

Η **μείζων καταθλιπτική διαταραχή** (γνωστή και ως **κλινική κατάθλιψη, μείζων κατάθλιψη, μονοπολική διαταραχή ή απλώς κατάθλιψη**) είναι μία κοινή διαταραχή της διάθεσης στην **ψυχολογία** και την **ψυχιατρική**, στην οποία η καθημερινότητα ενός ατόμου διαταράσσεται από την έντονη **θλίψη, μελαγχολία** ή απελπισία.

Η μείζων καταθλιπτική διαταραχή διαφέρει από την κοινή **κατάθλιψη** και από το συνηθισμένο αίσθημα της θλίψης. Η διάγνωση μπορεί να γίνει μόνο από **ιατρό και κλινικό ψυχολόγο** και **θεραπεύεται με ψυχοθεραπεία ή αντικαταθλιπτικά φάρμακα**. Υπάρχουν διάφορες υποκατηγορίες **κατάθλιψης**, μερικές από τις οποίες πληρούν τα συνηθισμένα διαγνωστικά κριτήρια της θλίψης, της αναστάτωσης και της διαταραχής του ύπνου ή της όρεξης για φαγητό και άλλοι τύποι που δεν διαταράσσουν την χαρά και την απόλαυση σε κάποιο άτομο αλλά δημιουργούν έναν έντονα διασπαστικό κύκλο εσωτερικής παράλυσης και ληθαργίας.

Η μείζων καταθλιπτική διαταραχή επηρεάζει το 7-18% του πληθυσμού σε κάποιο σημείο της ζωής τους πριν από την ηλικία των 40.

Σημεία και συμπτώματα

Ένα άτομο που πάσχει από ένα επεισόδιο μείζονος κατάθλιψης σχεδόν πάντα αναφέρει μια έντονη διάχυτη πεσμένη διάθεση και **ανηδονία**, ειδικά σε αγαπημένες δραστηριότητες. Μπορεί να συλλογίζονται ή να απασχολούνται με αισθήματα αναξιοότητας, έντονων τύψεων ή μετάνοιας, ανημποριάς ή απελπισίας. Άλλα συμπτώματα περιλαμβάνουν, δυσκολίες στη συγκέντρωση και στην μνήμη, απουσία κινήτρων, παραμέληση της προσωπικής υγιεινής, απόσυρση από κοινωνικές καταστάσεις όπως οικογενειακές συνεστιάσεις και φιλικές δραστηριότητες, μειωμένη λίμπιντο και σκέψεις θανάτου και **αυτοκτονίας**. Σε προχωρημένα στάδια ο ασθενής δυσκολεύεται να φέρει σε πέρας τις καθημερινές του δραστηριότητες ή τις επαγγελματικές και άλλες υποχρεώσεις του, και η κατάθλιψη τότε συχνά συγχέεται λανθασμένα από τρίτους με τεμπελιά. Η **αϋπνία** είναι κοινό σύμπτωμα, συνήθως ο ασθενής ξυπνάει πολύ νωρίς το πρωί και είναι αδύνατον να ξανακοιμηθεί. Η υπερυπνία ωστόσο είναι λιγότερο συνηθισμένη. Η όρεξη για φαγητό συνήθως μειώνεται με συνέπεια ο ασθενής να χάνει βάρος, ωστόσο η αύξηση της ορέξεως και η αύξηση βάρους έχει παρατηρηθεί σε αρκετές περιπτώσεις.^[1] Εθισμοί είναι πιθανό να εμφανιστούν. Ο ασθενής μπορεί να βιώσει σωματικά συμπτώματα όπως, κούραση, **πονοκέφαλο**, προβλήματα χώνεψης, έντονο και χρόνιο **πόνο** σε κάποιο σημείο του σώματος, ή μπορεί να βιώσει ψυχοκινητική επιβράδυνση, να περπατάει δηλαδή ή να κινείται πολύ αργά και να δυσκολεύεται να σκεφτεί ή να μιλήσει γρήγορα. Είναι σημαντικό να τονίσουμε πως δεν παρουσιάζουν όλοι οι άνθρωποι και σε όλα τα στάδια κατάθλιψης όλα τα συμπτώματα, και αν ο ασθενής καταφέρνει να παραμένει λειτουργικός σε επαγγελματικό ή κοινωνικό επίπεδο, η διαταραχή

μπορεί να περνά απαρατήρητη. Φίλοι και συγγενείς ωστόσο συχνά μπορεί να παρατηρήσουν πως το άτομο φαίνεται ψυχικά αναταραγμένο, ιδίως σε προχωρημένα στάδια.

Συνήθως οι περισσότεροι άνθρωποι είναι πιθανόν να βιώσουν το πρώτο καταθλιπτικό επεισόδιο ανάμεσα στις ηλικίες των 30 και 40. Η πιθανότητες αυξάνονται τον πρώτο χρόνο μετά από την γέννηση ενός παιδιού ([επιλόχεια κατάθλιψη](#)) και μετά από καρδιοαγγειακές ή νευρολογικές ασθένειες όπως ένα [εγκεφαλικό επεισόδιο](#), [νόσο του Πάρκινσον](#), και [πολλαπλή σκλήρυνση](#). Καταθλιπτικά επεισόδια που ακολουθούν μια καρδιακή νόσο όπως το [έμφραγμα του μυοκαρδίου](#) μπορεί να επιφέρουν περαιτέρω καρδιακές επιπλοκές, συμπεριλαμβανομένου και του θανάτου. Υπάρχει μια δεύτερη εποχή αύξησης των πιθανοτήτων να παρουσιάσει κάποιος καταθλιπτικό επεισόδιο ανάμεσα στις ηλικίες των 50 και 60; Οι ηλικιωμένοι είναι περισσότερο πιθανόν να βιώσουν νοητικά συμπτώματα, όπως προβλήματα μνήμης και επιβράδυνση των κινήσεων. Ο όρος [ψευδοάνοια](#) χρησιμοποιείται για αυτό το σύνδρομο, λόγω της κλινικής ομοιότητας τους με την [άνοια](#).

Η διάγνωση στα παιδιά ή τους εφήβους μπορεί να καθυστερήσει ή να μην δοθεί καθώς τα συμπτώματα αποκλείονται ως φυσιολογική παιδική συμπεριφορά. Η διάθεσή τους μπορεί να περιλαμβάνει κυρίως ευερεθιστότητα αντί για [κατάθλιψη](#). Τα παιδιά μπορεί να βιώσουν διαφορετικά συμπτώματα ανάλογα με την ηλικία και την περίσταση, τα περισσότερα θα παρουσιάσουν έλλειψη ενδιαφέροντος για το σχολείο και θα παρατηρηθεί μείωση στην σχολική τους επίδοση. Αυτά που είναι μεγαλύτερα από 12 χρονών μπορεί επίσης να ξεκινήσουν την χρήση [ναρκωτικών](#) ή την χρήση [αλκοόλ](#), ή μπορεί να παρουσιάσουν διασπαστική συμπεριφορά. Οι σκέψεις ή οι απόπειρες [αυτοκτονίας](#) είναι σπάνιες στα παιδιά με μείζονα κατάθλιψη κάτω των 12 χρονών.

Συννοσηρότητα

Υπάρχει σε πολλές περιπτώσεις συννοσηρότητα της κατάθλιψης με άλλες ψυχικές ασθένειες, υπάρχουν αναφορές που υποστηρίζουν πως το 58% των ατόμων με μείζονα κατάθλιψη επίσης υποφέρουν από [άγχος](#) εφόρου ζωής. Ακόμα και ήπια συμπτώματα άγχους μπορεί να έχουν μεγάλη επίδραση στην πορεία μιας καταθλιπτικής διαταραχής και η σύμμιξη οποιοδήποτε αγχωτικού συμπτώματος με την πρωτεύουσα κατάθλιψη είναι κάτι που πρέπει να ληφθεί υπόψιν. Η ψυχίατρος Ellen Frank ανακάλυψε πως οι καταθλιπτικοί ασθενείς με συμπτώματα πανικού βίωναν σημαντικές καθυστερήσεις στην υποχώρηση της κατάθλιψης τους και είχαν μεγαλύτερα επίπεδα υπολειπόμενων βλαβών. Ο Robert Sapolsky επίσης υποστηρίζει ότι η σχέση του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης μπορεί να μετρηθεί και να εκδηλωθεί βιολογικά.

Τύποι μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής

Η βαρύτητα της νόσου ποικίλλει. Τα επεισόδια που αναδύονται κυμαίνονται από ήπια έως σοβαρά. Και για αυτό τον λόγο υπάρχουν διαφορετικοί τύποι μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής.

Μείζων Καταθλιπτική Διαταραχή

Η μείζων καταθλιπτική διαταραχή χαρακτηρίζεται από σοβαρά καταθλιπτική διάθεση η οποία παραμένει για τουλάχιστον δύο εβδομάδες. Μπορεί να εμφανιστεί ένα και μοναδικό επεισόδιο ή η νόσος να μεταπέσει σε χρόνια ή υποτροπιάζουσα μορφή. Επεισόδια μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής μπορεί να χαρακτηριστούν ως ελαφρά, ήπια ή σοβαρά.

- **Κατάθλιψη με μελαγχολικά χαρακτηριστικά:** Η μελαγχολία χαρακτηρίζεται από απώλεια της απόλαυσης ([ανηδονία](#)) σε όλες ή στις περισσότερες δραστηριότητες, είναι ένα είδος [κατάθλιψης](#) πιο ισχυρό από αυτό που επικρατεί στην θλίψη, την δυστυχία ή την στενοχώρια. Τα συμπτώματα επιδεινώνονται τις πρωινές ώρες, ο ασθενής ξυπνά τις πρωινές ώρες ακόμη και αν έχει κοιμηθεί λίγο. Υπάρχει επίσης ψυχοκινητική επιβράδυνση, ανορεξία και έντονο αίσθημα ενοχής.^[1]
- **Κατάθλιψη με άτυπα χαρακτηριστικά:** Η [άτυπη κατάθλιψη](#) χαρακτηρίζεται από αντιδραστικότητα της διάθεσης (παράδοξη [ανηδονία](#)) και θετικότητα, αύξηση βάρους και αυξημένη όρεξης για φαγητό, υπνηλία ή υπερυπνία και έντονη κοινωνική φθορά ως συνέπεια της υπερευαισθησίας στην αντιλαμβανόμενη διαπροσωπική απόρριψη. Αντίθετα με την ονομασία της, η [άτυπη κατάθλιψη](#) είναι η πιο συχνή μορφή [κατάθλιψης](#).
- **Κατάθλιψη με Ψυχωτικά χαρακτηριστικά:** Μερικά άτομα με μείζονα επεισόδια κατάθλιψης ή μανίας μπορεί να εμφανίσουν [ψυχωτική κατάθλιψη](#). Αυτή η μορφή παρουσιάζεται με παραισθήσεις και [αυταπάτες](#).

Άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά της μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής.

Άγχος

Αρκετοί ασθενείς με μείζονα καταθλιπτική διαταραχή νιώθουν [άγχος](#) με μορφή φόβου, αισθήματος κινδύνου, ευερεθιστότητας ή ακόμη και [πανικού](#) με συμπτώματα όπως ιδρώτες, αίσθημα παλμών, ταχυκαρδία κτλ. Η συνύπαρξη άγχους και κατάθλιψης μπορεί να κάνει δύσκολο να καθοριστεί ποιο από τα δύο αποτελεί τη βασική διαταραχή.

- **Αγχώδης Κατάθλιψη:** Μια μορφή κατάθλιψης που παρουσιάζεται ως άγχος ή πανικός και περιλαμβάνει ακαθισία (έντονη υπερκινητικότητα), τάσεις αυτοκτονίας, αύπνια, πανικό και αίσθημα φόβου.
- **Υπερκινητική Κατάθλιψη (Ακαθισία):** Μια μορφή κατάθλιψης που παρουσιάζεται με μορφή άγχους ή τάσεις αυτοκτονίας και ακαθισία αλλά δεν περιλαμβάνει συμπτώματα πανικού.

Διαφορική διάγνωση

Στην διαδικασία της διαφορικής διάγνωσης άλλες διαταραχές μπορεί να χρειαστεί να αποκλειστούν για να δοθεί η διάγνωση για μείζονα καταθλιπτική διαταραχή, μερικές από αυτές είναι:

- **Δυσθυμία:** Η δυσθυμία είναι μια χρόνια, ήπιας μορφής κατάθλιψη. Η διάγνωση για δυσθυμία γίνεται όταν υπάρχει καταθλιπτική διάθεση για τουλάχιστον δυο χρόνια. Για αποσαφήνιση τα συμπτώματα της δυσθυμίας δεν είναι τόσο σοβαρά όσο αυτά στη μείζονα καταθλιπτική διαταραχή αν και μερικοί ασθενείς μπορεί να νοσούν και από τις δύο διαταραχές συγχρόνως.
- **Διπολική διαταραχή:** Η διπολική διαταραχή χαρακτηρίζεται από δύο συναισθήματα, την κατάθλιψη και την έξαρση. Αυτή ή νόσος περνάει από φάσεις μανίας ή και πολύ βαριάς κατάθλιψης. Στην διπολική διαταραχή ο ασθενής βιώνει διαταραχή της συναισθηματικής διάθεσης, διογκωμένη αυτοεκτίμηση, ελαττωμένη ανάγκη για ύπνο, ιδεοφυγή, διάσπαση της προσοχής, υπερκινητικότητα, συναισθηματική αστάθεια και ψευδαισθήσεις.

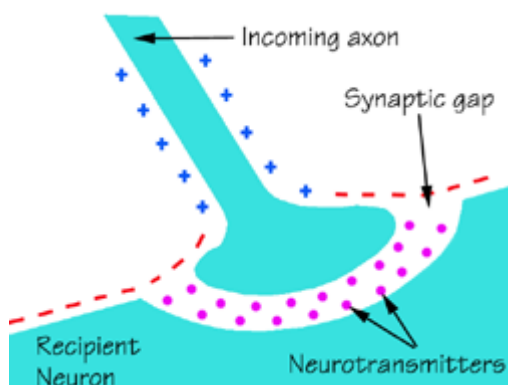
Αίτια της μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής

Οι τρέχοντες θεωρίες ως προς την αιτιολογία της Κλινικής Κατάθλιψης μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε **φυσιολογικές** αιτιολογίες και σε **Ψυχοκοινωνικές**.

Φυσιολογικές Αιτιολογίες

Γενετικοί παράγοντες

Η τάση για την δημιουργία κατάθλιψης μπορεί να είναι κληρονομική, υπάρχουν μερικές αποδείξεις ότι η κατάθλιψη μπορεί να κληρονομείται, αν και αυτή η θεωρία περιλαμβάνει βιολογικούς και περιβαλλοντολογικούς παράγοντες. Παρόλα αυτά είναι πιθανό να υπάρχει σύνδεση διαφορετικών μορφών κατάθλιψης με διαφορετικά χρωμοσώματα.



Νευρολογικοί παράγοντες

Πολλά νέα [αντικαταθλιπτικά](#) φάρμακα μπορούν να αλλάξουν τα επίπεδα ορισμένων [νευροδιαβιβαστών](#) - δηλαδή των χημικών ουσιών που μεταβιβάζουν τη νευρική διέγερση από τον ένα νευρώνα στον άλλο - και πιο συγκεκριμένα στις χημικές ουσίες του εγκεφάλου όπως την [σερετονίνη](#) και την [νορεπινεφρίνη](#). Ωστόσο η σχέση της σερετονίνης, των SSRIs και της κατάθλιψης γενικά υπεραπλουστεύεται όταν παρουσιάζεται στο κοινό. Έρευνες έχουν δείξει ότι μπορεί να υπάρχει συνδετικός κρίκος ανάμεσα στην κατάθλιψη και την νευρογένεση στον [ιππόκαμπο](#) του εγκεφάλου. Αυτό το μέρος του εγκεφάλου είναι το κέντρο για την διάθεση και την μνήμη. Απώλεια νευρώνων στον ιππόκαμπο συναντάται συχνά στην κατάθλιψη και ευθύνεται για την φθορά της μνήμης και την πεσμένη διάθεση στην κατάθλιψη. Γι αυτό η θεραπεία που γίνεται αυξάνει την Σερετονίνη στον [εγκέφαλο](#) με συνέπεια να αυξάνεται η νευρογένεση και έτσι να αυξησει σε μάζα τον ιππόκαμπο ώστε να διορθωθεί η διάθεση και η μνήμη του ασθενούς.

Ιατρικές Παθήσεις

Μερικές ιατρικές παθήσεις όπως η [ηπατίτιδα](#), η [λοιμώδης μονοπυρήνωση](#), ο [υποθυρεοειδισμός](#), η [Ψωρίαση](#) και μερικές παθήσεις του εγκεφάλου όπως η [νόσος του Πάρκινσον](#), η [πολλαπλή σκλήρυνση](#) και κάποιος [εγκεφαλικός όγκος](#) μπορεί να προκαλέσουν [κατάθλιψη](#).

Διαιτολογικοί παράγοντες

Η αύξηση της κατάθλιψης στις σύγχρονες κοινωνίες έχει συνδεθεί άμεσα με την διαίτα και ειδικά στα μειωμένα επίπεδα σε [Ωμέγα-3](#) όπως και σε πολλά αγροτικά φαγητά. Η έλλειψη [Ωμέγα-6](#) συνδέεται με την αύξηση κατάθλιψης σε αρουραίους. Επίσης η [κατάθλιψη](#) μπορεί να προκληθεί από χαμηλά επίπεδα [μαγνησίου](#).

Γεωργικά φυτοφάρμακα

Αρκετές επιστημονικές μελέτες έχουν βρει στατιστικές συσχετίσεις μεταξύ κατάθλιψης και μερικών γεωργικών φυτοφαρμάκων.

Ποιότητα ύπνου

Η κακή ποιότητα ύπνου συνδέεται με την Μείζονα Καταθλιπτική Διαταραχή. Η Μείζονα Καταθλιπτική Διαταραχή αποφέρει διάφορες αλλαγές στην λειτουργία του υποθαλάμου του εγκεφάλου προκαλώντας αύξηση στην [κορτιζόλη](#) η οποία με την σειρά της προκαλεί κακή ποιότητα ύπνου. Άτομα που υποφέρουν από Μείζονα Καταθλιπτική Διαταραχή έχουν βρεθεί να μπαίνουν στην κατάσταση [REM ύπνου](#) πολύ πριν το φυσιολογικό, επίσης αυτά τα άτομα έχουν πολύ έντονα συναισθηματικά όνειρα.

Εποχιακή Διαταραχή

Η Εποχιακή διαταραχή είναι ένα είδος καταθλιπτικής διαταραχής που προκαλείται τον χειμώνα όταν η μέρα είναι πολύ μικρή. Πιστεύεται πως η παραγωγή [μελατονίνης](#) από το σώμα μας, η οποία ουσία παράγεται με μεγαλύτερους ρυθμούς στο σκοτάδι, παίζει μεγάλο ρόλο στην Εποχιακή Διαταραχή και πολλοί που υποφέρουν από αυτή την διαταραχή ανταποκρίνονται πολύ καλά στην [φωτοθεραπεία](#).

Επιλόχεια κατάθλιψη

Η [επιλόχεια κατάθλιψη](#) αναφέρεται σε ένα είδος κατάθλιψης που προκαλείται στις γυναίκες μετά τον τοκετό. Η Επιλόχεια κατάθλιψη από την οποία υποφέρει το 10-15% των γυναικών μετά τον τοκετό συνήθως υποχωρεί μετά από τρεις μήνες.

Ψυχοκοινωνικές Αιτιολογίες

Ψυχολογικοί παράγοντες

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση και η αυτοαναιρούμενη ή διαστρεβλωμένη σκέψη συνδέονται με την [κατάθλιψη](#). Παρ'όλο που δεν είναι γνωστό ποια είναι η αιτία και ποια είναι η επενέργεια, είναι γνωστό ότι τα καταθλιπτικά άτομα όταν μπορέσουν να καλυτερεύσουν τον τρόπο με τον οποίο σκέφτονται δείχνουν βελτιωμένη διάθεση και αυτοεκτίμηση ([γνωστική θεραπεία](#)). Ψυχολογικοί παράγοντες που συνδέονται με την [κατάθλιψη](#) περιέχουν την περίπλοκη ανάπτυξη της προσωπικότητας ενός ατόμου και επίσης το πώς έχει μάθει κάποιος να χειρίζεται τους εξωτερικούς περιβαλλοντολογικούς παράγοντες όπως το στρες και το άγχος.

Πρώιμες εμπειρίες

Περιστατικά όπως ο θάνατος ενός γονιού, προβλήματα με την βιολογική ανάπτυξη, προβλήματα που έχουν να κάνουν με το σχολείο, εγκατάλειψη ή απόρριψη, παραμέληση, χρόνια ασθένεια, σωματική, ψυχολογική ή σεξουαλική βία μπορεί να αυξήσουν της πιθανότητες ανάπτυξης κάποιας καταθλιπτικής διαταραχής.

Διάφορα βιώματα

Απόλυση από κάποια δουλειά, φτώχεια, οικονομικές δυσκολίες, διαταραχές της όρεξης, η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου, βιασμός, διαζύγιο, ανικανότητα σεξουαλική ή και άλλα τραυματικά γεγονότα μπορεί να επιφέρουν [κατάθλιψη](#).

Θεραπεία

Υπάρχουν πολλές επιλογές για την θεραπεία της Κλινικής κατάθλιψης, όλες κατηγοριοποιούνται σε δύο κατηγορίες, στις Σωματικές Θεραπείες και τις Ψυχοθεραπείες.

Σωματικές Θεραπείες

Αντικαταθλιπτικά φάρμακα

Φάρμακα που ανακουφίζουν τα συμπτώματα της κατάθλιψης χορηγούνται εδώ και δεκαετίες. Η πιο συχνή χρήση γίνεται με τους εκλεκτικούς αναστολείς της επαναπρόσληψης της σεροτονίνης (SSRIs ή ΕΑΕΣ) όπως, citalopram (Celexa), escitalopram (Cipralex), fluoxetine (Prozac), paroxetine (Paxil), sertraline (Zoloft). Μερικές φορές τα [αντικαταθλιπτικά](#) σε συνδυασμό με την ψυχοθεραπεία είναι καλύτερα αντί το καθένα ξεχωριστά. Επίσης χρησιμοποιούνται και οι αναστολείς της μονοαμινοξειδάσης (ΜΑΟ) αλλά είναι συνήθως δεύτερης γραμμής φάρμακα.¹

Ηλεκτροσπασμοθεραπεία

Χρησιμεύει στις περιπτώσεις εκείνες που η κατάθλιψη είναι τόσο βαριά ώστε να κινδυνεύει η ζωή του αρρώστου και που η ταχεία βελτίωση είναι αναγκαία π.χ κίνδυνος αυτοκτονίας ή σε περιπτώσεις που αντενδείκνυται η χορήγηση αντικαταθλιπτικών π.χ εγκυμοσύνη. Αν και εφαρμόζονται διάφορα σχήματα, συνήθως χορηγούνται 6 ως 10 συνεδρίες με ρυθμό 3 ή 4 συνεδριών την εβδομάδα. Η απάντηση συνήθως είναι ταχεία - μέσα σε μέρες παρά σε εβδομάδες. Μετά τη χορήγηση ηλεκτροσόκ, οι ασθενείς χρειάζονται θεραπεία συντήρησης με αντικαταθλιπτικά φάρμακα.

Ψυχοθεραπείες

- **Ψυχοδυναμική ψυχοθεραπεία:** Αυτή η θεραπεία δίνει βάση στα προηγούμενα βιώματα του ασθενούς. Ο ασθενής βοηθείται στην ψυχοδυναμική ψυχοθεραπεία έμμεσα, ως αποτέλεσμα της βελτίωσης των διαπροσωπικών σχέσεων, της εμπιστοσύνης προς τα άλλα άτομα, των αμυντικών μηχανισμών, της συναισθηματικής ευαισθησίας, της παραγωγικότητας και δημιουργικότητας κτλ

Ή Διαπροσωπική Θεραπεία (Interpersonal Therapy – IPT) είναι μια δομημένη, ατομική ή ομαδική βραχεία ψυχοθεραπεία η οποία έχει αποδείξει την αποτελεσματικότητά της στην κλινική και πανεπιστημιακή έρευνα σε ψυχολογικές διαταραχές όπως κατάθλιψη, δυσθυμία, εφηβική κατάθλιψη,

διπολική διαταραχή, προγεννητική και μεταγεννητική κατάθλιψη. Δυνατά σημεία αυτής της θεραπείας είναι σε θέματα απώλειας, πένθους, μεταβάσεων, ή συγκρούσεων, και το γεγονός ότι οι στόχοι και οι τεχνικές της είναι όλες δημοσιευμένες σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά. Το κλινικό εγχειρίδιο πολύ καθαρά διασαφηνίζει τους στόχους της θεραπείας και τις τεχνικές. Μία δειγματοληψία των μελετών αυτών περιλαμβάνει εφήβους και ενήλικες με κατάθλιψη, δυσθυμία, προγεννητική και μεταγεννητική κατάθλιψη καθώς και ατόμων που πάσχουν από διπολική διαταραχή. Η εφαρμογή της είναι δυνατή σε ατομικό και ομαδικό πλαίσιο.

- **Ομαδική ψυχοθεραπεία:** Είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στη βελτίωση των διαπροσωπικών δεξιοτήτων και της αυτοεκτίμησης.
- **Γνωστική θεραπεία:** Πρόκειται, για βραχεία ψυχοθεραπεία, με δομημένες συνεδρίες, που στοχεύει στην αναγνώριση και διόρθωση αρνητικών νοητικών σχημάτων του ασθενή, που σύμφωνα με τη γνωστική θεωρία προκαλούν την κατάθλιψη.

Η ψυχοδυναμική ψυχοθεραπεία είναι εκείνη που συντελεί στην οριστική απαλλαγή από την κατάθλιψη και αποτρέπει σε σημαντικό βαθμό τις μελλοντικές υποτροπές. Η φαρμακοθεραπεία ανακουφίζει από τα καταθλιπτικά συμπτώματα και διευκολύνει συχνά την ψυχοθεραπεία.