

Ορίζοντας τα ψυχοπιεστικά γεγονότα ζωής

B. Καρούζα, I. Γκιουζέπας

Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης, Β' Ψυχιατρική Κλινική ΑΠΘ

Ψυχιατρική 2002, 13:28-36

Γίνεται αναφορά στις εμπειρίες ζωής, την κατάταξή τους και τον ορισμό των γεγονότων ζωής, ως ψυχοπιεστικών. Υπάρχει αμφισβήτηση αν ως ψυχοπιεστικά γεγονότα μπορούν να θεωρηθούν όσα περιέχουν δυσάρεστη ή απειλητική διεργασία ή όλα τα γεγονότα που διακόπτουν τις συνήθειες δραστηριότητες. Εξετάζεται η χρησιμότητα της σημασίας και του πλαισίου των γεγονότων ζωής. Περιγράφονται οι μέθοδοι καταγραφής των γεγονότων ζωής που είναι τα ερωτηματολόγια αφ' ενός και οι ημιδομημένες συνεντεύξεις αφ' ετέρου. Τα ερωτηματολόγια ασχολούνται με τη συνολική βαθμολόγηση γεγονότων μιας χρονικής περιόδου, ενώ οι συνεντεύξεις με την ανάδειξη της σοβαρότητας συγκεκριμένων γεγονότων. Αρκετές μελέτες καταδεικνύουν τον σημαντικό και πιθανόν μείζονα ψυχοπαθολογικό ρόλο των γεγονότων ζωής, τόσο σε σχέση με ψυχικά όσο και με σωματικά νοσήματα. Εξετάζεται η σχέση συγκεκριμένων ομάδων εμπειριών με συγκεκριμένες διαταραχές. Κατηγορίες γεγονότων με συγκεκριμένη συναισθηματική επένδυση τείνουν να σχετίζονται με συγκεκριμένες διαταραχές, λειτουργώντας ως εκλυτικοί παράγοντες σε ευάλωτα άτομα. Αναλύονται θέματα που αφορούν την αθροιστικότητα των γεγονότων ζωής καθώς και τις διάφορες ταξινομήσεις τους.

Λέξεις ευρητηρίου: *ψυχοπιεστικά γεγονότα ζωής, σημασία, πλαίσιο, αθροιστικότητα.*

Εισαγωγή

Όταν αναφερόμαστε σε γεγονότα ζωής, έχουμε στο μυαλό μας έννοιες περισσότερες της μιας: σκ προσθέσουμε αυτό που ορίζεται ως συναλλακτική προοπτική, την πιθανότητα δηλαδή να υπάρχει τέτοια αλληλεπίδραση ανάμεσα στον οργανισμό και το περιβάλλον, ώστε τίποτα να μη μένει σταθερό. Αυτή όμως η αμοιβαιότητα δημιουργεί σύγχυση και κάνει τη μελέτη των γεγονότων ζωής να μην μπορεί ν' αντιμετωπίσει την πολυπλοκότητα αυτή.

Σύμφωνα με την Melanie Klein,² τόσο οι δυσάρεστες εμπειρίες όσο και η απώλεια ευχάριστων εμπειριών στα μικρά παιδιά και ειδικά η απώλεια της στενής επαφής με αγαπημένα πρόσωπα αυξάνουν την αμφιθυμία, μειώνουν την εμπιστοσύνη και την ελπίδα και εγκαθιστούν άγχη εσωτερικής εκμηδένισης και εξωτερικής καταδίωξης.

Θέτουν δηλαδή τη βάση της μελλοντικής ψυχοπαθολογίας του ατόμου, πάνω στην οποία θα δράσουν οι κοινωνικοί παράγοντες.

Ο Selye³ προειδοποίησε πως η κατάταξη των ψυχοπιεστικών παραγόντων είναι εξωτερική προσέγγιση αυθαίρετη, καθώς τα αποτελέσματα των ψυχοπιεστικών παραγόντων εξαρτώνται, όχι τόσο από το τι κάνουμε ή τι μάς συμβαίνει, αλλά από τον τρόπο με τον οποίο το αντιλαμβανόμαστε. Αυτό παραπέμπει στην εσωτερική αναπαράσταση του γεγονότος, καθώς και στη γνωστική και συναισθηματική απάντηση σ' αυτό.

Ωστόσο, είναι εύλογο να αναρωτηθεί κάποιος, αν ως ψυχοπιεστικά γεγονότα μπορούν να θεωρηθούν μόνον όσα εμπεριέχουν δυσάρεστη ή απειλητική διεργασία. Οι Holmes και Rahe (1967) καθώς και η Barbara και ο Bruce Dohrenwend (1974) και ο Thoits (1983) αντιμετωπίζουν τα γεγονότα ζωής ως διακοπή ή απειλή διακοπής των συνήθων δραστηριοτήτων, χωρίς να απαιτείται απαραίτητως η εμπλοκή αρνητικής εμπειρίας.⁴⁻⁶ Έτσι, ευρύ φάσμα περιστατικών: (1) καταστροφικών, όπως θάνατος, διαζύγιο, (2) αλλαγής ή διακοπής της ρουτίνας, όπως μετακόμιση, αποχώρηση από την γονεϊκή οικογένεια, (3) ακόμη και πολύ επιθυμητά γεγονότα, όπως γάμος, γέννηση παιδιού, αποφοίτηση, έναρξη επαγγελματικής δραστηριότητας, δεν μπορούν εύκολα να τεθούν κάτω από έναν ορισμό. Με βάση αυτή τη θεώρηση, μπορεί ν' ασχοληθεί κάποιος με τα γεγονότα ζωής συμπεριφορικά. Παρότι η ως άνω προσέγγιση είναι συνήθης και αρκετά καλή για ερευνητικές μελέτες, δεν αναφέρεται στην εσωτερική αναπαράσταση και αυτό μπορεί να την καθιστά παραπλανητική. Η ρήξη με αυτή την οπτική των γεγονότων έγινε, όταν για πρώτη φορά καθιερώθηκε ο βαθμός δυσαρέσκειας των γεγονότων, που δηλώνει κατά πόσον απειλείται είτε η σωματική επιβίωση είτε το συναισθηματικά καλώς έχειν του ατόμου.^{7,8}

Η σημασία των γεγονότων ζωής

Είμαστε αντιμέτωποι με το πρόβλημα της μετάφρασης ενός γεγονότος σε εσωτερική αναπαράσταση. Σ' αυτή την προσπάθεια οφείλουμε να δώσουμε όσο το δυνατόν μεγαλύτερο βάρος στα χαρακτηριστικά του γεγονότος. Ουδείς μπορεί να αμφισβητήσει τον κρίσιμο ρόλο του συναισθήματος σε μία τέτοια μετάφραση. Ο Howard Leventhal (1980)⁹ παραθέτει μαρτυρίες σχετικές με το πώς η συναισθηματική εμπειρία προηγείται της κοινωνικής εκδήλωσής της. Ισχυρίζεται, επίσης, ότι οι συναισθηματικές εμπειρίες είναι σημαντικές, αν το άτομο διατηρεί επαφή με τα πραγματικά συναισθήματά του και μπορεί να βλέπει τι συμβαίνει, ακόμη κι αν η κοινωνική μάθηση παραμορφώνει την ερμηνεία που δίδεται στην κατάσταση. Ο Leventhal εξέτασε επίσης τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε, τον τρόπο με τον οποίο γίνεται αναφορά σε μνήμες παλαιών συναισθημάτων, καθώς και τις συνθήκες υπό τις οποίες ζωντανεύουν. Η μετακίνηση του προσυνηδευτού υλικού στο συνειδητό γίνεται μέσω του συναισθήματος κατ' αρχήν και της ανάγκης να ερμηνεύσουμε τη σημασία του στη συνέχεια. Το συναισθηματικό τείνει να εμφανίζεται πρώτο και η σημασία του να δομείται στη συνέχεια, όταν στοχάζεται κανείς τις αναμνήσεις μιας εμπειρίας και τη συναισθηματική απάντηση σ' αυτήν.

Όσον αφορά τις διαδικασίες αξιολόγησης, ο Weber (1964) αποσαφήνισε πως χρειάζεται να ληφθούν υπ' όψιν οι αξίες ενός ατόμου, τα σχέδια και οι στόχοι του, προκειμένου να συσχετισθούν δύο πράγματα, που μπορεί να ονομαστούν κατάσταση και σημασία. Για να εκτιμηθεί η σημασία, πρέπει να ληφθεί υπ' όψιν τόσο η άμεση κατάσταση όσο και το ευρύτερο πλαίσιο ζωής. Αυτό το θέμα ο Weber ονόμασε επεξηγηματική κατανόηση. Αυτού του είδους η κατανόηση, κατά τον Jaspers, εξαρτάται κυρίως από τα χειροπιαστά γεγονότα, μέσω των οποίων η σύνδεση γίνεται κατανοητή και παρέχεται η αντικειμενική πληροφορία.¹⁰ Είναι σαφές, λοιπόν, πως τα φαινόμενα που εξετάζονται εδώ σχετίζονται στενά με τον χρόνο και τη μνημονική ανάκληση.

Επιλογή μεθόδων και μετρήσεις

Η αποδοχή της σημασίας των γεγονότων ζωής έφερε αντιμέτωπους τους ερευνητές με ζητήματα μετρήσεων. Πράγματι, η πολυπλοκότητα του όλου θέματος οδήγησε πολλούς στην απλή καταγραφή των εξωτερικών γεγονότων κι έτσι σημαντικός όγκος ερευνητικών εργασιών βασίσθηκε στα ερωτηματολόγια. Σε ανασκόπηση που πραγματοποίησαν οι Cohen και Willis (1985) συμπεριέλαβαν το 90% περίπου των εργασιών, που χρησιμοποίησαν τέτοιου είδους μετρήσεις.¹¹ Πρακτικά, κάθε εργασία προερχόμενη από τις Η.Π.Α. χρησιμοποιούσε ερωτηματολόγια. Τα ερωτηματολόγια χρησιμοποιούνται, για να επισημάνουν απλώς την παρουσία γεγονότων. Δεν είναι σε θέση να ορίσουν πλήρως τι είναι δυνατόν να καταμετρηθεί ως γεγονός. Χωρίς όμως τέτοιους ορισμούς, οι οποίοι είναι συνήθως περίπλοκοι, τα όρια ενός γεγονότος, όπως ένας συζυγικός καυγάς, είναι πολύ αβέβαια. Οι πληροφορίες είναι επιρρεπείς σε αναδρομική αναξιοπιστία.

Η παράμετρος της βαρύτητας χρησιμοποιείται για να ταξινομήσει τα γεγονότα και προκύπτει από τον μέσο όρο των μετρήσεων ενός αριθμού κριτών, που τους ζητείται να εκτιμήσουν την αλλαγή που προκαλείται από τέτοια γεγονότα. Παράδειγμα αποτελεί η κλίμακα πρόσφατων εμπειριών (Schedule of recent experiences, SRE), όπου με 100 βαθμολογείται ο θάνατος συντρόφου, με 39 η γέννηση παιδιού, η απώλεια εργασίας με 47 και το διαζύγιο με 73.⁴ Σ' ένα τρίτο στάδιο οι μετρήσεις των γεγονότων που εμφανίζονται σε μια ορισμένη χρονική περίοδο αθροίζονται και τα άτομα κατανέμονται με βάση τη συνολική βαθμολογία.

Υπάρχουν αρκετοί λόγοι που αποδεικνύουν μια τέτοια προσέγγιση αναποτελεσματική. Διαπιστώθηκε αναξιοπιστία των μετρήσεων, τόσο στις επαναλήψεις των συνεντεύξεων γύρω από τα ίδια γεγονότα όσο και στις μετρήσεις διαφορετικών κριτών γύρω από το stress κάθε γεγονότος. Υπήρξε επίσης μικρή ακρίβεια στη συμφωνία διασταυρούμενων απαντήσεων γύρω από το ίδιο γεγονός.

Οι ερευνητές που χρησιμοποίησαν ερωτηματολόγια δεν ασχολήθηκαν με τη βαθμολογία συγκεκριμένων γεγονότων, αλλά με τη συνολική βαθμολογία που προέκυψε από τη βαρύτητα όλων των γεγονότων μιας χρονικής περιόδου. Η υπόθεση αυτή της

αθροιστικότητας στάθηκε αφορμή να εκτραπεί το ενδιαφέρον από τη σημασία και τον ακριβή προσδιορισμό των γεγονότων, σε σχέση με την έναρξη της διαταραχής. Διάφοροι ερευνητές (Sarason και Siegel 1978, και Hurst, Jenkins και Rose 1979) εισήγαγαν την καινοτόμο αυτοβαθμολόγηση των γεγονότων από τους ερωτωμένους, οπότε κάτι από την πολυπλοκότητα της σημασίας τους αντανάκλαται σ' αυτή την προσέγγιση.^{12,13} Όμως μία τέτοια υποκειμενική προσέγγιση έχει μερικές φορές ανυπερβλήτες μεθοδολογικές δυσκολίες. Ένα είδος παραμόρφωσης μπορεί να εμφανισθεί (Brown 1974) κι αυτό αφορά την υπερτίμηση κάποιων γεγονότων άμα τη εμφανίσει της νόσου.¹⁴

Αυτές οι δυσκολίες οδήγησαν στην ανάπτυξη ημιδομημένων συνεντεύξεων, οι οποίες επιτρέπουν στον εξετάζοντα λεπτομερέστερη πληροφόρηση για τις συνθήκες ζωής του εξεταζομένου. Δύο τέτοιοι τύποι συνεντεύξεων είναι η Κλίμακα Γεγονότων Ζωής και Δυσκολιών (Life Events and Difficulties Schedule, LEDS) του Bedford College (Brown και Harris 1978) και η Συνέντευξη Πρόσφατων Γεγονότων Ζωής (Interview for Recent Life Events, Paykel 1983).¹⁵⁻¹⁸ Και οι δύο τύποι συνεντεύξεων επιτρέπουν λεπτομερή χρονική τοποθέτηση των γεγονότων, ώστε η προσοχή να μπορεί να εστιασθεί στη συγκεκριμένη χρονική περίοδο πριν από τη διαταραχή. Προβλέπουν επίσης διαδικασίες ποσοτικοποίησης του stress και εξαίρεσης των γεγονότων που πιθανώς οφείλονται στην ασθένεια. Μία ανασκόπηση μελετών επικεντρωμένη στην αξιοπιστία και την εγκυρότητά τους (Paykel 1983) έδειξε ικανοποιητική απόδοση των συνεντεύξεων αυτού του είδους.¹⁸

Το πλαίσιο των γεγονότων ζωής

Σύμφωνα με τους Brown και Harris, η αξιολόγηση του πλαισίου ζωής σχετίζεται άμεσα με τη σημασία του γεγονότος και η σημασία του γεγονότος συνδέεται με τα σχέδια δράσης του ατόμου.¹⁷ Κάθε άνθρωπος αντιδρά με ιδιαίτερο τρόπο απέναντι σε κάθε γεγονός, με ό,τι αυτό το γεγονός σημαίνει ή ανακινεί, σε σχέση με το παρελθόν το παρόν ή το μέλλον. Επομένως, για να σκιαγραφηθεί το πλαίσιο ενός γεγονότος, χρειάζεται να περιγραφούν τα βασικά χαρακτηριστικά του, η προηγούμενη εμπειρία και προετοιμασία του ατόμου για το γεγονός, οι άμεσες αντιδράσεις του, οι συνθήκες εντός των οποίων έλαβε χώρα και οι συνέπειες που προέκυψαν.

Οι ερωτώμενοι ενθαρρύνονται να περιγράψουν με λεπτομέρειες το γεγονός και να συσχετίσουν τα γεγονότα μεταξύ τους. Όταν παρουσιάζονται δυσκολίες στη μνημονική ανάκληση του γεγονότος, τούς γίνονται υπενθυμίσεις που αφορούν είτε τις διακοπές τους είτε μια επέτειο είτε ένα δημόσιο γεγονός, προκειμένου να διευκολυνθεί η χρονική τοποθέτηση ενός γεγονότος.

Η αξιολόγηση του πλαισίου πραγματοποιείται με βάση το τι θα περίμενε κάποιος να αισθανθούν οι περισσότεροι άνθρωποι σε παρόμοιες συνθήκες. Η απειλή που, ενδεχομένως, προέρχεται από το γεγονός, καθώς και η δυσαρέσκεια, είναι δύο στοιχεία που λαμβάνονται σοβαρά υπ' όψιν για τη βαθμολόγηση του γεγονότος. Ως βραχυπρόθεσμη απειλή θεωρείται αυτή που προκύπτει την ίδια μέρα με την εμφάνιση του γεγονότος ή αμέσως μετά και ως μακροπρόθεσμη απειλή αυτή που εμφανίζεται περίπου μία εβδομάδα μετά την εμφάνιση του γεγονότος. Η διαβάθμιση της σοβαρότητας της απειλής αποτυπώνεται σε τετράβαθμη ή πεντάβαθμη κλίμακα. Τα αναπιθύμητα γεγονότα συνδέονται συνήθως με βραχυπρόθεσμη απειλή, ενώ τα σοβαρά με μακροπρόθεσμη.

Οι εκπρόσωποι της σχολής της Νέας Υόρκης (Dohrenwend και συν., 1978) εργάζονται, χρησιμοποιώντας καταλόγους γεγονότων. Στέκονται με σκεπτικισμό απέναντι στην προσέγγιση του γεγονότος εντός του πλαισίου του, παρότι πιστεύουν πως η μέθοδος αυτή είναι πιο ακριβής. Την θεωρούν ως αδρή και ευάλωτη στους στατιστικούς συσχετισμούς. Οι ίδιοι ερευνητές έχουν δομήσει ένα εργαλείο, την ερευνητική επιδημιολογική ψυχιατρική συνέντευξη (Psychiatric Epidemiology Research Interview, . PERI), έναν κατάλογο που περιλαμβάνει 102 τίτλους γεγονότων.¹⁹ Σχεδόν μία δεκαετία αργότερα εμφανίσθηκαν μετακινούμενοι προς την κατεύθυνση των συνεντεύξεων. Βράχυναν τον κατάλογο και έδωσαν έμφαση στο αναμενόμενο του γεγονότος, κάτι που οι Brown και Harris θεωρούν ότι συνδέεται με τον βαθμό απειλής που προέρχεται από το γεγονός.²⁰

Το θέμα της επιλογής μεθόδου καταγραφής των γεγονότων ζωής απασχόλησε και άλλους ερευνητές. Ο Katcing (1980) πραγματοποίησε μία συγκριτική μελέτη μεταξύ δύο εργαλείων: της Κλίμακας Πρόσφατων Εμπειριών (Schedule of Recent Experiences, SRE) των Holmes και Rahe και της Κλίμακας Γεγονότων Ζωής και Δυσκολιών (Life Events and Difficulties Schedule, LEDS) των Brown και Harris. Από τη μελέτη αυτή προέκυψε πως η συμφωνία ανάμεσα στις δύο μεθόδους ήταν πολύ μικρή.²¹ Ο Thoits (1983) αναφέρει πως οι κατάλογοι γεγονότων ζωής παραλείπουν αρκετά είδη γεγονότων. Οι Bebbington, Tennant και Sturf (1984) προσπάθησαν να εισαγάγουν γεγονότα προερχόμενα από το LEDS, σε κλίμακα που σχεδιάσθηκε από τους Tennant και Andrews το 1976. Οι συγγραφείς αναφέρουν πως η κλίμακα απέτυχε να καλύψει ποσοστό 26% των γεγονότων του LEDS, που χαρακτηρίζονταν ως σοβαρά.^{22,23} Εμφανίζονται λοιπόν αρκετές δυσχέρειες στο θέμα επιλογής εργαλείου καταγραφής των γεγονότων ζωής.

Γεγονότα ζωής και ασθένεια

Η δομή της ζωής ενός ατόμου επηρεάζεται από κοινωνικούς και ψυχολογικούς παράγοντες, που βρίσκονται σε συναλλακτική αλληλεξάρτηση. Ακολούθως, η υγεία επηρεάζεται εν μέρει από ψυχοπιεστικά γεγονότα ζωής ή από το χρόνιο stress και αυτό είναι ευρέως γνωστό και τεκμηριωμένο, οπότε μπορεί να προκύψουν τόσο ψυχικές όσο και σωματικές διαταραχές. Είναι πιθανόν να συνδέονται συγκεκριμένες κατηγορίες εμπειριών με συγκεκριμένες διαταραχές. Αυτές όμως οι διαταραχές αναπτύσσονται σε μία μειονότητα μόνον.

Οι Brown και Harris θεωρούν την εξειδίκευση του γεγονότος ως βασικό θέμα, που αυξάνει τη συσχέτιση ανάμεσα σε ειδική κατηγορία γεγονότων και σε μία ψυχική ή σωματική διαταραχή. Η εξειδίκευση του γεγονότος αναφέρεται στη συναισθηματική σημασία του, καθώς και στη σοβαρότητα της απειλής που μπορεί να ασκήσει. Η συναισθηματική σημασία των γεγονότων έχει αποδειχθεί σημαντική στον διαχωρισμό μεταξύ των διαφόρων διαταραχών.

Αυτό σημαίνει πως κατηγορίες γεγονότων με συγκεκριμένη συναισθηματική επένδυση τείνουν να σχετίζονται με συγκεκριμένες διαταραχές, λειτουργώντας ως εκλυτικοί παράγοντες. Είναι δύσκολο να εξηγηθεί γιατί η διαταραχή δεν ακολουθεί σε όλες τις περιπτώσεις το γεγονός, αλλά μόνον σε μερικές περιπτώσεις, δηλαδή γιατί μόνον μερικοί άνθρωποι αρρωσταίνουν ύστερα από ένα σοβαρό ψυχοπιεστικό γεγονός. Χρειάζεται λοιπόν ν' ασχοληθούμε με τον ρόλο που παίζουν παράγοντες αρκετά απομακρυσμένοι από το γεγονός καθ' εαυτό, όπως επί παραδείγματι η απώλεια της μητέρας στην παιδική ηλικία, που συσχετίστηκε με αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση κατάθλιψης στον ενήλικα.²⁴

Το μοντέλο των Brown και Harris δίνει έμφαση σε πρωταρχικές έννοιες των ψυχοπιεστικών γεγονότων, στο ρόλο της ανημπόριας, στη σπουδαιότητα της σχέσης ανάμεσα σε συγκρουσιακές περιοχές στη ζωή ενός ανθρώπου και σε περιοχές που σημαδεύονται από γεγονότα, στον ρόλο της αυτοεκτίμησης και της υποστήριξης και στην απαρτίωση όλων αυτών των στοιχείων υπό τον όρο ευαλωτότητα.^{16,25} Στάσεις ζωής που προκύπτουν από την προσωπικότητα, όπως η ανημπόρια και η μικρή αυτοεκτίμηση, επηρεάζουν το πώς το άτομο ασχολείται με το εξωτερικό περιβάλλον.

Ένα άλλο θέμα είναι αυτό της διαγνωστικής εξειδίκευσης. Ο ακριβής ορισμός των γεγονότων που πυροδοτούν διαταραχή (εκλυτικοί παράγοντες) και παράγοντες ευαλωτότητας ορίζει την ευρύτερη διαγνωστική κατηγορία. Αρκετοί παράγοντες που αφορούν τον σχηματισμό συμπτωμάτων μπορούν να λειτουργούν εκ παραλλήλου και να είναι είτε γενετικοί είτε ψυχοκοινωνικοί. Σύμφωνα μ' αυτή τη θεώρηση της διαγνωστικής εξειδίκευσης, ένας τύπος ψυχοκοινωνικού παράγοντος όπως η απώλεια σχετίζεται μ' έναν τύπο διαταραχής όπως η κατάθλιψη. Αντίστοιχα, ο παράγων κίνδυνος συσχετίστηκε με αγχώδεις διαταραχές.²⁶ Κάποιες φορές συμβαίνει ένα γεγονός να σχετίζεται με περισσότερους από έναν διαγνωστικούς τύπους. Αυτό συμβαίνει διότι κάθε γεγονός δεν βιώνεται με τον ίδιο τρόπο απ' όλους τους ανθρώπους και οφείλεται στο πώς το άτομο ασχολείται με το γεγονός και στη σημασία που του αποδίδει. Έτσι λοιπόν διαφοροποιείται και η επίδραση του γεγονότος.

Το ζεύγος Dohrenwend θεωρεί πως στις διεργασίες του stress εμπλέκονται τρία κύρια συστατικά: (α) τα γεγονότα που προηγούνται της χρονικής περιόδου που μας ενδιαφέρει, (β) κάποιες συνεχιζόμενες κοινωνικές καταστάσεις, που εμπεριέχουν μακράς διάρκειας δυσκολίες, και (γ) προσωπικές προδιαθέσεις, όπως προηγούμενο ψυχιατρικό ιστορικό, γενετική ευαλωτότητα και παράγοντες της προσωπικότητας που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται καθένας και απαντά στα γεγονότα ζωής.^{5,28}

Υπάρχουν αρκετές μελέτες που καταδεικνύουν πως τα γεγονότα ζωής παίζουν έναν σημαντικό και πιθανόν μείζονα ψυχοπαθολογικό ρόλο, τόσο σε σχέση με ψυχικά όσο και με σωματικά νοσήματα. Ειδικότερα για τα ψυχικά νοσήματα, από τη δεκαετία του 1960 και μετά διεξάγεται συστηματική έρευνα εστιασμένη στον ρόλο των πρόσφατων

γεγονότων ζωής. Ο μεγαλύτερος όγκος της βιβλιογραφίας των γεγονότων ζωής αναφέρεται στη σχέση τους με την κατάθλιψη.

Αθροιστικότητα των γεγονότων ζωής

Η πεποίθηση πως ο χρόνος θεραπεύει είναι ευρέως γνωστή στους κλινικούς και αντανakλάται πολλές φορές στις συμβουλές που δίνουν κατά καιρούς, όταν αντιμετωπίζουν κρίσεις που σχετίζονται σαφώς με γεγονότα ζωής. Η χρονική περίοδος που θα χρειασθεί, ώστε η ένταση των αποτελεσμάτων σοβαρών γεγονότων να ξεθωριάσει και οι μνήμες να φθαρουν, μπορεί να διαρκεί μήνες ή και χρόνια.

Αποτελέσματα μερικών μελετών καταδεικνύουν πως στο χρονικό διάστημα των λίγων εβδομάδων που προηγούνται της εμφάνισης μιας συναισθηματικής διαταραχής το ποσοστό των γεγονότων ζωής είναι αυξημένο σε σχέση με τους μάρτυρες. Από τις ανωτέρω μελέτες λοιπόν προκύπτει πως ο χρόνος αυξημένου κινδύνου είναι ο αμέσως μετά το γεγονός. Η διάρκεια όμως αυτής της χρονικής περιόδου παραμένει άγνωστη.^{16,29,30} Οι Brown, Harris και Peto προτείνουν καταχρηστικά το ένα έτος για εξαιρετικά απειλητικά γεγονότα, ενώ άλλοι προτείνουν σχετικά μικρότερη περίοδο.^{30,31}

Ας δούμε λοιπόν πώς οι διάφοροι ερευνητές ασχολήθηκαν με το θέμα της αθροιστικότητας των γεγονότων ζωής και τις αλλαγές του ψυχοπαιστικού αποτελέσματος των γεγονότων με την πάροδο του χρόνου. Κατά τις αρχές της δεκαετίας του 1970, η χρήση των ερωτηματολογίων για τα γεγονότα ζωής, όπως το Schedule of Recent Experiences - SRE των Holmes και Rahe (1967), αναπτύχθηκε γρήγορα. Ήταν σύντομη και φθηνή μέθοδος υπολογισμού του stress, που προκύπτει από γεγονότα ζωής σε μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο που μελετάται. Παρά την ανάπτυξη της τεχνικής των ημιδομημένων συνεντεύξεων, όπως του Life Events and Difficulties Schedules (LEDS) των Brown και Harris, οι μέθοδοι των ερωτηματολογίων παραμένουν οι τεχνικές εκλογής για πολλούς ερευνητές. Οι περισσότερες προσεγγίσεις του θέματος μέσω ερωτηματολογίων, καταλήγουν στο συμπέρασμα πως παρατηρείται αθροιστικότητα των γεγονότων και χρησιμοποιούν συνολικό αποτέλεσμα γεγονότων.^{4,16}

Στη δική τους προσέγγιση οι Brown και Harris θεωρούν πως ιδιαίτερες κατηγορίες σοβαρών γεγονότων, αυτών δηλαδή που ασκούν μακροχρόνια απειλή, έχουν αυτό που ορίζουν ως αιτιολογικό αποτέλεσμα, μέσα σε χρονικές περιόδους που τις ορίζουν ως αιτιολογικές περιόδους. Πιστεύουν πως η σημασία οποιουδήποτε αθροιστικού αποτελέσματος είναι πολύ μικρή, παρά τις αντιρρήσεις άλλων ερευνητών, όπως ο Scott Monroe,^{16,18,32}

Μία άλλη προσέγγιση στο θέμα της αθροιστικότητας προέρχεται από τον P. Surtess και την ομάδα του Εδιμβούργου, οι οποίοι λαμβάνουν υπ' όψιν τους όλα τα γεγονότα και όχι μόνον τα σοβαρά. Το μοντέλο τους ονομάζεται μοντέλο απόσβεσης (decay model) και στηρίζεται σε δύο βασικές αρχές: (1) το ψυχοπαιστικό αποτέλεσμα ενός γεγονότος αποσβέννυται με τον καιρό, με σταθερό ρυθμό, που είναι ο ίδιος για όλα τα γεγονότα και (2) τα γεγονότα ζωής αθροίζουν το ψυχοπαιστικό αποτέλεσμα τους. Σύμφωνα μ' αυτό το μοντέλο, προκύπτει πως με την πάροδο του χρόνου η πιθανότητα να προκαλέσει κατάθλιψη ένα γεγονός μειώνεται, ενώ η πιθανότητα να προκαλέσουν κατάθλιψη προηγούμενα γεγονότα αυξάνεται, καθώς αυτά συναθροίζονται οποιαδήποτε χρονική στιγμή. Τα αποτελέσματα των γεγονότων φθίνουν και υπολογίζεται ένα συνολικό αποτέλεσμα της υπολειμματικής δυσκολίας που προέρχεται από όλο το φάσμα των γεγονότων. Έτσι τα αποτελέσματα των γεγονότων είναι κατά κάποιον τρόπο αθροιστικά. Οι παράγοντες που συμβάλλουν στο να καταγραφούν υψηλές τιμές υπολειμματικής δυσκολίας είναι (1) η σοβαρότητα των γεγονότων τη στιγμή που εμφανίζονται και (2) η χρονική γειτνίαση ανάμεσα στην εμφάνιση του γεγονότος και στη στιγμή που βαθμολογείται.³³

Η αθροιστικότητα των γεγονότων ζωής παραμένει αμφιλεγόμενο θέμα και τα ερωτήματα που προκύπτουν αρκετά. Όταν αναπτύσσεται μία διαταραχή ως απάντηση σε γεγονότα και αυτά τα γεγονότα συνδέονται με κάποια άλλα που προηγήθηκαν, πώς γνωρίζουμε αν το αποτέλεσμα δεν αντανakλά κάποια συσσώρευση του stress; Πόσο θεμιτό είναι να θεωρείται πως η επίδραση κάποιου ψυχοπαιστικού παράγοντος εξασθενεί με κάποια κανονικότητα; Θα μπορούσε να ισχυρισθεί κάποιος ότι όσο οι δυσκολίες παραμένουν εκσεσημασμένες η δυνητική επίδρασή τους δεν αλλάζει.

Διάφορες ταξινομήσεις των γεγονότων ζωής

Τα γεγονότα ζωής έχουν κατηγοριοποιηθεί ποικιλοτρόπως. Ο Paykel (1969) όρισε ως «εξόδους» (exits) γεγονότα ζωής που σχετίζονται με απώλειες, όπως θάνατοι, χωρισμοί, απομακρύνσεις προσώπων, απώλεια της αυτοεκτίμησης, απώλεια αγαπημένων ιδεών για τον εαυτό. Αντιθέτως, ως «είσοδοι» (entrances) χαρακτηρίστηκαν γεγονότα, όπως γεννήσεις βρεφών, έναρξη εργασίας κ.α.³⁴

Ο διαχωρισμός σε εξαρτημένα και ανεξάρτητα γεγονότα ζωής σηματοδοτεί την προσωπική εμπλοκή του ατόμου στην εκδήλωση του γεγονότος. Ως εξαρτημένα θεωρούνται τα γεγονότα που έχει προκαλέσει το άτομο, κυρίως λόγω της έναρξης της ασθένειας (π.χ. καυγάδες, λογομαχίες, αλλαγές εργασίας), ενώ ένας σεισμός που είχε ως αποτέλεσμα την καταστροφή ενός σπιτιού είναι ένα σαφώς ανεξάρτητο γεγονός.

Οι Brown και Harris ασχολήθηκαν διεξοδικά με τον όρο απειλή που μπορεί να εκπορεύεται από τα γεγονότα και διερεύνησαν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά των γεγονότων. Ο διαχωρισμός των γεγονότων σε επιθυμητά, ουδέτερα και ανεπιθυμητά αποδίδεται στους Hough, Fairbank, Garcia και στο ζεύγος Dohrenwend.^{5,20,26}

Εξάλλου, ένας άλλος τρόπος ταξινόμησης των γεγονότων ζωής είναι ο εξής:

1. Ως *κανονικά* (regular) γεγονότα ζωής θεωρούνται κλασσικές μεταβολές που μπορεί να εμφανισθούν σε όλες τις κοινωνίες (εγκυμοσύνη, τοκετός, ασθένεια, έναρξη σχολικών δραστηριοτήτων, συνταξιοδοτήσεις)
2. Ως *μη κανονικά* (irregular) γεγονότα ζωής θεωρούνται λιγότερο κλασσικές μεταβολές, όπως αλλαγή κατοικίας, επαγγέλματος, αντιδράσεις και
3. Ως γεγονότα ζωής που *διακόπτουν την καθημερινή ρουτίνα* (disruptive) θεωρούνται αυτά που ενέχουν όχι μόνον αλλαγή, αλλά και κάποιον βαθμό απειλής (κλοπές, δικαστήρια, παρενοχλήσεις, διαζύγια, απόπειρες αυτοκτονίας).