

## Περι κατάθλιψης ο λόγος



### Του Αργύρη Μάντη

Η Εκκλησία του Χριστού, έχει άπειρες μεταμορφωτικές δυνατότητες. Ως συστηματικό θεραπευτήριο ψυχών και σωμάτων λαμβάνει μέριμνα ποιμαντική για να συμπαρασταθεί στον πολύπαθο σύγχρονο άνθρωπο, τον περικυκλωμένο από ποικίλα νοσήματα ψυχοσωματικά, αποβλέποντας φιλόστοργα στην πλήρη αποκατάσταση και θεραπεία του. Η κατάθλιψη λοιπόν είναι μια συνηθισμένη ψυχοπαθολογική διαταραχή, που ταλαιπωρεί πολλούς συνανθρώπων μας, τείνοντας να προσλάβει διαστάσεις επιδημικές. Κύριο χαρακτηριστικό της νόσου αυτής είναι το γεγονός ότι απομυζά κάθε ίχνος χαράς από τη ζωή του πάσχοντος.

Σύμφωνα με το Ιατρικό Λεξικό, (Χριστοδούλου Γ. & συνεργατών, Ψυχιατρική, τόμος Α΄, Εκδ. ΒΗΤΑ) Η κατάθλιψη είναι μια από τις πολλές διαταραχές της διάθεσης, η οποία χαρακτηρίζεται από έλλειψη ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης για τη ζωή. Η νόσος αυτή συμπεριλαμβάνει κάποιες φάσεις υπερβολικής θλίψης και πτώσης της ψυχικής τονικότητας, οι οποίες επιδρούν αλλοτριωτικά στη συμπεριφορά και τις δεξιότητες του ανθρώπου. Πρόσωπα και πράγματα παύουν πλέον να ασκούν κάποια έλξη, τα ενδιαφέροντα ναυαγούν, ενώ τα κίνητρα απουσιάζουν. Ο ασθενής αισθάνεται στενοχωρημένος, δυστυχής, απελπισμένος, αβοήθητος, απαισιόδοξος, ανασφαλής, ανίκανος, και με προδιαγεγραμμένο αρνητικό μέλλον υπάρχει δηλ μια 'ανηδονία' Ανηδονία είναι ο ιατρικός όρος που χρησιμοποιείται για την αδυναμία ενός ανθρώπου να αισθανθεί ευχαρίστηση από οποιαδήποτε δραστηριότητα. Οι άνθρωποι που πάσχουν από αυτή την κατάσταση δεν είναι σε θέση να πάρουν χαρά, ούτε από τις πιο ευχάριστες δραστηριότητες της ανθρώπινης ζωής. Ένα άτομο που πάσχει από ανηδονία δεν μπορεί να απολαύσει το παραμικρό. Η μόνη θεραπεία που υπάρχει είναι να περιμένουν να

υποχωρήσουν τα συμπτώματα, τα οποία μπορεί να πάρουν εβδομάδες ή ακόμα και μήνες, ενώ τελικά μπορεί να χρειαστεί να αναζητηθεί ιατρική παρέμβαση. Το βίωμα του ατόμου κυριεύεται από τόσο έντονα κι οδυνηρά συναισθήματα προσωπικής υποβάθμισης που παράγονται από τη διαρκή καλλιέργεια αρνητικών σκέψεων, ώστε προοδευτικά εγκαθίσταται βαρύς ψυχικός πόνος, με αποτέλεσμα ο ασθενής, ερμητικά κλεισμένος στον εαυτό του και αγχωμένος, να διακατέχεται από έντονη επιθυμία θανάτου, που ενδέχεται είτε να λεκτικοποιείται, είτε να παραμένει άδηλη. Το περιεχόμενο της σκέψης του καταθλιπτικού παρουσιάζει διαταραχές, που περιλαμβάνουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, ενοχές και ιδέες υποτίμησης του εαυτού του, ανικανότητας και αναξιότητας.

### **Διαταραχές**

- Διαταραχή της αγάπης

Το ψυχικά πάσχον άτομο δεν αγαπά και δεν εμπνέει αγάπη. Στις σοβαρές ψυχικές διαταραχές, τις ψυχώσεις και παράνοιες, το άτομο νιώθει να ζει σε έναν εχθρικό κόσμο που τον καταδιώκει. Είναι μια διαταραχή, που βασίζεται στην παντελή αποδυνάμωση κάθε πίστης σε κάτι καλό. Το μόνο που υπάρχει είναι η ακλόνητη πεποίθηση και «γνώση», ότι υπάρχει συννομωσία εναντίον του, που διευρύνεται με ολοένα περισσότερα άτομα.

- Διαταραχή της ελευθερίας

Ο ψυχικά πάσχων είναι δέσμιος της διαταραχής του, τελεί σε κατάσταση προχωρημένης ανελευθερίας. Δεν μπορεί να προσφέρει επιλογές στον εαυτό του, δεν μπορεί να πάρει αποφάσεις ή κινείται παρορμητικά και απερίσκεπτα, με τρόπους κατά κανόνα επιζήμιους

- Διαταραχή της υπευθυνότητας

Το ψυχικά πάσχον άτομο δεν αντιλαμβάνεται και δεν αναλαμβάνει τις προσωπικές του ευθύνες, τις οποίες φορτώνει συστηματικά στους άλλους. Για όλα φταίνε και πρέπει να φροντίσουν κάποιοι άλλοι, ο ίδιος δεν ευθύνεται ποτέ για τίποτε, είναι το αιώνιο θύμα των περιστάσεων και των κακών προθέσεων των άλλων.

- Διαταραχή της περιχώρησης

Στον κόσμο του ψυχικά πάσχοντος δεν υπάρχει θέση για άλλους, αλλά ο ψυχικά πάσχων επιζητεί κυρίαρχη θέση στον κόσμο των άλλων για να τον ελέγξει. Οι άλλοι δεν υπάρχουν ως πραγματικά, ζωντανά πρόσωπα, με τα οποία ενδιαφέρεται να επιδράσει αμοιβαία, αλλά ως αντικείμενα, τα οποία θα χρησιμοποιήσει ανάλογα σε αναπαράσταση

του χαλασμένου, τρομακτικού ή κενού από ζωντανές καλές παρουσίες εσωτερικού του κόσμου.

### **Μορφές κατάθλιψης**

- Μείζων καταθλιπτική διαταραχή: έντονα συμπτώματα που υπάρχουν καθημερινά για διάστημα τουλάχιστον δυο εβδομάδων και συνοδεύονται από αλλαγή στην προηγούμενη λειτουργικότητα του ατόμου.
- Άτυπη Κατάθλιψη: υπάρχει συναισθηματική αντίδραση σε ένα θετικό συμβάν, ωστόσο, χαρακτηρίζεται κυρίως από υπερευαισθησία στην κοινωνική κριτική και την απόρριψη, αύξηση του βάρους, υπερύπνια και βαριά άκρα.
- Δυσθυμία (επίμονη καταθλιπτική διαταραχή): καταθλιπτική διάθεση που διαρκεί τουλάχιστον δύο χρόνια.
- Περιγεννητική (επιλόχεια) καταθλιπτική διαταραχή: καταθλιπτική διαταραχή με έναρξη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή μετά τον τοκετό.
- Ψυχωσική κατάθλιψη: βαριά καταθλιπτική διαταραχή που συνοδεύεται από κάποια μορφή ψυχωσικών συμπτωμάτων.
- Εποχιακή κατάθλιψη: ξεκινά τους χειμερινούς μήνες επηρεάζει περίπου το 2% του πληθυσμού και οφείλεται στην αλλαγή της θερμοκρασίας και τη μειωμένη ηλιοφάνεια.
- 

### **Συμπτώματα της κατάθλιψης**

Η κατάθλιψη δεν βιώνεται με τον ίδιο τρόπο από όλους. Συγκεκριμένα, τα συμπτώματα αποτελούν μέρος της καθημερινής ζωής και γίνονται αφόρητα όταν επαναλαμβάνονται συχνά. Μάλιστα, όσο περνάει ο καιρός τα συμπτώματα αυτά γίνονται ολοένα και εντονότερα. και συνοψίζονται ως εξής:

- Συνεχώς κακή διάθεση
- Απώλεια ενδιαφερόντων
- Απώλεια ευχαρίστησης
- Το άτομο αισθάνεται αβοήθητο
- Το άτομο αισθάνεται άχρηστο
- Ενοχές
- Αρνητική στάση απέναντι στον εαυτό του
- Μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης
- Κακή μνήμη
- Σκέψεις θανάτου ή αυτοκτονίας
- Επιβράδυνση
- Κούραση/ έλλειψη ενεργητικότητας
- Προβλήματα ύπνου
- Διαταραγμένη όρεξη (Απώλεια/αύξηση βάρους)

## Η Θεολογική προσέγγιση

Σύμφωνα με την Πίστη μας , ο τριαδικός θεός κινούμενος από άπειρη αγάπη δημιούργησε εξ ουκ όντων τον άνθρωπο. Ο Θεός δημιουργεί με σοφία την κτίση με κορύφωση την δημιουργία του ανθρώπου. Κατασκευάζεται καλός λίαν και εντάσσεται αρμονικά στην τάξη και στους σκοπούς της καλής λίαν δημιουργίας. Κάθε δημιούργημά Του έχει την αρχή του στην προαιώνια βούληση του Θεού. Ο Θεός δημιουργεί τον άνθρωπο, το τελειότερο δημιούργημά του, κατ' εικόνα καί καθ' όμοίωσιν αυτού (Γεν. 1,26). Του παρέχει την ευλογία του μέσα σε έναν κόσμο όπου και τον καθιστά κυρίαρχο . Ο Θεός μας δώρησε με τη χάρη του Λόγου του και τη δυνατότητα να ζούμε σύμφωνα με το θέλημά του. Ενώ συνέταξε τον άνθρωπο εξ αοράτου και ορατής φύσεως , από ύλη και πνεύμα χαρίζοντάς του ένα ωραίο και υγιές σώμα, το οποίο συνέδεσε αρμονικότερα με ένα φυσικότερο δεσμό σε μια ύπαρξη , με την ωραία και υγιή ψυχή. Περί της οποίας ο Άγιος Μακάριος ο Αιγύπτιος γράφει :

*«η ψυχή εστί κτίσμα νοερών και ωραίων και μέγα και θαυμαστών και καλόν , ομοίωμα και εικών Θεού».* (Ομιλία Α,2).

Αυτή είναι η ψυχή του ανθρώπου και η φυσική της κατάσταση, ωραία , μεγάλη θαυμαστή και καλή, χωρίς ψεγάδια και δυσαρμονίες, πραγματικό αριστούργημα. Έτσι είναι ο άνθρωπος στην φυσική του κατάσταση όταν είναι συνδεδεμένος με τον Δημιουργό του , σε άρρηκτη κοινωνία. Μακριά από τον Θεό ο άνθρωπος είναι σαν το ψάρι έξω από το νερό , δεν είναι πλέον ο όντως άνθρωπος , ο φυσιολογικός άνθρωπος. Είναι άρρωστος , είναι ανάπηρος είναι τραυματισμένος είναι πεπτωκώς. Έχοντας χάσει ο άνθρωπος το φυσικό και πραγματικό έρεισμα της υπάρξεώς του , που είναι η κοινωνία με τον Θεό και Δημιουργό του , κλονίζεται συθέμελα η εσωτερική του αρμονία διαταράσσεται και οι δυνάμεις της ψυχής του αποσυντίθεται , τον κατακλύζει η ταραχή ο φόβος το άγχος , μέσα στην ψυχή του δημιουργούνται οι ενοχές. Προσπαθεί να στηριχθεί σε πράγματα που δεν μπορούν να τον κρατήσουν , σε πράγματα ή καταστάσεις και πρόσωπα του κόσμου τούτου. Και στην προσπάθειά του αυτή αναπτύσσονται μέσα του δυνάμεις εξαρτήσεως από αυτά , τα λεγόμενα πάθη που καταδυναστεύουν την ζωήν του.

Μελετώντας την Παράδοση και την θεολογία της Εκκλησίας μας αντιλαμβανόμαστε ότι υπάρχει μια σχέση μεταξύ της αμαρτίας και των ψυχικών διαταραχών. Και αν θυμηθούμε τον πολύ γνωστό στίχο του Παρακλητικού Κανόνος , «από των πολλών μου αμαρτιών , ασθενεί το σώμα ασθενεί μου και η ψυχή». Η Αγία μας Εκκλησία είναι ένα πνευματικό ιατρείο μέσα στο οποίο , ο πληγωμένος και άρρωστος , μπορεί να βρει την εν Χριστώ

θεραπεία και τη λύτρωση , αφού ανοίξει με την μετάνοια την ύπαρξή του στην χάρη του Θεού , στην χάρη του Αγίου Πνεύματος.

Εκτός από την ιατρο/φαρμακευτική αντιμετώπιση της κατάθλιψης, ως ψυχικού νοσήματος, σημαντική θέση στην ακολουθητέα θεραπευτική στρατηγική έχει και ο ποιμαντικός χειρισμός της, καθώς και η πνευματική πρόληψή της. Η Ορθόδοξη πίστη μας δεν κάνει μόνο διαπιστώσεις, όπως οι καλοί γιατροί δεν κάνουν μόνο διάγνωση. Προχωρούν και στη θεραπευτική αγωγή. Έτσι και η Ορθοδοξία, εφαρμόζοντας ιαματικά μέσα και υποστηρικτική αγωγή, μπορεί να θεραπεύσει την κατάθλιψη, αφού, όπως προαναφέραμε, η κατάθλιψη κατανοείται μεν από την Ορθόδοξη Πατερική θεολογία ως σοβαρότατη ασθένεια, αλλά δεν θεωρείται αθεράπευτη. Και τούτο διότι ο παντοδύναμος «*Μέγας Ιατρός ψυχών τε και σωμάτων*» Χριστός ο Θεός, μας παρέχει τα θεραπευτικά μέσα. Όλα τα Μυστήρια της Εκκλησίας μας έχουν σκοπό την θεραπεία του ανθρώπου. Όπως π.χ. το Μυστήριο της Εξομολογήσεως και το Μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας , με τα οποία συνεχώς θεραπεύονται και τρέφονται οι πιστοί. Κοντά σ' αυτά όμως υπάρχει και όλη η ποιμαντική μέθοδος και εμπειρία της Εκκλησίας μας , την οποία οφείλουμε να συμβουλευόμεθα συνεχώς όπως οι Πατέρες και οι Άγιοι Γέροντες , των οποίων τα μέσα και τους τρόπους θα πρέπει να μελετούμε και να αξιοποιούμε. Ο αγιοπατερικός λόγος, καταγράφοντας τις συνέπειες των δυσχερών καταθλιπτικών δυσαρμονιών, ενδιαφέρεται πρωτίστως να θεραπεύσει νουθετώντας και καθοδηγώντας τον άνθρωπο που δοκιμάζεται από την βαριά μεν, αλλά ιάσιμη αυτή ασθένεια.

## **Ερωτήσεις - Απαντήσεις**

- **Η συσσώρευση αμαρτίας και σφαλμάτων η απομάκρυνση του ανθρώπου από τον Θεό και η κατάθλιψη.**

*Η νόσος, η κάθε μορφής νόσος, αποτελεί συνέπεια της πτώσεως του ανθρώπου. Αυτό σημαίνει ότι η αρρώστια συνδέεται με την αμαρτία, και όχι με την ανθρώπινη φύση. Δεν είναι «φυσικό», συνεπώς, να αρρωσταίνει ο άνθρωπος, αλλά αφύσικο, «παρά φύσιν»*

- **Η κατάθλιψη και ο υπέρμετρος εγωισμός.**

Το άτομο το οποίο βασανίζεται από κατάθλιψη παρουσιάζει συμπεριφορές οι οποίες εύκολα εκλαμβάνονται ως εγωιστικές όπως παράπονα, απαιτήσεις, κοινωνική απόσυρση, πολλές ώρες ύπνου και έλλειψη διάθεσης για εργασία ή συνεργασία με άλλους. Η εμπειρία της κατάθλιψης απορροφά όλο το ενεργειακό δυναμικό του ατόμου και δεν του επιτρέπει να ασχοληθεί με τίποτε

άλλο εκτός από το πρόβλημά του. Ο ασθενής είναι εγκλωβισμένος στην οδύνη του και συνεχώς ασχολείται με αυτό που σκέπτεται και αυτό που αισθάνεται. Αυτή η επώδυνη, καταναγκαστική ενασχόληση του ατόμου με τον εαυτό του ερμηνεύεται εσφαλμένα από πολλούς «πνευματικούς» ως εγωκεντρισμός.

*«Ο καταθλιπτικός άνθρωπος βιώνει άκριβώς την λύπη, τό φαρμάκι, τόν πόνο διότι δέν “κάμπτει”, δέν ταπεινώνεται, δέν μετανοεί αλλά στενοχωριέται από πληγωμένο έγωισμό καί άνθρωπαρέσκεια» Γέροντας Παΐσιος Αγιορείτης*

*Κύριον αίτιον είς τήν κατάθλιψη καί σέ όλα αυτά πού τά λένε πειρασμικά, σατανικά (...) είναι ότι έχεις μεγάλο έγωισμό μέσα σου» Γέροντας.Πορφύριος*

- ***Η κατάθλιψη και η έλλειψη πίστης, προσευχής, αγάπης και εμπιστοσύνης προς τον Θεό.***

Το άτομο το οποίο πάσχει από κατάθλιψη αισθάνεται ότι η ζωή του είναι άδεια, χωρίς κανένα νόημα. Κατά συνέπεια είναι πολύ δύσκολο να αισθανθεί σε συνειδητό επίπεδο ότι εμπιστεύεται τον Θεό. Νιώθει ότι έχουν παραλύσει όλες του οι δυνατότητες και αναζητά πανικόβλητο τρόπους βελτίωσης της κατάστασής του. Πολλοί χαρισματικοί πνευματικοί πατέρες πιστεύουν ότι η προσευχή και η λατρεία του Θεού με τη βοήθεια της Χάρης μεταβάλλει την κατάθλιψη σε χαρά.

*«Η προσευχή, ή λατρεία του Θεού μεταβάλλει σιγά σιγά τήν κατάθλιψη καί τή γυρίζει σέ χαρά, διότι έπιδρα ή χάρις του Θεού. Έδω χρειάζεται να έχεις τή δύναμη, ώστε ν' άποσπάσεις τή χάρη του Θεού, πού θα σε βοηθάει να ένωθείς μαζί του» Γέροντας Πορφύριος .*

- ***Η κατάθλιψη μιά πειρασμική κατάσταση.***

Στην Εκκλησία οι εξωτερικές αντιξοότητες, οι πειρασμοί και οι ασθένειες θεωρούνται βασικές προϋποθέσεις για την σωτηρία του ανθρώπου. Η ανθρώπινη αδυναμία όμως αναδεικνύεται πλήρως στην εμπειρία της κατάθλιψης. Αυτή την *αδυναμία* καλείται να αναθέσει ο πιστός στην αγάπη του Θεού ώστε να γίνει τέλεια δύναμη *«ή γάρ δύναμις έν άσθενεία τελειούται» (Β' Κορ. 12:9-10)*. Η αδιέξοδη οδύνη του ατόμου το οποίο πάσχει από κατάθλιψη έχει υπαρξιακό και πνευματικό νόημα. Διότι ο Θεός εργάζεται την καρδιά του ανθρώπου με τα υλικά της ασθένειας και της θλίψης . Η συντριβή τη ψυχής κινητοποιεί την παρηγορία της Χάριτος. Ο πόνος λειτουργείται ως θεραπευτικό μέσον κάθαρσης ώστε να ακολουθήσει η μετοχή στη χαρά του Αγίου Πνεύματος.

*«καθοδηγεί τας ψυχάς αὐτῶν δι' ἀκουσίων θλίψεων εἰς τὴν ἀρετὴν» Αγ.Ισαάκ Σύρος.*

*«Και αφού με την συντριβή αυτή η ψυχή ελευθερωθεί από την κακία και την πικρία, παίρνει τη θέση τους η πνευματική χαρά» Αγ. Γρηγόριος ο Παλαμάς.*

## **Συμπεράσματα**

Η διαταραχή της κατάθλιψης, λοιπόν, είναι μια αναμφισβήτητη πραγματικότητα και μια μάστιγα πολύ ανησυχητική για όλες τις ηλικίες ανεξαιρέτως. Η πνευματική 'εν Χριστώ' ζωή προσφέρει στον άνθρωπο παράλληλα με τις ιατρικές και επιστημονικές προσεγγίσεις μια μοναδική δυνατότητα πρόληψης και ίασης της κατάθλιψης. Η Αγία Εκκλησία είναι το πνευματικό ιατρείο , μέσα στο οποίο , ο πληγωμένος και άρρωστος , μπορεί να βρει την εν Χριστώ θεραπεία και τη λύτρωση , αφού ανοίξει με την μετάνοια την ύπαρξή του στην χάρη του Θεού , στην χάρη του Αγίου Πνεύματος. Η Εκκλησία, έχοντας συσσωρεύσει τεράστια ποιμαντική και θεραπευτική εμπειρία περί τα ψυχικά νοσήματα, δεν διστάζει να αξιοποιήσει ευφυώς την γνώση της. Η Ορθόδοξη Ψυχοθεραπεία, προϋποθέτει την δυναμική ψυχική αντίστασή του στην πανάρχαια ρίζα της ανθρώπινης νοσηρότητας και της αμαρτίας με την ενεργοποίηση της βουλήσεως κι όλων των θετικών δυνάμεων της ψυχής του, όπου εντάσσεται και η καλλιέργεια των αγαθών λογισμών. Αυτό είναι μια πτυχή απο το μεγάλο έργο που αναλαμβάνουν να διακονήσουν οι πνευματικοί πατέρες που με την χάρη του Τριαδικού Θεού τα έχει θαυμαστά αποτελέσματα.

«Είστε ευτυχής , που οδηγείτε τους ανθρώπους στον Θεό. Η ευσέβεια καταπνίγει τις νευρώσεις» (Περιοδ. Ακτίνες , Δεκέμβριος 1997). Σίγκμουντ Φρόυντ σε επιστολή του προς ένα γνωστό του κληρικό.

Ο γνωστός ψυχολόγος Σίγκμουντ Φρόυντ διέγνωσε ότι η πίστη είναι φάρμακο κατά του άγχους και μιά βαθιά πίστη πραγματικά ανυψώνει τον ευλαβή άνθρωπο. Ο Χριστός μας παρέχει το φώς το αληθινό που φωτίζει το υπαρξιακό μας κενό και αδιέξοδο. Προσφέρει έξοδο απο τον ναρκησισμό του σύγχρονου ανθρώπου και ψυχισωματική ανάπαυση.

«Εγώ είμαι το Φως του κόσμου. Εκείνος που με ακολουθεί δεν θα περιπατήσει στο σκοτάδι, αλλά θα έχει το φως της Ζωής» (Ιω. θ' 12-13)

## Πηγές:

- Ειδική Συνοδική Επιτροπή επί Ειδικών Ποιμαντικών Θεμάτων και Καταστάσεων (Κανονισμός 135/1999)  
ΕΙΣΗΓΗΣΗ ΘΕΜΑ: Η ΑΜΑΡΤΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΑΡΧΙΜΑΝΔΡΙΤΗΣ ΜΕΘΟΔΙΟΣ ΚΡΗΤΙΚΟΣ, ΙΕΡΟΚΗΡΥΞ ΙΕΡΑΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ  
[http://www.ecclesia.gr/greek/holysynod/commitees/pastoral/methodios\\_kritikos\\_amartia.html](http://www.ecclesia.gr/greek/holysynod/commitees/pastoral/methodios_kritikos_amartia.html)
- Ψυχολογία και Θρησκεία, Οι αρνητικές επιπτώσεις της στερεότυπης, απλουστευτικής αντιμετώπισης της κατάθλιψης στην ποιμαντική πράξη και η θεραπευτική προοπτική της απροϋπόθετης Αγάπης.  
<http://www.psyche.gr/theol.depression.htm>
- ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΘΕΟΛΟΓΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΤΜΗΜΑ ΘΕΟΛΟΓΙΑΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΟΣ ΚΛΑΔΟΣ ΤΟΜΕΑΣ ΗΘΙΚΗΣ, ΚΑΤΑ ΘΕΟΝ ΛΥΠΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ  
ΘΕΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ, ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΜΑΡΙΑ-ΑΣΗΜΙΝΑ ΚΑΤΣΙΟΛΑ,  
<https://ikee.lib.auth.gr/record/298036/files/GRI-2018-21678.pdf>
- Doctor any time, Τι είναι και πώς αναγνωρίζεται η κατάθλιψη  
<https://www.doctoranytime.gr/p/katathlipsi>
- Τι είναι η ανηδονία; <http://www.medinova.gr/ti-einai-i-anidonia/>
- Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς, κατάθλιψη,  
<https://ibrt.gr/edu/index.php?q=node/116>
- Ιερά Μητρόπολη Μόρφου, Τα ψυχικά νοσήματα και η συνεργασία ιερέων και ιατρών για την αντιμετώπισή του, Εισήγηση στην Η' συνάντηση του Επιμορφωτικού Σεμιναρίου της Ιεράς Μητροπόλεως Μόρφου Β' Ακαδημαϊκού Έτους (2013-2014) (28.04.2014) Ομιλήτης: Δρ. Γιάννης Κιτρομηλίδης, Ψυχίατρος,  
<http://www.immorfou.org.cy/seminario-klirou/909-psixika-nosimat.html>
- Ο Χριστός παρέχει το φως το αληθινό και προσφέρει έξοδο από τον ναρκισσισμό, ο διάλογος του Χριστού με τον τυφλό, Σ. Ντρέκου,  
[https://www.sophia-ntrekou.gr/2013/06/blog-post\\_1973.html](https://www.sophia-ntrekou.gr/2013/06/blog-post_1973.html)
- ΠΕΝΤΑΠΟΣΤΑΓΜΑ, Ο άνθρωπος και η συμφιλίωση με το θάνατο,  
[https://www.pentapostagma.gr/ekklisia/pneumatika-ofelima/2469700\\_o-anthropos-kai-i-symfiliosi-me-thanato](https://www.pentapostagma.gr/ekklisia/pneumatika-ofelima/2469700_o-anthropos-kai-i-symfiliosi-me-thanato)