. σεισμός, βομβαρδισμοί, ναυάγια κλπ) είναι δυνατόν να έχουν αναβιώσεις των σκηνών του τραύματος για μεγάλο χρονικό διάστημα. Αυτό ονομάζεται μετατραυματική διαταραχή.

N

Νεύρωση (Neurosis)

Παλαιότερος όρος που χρησιμοποιείτο για να περιγράψει τις Αγχώδεις Διαταραχές. Σαν όρος είναι πολύ ευρύς και περιλαμβάνει πολλές διαγνωστικές κατηγορίες όπως αγχώδεις διαταραχές, φοβίες, ιδεοψυχαναγκαστικές διαταραχές κλπ.

Π / Ρ

Πανικός - (Panic attack) - Σύμπτωμα που απαντάται κυρίως στην **Διαταραχή Πανικού** και χαρακτηρίζεται από αιφνίδια προσβολή άγχους με επικείμενο συναίσθημα φόβου ότι ο προσβληθείς θα πάθει κάτι σοβαρό (έμφραγμα, εγκεφαλικό κλπ) ή ότι θα τρελαθεί κλπ. Ο φόβος είναι τόσο ισχυρός, επειδή συνοδεύεται και από αντίστοιχα σωματικά ενοχλήματα, που ο πάσχων συχνά καταφεύγει σε αναζήτηση ιατρικής βοήθειας. Ψυχαναλυτικά ο πανικός ερμηνεύεται ως αναβίωση του άγχους αποχωρισμού και εγκατάλειψης.

Παραλήρημα

Σύμπτωμα των ψυχωτικών καταστάσεων (βλ. Ψύχωση). Παράλογη ή παράδοξη επεξήγηση (και τελικά αλλοίωση) της υφιστάμενης αντικειμενικής πραγματικότητας. Για παράδειγμα για να ερμηνεύσει ένας ψυχωτικός την πεποίθησή του ότι τον παρακολουθούν χτίζει ένα παραλήρημα σύμφωνα με το οποίο ο λόγος που τον παρακολουθούν είναι ότι επικοινωνεί με εξωγήινους. Άλλο παράδειγμα - οι φωνές που ακούει να τον σχολιάζουν οφείλονται σε εκπομπές ραδιοκυμάτων από μηχανήματα που έχει τοποθετήσει η CIA στο Ιράκ κλπ.

Πάρκινσον (Parkinson)

Εγκεφαλική εκφυλιστική νόσος, που το κύριο σύμπτωμα είναι η απώλεια του μυϊκού ελέγχου. Ο

πάσχων δυσκολεύεται να περπατήσει, να κάνει λεπτές κινήσεις (λόγω τρόμου των άκρων), ενώ συχνά η νόσος καταλήγει σε αναπηροποίηση, εκδήλωση κατάθλιψης και άνοιας.

Προσωπικότητα και διαταραχή προσωπικότητας - (Personality disorder)

Η Διαταραχή προσωπικότητας περιλαμβάνει όλες εκείνες τις καταστάσεις που η προσωπικότητα δεν έχει εξελιχθεί φυσιολογικά. Παρόλο που δεν είναι νόσος με την αυστηρή έννοια του όρου, συχνά οι διαταραχές προσωπικότητας εκδηλώνονται με ποικίλες ψυχολογικές καταστάσεις όπως κατάθλιψη, βραχεία ψυχωτικά επεισόδια, χρήση τοξικών ουσιών κλπ.

Σ / S

Συμβουλευτική (Counselling)

Θεραπευτική τεχνική για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων καταστάσεων που έχουν να κάνουν με γεγονότα ή καταστάσεις ζωής. Συνήθως η συμβουλευτική θεραπεία έχει συγκεκριμένους στόχους και τελειώνει με την επίτευξη των στόχων αυτών.

Σχιζοφρένεια - (Schizophrenia)

Ψυχική νόσος που χαρακτηρίζεται από ψυχωτική συμπτωματολογία (βλ. λήμμα), ψευδαισθήσεις (βλ. λήμμα), εντονότατο άγχος και αυτο~ ή έτεροκαταστοφική συμπεριφορά. Θεωρείται η πιο σοβαρή νόσος στην Ψυχιατρική, αγνώστου ακόμα αιτιολογίας (όπως σχεδόν όλες οι ψυχικές νόσοι). Συνήθως εμφανίζεται την 2η δεκαετία της ζωής του ανθρώπου (3η δεκαετία για τις γυναίκες), χωρίς φυσικά να αποκλείεται πρώιμη ή όψιμη έναρξη. Εισβάλλει ξαφνικά με επεισόδια ψύχωσης, αν και μερικές φορές υπάρχουν κάποιες ενδείξεις πριν από την εκδήλωση του επεισοδίου. Επιρρεπή είναι τα άτομα με οικογενειακό ιστορικό σχιζοφρένειας και άτομα που πριν νοσήσουν ήταν αποσυρμένα, δύσπιστα, με μειωμένη κοινωνικότητα, παράδοξες ιδέες και συμπεριφορά. Η εξέλιξη είναι αργή και καταλήγει στην ελαχιστοποίηση της λειτουργικότητας του ατόμου σε όλα τα επίπεδα. Σήμερα η σχιζοφρένεια αντιμετωπίζεται με πληθώρα φαρμάκων και ψυχοθεραπευτικών τεχνικών, που έχει ως αποτέλεσμα την σημαντικότερη καθυστέρηση της εξέλιξης της νόσου, σε ορισμένες δε περιπτώσεις έχουν αναφερθεί και ιάσεις, όμως το σπουδαιότερο είναι ότι με τις νέες θεραπευτικές μεθόδους έχει ελαχιστοποιηθεί η ανάγκη εγκλεισμού του σχιζοφρενούς σε ψυχιατρικά ιδρύματα.

Φ / F

Φοβίες (Phobias)

Ο φόβος (όπως και το άγχος) είναι μια φυσιολογική απάντηση όλων των έμβιων σε καταστάσεις επικείμενου κινδύνου. Ορισμένα άτομα όμως νοιώθουν φόβο σε καταστάσεις που στους περισσότερους δεν προκαλείται ανάλογο συναίσθημα. Ανάλογα με το ερέθισμα που προκαλεί την φοβία αυτές μπορεί να είναι για παράδειγμα υψοφοβία (φόβος ύψους), ζωοφοβία (φόβος με τα ζώα), κλειστοφοβία (φόβος για τους κλειστούς χώρους κλπ. Σε όλες τις περιπτώσεις εκτός από πρόκληση φόβου, κινητοποιείται μεγάλο άγχος που μπορεί να φτάσει έως την εκδήλωση πανικών.



Ψευδαισθήσεις(Hallucinations)

Σύμπτωμα που απαντάται σε σοβαρές ψυχικές διαταραχές (π.χ. Σχιζοφρένεια) . Ο ασθενής αντιλαμβάνεται με τις αισθήσεις του (π.χ. ακοή, όραση κλπ) πράγματα που δεν υπάρχουν.

Ψυχοθεραπεία-(Psychotherapy)

Μέθοδος θεραπείας στην Ψυχιατρική. Κάθε σχολή ψυχολογίας έχει και την δική της ψυχοθεραπεία, εμπνευσμένη από τις αρχές της θεωρίας της και έτσι σήμερα διακρίνουμε πολλές ψυχοθεραπείες όπως ψυχαναλυτική, γνωσιακή, συμπεριφορική, συστημική, διαπροσωπική κλπ. Κάθε ψυχοθεραπευτική προσέγγιση έχει τις ενδείξεις και αντενδείξεις της καθώς και συγκεκριμένες τεχνικές που εφαρμόζονται από ψυχοθεραπευτές κατάλληλα εκπαιδευμένους για την συγκεκριμένη ψυχοθεραπεία.

Ψυχιατρική Περίθαλψη Στο Σπίτι του Ασθενούς (Ψ.Π.Σ.Α). Θεραπευτική τεχνική που εφαρμόζεται από το Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Ενηλίκων. Εμπνευστής της είναι ο καθηγητής Π. Σακελλαρόπουλος και εφαρμόζεται ήδη από τα μέσα της δεκαετίας του 1970. Η καινοτομία της θεραπείας έγκειται στο ότι βαριές ψυχοπαθολογικές καταστάσεις (π.χ. ψυχωτικό επεισόδιο, βαρύ καταθλιπτικό επεισόδιο με αυτοκτονικότητα κλπ.) αντιμετωπίζονται στο περιβάλλον του σπιτιού του ασθενούς. Έτσι αποφεύγεται η νοσηλεία και η πρόγνωση του ασθενούς είναι πολύ καλύτερη. (Βλ. σχετικό λήμμα στην Ιστοσελίδα)

Ψύχωση-(Psychosis)

Ψυχοπαθολογική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από την απουσία του αντικειμενικού ελέγχου της πραγματικότητας. Ο ψυχωτικός δεν αντιλαμβάνεται την πραγματικότητα ως είναι, συχνά την θεωρεί εξαιρετικά επίφοβη και επικίνδυνη για αυτόν, ένεκα τούτου βιώνει εξαιρετικά μεγάλο άγχος που για να το καταστείλει συχνά αντικαθιστά την πραγματικότητα με μια δική του. Έτσι αναπτύσσει **παραληρήματα**. Για παράδειγμα ο ψυχωτικός μπορεί να πιστεύει ότι ο κόσμος θέλει το κακό του, συνωμοτούν εναντίον του, μιλάνε πίσω από την πλάτη του χρησιμοποιώντας κωδικούς, η τηλεόραση αναφέρεται στον ίδιο, ακούει φωνές που δεν υπάρχουν κλπ. Η ψύχωση δεν είναι νόσος αλλά ψυχοπαθολογική κατάσταση που συναντάται σε νόσους όπως η Σχιζοφρένεια, η Μανία και σε κάποιες Διαταραχές Προσωπικότητας.

Πηγή: www.inpsy.gr