

ΕΙΔΙΚΟ ΑΡΘΡΟ SPECIAL ARTICLE

Συμπτώματα οξέος και χρόνιου stress στο «Ψαλτήριον»

Το stress αποτελεί θεμελιώδη φυσιολογική αντίδραση ενός οργανισμού απέναντι σε απειλητικές για την ομοίωσή του μεταβολές του εσωτερικού ή του εξωτερικού περιβάλλοντός του. Διακρίνεται, ανάλογα με τη διάρκειά του, σε οξύ και χρόνιο stress, ενώ τα συμπτώματά του μπορούν να εκδηλωθούν σε κάθε πτυχή της ανθρώπινης λειτουργίας: στο συναίσθημα, στον γνωστικό μηχανισμό/σκέψη, στη συμπεριφορά και στο σώμα. Το χρόνιο stress αποτελεί σημαντικό επιβαρυντικό παράγοντα για την ανθρώπινη υγεία, καθώς σχετίζεται με πολλές και σοβαρές χρόνιες ασθένειες, όπως είναι η κατάθλιψη, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, η νόσος Alzheimer κ.ά. Αν και ο όρος stress εισήχθη στην επιστήμη της Ψυχολογίας τον 20ό αιώνα, ρεαλιστικές περιγραφές συμπτωμάτων stress ανευρίσκονται, αιώνες πριν, στην Παλαιά Διαθήκη (ΠΔ). Στην παρούσα μελέτη παρουσιάζονται τα κυριότερα συμπτώματα οξέος και χρόνιου stress/κατάθλιψης που βίωνε ο Ψαλμωδός Δαβίδ εξ αιτίας διαφόρων γεγονότων και αμαρτωλών πράξεων στη ζωή του, όπως αυτά καταγράφονται στο βιβλίο των Ψαλμών της ΠΔ, γνωστό και ως «Ψαλτήριον».

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το στρες (απόδοση του αγγλικού όρου stress) αποτελεί θεμελιώδη φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού απέναντι σε απειλητικές ή θεωρούμενες ως απειλητικές για την εσωτερική του ισορροπία (ομοίωση) μεταβολές του εσωτερικού ή του εξωτερικού περιβάλλοντός του.¹ Το stress έχει προσεγγιστεί και οριστεί από τις διάφορες επιστήμες με τρεις διαφορετικούς τρόπους:²⁻⁴ (α) Ως *ερέθισμα* που ασκεί ψυχολογική πίεση σε ένα άτομο ή σε μια ομάδα (δηλαδή ως αιτία/ανεξάρτητη μεταβλητή). (β) Ως *αντίδραση* του ατόμου σε διάφορα ψυχοπαιστικά ερεθίσματα, γνωστά και ως στρεσογόνα γεγονότα ή καταστάσεις (δηλαδή ως συνέπεια/εξαρτημένη μεταβλητή).³ Σύμφωνα με την εν λόγω προσέγγιση δεν έχουν σημασία αυτές καθ' εαυτές οι καταστάσεις στη ζωή ενός ατόμου, αλλά ο τρόπος με τον οποίο το άτομο τις αντιλαμβάνεται, τις βιώνει και αντιδρά σε αυτές. (γ) Ως *διεργασία*, η οποία βασίζεται στην αλληλεπίδραση που λαμβάνει χώρα μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντός του (δηλαδή ως αντίδραση/«συναλλακτικό μοντέλο του stress»)⁴ Το stress, ανάλογα με τη διάρκειά του, διακρίνεται σε οξύ και χρόνιο. Το οξύ stress είναι έντονο και προκαλείται απροσδόκητα από κάποιο γεγονός, όπως είναι π.χ. ένας σεισμός, μια

φυσική καταστροφή, ένα αυτοκινητιστικό δυστύχημα ή ένας έντονος καυγός, έχει μικρή διάρκεια και μεγάλη ένταση. Το χρόνιο stress οφείλεται στην ψυχολογική πίεση που ασκούν μακροχρόνιες καταστάσεις, όπως η εργασιακή καταπόνηση (εργασιακό stress), οι οικονομικές δυσκολίες, τα διάφορα προβλήματα στον γάμο, ο κοινωνικός αποκλεισμός, η μακροχρόνια φροντίδα ενός άρρωστου αγαπημένου προσώπου κ.λπ., ενώ σε σχέση με το οξύ stress έχει μεγαλύτερη διάρκεια, αλλά μικρότερη ένταση. Τόσο το οξύ όσο και το χρόνιο stress μπορούν να επιδεινώσουν ή ακόμη και να πυροδοτήσουν διάφορες παθολογικές καταστάσεις μέσα από συγκεκριμένες βιολογικές διεργασίες. Το χρόνιο stress αποτελεί όμως περισσότερο επιβαρυντικό για την ανθρώπινη υγεία παράγοντα, καθώς σχετίζεται με πολλές και σοβαρές χρόνιες ασθένειες, όπως είναι η κατάθλιψη, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, η νόσος Alzheimer κ.ά.⁵⁻⁹ Τα συμπτώματα του stress εκδηλώνονται σε κάθε πτυχή της ανθρώπινης λειτουργίας: Στο *συναίσθημα* (π.χ. άγχος, αγωνία, θλίψη, θυμός, διαρκής φόβος, αίσθημα αβοήθητου και απελπισίας, κατάθλιψη, νοσοφοβία, αίσθημα ενοχής ή και ντροπής, κρίσεις πανικού), στον *γνωστικό μηχανισμό/σκέψη* (π.χ. αδυναμία συγκέντρωσης της προσοχής, αδυναμία λήψης αποφάσεων, εξασθένηση μνήμης, μειωμένη απόδοση, καχυποψία, λάθη, κακά όνειρα ή εφιάλτες), στη *συμπε-*

ΑΡΧΕΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ 2019, 36(5):672-681
ARCHIVES OF HELLENIC MEDICINE 2019, 36(5):672-681

Η. Μαζοκοπάκης

Παθολογική Κλινική, Ναυτικό
Νοσοκομείο Κρήτης, Σούδα, Χανιά
και Τμήμα Θεολογίας, Θεολογική Σχολή,
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο
Αθηνών, Αθήνα

Symptoms of acute and chronic stress
in the "Psalter" (Book of Psalms)

Abstract at the end of the article

Λέξεις ευρετηρίου

Δαβίδ
Κατάθλιψη
Παλαιά Διαθήκη
Stress
Ψαλμοί
Ψαλτήριον

Υποβλήθηκε 6.10.2018
Εγκρίθηκε 15.10.2018

ριφορά (π.χ. έντονο κάπνισμα, υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος, εκνευρισμός, δυνατές φωνές και κραυγές, ξεσπάσματα σε κλάμα, υπερβολική όρεξη ή ανορεξία, άσκηση σωματικής βίας, γογγυσμός, παράκληση, ικεσία) και στο σώμα (π.χ. εφίδρωση, υπνηλία ή αϋπνία, ξηροστομία, δυσπεπτικά ενοχλήματα, ταχυκαρδίες, απώλεια σωματικού βάρους, χαμηλή θερμοκρασία άνω και κάτω άκρων, πόνοι σε διάφορα σημεία).¹⁰⁻¹³

Αν και ο όρος stress εισήχθη στην επιστήμη της Ψυχολογίας τον 20ό αιώνα, ρεαλιστικές περιγραφές αντιδράσεων ατόμων σε συναισθηματικό, γνωστικό, συμπεριφορικό ή σωματικό επίπεδο, ως συνέπεια οξείας ή χρόνιας επίδρασης διαφόρων στρεσογόνων παραγόντων (πηγές stress), ανευρίσκονται, αιώνες πριν, στην Αγία Γραφή και ιδιαίτερα στην Παλαιά Διαθήκη (ΠΔ).

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η παρουσίαση και η ιατρική ερμηνεία των συμπτωμάτων του οξέος και του χρόνιου stress που βίωνε ο Ψαλμωδός Δαβίδ εξ αιτίας διαφόρων ψυχοπιεστικών γεγονότων και αμαρτωλών πράξεων στη ζωή του, όπως αυτά καταγράφονται στο «Ψαλτήριον».

2. ΠΗΓΕΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Πρωτογενή πηγή αποτέλεσε το «Ψαλτήριον» της Μετάφρασης των Εβδομήκοντα (μετάφραση Ο΄). Υπενθυμίζεται ότι το βιβλίο αυτό των Ψαλμών της ΠΔ αριθμεί 150 (+1 απόκρυφος) ψαλμούς και ανήκει στη συλλογή των «Ποιητικών-Διδακτικών Βιβλίων» του ελληνικού ή αλεξανδρινού Κανόνα της ΠΔ, και είναι γνωστό επίσης ως «Βίβλος Ψαλμών», «Ψαλμοί», ή «Ψαλμοί Δαβίδ».¹⁴ Το Ψαλτήριον αποτελεί μια απaráμιλλου λογοτεχνικού κάλλους ποιητική συλλογή (ανθολογία) θρησκευτικών λυρικών ασμάτων, τα οποία εκφράζουν τα εσωτερικά συναισθήματα και τις εμπειρίες του αρχαίου Ισραήλ σε ατομικό και σε εθνικό επίπεδο.¹⁴ Το βιβλίο έλαβε το όνομά του από το έγχορδο μουσικό όργανο που συνόδευε τους υπέροχους αυτούς ύμνους, το ψαλτήριο. Η χρονική του αφετηρία ανιχνεύεται κυρίως στις αρχές της Μοναρχίας του αρχαίου Ισραήλ και ειδικά στην εποχή του Δαβίδ (10ος αιώνας π.Χ.), ενώ την παρούσα μορφή του, ως βιβλίο για λειτουργική χρήση, έλαβε την περίοδο της ανασυγκρότησης της μεταιχμαλωσιακής ιουδαϊκής κοινότητας από τον Έσδρα και τον Νεεμία (5ος αιώνας π.Χ.).¹⁴ Γι' αυτό και σήμερα αναγνωρίζεται ως δαβιδική η προέλευση του μεγαλύτερου και σπουδαιότερου τμήματος του βιβλίου, όχι όμως ολόκληρου.

Δευτερογενείς πηγές πληροφόρησης για τη ζωή του Δαβίδ αποτέλεσαν τα βιβλία Α΄, Β΄ και Γ΄ Βασιλειών (Α΄, Β΄, Γ΄ Βασ.), και Α΄ Παραλειπομένων (Α΄ Παραλ.) της ΠΔ (μετάφραση Ο΄).

3. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΗΓΕΣ STRESS

3.1. Συμπτώματα stress

Τα κυριότερα συμπτώματα οξέος και χρόνιου stress που βίωνε ο Ψαλμωδός σε διάφορα επίπεδα, όπως αυτά περιγράφονται στο Ψαλτήριον, έχουν ως εξής:

3.1.1. Σωματικά συμπτώματα

3.1.1.1. Διαταραχές της καρδιακής λειτουργίας

«Ἡ καρδία μου ἐταράχθη» (Ψαλμ. 37,11), «ἐθερμάνθη ἡ καρδία μου ἐντός μου, καὶ ἐν τῇ μελέτῃ μου ἐκκαυθήσεται πῦρ» (Ψαλμ. 38,4), «ἡ καρδία μου ἐγκατέλιπέ με» (Ψαλμ. 39,13), «ἡ καρδία μου ἐταράχθη ἐν ἔμοί» (Ψαλμ. 54,5), «ἐξέλιπεν ἡ καρδία μου» (Ψαλμ. 72,26), «ἡ καρδία μου τετάρραται ἐντός μου» (Ψαλμ. 108,22) κ.ά.

3.1.1.2. Οστικά άλγη

«Ἐταράχθη τὰ ὀστᾶ μου» (Ψαλμ. 6,3), «διεσκορπίσθη πάντα τὰ ὀστᾶ μου» (Ψαλμ. 21,15), «τὰ ὀστᾶ μου ἐταράχθησαν» (Ψαλμ. 30,11), «ἐπαλαιώθη τὰ ὀστᾶ μου» (Ψαλμ. 31,3), «οὐκ ἔστιν εἰρήνη ἐν τοῖς ὀστέοις μου» (Ψαλμ. 37,4), «ἐν τῷ καταθλᾶσθαι τὰ ὀστᾶ μου» (Ψαλμ. 41,11), «καὶ τὰ ὀστᾶ μου ὡσεὶ φρύγιον συνεφρύγησαν» (Ψαλμ. 101,4) κ.ά.

3.1.1.3. Διαταραχές της όρασης

«Ἐταράχθη ἀπὸ θυμοῦ ὁ ὀφθαλμὸς μου» (Ψαλμ. 6,8), «ἐταράχθη ἐν θυμῷ ὁ ὀφθαλμὸς μου» (Ψαλμ. 30,10), «τὸ φῶς τῶν ὀφθαλμῶν μου οὐκ ἔστι μετ' ἐμοῦ» (Ψαλμ. 37,11), «οὐκ ἤδυνήθην τοῦ βλέπειν» (Ψαλμ. 39,13), «οἱ ὀφθαλμοὶ μου ἠσθένησαν ἀπὸ πτωχείας» (Ψαλμ. 87,10) κ.ά.

3.1.1.4. Διαταραχές του πεπτικού συστήματος

«Ἐταράχθη ἐν θυμῷ ἡ γαστήρ μου» (Ψαλμ. 30,10).

3.1.1.5. Απώλεια ισχύος/εξάντληση

«Ἄσθενής εἰμι» (Ψαλμ. 6,3), «ὡσεὶ ὕδωρ ἐξεχύθη» (Ψαλμ. 21,15), «ἐγενήθη ἡ καρδία μου ὡσεὶ κηρὸς τηκόμενος ἐν μέσω τῆς κοιλίας μου» (Ψαλμ. 21,15), «ἐξηράνθη ὡσεὶ ὄστρακον ἡ ἰσχύς μου» (Ψαλμ. 21,16), «ἠσθένησεν ἐν πτωχείᾳ ἡ ἰσχύς μου» (Ψαλμ. 30,11), «οὐκ ἔστιν ἴασις ἐν τῇ σαρκί μου» (Ψαλμ. 37,4), «ἐκακώθη ἕως σφόδρα» (Ψαλμ. 37,9), «ἐγκατέλιπέ με ἡ ἰσχύς μου» (Ψαλμ. 37,11), «ἐξέλιπεν ἡ καρδία μου καὶ ἡ σὰρξ μου» (Ψαλμ. 72,26), «ἐπλήγη ὡσεὶ χόρτος καὶ ἐξηράνθη ἡ καρδία μου» (Ψαλμ. 101,5), «κἀγὼ ὡσεὶ χόρτος ἐξηράνθη» (Ψαλμ. 101,12), «τὰ γόνατά μου ἠσθένησαν ἀπὸ νηστείας» (Ψαλμ. 108,24) κ.ά.

3.1.1.6. Αίσθημα φόβου και τρόμου

«Φόβος καὶ τρόμος ἦλθεν ἐπ' ἐμέ» (Ψαλμ. 54,6).

3.1.1.7. Απώλεια βάρους (λόγω ανορεξίας)

«Ἐξηρίθμωσαν πάντα τὰ ὀσῶ μου» (Ψαλμ. 21,18), «ἐκόλληθη τὸ ὄστούν μου τῇ σαρκί μου» (Ψαλμ. 101,6).

3.1.1.8. Ξηροστομία/δίψα

«Ἡ γλῶσσά μου κεκόλληται τῷ λάρυγγί μου» (Ψαλμ. 21,16).

3.1.2. Συναισθηματικά συμπτώματα

3.1.2.1. Θλίψη

«Ὅτι θλίψις ἐγγύς» (Ψαλμ. 21,12), «θλίβομαι» (Ψαλμ. 30,10), «ἐξέλιπεν ἐν ὀδύνη ἡ ζωὴ μου καὶ τὰ ἔτη μου ἐν στεναγμοῖς» (Ψαλμ. 30,11), «καὶ ἡ ἀλγηδὼν μου ἐνώπιόν μου ἔστι διαπαντός» (Ψαλμ. 37,18), «καὶ τὸ ἀλγημά μου ἀνεκαινίσθη» (Ψαλμ. 38,3), «ἐλυπήθη ἐν τῇ ἀδολεσχίᾳ μου καὶ ἐταράχθη» (Ψαλμ. 54,3) κ.ά.

3.1.2.2. Άγχος

«Ἡ ψυχὴ μου ἐταράχθη σφόδρα» (Ψαλμ. 6,4).

3.1.2.3. Αθυμία

«Καὶ ἐκάλυπέ με σκότος» (Ψαλμ. 54,6), «ἐξηράνθη ἡ καρδία μου» (Ψαλμ. 101,5).

3.1.2.4. Θυμός

«Ἐταράχθη ἀπὸ θυμοῦ ὁ ὀφθαλμὸς μου» (Ψαλμ. 6,8), «ἐταράχθη ἐν θυμῷ ἡ ψυχὴ μου» (Ψαλμ. 30,10).

3.1.2.5. Ανορεξία

«Ἐπλήγη ὡσεὶ χόρτος καὶ ἐξηράνθη ἡ καρδία μου, ὅτι ἐπελαθόμην τοῦ φαγεῖν τὸν ἄρτον μου» (Ψαλμ. 101,5), «τὰ γόνατά μου ἠσθένησαν ἀπὸ νηστείας, καὶ ἡ σὰρξ μου ἠλλοιώθη δι' ἔλαιον» (Ψαλμ. 108,24).

3.1.2.6. Αίσθημα χαμηλῆς αυτοεκτίμησης

«Ἐπαλαιώθη ἐν πᾶσι τοῖς ἐχθροῖς μου» (Ψαλμ. 6,8), «ἐγὼ δὲ εἰμι σκώληξ καὶ οὐκ ἄνθρωπος, ὄνειδος ἀνθρώπων καὶ ἐξουθένημα λαοῦ» (Ψαλμ. 21,7) κ.ά.

3.1.2.7. Αίσθημα περιφρόνησης

«Πάντες οἱ θεωροῦντές με ἐξεμυκτήρισάν με, ἐλάλησαν ἐν χεῖλεσιν, ἐκίνησαν κεφαλὴν» (Ψαλμ. 21,8), «παρὰ πάντας τοὺς ἐχθροὺς μου ἐγενήθη ὄνειδος καὶ τοῖς γείτοσί μου σφόδρα, καὶ φόβος τοῖς γνωστοῖς μου· οἱ θεωροῦντές με ἐξω ἔφυγον ἀπ' ἐμοῦ» (Ψαλμ. 30,12), «ἐταπεινώθη ἕως σφόδρα» (Ψαλμ. 37,9), «ἐταπεινώθη» (Ψαλμ. 38,3), «ὄνειδος ἄφρονι ἔδωκάς με» (Ψαλμ. 38,9), «ὠνείδιζόν με οἱ ἐχθροὶ μου» (Ψαλμ. 41,11), «ὄλην τὴν ἡμέραν ὠνείδιζόν με οἱ ἐχθροὶ μου, καὶ οἱ ἐπαινοῦντές με κατ' ἐμοῦ ὠμνυον» (Ψαλμ. 101,9), «κάγῳ ἐγενήθη ὄνειδος αὐτοῖς· εἶδοσάν με, ἐσάλευσαν κεφαλὰς αὐτῶν» (Ψαλμ. 108,25) κ.ά.

3.1.2.8. Αίσθημα ενοχίας

«Ὅτι ἐγὼ εἰς μάλιστα εἵτοιμος» (Ψαλμ. 37,18), «ἀπὸ πασῶν τῶν ἀνομῶν μου ῥύσαι με» (Ψαλμ. 38,9), «ἐξάλειψον τὸ ἀνόμημά μου» (Ψαλμ. 50,3), «ἐπὶ πλεῖον πλύνόν με ἀπὸ τῆς ἀνομίας μου καὶ ἀπὸ τῆς ἁμαρτίας μου καθάρισόν με. Ὅτι τὴν ἀνομίαν μου ἐγὼ γινώσκω, καὶ ἡ ἁμαρτία μου ἐνώπιόν μου ἔστι διαπαντός. Σοὶ μόνῳ ἤμαρτον καὶ τὸ πονηρὸν ἐνώπιόν σου ἐποίησα...» (Ψαλμ. 50,4–6), «ῥύσαι με ἐξ αἱμάτων» (Ψαλμ. 50,16) κ.ά.

3.1.2.9. Αίσθημα εγκατάλειψης και μοναξιάς

«Ἴνα τί ἐγκατέλιπές με;» (Ψαλμ. 21,2), «οὐκ ἔστιν ὁ βοηθῶν» (Ψαλμ. 21,12), «εἰς χοῦν θανάτου κατήγαγές με» (Ψαλμ. 21,16), «ὅτι μονογενῆς καὶ πτωχὸς εἰμι ἐγὼ» (Ψαλμ. 24,16), «ἐπελήσθη ὡσεὶ νεκρὸς ἀπὸ καρδίας, ἐγενήθη ὡσεὶ σκευὸς ἀπολωλὸς» (Ψαλμ. 30,13), «ὄνειδισμόν προσεδόκησεν ἡ ψυχὴ μου καὶ ταλαιπωρίαν, καὶ ὑπέμεινα συλλυπούμενον, καὶ οὐχ ὑπῆρξε, καὶ παρακαλοῦντας, καὶ οὐχ εὐρον» (Ψαλμ. 68,21), «ἐμάκρυνας ἀπ' ἐμοῦ φίλον καὶ πλησίον καὶ τοὺς γνωστούς μου ἀπὸ ταλαιπωρίας» (Ψαλμ. 87,19), «ὠμοιώθη πελεκᾶνι ἐρημικῶ, ἐγενήθη ὡσεὶ νυκτικὸραξ ἐν οἰκοπέδῳ» (Ψαλμ. 101,7), «ἐγενόμην ὡς στρουθίον μονάζον ἐπὶ δώματος» (Ψαλμ. 101,8) κ.ά.

3.1.2.10. Αίσθημα συναισθηματικῆς υπερφόρτωσης

«Αἱ θλίψεις τῆς καρδίας μου ἐπληθύνθησαν» (Ψαλμ. 24,17), «αἱ ἀνομίαι μου ὡσεὶ φορτίον βαρὺ ἐβαρύνθησαν ἐπ' ἐμέ» (Ψαλμ. 37,5), «ἐπληθύνθησαν ὑπὲρ τὰς τρίχας τῆς κεφαλῆς μου» (Ψαλμ. 39,13), «ἐπὶ πλεῖον ἐπλήσθη ἡ ψυχὴ ἡμῶν» (Ψαλμ. 122,4) κ.ά.

3.1.2.11. Φόβος θανάτου

«Περίεσχον με ὠδίνες θανάτου, καὶ χεῖμαρροι ἀνομίας ἐξετάραξάν με. Ὡδίνες ἄδου περιεκύκλωσάν με, προέφθασάν

με παγίδες θανάτου» (Ψαλμ. 17,5–6), «και δειλία θανάτου επέπεσαν ἐπ’ ἐμέ· φόβος και τρόμος ἦλθεν ἐπ’ ἐμέ» (Ψαλμ. 54,5–6) κ.ά.

3.1.3. Πνευματικά συμπτώματα (σκέψης/γνωστικού μηχανισμού)

3.1.3.1. Αρνητικές σκέψεις

«Γνώρισόν μοι, Κύριε, τὸ πέρασ μου και τὸν ἀριθμὸν τῶν ἡμερῶν μου, τίς ἐστίν» (Ψαλμ. 38,5), «ὄτι ἐξέλιπον ὡσεὶ καπνὸς αἱ ἡμέραι μου» (Ψαλμ. 101,4), «ὡσεὶ σκιά ἐν τῷ ἐκκλίνα αὐτὴν ἀντανηρέθην, ἐξετινάχθην ὡσεὶ ἀκριδὲς» (Ψαλμ. 108,23) κ.ά.

3.1.3.2. Καχύποπτες σκέψεις

«Μὴ ἐπιχαρείσάν μοι οἱ ἐχθραίνοντές μοι ἀδίκως, οἱ μισοῦντές με δωρεάν και διανεύοντες ὀφθαλμοῖς» (Ψαλμ. 34,19), «οἱ φίλοι μου και οἱ πλησίον μου ἐξ ἐναντίας μου ἤγγισαν και ἔστησαν, και οἱ ἐγγιστά μου ἀπὸ μακρόθεν ἔστησαν· και ἐξεβιάζοντο οἱ ζητοῦντες τὴν ψυχὴν μου, και οἱ ζητοῦντες τὰ κακά μοι ἐλάλησαν ματαιότητος, και δολιότητος ὄλην τὴν ἡμέραν ἐμελέτησαν» (Ψαλμ. 37,12–13), «κατ’ ἐμοῦ ἐπιθυροῦν πάντες οἱ ἐχθροὶ μου, κατ’ ἐμοῦ ἐλογίζοντο κακά μοι· λόγον παράνομον κατέθεντο κατ’ ἐμοῦ· μὴ ὁ κοιμώμενος οὐχὶ προσθήσει τοῦ ἀναστήναι;» (Ψαλμ. 40,8–9) κ.ά.

3.1.4. Συμπεριφορικά συμπτώματα

3.1.4.1. Παράκληση/ικεσία/ἐκζήτηση θείου ἐλέους

«Οἰκτείρησόν με και εἰσάκουσον τῆς προσευχῆς μου» (Ψαλμ. 4,2), «Τὰ ῥήματά μου ἐνώπισαι, Κύριε, σύνες τῆς κραυγῆς μου» (Ψαλμ. 5,2), «ἐλέησόν με, Κύριε» (Ψαλμ. 6,3 9,14 30,10), «ἐπίστρεψον, Κύριε, ῥύσαι τὴν ψυχὴν μου, σώσόν με ἔνεκεν τοῦ ἐλέους σου» (Ψαλμ. 6,5), «Κύριε ὁ Θεός μου, ἐπὶ σοὶ ἤλπισα· σώσόν με ἐκ πάντων τῶν διωκόντων με και ῥύσαι με» (Ψαλμ. 7,2), «Ὁ Θεός, ὁ Θεός μου, πρόσχες μοι» (Ψαλμ. 21,2), «κεκράξομαι ἡμέρας, και οὐκ εἰσακούσῃ, και νυκτός» (Ψαλμ. 21,3), «ἐπίβλεψον ἐπ’ ἐμέ και ἐλέησόν με» (Ψαλμ. 24,16), «ἐκ τῶν ἀναγκῶν μου ἐξάγαγέ με» (Ψαλμ. 24,17), «λύτρωσαί με και ἐλέησόν με» (Ψαλμ. 25,11), «εἰσάκουσον, Κύριε, τῆς φωνῆς μου, ἦς ἐκέκραξα· ἐλέησόν με και εἰσάκουσόν μου» (Ψαλμ. 26,7), «κλίνον πρὸς με τὸ οὖς σου, τάχυνον τοῦ ἐξελέσθαι με· γενοῦ μοι εἰς Θεὸν ὑπερασπιστὴν και εἰς οἶκον καταφυγῆς τοῦ σώσαι με» (Ψαλμ. 30,3), «ἐγὼ εἶπα· Κύριε, ἐλέησόν με, ἴασαι τὴν ψυχὴν μου, ὅτι ἤμαρτόν σοι» (Ψαλμ. 40,5), «πρόσχες μοι και εἰσάκουσόν μου» (Ψαλμ. 54,3), «Ἐλέησόν με, ὁ Θεός, ἐλέησόν με, ὅτι ἐπὶ σοὶ πέποιθεν ἡ ψυχὴ μου και ἐν τῇ σκιᾷ τῶν πτερυγῶν σου ἐλπῶ, ἕως οὗ παρέλθῃ ἡ ἀνομία» (Ψαλμ. 56,2), «ἐπίβλεψον ἐπ’ ἐμέ και

ἐλέησόν με, δὸς τὸ κράτος σου τῷ παιδί σου και σώσον τὸν υἱὸν τῆς παιδίσκης σου» (Ψαλμ. 85,16), «ἐκέκραξα πρὸς σέ, Κύριε, ὄλην τὴν ἡμέραν, διεπέτασα πρὸς σέ τὰς χεῖράς μου» (Ψαλμ. 87,10), «Κύριε, εἰσάκουσον τῆς προσευχῆς μου, και ἡ κραυγὴ μου πρὸς σέ ἐλθέτω» (Ψαλμ. 101,2), «ἐλέησον ἡμᾶς, Κύριε, ἐλέησον ἡμᾶς, ὅτι ἐπὶ πολὺ ἐπλήσθημεν ἐξουδενώσεως» (Ψαλμ. 122,3) κ.ά.

3.1.4.2. Στεναγμοί/κλάματα

«Ἐκοπίασα ἐν τῷ στεναγμῷ μου, λούσω καθ’ ἐκάστην νύκτα τὴν κλίνην μου, ἐν δάκρυσί μου τὴν στρωμνὴν μου βρέξω» (Ψαλμ. 6,7), «ὄτι ἐξέλιπεν ἐν ὁδῷ τῆς ζωῆς μου και τὰ ἔτη μου ἐν στεναγμοῖς» (Ψαλμ. 30,11) «κράζειν με ὄλην τὴν ἡμέραν» (Ψαλμ. 31,3), «ὠρυόμην ἀπὸ στεναγμοῦ τῆς καρδίας μου» (Ψαλμ. 37,9), «ἀπὸ φωνῆς τοῦ στεναγμοῦ μου ἐκολλήθη τὸ ὄστούν μου τῇ σαρκὶ μου» (Ψαλμ. 101,6), «ὅτι σποδὸν ὡσεὶ ἄρτον ἔφαγον και τὸ πόμα μου μετὰ κλαυθμοῦ ἐκίρνων» (Ψαλμ. 101,10) κ.ά.

3.1.4.3. Ασιτία

«Ὅτι ἐπελαθόμην τοῦ φαγεῖν τὸν ἄρτον μου» (Ψαλμ. 101,5).

3.1.4.4. Αγρυπνία

«Ἠγρύπνησα» (Ψαλμ. 101,8).

3.2. Πηγές stress

Οἱ πηγές stress επικεντρώνονται τόσο στη συνειδητὴ ενοχὴ του Ψαλμωδοῦ για τη διάπραξη αμαρτωλῶν πράξεων (βλέπε [βλ.] π.χ. Ψαλμ. 37,4·5· 39,13· 50,3), ὅσο και σε εξωγενεῖς παράγοντες (βλ. π.χ. Ψαλμ. 3,2 5,9 6,11 11,2 16,9 17,5 21,13 40,8 41,11 54,4). Λαμβανομένου υπ’ ὄψη της δαβιδικῆς προέλευσης του μεγαλύτερου τμήματος του βιβλίου, ἀξίζει να σημειωθεῖ ὅτι ὁ προφητὰναξ Δαβὶδ, πριν ἀπὸ την ἀνακήρυξή του σε βασιλιά του Ἰσραὴλ, ἀλλὰ και κατὰ τη διάρκεια της τεσσαρακονταετοῦς βασιλείας του (πιθανόν ἀπὸ το 1033/1077 π.Χ. ἕως το 993/1037 π.Χ.), βίωσε ποικίλα στρεσογόνα γεγονότα. Ὑπενθυμίζεται ἡ καταδίωξή του ἀπὸ τον μανιοκαταθλιπτικὸ βασιλιά του Ἰσραὴλ Σαοῦλ (βλ. Α’ Βασ. 18–24· Α’ Βασ. 26), που τον ἀνάγκαζε να κρύβεται μαζί με τους ἀνδρες του σε σπηλιές στην ἔρημο της Ἰουδαίας (βλ. Α’ Βασ. 23 και 24), και, τελικά, να καταφύγει στους Φιλιισταίους (βλ. Α’ Βασ. 27). Ὑπενθυμίζουμε, ἐπίσης, τους φιλόδοξους στόχους που εἶχε μετὰ την ἀνακήρυξή του ως βασιλιάς και των δώδεκα φυλῶν του Ἰσραὴλ και την εγκατάστασή του στη νέα πρωτεύουσα του Ἰσραὴλ, την Ἰερουσαλήμ, να ἐπεκτείνει τα σύνορα του βασιλείου του. Αυτό τὸ πέτυχε ἀποδεκατίζοντας κυριολεκτικὰ τους γειτο-

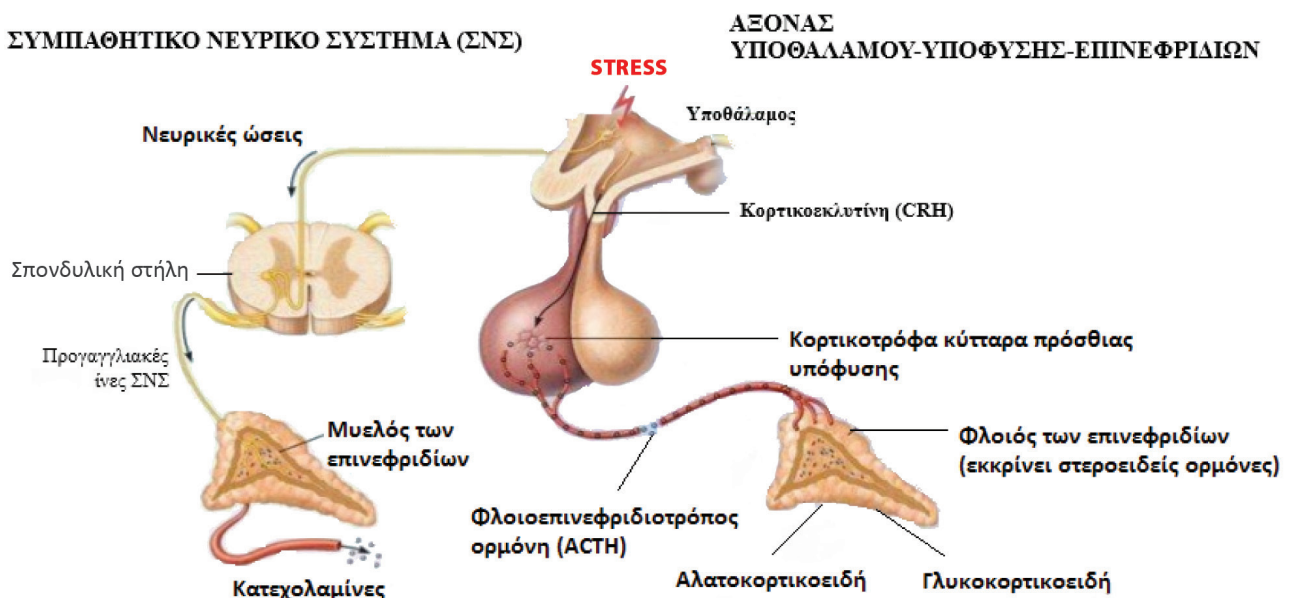
νικούς εχθρούς του (βλ. Β΄ Βασ. 8,1–14 10,1–11,1 12,26–31· Α΄ Παραλ. 18,1–13 19,1–20,3· Γ΄ Βασ. 11,15–16). Παρ' όλη την ισχυρή πίστη και την αποκλειστική αφοσίωσή του προς τον Θεό, ο Δαβίδ υπέπεσε στο αμάρτημα της μοιχείας με τη Βηρσαβέε και στο αμάρτημα του φόνου, σκοτώνοντας μέσω πλεκτάνης τον σύζυγό της, Ουρία τον Χετταίο (βλ. Β΄ Βασ. 11–12). Ο προφήτης Νάθαν τον έλεγξε με θάρρος για τις ανήθικες αυτές πράξεις του και ο Δαβίδ μετανόησε ειλικρινώς (βλ. Β΄ Βασ. 12,5–15), όπως προκύπτει από τον 50ό (Ν΄) Ψαλμό ή Ψαλμό της μετανοίας που ο ίδιος έγραψε. Μεγάλη θλίψη όμως προκάλεσε στον Δαβίδ ο θάνατος του Σαούλ και του γιου του Ιωνάθαν με τον οποίο είχε μεγάλη φιλία (βλ. Β΄ Βασ. 1), καθώς και ο θάνατος του γιου του Αβεσσαλώμ, ο οποίος στασίασε εναντίον του σφετεριζόμενος τη βασιλεία του (βλ. Β΄ Βασ. 18,24–33).

4. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Μέσα από τη ρεαλιστική παρουσίαση των συμπτωμάτων του οξέος και του χρόνιου stress στο Ψαλτήριον αναδεικνύονται οι γνωστοί από τη σύγχρονη ιατρική βιβλιογραφία υπεύθυνοι παθοφυσιολογικοί μηχανισμοί οι οποίοι πυροδοτούνται από τα στρεσογόνα ερεθίσματα και είναι προσαρμοστικοί, διευκολύνοντας ή αποσκοπώντας στην αποκατάσταση της φυσιολογικής ισορροπίας (ομοιόστασης). Οι μηχανισμοί αυτοί αφορούν κύρια στην ενεργοποίηση από τον υποθάλαμο του εγκεφάλου των δύο ακόλουθων συστημάτων: του συμπαθητικού νευρικού συστήματος (ΣΝΣ), το οποίο αποτελεί τμήμα του αυτόνομου ή φυτικού περιφερικού νευρικού συστήματος (ΑΝΣ), και

του υποθαλαμο-υποφυσιακού-επινεφριδιακού άξονα ή άξονα υποθάλαμου-υπόφυσης-επινεφριδίων (ΥΓΕ άξονας ή κύκλωμα, hypothalamo-pituitary-adrenal [HPA] axis) (εικ. 1).¹ Αναλυτικότερα:

Οι διαταραχές της καρδιακής λειτουργίας, της όρασης και του πεπτικού συστήματος, η ξηροστομία/δίψα, ο φόβος και ο τρόμος, που βίωνε ο Ψαλμωδός σύμφωνα με το Ψαλτήριον, μπορούν να αποδοθούν στη δράση την οποία ασκούν οι κατεχολαμίνες νοραδρεναλίνη (ή νορεπινεφρίνη) και αδρεναλίνη (ή επινεφρίνη) όταν συνδέονται με τους αντίστοιχους αδρενεργικούς α (α1 και α2) και β (β1, β2 και β3) υποδοχείς των οργάνων-στόχων. Την απελευθέρωση αυτών των κατεχολαμινών και, πιο συγκεκριμένα, της (α) νοραδρεναλίνης (ή νορεπινεφρίνης) από τους μεταγαγγλιακούς νευρώνες του ΣΝΣ και της (β) νοραδρεναλίνης και αδρεναλίνης (ή επινεφρίνης) από τον μυελό των επινεφριδίων, προκαλεί η ενεργοποίηση του ΣΝΣ από τον υποθάλαμο. Υπενθυμίζεται ότι η αδρεναλίνη δρα τόσο στους α- όσο και στους β-υποδοχείς, ενώ η νοραδρεναλίνη εξειδικεύει τη δράση της στους α-υποδοχείς. Έτσι, η νοραδρεναλίνη έχει αγγειοσυσπαστική δράση στα αγγεία του δέρματος και των σπλάγχων (α1 δράση) και προκαλεί, όπως και η αδρεναλίνη, μυδρίαση (δηλαδή διαστολή της κόρης του οφθαλμού) και ανόρθωση των τριχών (α1 δράση). Επίσης, η αδρεναλίνη, μεταξύ των άλλων δράσεών της, αυξάνει την καρδιακή παροχή προκαλώντας ταχυκαρδία και αύξηση της συσταλτικότητας του μυοκαρδίου (β1 δράση), οδηγεί σε αγγειοδιαστολή τους σκελετικούς μύς (β2 δράση), πύκνωση σιέλου (β2 δράση), τρόμο μυών (β3 δράση), αυξάνει το σάκχαρο του αίματος (α) επάγοντας τη γλυκογονόλυση (α2

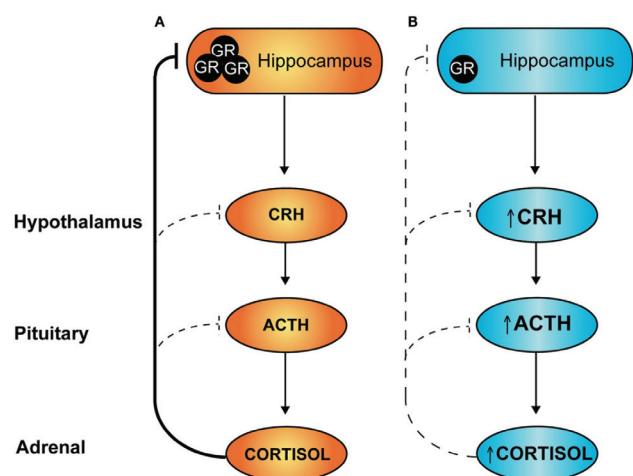


Εικόνα 1. Ο άξονας του stress.

δράση) και (β) παρεμποδίζοντας την έκκριση ινσουλίνης από το πάγκρεας (α2 δράση), ενώ εξασφαλίζει τα απαραίτητα για την άμεση κινητοποίηση του οργανισμού ενεργειακά αποθέματα, ενισχύοντας τη λιπόλυση στον λιπώδη ιστό (β1, β2 και β3 δράση). Όλες οι σχετικές αλλαγές συμβαίνουν για να προετοιμάσουν το άτομο να δώσει μάχη ή να τραπεί σε φυγή και να συγκεντρώσει το αίμα στα όργανα ζωτικής σημασίας, δηλαδή στους σκελετικούς μύς, στην καρδιά και στον εγκέφαλο, παρέχοντας έτσι σε αυτά μεγάλες ποσότητες ενέργειας άμεσα διαθέσιμης. Αξιοθαύμαστος είναι κατά τη γνώμη μου ο Ψαλμός 21,12-16, καθώς περιγράφει πολύ παραστατικά τα κυριότερα συμπτώματα οξέος stress από την ενεργοποίηση του ΣΝΣ που εμφανίζουν ο άνθρωπος και τα ζώα σε απειλητικές για τη ζωή τους καταστάσεις, αιώνες πριν από την περιγραφή της αντίδρασης «πάλης ή φυγής» (“fight or flight”) από τον Αμερικανό φυσιολόγο Walter Cannon (1871–1945 μ.Χ.) στις αρχές του 20ού αιώνα μ.Χ.^{15,16}

Η έντονη ψυχική καταπόνηση, η παρατεταμένη θλίψη, η αθυμία, ο φόβος του θανάτου, ο θυμός, η ανορεξία και η συνοδος απώλεια σωματικού βάρους, το αίσθημα απώλειας ισχύος και εξάντλησης, το αίσθημα ενοχής, εγκατάλειψης, μοναξιάς και συναισθηματικής υπερφόρτωσης, το αίσθημα χαμηλής αυτοεκτίμησης και περιφρόνησης, οι στεναγμοί και τα κλάματα, η ασιτία και η ανορεξία, οι αρνητικές και καχύποπτες σκέψεις που περιγράφονται στο Ψαλτήριον, αποτελούν αναμφίβολα συμπτώματα μιας καταθλιπτικής διαταραχής που αναπτύχθηκε στον Ψαλμωδό κατά πάσα πιθανότητα στο πλαίσιο συνεχούς ενεργοποίησης του ΥΓΕ άξονα από χρόνια ψυχοπαιστικά γεγονότα, τη συνεχή ανάμνηση των αμαρτωλών πράξεών του (βλ. π.χ. Ψαλμ. 50,5) και το αίσθημα περιφρόνησης και απαξίωσης που βίωνε από τον λαό του (χρόνιο stress). Είναι γνωστό δε ότι η ενεργοποίηση του ΥΓΕ άξονα, ο οποίος συνδέει τον υποθάλαμο, την υπόφυση και τον φλοιό των επινεφριδίων, αποτελεί τη δεύτερη νευροενδοκρινική απάντηση στο stress. Πιο συγκεκριμένα, ο υποθάλαμος του εγκεφάλου, ο οποίος συνδέει το νευρικό με το ενδοκρινικό σύστημα, εκκρίνει την ορμόνη κορτικοεκλυτίνη (corticotropin releasing hormone, CRH), η οποία μεταφέρεται στον πρόσθιο λοβό της υπόφυσης (ή αδενούποφουση) μέσω του πυλαίου συστήματος –ενός δηλαδή αγγειακού δικτύου κατά μήκος του μίσχου της υπόφυσης– και ενεργοποιεί την απελευθέρωση της φλοιοεπινεφριδιοτρόπου ορμόνης (adrenocorticotrophic hormone, ACTH) στο αίμα. Η ACTH με τη σειρά της δρα στη φλοιώδη μοίρα (ή φλοιό) των επινεφριδίων και ενεργοποιεί την παραγωγή μιας στεροειδούς ορμόνης, της κορτιζόλης. Το τελευταίο βήμα του ΥΓΕ κυκλώματος είναι η αρνητική παλίνδρομη ρύθμιση που ασκεί στον εγκέφαλο (υποθάλαμο, υπόφυση, ιππόκαμπος) η κορτιζόλη, αφού διέλθει τον αιματοεγκεφαλικό φραγμό, προκαλώντας έτσι ανάσχεση του ΥΓΕ κυκλώματος (βλ. εικ. 2Α).¹⁷ Η υψηλότερη

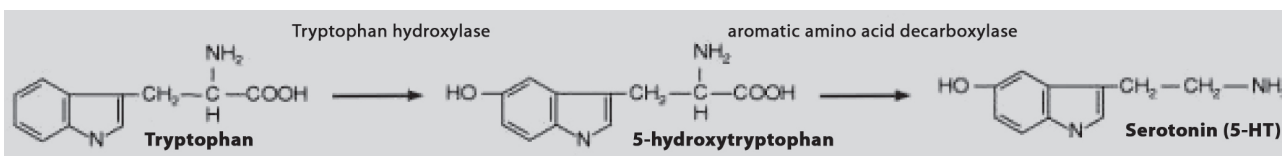
πυκνότητα υποδοχέων κορτιζόλης (glucocorticoid receptors, GR) εντοπίζεται στον ιππόκαμπος (hippocampus), μια βασική δομή για τη μάθηση και τη μνήμη (βλ. εικ. 2Α).¹⁷ Η κορτιζόλη ασκεί όμως τη δράση της και στην αμυγδαλή (amygdala), η οποία σχετίζεται με τα συναισθήματα (κυρίως τον φόβο), τη συναισθηματική μνήμη και τη λήψη αποφάσεων. Η υψηλή συγκέντρωση κορτιζόλης στην αιματική κυκλοφορία του εγκεφάλου λόγω χρόνιας υπερδιέγερσης του άξονα ΥΓΕ φαίνεται να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη κατάθλιψης επί εδάφους χρόνιου stress,^{5,6} όπως ενδεχομένως συνέβη και στην περίπτωση του Ψαλμωδού. Γι' αυτό και η κατάθλιψη χαρακτηρίζεται συχνά ως σοβαρό μακροχρόνιο stress. Πιο συγκεκριμένα, η υπερκορτιζολαιμία προκαλεί (α) ελάττωση της νευρογένεσης στον ιππόκαμπος, (β) σύμπτυξη δένδριτών του ιππόκαμπος, (γ) νέκρωση νευρώνων του ιππόκαμπος, μέσω του μηχανισμού της απόπτωσης, και (δ) αύξηση της ευαλωτότητας των νευρώνων σε ελεύθερες ρίζες οξυγόνου και β-αμυλοειδές,⁶ με τελικό αποτέλεσμα την ελάττωση του όγκου του ιππόκαμπος (συνεπώς και του αριθμού των GR του, με αποτέλεσμα την εξασθένηση του μηχανισμού της αρνητικής παλίνδρομης ρύθμισης και τη συνοδή υπερδραστηριότητα του άξονα ΥΓΕ (βλ. εικ. 2B)¹⁷ και του προμετωπιαίου φλοιού (prefrontal cortex, PFC), η οποία ανευρίσκεται τόσο στη νόσο Alzheimer, όσο και σε καταθλιπτικούς ασθενείς.⁶ Είναι δε γνωστή η σύνδεση του προμετωπιαίου φλοιού με τον ιππόκαμπος, καθώς και η σπουδαιότητα των δύο αυτών δομών στη ρύθμιση τόσο



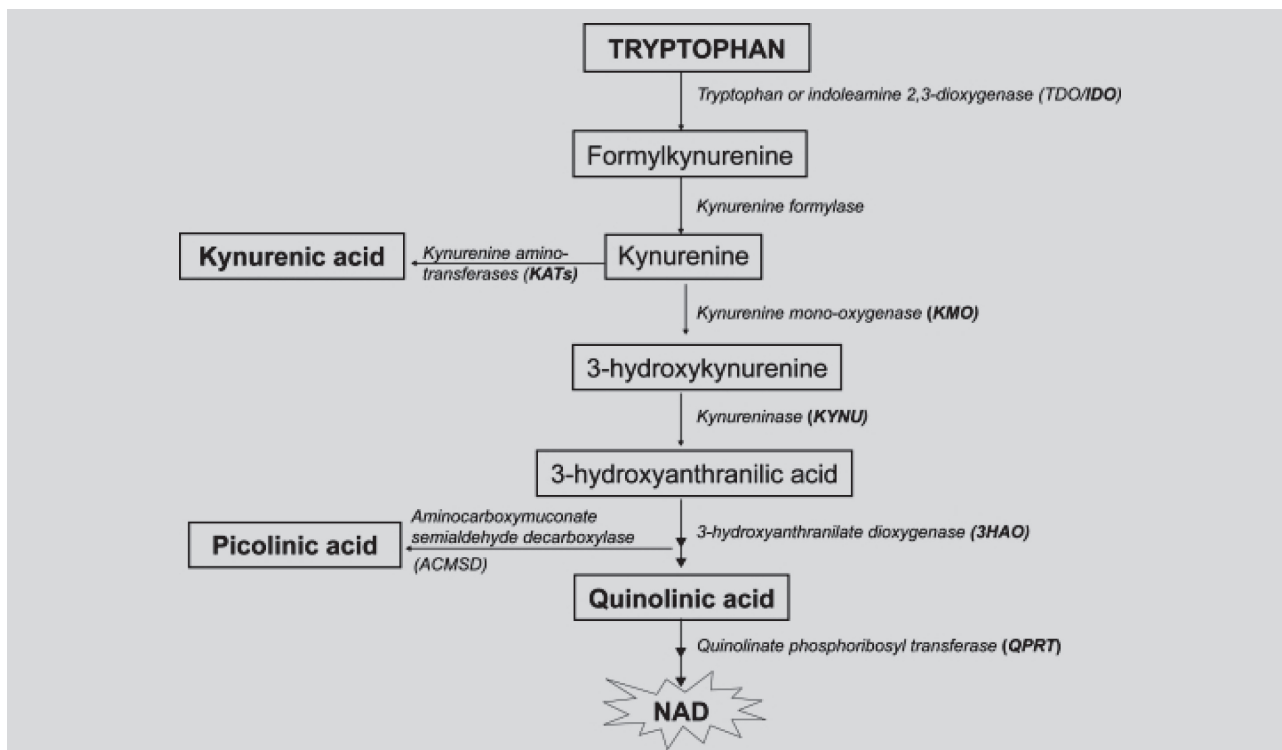
Εικόνα 2. Ο υποθαλαμο-υποφυσιακός-επινεφριδιακός άξονας και ο μηχανισμός της αρνητικής παλίνδρομης ρύθμισης. Στο χρόνιο stress προκαλείται ελάττωση του αριθμού των GR του ιππόκαμπος, που έχει ως αποτέλεσμα την εξασθένηση του μηχανισμού της αρνητικής παλίνδρομης ρύθμισης, την υπερδραστηριότητα του υποθαλαμο-υποφυσιο-επινεφριδιακού (ΥΓΕ) άξονα και τη χρόνια υπερκορτιζολαιμία. ACTH: Adrenocorticotrophic hormone (φλοιοτρόπος ορμόνη), adrenal: Επινεφρίδια, cortisol: Κορτιζόλη, CRH: Corticotrophin releasing hormone (κορτικοεκλυτίνη), hippocampus: Ιππόκαμπος, hypothalamus: Υποθάλαμος, GR: Glucocorticoid receptors (υποδοχείς γλυκοκορτικοειδών), pituitary: Υπόφυση.¹⁷

της διάθεσης, όσο και της μνήμης.^{5,6} Με αυτόν λοιπόν τον μηχανισμό, το χρόνιο stress, μέσω της υπερκορτιζολαιμίας, φαίνεται να προκαλεί μια αλληλουχία γεγονότων σε κυτταρικό και σε μοριακό επίπεδο, τα οποία έχουν ως αποκορύφωμα τόσο διαταραχές της διάθεσης (κατάθλιψη), όσο και γνωστικές διαταραχές (ελλείμματα μνήμης).^{5,6} Επιπρόσθετα, το χρόνιο stress επάγει την παραγωγή φλεγμονογόνων κυτταροκινών,^{6,7} όπως της ιντερλευκίνης-1 (interleukin-1, IL-1), της ιντερλευκίνης-6 (interleukin-6, IL-6), της ιντερφερόνης γ (interferon gamma, IFN-γ) και του παράγοντα νέκρωσης των όγκων α (tumor necrosis factor alpha, TNF-α), οι οποίες έχουν βρεθεί να επηρεάζουν τον μεταβολισμό του αμινοξέος τρυπτοφάνη (tryptophan, TRP) στον εγκέφαλο, το οποίο, όπως είναι γνωστό, αποτελεί την πρόδρομη ουσία σύνθεσης του νευροδιαβιβαστή σεροτονίνη (serotonin ή 5-υδροξυτρυπταμίνη, 5-HT) στους σεροτονινεργικούς νευρώνες του εγκεφάλου (εικ. 3). Πιο συγκεκριμένα, υπάρχουν δύο μονοπάτια μεταβολισμού της τρυπτοφάνης: το

μονοπάτι της 5-HT (εικ. 3) και το μονοπάτι της κυνουρενίνης (kynurenine pathway) (εικ. 4). Το δεύτερο, αρχίζει από το ένζυμο ινδολαμίνη 2,3-διοξυγενάση (IDO), το οποίο επάγεται από φλεγμονογόνες κυτταροκίνες. Τα ενδιάμεσα αυτού του μονοπατιού περιλαμβάνουν: το νευροπροστατευτικό κυνουρενικό οξύ (kynurenic acid, KYNA), καθώς και τα νευροτοξικά 3-υδροξυκυνουρενίνη (3-hydroxykynurenine, 3-OH KYN) και το κινολινικό οξύ (quinolinic acid, QUIN).^{18,19} Ανισορροπίες ανάμεσα στους προστατευτικούς έναντι των εκφυλιστικών μεταβολιτών του κυνουρενικού μονοπατιού (π.χ. αυξημένος λόγος QUIN/KYNA) θεωρείται ότι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στις νευροεκφυλιστικές αλλαγές που σχετίζονται με χρόνια κατάθλιψη. Επί πλέον, η ενεργοποιημένη IDO διαταράσσει την ισορροπία αυτών των δύο μονοπατιών προς όφελος του μονοπατιού κυνουρενίνης. Κατά συνέπεια, αυτό στερεί το μονοπάτι της 5-HT από το υπόστρωμά της και έτσι μειώνεται η σύνθεση της 5-HT. Τα χαμηλά επίπεδα 5-HT στον εγκέφαλο εμπλέκονται μεταξύ



Εικόνα 3. Σύνθεση της 5-υδροξυτρυπταμίνης (5-HT).



Εικόνα 4. Το μονοπάτι της κυνουρενίνης.¹⁸

άλλων στην εμφάνιση κατάθλιψης, είτε άμεσα, είτε έμμεσα (μέσω της ελάττωσης της πλαστικότητας του εγκεφάλου), καθώς και στην αιτιοπαθογένεια διαταραχών πρόσληψης τροφής, λαμβανομένου υπ' όψη ότι οι σεροτονινεργικοί νευρώνες συμμετέχουν στη ρύθμιση της όρεξης, της διάθεσης, στον έλεγχο των παρορμήσεων και στην καταναγκαστική συμπεριφορά.²⁰⁻²² Εντός του πλαισίου χρόνιας ενεργοποίησης του ΥΓΕ άξονα και της συνοδού υπερκορτιζολαιμίας μπορεί επίσης να αναπτύχθηκαν οι περιγραφόμενες στους ψαλμούς 37,11 και 39,13 διαταραχές της όρασης, χαρακτηριζόμενες από ελάττωση οπτικής οξύτητας. Εν τούτοις, η εμφάνιση των συμπτωμάτων οξέος και χρόνιου stress/κατάθλιψης ερμηνεύεται στο Ψαλτήριον από τον Ψαλμωδό είτε ως δίκαιη τιμωρία του Θεού για τα αμαρτήματα που διέπραξε εκείνος (βλ. π.χ. Ψαλμ. 31,4 37,4-5 38,9 39,13 50,5 87,8· Β' Βασ. 12,13), είτε ως αντίδραση στη ζηλοφθονία, στις συκοφαντίες, στις παγίδες και στις εχθρικές καταδιώξεις που εκείνος αντιμετώπισε στη ζωή του (βλ. π.χ. Ψαλμ. 16,11-12 17,18.49 24,15 30,5.12.14.16 34,4.13.26 40,7-10 55,6-7 63,3-7). Γι' αυτό προσεύχεται και κράζει στενάζοντας, αιτούμενος την παρέμβαση και το έλεος του Θεού, προκειμένου να απαλλαγεί και να θεραπευτεί από τα εν λόγω συμπτώματα. Εξ άλλου, τα «συναισθηματικά» δάκρυα, όπως είναι γνωστά σήμερα, αποτελούν θεραπευτικό μέσο για τη βελτίωση της διάθεσης και κατά συνέπεια σύμμαχο έναντι της κατάθλιψης.²³

Στο Ψαλτήριον υποδηλώνεται σαφώς η γνωστή από τη σύγχρονη ιατρική βιβλιογραφία σχέση του χρόνιου stress/κατάθλιψης με την εμφάνιση χρόνιου πόνου και, πιο συγκεκριμένα, οστικών πόνων.²⁴⁻³⁰ Είναι γνωστό ότι οι περισσότερες περιπτώσεις χρόνιου πόνου δεν σχετίζονται με κάποια βλάβη οργάνου ή ιστού, αλλά με ψυχολογικούς παράγοντες ή κάποια ψυχοσυναισθηματική διαταραχή. Δεδομένου ότι η κατάθλιψη είναι παρούσα σε ένα ποσοστό 12,1-72% των ασθενών με χρόνιο πόνο,²⁷ αρκετοί είναι εκείνοι που πιστεύουν ότι ο χρόνιος πόνος αποτελεί στις περισσότερες περιπτώσεις παραλλαγή μιας καταθλιπτικής διαταραχής, είναι δηλαδή μια συγκαλυμμένη ή σωματοποιημένη μορφή της κατάθλιψης.²⁶ Τα οστά και η σπονδυλική στήλη αποτελούν συχνά σημείο διαφυγής μιας συναισθηματικής φόρτισης και κατά συνέπεια θεωρείται ότι τα εντοπισμένα ή διάχυτα οστικά άλγη «καθρεπτίζουν» τη συναισθηματική κατάσταση ενός ανθρώπου, ιδιαίτερα δε όταν έχουν αποκλειστεί άλλα παθολογικά αίτια οστικών πόνων. Η σχέση της κατάθλιψης με την εμφάνιση οσφυαλγίας ή ισχιαλγίας είναι εξ άλλου βιβλιογραφικά τεκμηριωμένη.²⁸⁻³⁰ Αν και ο ακριβής μηχανισμός αυτής της σχέσης δεν είναι ακόμη γνωστός, φαίνεται ότι η σεροτονίνη και η νορεπινεφρίνη διαδραματίζουν κάποιον ρόλο, δεδομένου ότι η έλλειψη σεροτονίνης και νοραδρεναλίνης στον εγκέφαλο έχει ως αποτέλεσμα την αδυναμία αναστολής πυροδότησης των

προσαγωγών ινών του πόνου και την εμφάνιση χρόνιου πόνου ή αυξημένης ευαισθησίας στον πόνο που προκαλεί κάποια οργανική βλάβη.^{26,27} Χαρακτηριστικό παράδειγμα συχνής συνύπαρξης χρόνιου stress/κατάθλιψης με χρόνιο πόνο αποτελεί η ινομυαλγία, η οποία εκδηλώνεται ως χρόνιος διάχυτος βασανιστικός μυοσκελετικός πόνος σε πολλαπλά σημεία του σώματος και συνοδεύεται από ιδιαίτερα μεγάλο αριθμό συμπτωμάτων, όπως έντονη κόπωση, κεφαλαλγία, διαταραχές του ύπνου, άγχος κ.ά.^{31,32} Δεν αποκλείεται, λοιπόν, οι οστικοί πόνοι του Ψαλμωδού να οφείλονταν σε ινομυαλγία. Επίσης, δεν αποκλείεται, λόγω του χρόνιου stress/κατάθλιψης από την οποία έπασχε ο Ψαλμωδός, οι αναφερόμενοι οστικοί πόνοι του να ήταν συνέπεια οστεοπόρωσης, λαμβάνοντας υπ' όψη τη γνωστή αιτιολογική σχέση κατάθλιψης και οστεοπόρωσης.³³

Στο Ψαλτήριον, όπως και στα λοιπά βιβλία της ΠΔ, είναι εμφανής ο καρδιοκεντρικός, και όχι ο εγκεφαλοκεντρικός, χαρακτήρας της Βιβλικής ανθρωπολογίας. Υπενθυμίζεται ότι σύμφωνα με τη βιβλική αντίληψη, η ανθρώπινη καρδιά αποτελεί την έδρα της ψυχής, το κέντρο δηλαδή του λογιστικού, θυμικού και επιθυμητικού μορίου της ψυχής.^{34,35} Οι βιβλικοί συγγραφείς γνώριζαν πολύ καλά την επίδραση που είχαν τα «έκ τής καρδιάς ή ψυχής πηγάζοντα» ευχάριστα ή δυσάρεστα συναισθήματα και συγκινήσεις στην ανθρώπινη υγεία, ευεξία και μακροζωία (βλ. π.χ. Σοφία Σειράχ [Σοφ. Σειρ.] 38,18-20, 30,21-24· Παροιμίες [Παρ.] 14,30 15,13 17,22 25,20).³⁶ Η θεώρηση της καρδιάς ως έδρα της ψυχής στη Βιβλική ανθρωπολογία ενδεχομένως να προέκυψε από τις διαταραχές του καρδιακού ρυθμού (π.χ. ταχυκαρδίες, βραδυκαρδίες, αρρυθμίες) που αισθάνονταν οι άνθρωποι όταν βίωναν κάποιο οξύ άγχος ή δυσάρεστα συναισθήματα.³⁷ Σήμερα βέβαια είναι γνωστό ότι η καρδιά δεν είναι η έδρα της ψυχής, ούτε αποφασίζει για τις ψυχικές και τις συναισθηματικές μας καταστάσεις. Η ψυχή εδράζεται στον εγκέφαλο, ενώ όλα τα όργανα, ιδιαίτερα δε η καρδιά, υπακούουν στα κελεύσματά του, τα οποία εκδηλώνονται με την απελευθέρωση νευροορμονών και με τη δραστηριότητα του συμπαθητικού και του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος.^{37,38}

Μέσα από τη μελέτη των Ψαλμών αναδεικνύεται σαφώς η ενότητα, η αλληλεπίδραση και η αλληλοπεριχώρηση της σωματικής και της ψυχικής διάστασης της ανθρώπινης υπάρξης που διαπνέει ολόκληρη τη Βιβλική και την Πατερική ανθρωπολογία. Και αυτό συμβαίνει, γιατί το σώμα και η ψυχή συνυπάρχουν πάντοτε από τη στιγμή που δημιουργούνται (βλ. Γένεσις [Γέν.] 2,7), κανένα δεν προϋπάρχει του άλλου και κανένα από τα δύο δεν νοείται ως ένα ξεχωριστό είδος.³⁹ Η ψυχή δεν εγκαθίσταται στο σώμα, αλλά είναι σύμφυτη με το σώμα. Η εν λόγω αλληλεπίδραση ψυχής και σώματος είναι ιδιαίτερα εμφανής στην καθημερινή ιατρική κλινική πράξη μέσα από την αμφίδρομη σχέση που χαρακτηρίζει τις

σωματικές και τις ψυχικές διαταραχές. Είναι πλέον γνωστό ότι τα άτομα με χρόνιες σωματικές ασθένειες έχουν σημαντικά μεγαλύτερες πιθανότητες απ' ό,τι άλλα να πάσχουν από ψυχικές διαταραχές, όπως και τα άτομα με ψυχικές διαταραχές διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να έχουν σωματικά νοσήματα.^{7,40,41} Επίσης, οι μη αντιμετωπιζόμενες ψυχικές διαταραχές έχουν ως αποτέλεσμα την κακή έκβαση σωματικών νοσημάτων, που τυχόν συνυπάρχουν.⁴⁰

Τέλος, αξίζει να επισημανθεί ότι το Ψαλτήριον παρουσιάζει και αναλύει με ρεαλιστικό και παραστατικό τρόπο όλα τα συμπτώματα stress που βίωνε ο δημιουργός του. Το συγκεκριμένο γεγονός, σε συνδυασμό με την τεκμηριωμένη ιατρική ερμηνεία τους, οδηγεί αβίαστα στο συμπέρασμα ότι αυτά που περιγράφονται στο Ψαλτήριον είναι καθ' ολοκληρίαν αληθινά και όχι αποκυήματα φαντασίας. Τα συμπτώματα που περιγράφει ο Ψαλμωδός ήταν αυτά που

πραγματικά βίωνε εκείνος, αλλά και κάθε άνθρωπος (ακόμη και ο Θεάνθρωπος Χριστός⁴²) βιώνει, όταν αντιμετωπίζει ανάλογες ψυχοπαιστικές καταστάσεις.

5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Το stress και η κατάθλιψη αποτελούν σοβαρά προβλήματα που ταλανίζουν τον άνθρωπο διαχρονικά. Ο Ψαλμωδός Δαβίδ, λόγω διαφόρων ψυχοπαιστικών γεγονότων και αμαρτωλών πράξεων στη ζωή του, βίωνε κυριολεκτικά ποικίλα συμπτώματα stress και κατάθλιψης, τα οποία πολύ ρεαλιστικά και παραστατικά περιγράφονται στο "Ψαλτήριον" της ΠΔ. Στο Ψαλτήριον είναι επίσης εμφανής η αλληλεπίδραση της σωματικής και της ψυχικής διάστασης της ανθρωπίνης ύπαρξης, καθώς και ο καρδιοκεντρικός χαρακτήρας της Βιβλικής ανθρωπολογίας.

ABSTRACT

Symptoms of acute and chronic stress in the "Psalter" (Book of Psalms)

E. MAZOKOPAKIS

Department of Internal Medicine, Naval Hospital of Crete, Souda, Chania; Department of Theology, School of Theology, National and Kapodistrian University of Athens, Athens, Greece

Archives of Hellenic Medicine 2019, 36(5):672–681

Stress is a fundamental physiological response of an organism to changes in its internal or external environment that are threatening, or perceived as threatening, for its homeostasis. Depending on its duration, stress is distinguished into acute and chronic, and its symptoms can manifest themselves in every aspect of human function: feeling, cognition/thinking, behaviour and bodily functions. Chronic stress is a significant aggravating factor for human health, as it is associated with many serious chronic diseases, such as depression, cardiovascular diseases, Alzheimer's disease, etc. Although the term "stress" was introduced by the scientific discipline of psychology in the 20th century, realistic descriptions of stress symptoms were depicted in the Old Testament, centuries earlier. This paper presents the main symptoms of acute and chronic stress/depression from which Psalmist suffered because of various events and sinful acts in his life, as these are recorded in the Book of Psalms of the Old Testament, also known as the "Psalter".

Key words: David, Depression, Old Testament, Psalms, Psalter, Stress

Βιβλιογραφία

1. CHROUSOS GP. Stress and disorders of the stress system. *Nat Rev Endocrinol* 2009, 5:374–381
2. ΚΑΡΑΔΗΜΑΣ ΕΧ. Ο ρόλος των προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας ως ρυθμιστικού παράγοντα στη σχέση μεταξύ στρες και ψυχοσωματικής υγείας. Διδακτορική Διατριβή. Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας, Σχολή Φιλοσοφική, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ), Αθήνα, 1999
3. COYNE JC, HOLROYD K. Stress, coping, and illness. A transactional perspective. In: Millon T, Green CJ, Meagher RB (eds) *Handbook of clinical health psychology*. Springer US, Plenum Press, New York, 1982:103–127
4. LAZARUS RS, FOLKMAN S. *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing, Co, New York, 1984
5. MAH L, SZABUNIEWICZ C, FIOCCO AJ. Can anxiety damage the brain? *Curr Opin Psychiatry* 2016, 29:56–63
6. ΦΩΣΚΟΛΟΣ Δ. Στρες, κατάθλιψη και Alzheimer: Το τρίγωνο της λήθης; *Εγκέφαλος* 2011, 48:131–136
7. VALE S. Psychosocial stress and cardiovascular diseases. *Postgrad Med J* 2005, 81:429–435
8. ΠΟΛΥΚΑΝΔΡΙΩΤΗ Μ, ΦΟΥΚΑ Γ. Σχέση στεφανιαίας νόσου και άγχους-κατάθλιψης. *Το Βήμα του Ασκληπιού* 2013, 12:26–35
9. ΚΑΤΣΑΝΑ ΚΧ, ΣΟΥΛΗΣ ΓΚ, ΠΟΛΥΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΣ ΕΑ, ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΟΣ ΔΒ. Μελετώντας την πολυπλοκότητα της σχέσης που συνδέει

- την κατάθλιψη και το χρόνιο άγχος με τα καρδιαγγειακά νοσήματα: Ανασκόπηση. *Καρδιά και Αγγεία* 2016, 21:329–338
10. ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΑΣ, ΔΡΙΒΑΣ Σ. Πηγές εργασιακού στρες. Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιεινής και Ασφάλειας της Εργασίας (ΕΛΙΝΥΑΕ), Αθήνα, 2007
 11. ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥΝΑΚΟΣ Ι. Το εργασιακό στρες στις σύγχρονες επιχειρήσεις. Διπλωματική εργασία, Τμήμα Οργάνωσης και Διοίκησης Επιχειρήσεων, Πανεπιστήμιο Πειραιώς, Πειραιάς, 2016
 12. ΚΑΡΑΔΗΜΑΣ ΕΧ. (α) Το στρες και η διαχείρισή του και (β) τεχνικές διαχείρισης του στρες. Χρήσιμες επισημάνσεις για εκπαιδευτικούς και γονείς. Διαθέσιμο στο: www.connecting4caring.gr
 13. KOKSAL F, POWER KG. Four Systems Anxiety Questionnaire (FSAQ): A self-report measure of somatic, cognitive, behavioral, and feeling components. *J Pers Assess* 1990, 54:534–545
 14. ΚΑΛΑΝΤΖΑΚΗΣ ΣΕ. *Εισαγωγή στην Παλαιά Διαθήκη*. Εκδόσεις Πουρναρά, Θεσσαλονίκη, 2006:557–580
 15. CANNON WB. *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: an account of recent researches into the function of emotional excitement*. D. Appleton & Co, New York, 1915
 16. CANNON WB. *The wisdom of the body*. W.W. Norton & Co, New York, 1932
 17. COTTRELL EC, SECKL JR. Prenatal stress, glucocorticoids and the programming of adult disease. *Front Behav Neurosci* 2009, 3:19
 18. CHEN Y, GUILLEMIN GJ. Kynurenine pathway metabolites in humans: Disease and healthy states. *Int J Tryptophan Res* 2009, 2:1–19
 19. BADAWY AA. Kynurenine pathway of tryptophan metabolism: Regulatory and functional aspects. *Int J Tryptophan Res* 2017, 10:1178646917691938
 20. BONTA E. Η σεροτονίνη και πώς αυτή συνδέεται με τις διατροφικές διαταραχές, την ποσότητα και ποιότητα κατανάλωσης τροφής. Πτυχιακή εργασία, Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας (ΣΕΥΠ), Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης, Παράρτημα Σητείας, Σητεία, 2009
 21. ΜΠΟΥΚΕΑ Κ. Ο ρόλος των διατροφικών παραγόντων στην κατάθλιψη. Πτυχιακή εργασία, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα, 2008
 22. STAHL SM. *Αντικαταθλιπτικά*. Μετάφραση Μ. Γαβρανοπούλου. Εκδόσεις Βαγιονάκη, Αθήνα, 2010:8–11
 23. GRAČANIN A, BYLSMA LM, VINGERHOETS AJ. Is crying a self-soothing behavior? *Front Psychol* 2014, 5:502
 24. SZKUTNIK-FIEDLER D, GRZEŚKOWIAK E. Coexistence of chronic pain and depression: A short review with a focus on the antidepressant effect of tramadol and buprenorphine. *Neuropsychiatry (London)* 2018, 8:80–88
 25. SURAH A, BARANIDHARAN G, MORLEY S. Chronic pain and depression. *Continuing Education in Anaesthesia Critical Care & Pain* 2014, 14:85–89
 26. ΓΚΙΝΗΣ Ν, ΧΑΤΖΗΣΤΟΓΙΑΝΝΗ Ν. Χρόνιος πόνος: Ψυχοκοινωνική προσέγγιση. Πτυχιακή εργασία, Τμήμα Νοσηλευτικής, Σχολή Επιστημών Υγείας και Πρόνοιας, Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη, 2009
 27. RAYNER L, HOTOPF M, PETKOVA H, MATCHAM F, SIMPSON A, McCRACKEN LM. Depression in patients with chronic pain attending a specialised pain treatment centre: prevalence and impact on health care costs. *Pain* 2016, 157:1472–1479
 28. PARREIRA P, MAHER CG, STEFFENS D, HANCOCK MJ, FERREIRA ML. Risk factors for low back pain and sciatica: an umbrella review. *Spine J* 2018, 18:1715–1721
 29. PINHEIRO MB, FERREIRA ML, REFSHAUGE K, ORDOÑANA JR, MACHADO GC, PRADO LR ET AL. Symptoms of depression and risk of new episodes of low back pain: A systematic review and meta-analysis. *Arthritis Care Res (Hoboken)* 2015, 67:1591–1603
 30. PINHEIRO MB, FERREIRA ML, REFSHAUGE K, MAHER CG, ORDOÑANA JR, ANDRADE TB ET AL. Symptoms of depression as a prognostic factor for low back pain: a systematic review. *Spine J* 2016, 16:105–116
 31. ΗÅUSER W, FITZCHARLES MA. Facts and myths pertaining to fibromyalgia. *Dialogues Clin Neurosci* 2018, 20:53–62
 32. GOTA CE. What you can do for your fibromyalgia patient. *Cleve Clin J Med* 2018, 85:367–376
 33. ALOUMANIS K, MAVROUDIS K. The “depressive” face of osteoporosis and the “osteoporotic” face of depression. *Hormones (Athens)* 2013, 12:350–362
 34. ΣΧΟΙΝΑΣ Φ. (α) Η Βιβλική έννοια της καρδιάς. Αντίφωνο, 27.6.2015, και (β) Η καρδιά ως κέντρο φυσικό, υπερφυσικό και παραφυσικό. Αντίφωνο 4.4.2015. Διαθέσιμο στο: <http://antifono.gr>
 35. ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ Ε. Ψυχή και συναισθήματα στην Παλαιά Διαθήκη. Πεμπτούσια, 2014. Διαθέσιμο στο: <https://www.pemptousia.gr>
 36. ΜΑΖΟΚΟΡΑΚΗΣ ΕΕ. Sorrow and cardiovascular events. *J Intern Med* 2018, 283:413–414
 37. ΚΡΕΜΑΣΤΙΝΟΣ Δ. *Τώρα νικάμε τις καρδιοπάθειες*. Εκδόσεις Λιβάνη, Αθήνα, 2018:426–433
 38. ΣΜΟΚΟΒΙΤΗΣ Α. *Δέκα επιστολές της καρδιάς στον εγκέφαλο σταλμένες με e-mail*. Εκδόσεις University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 2004:209–223
 39. ΙΩΑΝΝΟΥ ΤΟΥ ΔΑΜΑΣΚΗΝΟΥ, “Εκδοσις ακριβής τῆς ὀρθοδόξου πίστεως, «Περὶ τόπου θεοῦ καὶ ὅτι μόνον τὸ θεῖον ἀπερίγραπτον», 13, PG 94, 853A καὶ «Περὶ ἀνθρώπου», 26, PG 94, 921A. ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ ΝΥΣΣΗΣ, «Περὶ κατασκευῆς ἀνθρώπου», 29, PG 44, 233–240. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΣΙΝΑΪΤΟΥ, «Ἐρωτήσεις καὶ ἀποκρίσεις περὶ διαφόρων κεφαλαίων ἐκ διαφόρων προσώπων», 91, PG 89, 724CD. ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ ΤΟΥ ΠΑΛΑΜΑ, «Προσωποποιία», PG 150, 1361C
 40. ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ. Το πλαίσιο της ψυχικής υγείας. Πακέτο οδηγιών για την πολιτική και τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Μετάφραση Γ. Πασαντωνόπουλος. Διεύθυνση Ψυχικής Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας, Αθήνα, 2004:4–5, 23–24
 41. LICHTMAN JH, FROELICHER ES, BLUMENTHAL JA, CARNEY RM, DORING LV, FRASURE-SMITH N ET AL. Depression as a risk factor for poor prognosis among patients with acute coronary syndrome: Systematic review and recommendations: A scientific statement from the American Heart Association. *Circulation* 2014, 129:1350–1369
 42. ΜΑΖΟΚΟΠΑΚΗΣ ΗΕ. *Προτυπώσεις καὶ προφητείες τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης γιὰ τὸ πάθος καὶ τὴν Ἀνάσταση τοῦ Θεανθρώπου Χριστοῦ*. Ἐκδόσεις «Σαῖτης», Χανιά, 2013
- Corresponding author:
E. Mazokopakis, 36 K. Mitsotaki street, 731 00 Chania, Crete, Greece
e-mail: emazokopakis@yahoo.gr