

Οι βόλτες αντίδοτο στην κατάθλιψη.



«Ενεργοποίηση συμπεριφοράς» ονομάζεται η νέα θεραπεία για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης που προτρέπει στην έξοδο από το σπίτι.

Βγείτε έξω για φαγητό, παρακολουθήστε μαθήματα χορού ή δείτε τους φίλους σας. Όλα αυτά φαίνεται αν έχουν ψυχοθεραπευτικές ιδιότητες στην καταπολέμηση της κατάθλιψης, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα που δημοσιεύτηκε στην επιστημονική έκδοση Lancet. Μάλιστα όλες αυτές οι δραστηριότητες ονομάζονται «ενεργοποίηση συμπεριφοράς» και η έρευνα υποστηρίζει ότι η θεραπεία αυτή λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο όπως οι άλλες γνωστές θεραπείες, όπως την Γνωσιακή – Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία (CBT). Η λύση; Δραστηριότητες που μειώνουν την απομόνωση και είναι απολαυστικές βρίσκονται στο επίκεντρο της «ενεργοποίησης συμπεριφοράς».

Αυτή η θεραπεία που προωθείται από τον καθηγητή ψυχολογίας, Νιλ Τζάκοπσον, στο Πανεπιστήμιο της Ουάσιγκτον, από τη δεκαετία του 1990 βασίζεται στο γεγονός ότι τα καταθλιπτικά άτομα αποφεύγουν να έρχονται σε επαφή με άλλους ανθρώπους με αποτέλεσμα να ενισχύεται η κατάθλιψή τους.

«Τα καταθλιπτικά άτομα συχνά σκέφτονται ότι η διάθεσή τους είναι πεσμένη όλη την ώρα, αλλά στην πραγματικότητα η διάθεσή τους ανεβοκατεβαίνει, ανάλογα με το τι κάνουν», υποστηρίζει ο καθηγητής Ντέιβιντ Ρίτσαρντς, από το πανεπιστήμιο Exeter, και προσθέτει: «Όταν σταματήσουμε να κάνουμε πράγματα που βοηθούν στην κοινωνικοποίησή μας και κλεινόμαστε στον

εαυτό μας, αυτό είναι που μας οδηγεί στην κατάθλιψη». Η «ενεργοποίηση συμπεριφοράς» είναι μία θεραπεία στην οποία οι άνθρωποι με κατάθλιψη ενθαρρύνονται να ενισχύσουν τις δραστηριότητες που θα βελτιώσουν τη διάθεσή τους και να παρακολουθούν το πώς αισθάνονται κάθε φορά.

Στην έρευνα συμμετείχαν 440 άτομα με κατάθλιψη που ακολούθησαν είτε την «ενεργοποίηση συμπεριφοράς», είτε την CBT. Μετά από ένα χρόνο, δεν υπήρχε διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων. Τα δύο τρίτα των ανθρώπων σε κάθε ομάδα ανέφεραν μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης κατά 50%. Σύμφωνα με τον Ρίτσαρντς οι δραστηριότητες για την ενεργοποίηση συμπεριφοράς καθώς και η χρήση αντικαταθλιπτικών μπορούν να χρησιμοποιηθούν για όλα τα επίπεδα της κατάθλιψης. Δεν είναι όμως κατάλληλη για άτομα με αυτοκτονικές τάσεις. Η ενεργοποίηση της συμπεριφοράς δεν είναι μία εύκολη λύση. «Είναι κάτι το πολύ δύσκολο. Δεν θέλουμε απλώς να ελαχιστοποιήσουμε τα αποτελέσματα της κατάθλιψης. Ζητάμε από τους ανθρώπους να παρακολουθούν ενεργά αυτό που κάνουν και τη σύνδεση με τη διάθεσή τους. Αυτό τους βοηθάει να διαπιστώσουν το πώς τους επηρεάζουν οι δραστηριότητες και το πώς αισθάνονται», υποστηρίζει ο καθηγητής.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ