

DEPRESIJA

KAJ JE DEPRESIJA?

Depresijo si pogosto predstavljamo kot »obdobje« neke žalosti, živčnosti in slabega razpoloženja za katero smo si krivi sami. Vendar pa je depresija mnogo več kot le to. Depresija je bolezen, prav tako kot sladkorna bolezen ali povišan krvni tlak, ki vpliva na psihično in telesno počutje bolnika. Bolezen torej prizadene posameznika kot celoto, ob enem pa še njegovo družino, prijatelje in okolje v katerem dela. Za depresijo lahko zboli kdor koli ne glede na spol, starost ali družbene razmere. Kar ena od šestih oseb v življenju trpi za depresijo, in čeprav jo lahko uspešno zdravimo, več kot tri četrtine bolnikov ne prejema ustreznega zdravljenja. Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da je trenutno v svetu depresivnih okrog 100 milijonov ljudi.

VZROKI

Kot za mnoge druge bolezni tudi za depresijo ne vemo, kaj natančno je razlog za njen nastanek. Vsekakor pa je bolezen posledica porušenega kemijskega ravnotežja v možganih, in sicer nepravilnega delovanja kemičnih snovi, ki uravnavajo razpoloženje (nevrotansmitterji - serotonin). Da pride do neravnovesja, pa vplivajo različni dejavniki – psihološki, okoljski in dedni. Med psihološke dejavnike štejemo različne dogodke, na primer boleča izguba bližnje osebe, neuspehi, spori, finančne težave, obremenitve v službi ali šoli, ... kratka neprijetne stvari v življenju. Depresija je lahko tudi stranski učinek zdravil, posledica hormonskih sprememb ali telesne bolezni, kakršni sta rak in srčni infarkt. Tem dejavnikom pravimo okoljski. Kot kaže imajo na depresivno razpoloženje vpliv tudi geni, saj se v nekaterih družinah depresija ponavlja, poleg tega pa so v neki raziskavi odkrili, da je imelo 27% depresivnih otrok bližnje sorodnike, ki so trpeli zaradi razpoloženjskih motenj. Kar ne pomeni, da zboli vsakdo, ki izhaja iz gensko zaznamovane družine niti, da ne moremo zboleti, če v družini depresije ni nikoli bilo.

SIMPTOMI

Simptomi so pri različnih posameznikih različno izraziti in se med potekom bolezni spreminjajo. Pri nekaterih se pojavi le malo simptomov, pri drugih pa zelo veliko. Depresivni bolniki so žalostni, obupani, pesimistični, utrujeni, imajo motnje spanja, ne zanimajo se za dejavnosti, ki so jih običajno z veseljem opravljali, imajo težave s koncentracijo in samozavestjo, spremeni se jim apetit – lahko ga izgubijo ali pa se jim poveča, imajo občutek krivde in se obtožujejo za napake iz preteklosti, so razdražljivi, imajo težave s spolnostjo, razmišljajo o smrti in samomoru, lahko so nagnjeni k zlorabi alkohola in drog, ... Depresivni bolniki pogosto navajajo telesne bolečine kot so:



Pomembno je, da ob pojavu simptomov depresije čimprej obiščemo zdravnika in mu opišemo svoje težave. Z ustreznim zdravljenjem, ki se mora začeti čimprej, lahko večina bolnikov premaga depresijo in znova uživa v vsakdanjem življenju.



DEPRESIJA PRI ŽENSKAH

Depresija je pri ženskah 2 do 3-krat pogostejša kot pri moških in je vodilni razlog za nezmožnost opravljanja dela med 15. in 44. letom starosti. Na nastanek depresije vpliva splet različnih dejavnikov, med njimi pa so najpomembnejše hormonske spremembe v času menstruacije, nosečnosti, poroda in menopavze. Poleg tega so ženske obremenjene še s skrbjo za otroke in dom, imajo obveznosti v službi in morda še skrbijo za ostarele sorodnike. Če k vsem tem dejavnikom dodamo še stres, ali zdravljenje s hormonskimi zdravili, je verjetnost za začetek depresije toliko večja. Pogosteje za depresijo zbolijo tudi ženske, ki so bile v življenju telesno ali psihično zlorabljene.

Po porodu so ženske še posebej psihično občutljive, saj takrat zaradi hormonskih in telesnih sprememb ter skrbi za otroka pogosto nastopi poporodna depresija. Če le-ta traja predolgo, je potreben obisk zdravnika, v veliko pomoč pa je tudi podpora družine.

Mladostnice zbolijo za depresijo, ker imajo težave z vzpostavljanjem svoje identitete, ločitvijo od staršev, soočajo se s spolnostjo, pojavljajo se prve pomembne odločitve ipd.

Posebni simptomi ženske depresije so povečan apetit, občutek težkih rok in nog, spremenljivo razpoloženje, občutljivost na zavrnitve v medsebojnih odnosih,...



DEPRESIJA PRI MOŠKIH

Depresija je pri moških redkejša kot pri ženskah in se večkrat skriva za uživanjem alkohola in drog ali za drugimi navadami kot je pretirano posvečanje delu in opravljanje nadur. Pri moških se depresija največkrat ne kaže v obliki žalosti, lastne krivde in brezupa, pač pa v jezi, razdražljivosti, nasilnosti, zmanjšani toleranci za

stresne dogodke, zmanjšani želji po spolnosti, nespečnosti,... Moški se težje sprijaznijo z občutki nemoči, zato težje poiščejo strokovno pomoč. Svoje razpoloženje raje utapljuje v alkoholu, drogah ali pa se dokazujejo v ekstremnih športih in hitri ter nevarni vožnji.

Pri mladih se pogosto pojavlja hkrati z drugimi duševnimi motnjami ali s hujšimi telesnimi boleznimi. Depresivne motnje so pri mladostnikih zelo resne, saj ovirajo uspešnost delovanja v šoli ali na delu, pogosto pa misli pridejo tudi do samomora.

Pri moških v zrelih letih simptomi spominjajo na depresijo v času menopavze pri ženskah.

Depresijo pri starejših moških sprožijo podobne stvari kot pri ljudeh v drugih starostnih obdobjih (izguba bližnje osebe,...). Sproži jo lahko tudi izguba službe, čeprav v obliki upokojitve. Starostniki se rajši pritožujejo zaradi telesnih bolečin, kot pa zaradi notranjih občutkov in tegob (žalost, nemoč,...).

ZDRAVLJENJE

Najpomembnejši korak je, da priznamo svojo bolezen in čim prej poiščemo strokovno pomoč, saj za depresijo nismo krivi mi sami in tudi ne bo minila sama od sebe. Pomembno je tudi, da si najdemo nekoga, ki mu povsem zaupamo. To je lahko prijatelj, sorodnik ali zdravnik. Pomemben je torej obisk zdravnika. Ta nas bo povprašal kdaj so se simptomi pojavili, kako resni so, ali so se pojavili že prej in če so se, s čim so bili zdravljeni, zanimalo ga bo tudi, če uživamo alkohol ali droge, če smo že kdaj pomislili na samomor, če smo imeli kakšno težjo bolezen in s čim je bila zdravljena. Pozanimal se bo tudi, če je bila depresija že kdaj prisotna v naši družini, in če, s katerimi zdravili je bila zdravljena.

Ko zdravnik postavi diagnozo, se prične zdravljenje. Le-to poteka na več načinov. Ena od možnosti je zdravljenje z zdravili – ANTIDEPRESIVI. Ti v naših možganih skušajo ponovno vzpostaviti ravnovesje kemičnih snovi. Da pride do izboljšanja stanja, moramo antidepresive jemati vsaj 2 tedna, vendar zdravljenje običajno traja šest do osem mesecev, včasih celo življenje. Pomembno je, da zdravila uporabljamo toliko časa, kot nam je to predpisal zdravnik, saj je v nasprotnem primeru verjetnost, da se bolezen ponovi večja. Antidepresivi imajo blage stranske učinke, ki pa v nekaj dneh zdravljenja izginejo. Njihova dobra stran je tudi ta, da ne povzročajo odvisnosti niti po daljši uporabi.

Zdravljenje večkrat kombiniramo s PSIHOTERAPIJO. Ta poteka s pomočjo psihiatra, ki bolniku pomaga spoznavati svoje težave in jih reševati. Pomaga mu tudi spremeniti negativna mišljenja in vedenja, ki so pripomogla k nastanku depresije.

Možno je tudi zdravljenje z elektrokonvulzivno terapijo (EKT). To je dajanje elektrošokov približno 80 voltov prek elektrod na glavi, seveda pred tem bolniku dajo anestezijo, zato šoka ne čuti. Čeprav zdravniki ne vedo natančno kako EKT deluje, se je ta (precej sporna) tehnika v zadnjih letih tako izpopolnila, da je enako ali včasih še bolj učinkovita kot zdravila. Še vedno pa se EKT predlaga kot rešitev, ko so pretehtane vse druge možnosti, predvsem bolnikom s samomorilskimi nagnjenji. Terapijo običajno izvajajo dva tedna, vendar skupno ne več kot šest do desetkrat.

Te možnosti zdravljenja spadajo pod konvencionalno medicino, poznamo pa tudi nekaj alternativnih načinov zdravljenja, s katerimi naj bi odpravili simptome depresije. Opisi alternativnih tehnik sledijo.

Ena od alternativ zdravljenja je TELOVADBA. Poznamo razne gibalno-plesne terapije, učinkovita pa je tudi kakršna koli druga vadba, saj izboljša prekrvitev v možganih, dvigne razpoloženje in olajša stres. 30-minutni tek trikrat tedensko je lahko ravno

tako učinkovit kot psihoterapija. Pomembno je, da si bolnik izbere takšne vaje, ki so mu všeč.

AROMATERAPIJA lahko pripomore k boljšemu spancu, saj omili duševno utrujenost. Eterična olja, ki pomagajo pri depresiji, so bazilika, kadulja, vrtnica, jasmin in kamilica.

Podoben vpliv kot antidepresivi ima na naše telo oziroma na možgane biofeedback, bolj poznan kot NEVROTERAPIJA. Z njo poskušajo spremeniti vzorec možganskih valov s pomočjo urjenja. Število vaj je odvisno od jakosti depresije.

Kitajska ZELIŠČA naj bi pomagala odpraviti simptome, kot je stiskanje v prsih in izguba teka. Proti depresiji delujejo tudi kombinacije različnih zelišč, ki jih lahko najdemo v naši okolici (npr. sivka, šentjanževka in navadni pelin).

Pomagajo tudi vaje za duha in telo. Mednje spadata glasba, ples, meditacija in joga. Zelo pomembna je PREHRANA bolnika, in sicer je pomembno, da uživa zdravo hrano – žitarice, pustno meso, sadje, zelenjava, ribe in mlečni izdelki, in se izogiba alkoholu, sladkorju, kofeinu,...

Pri zdravljenju lahko veliko naredi bolnikova družina – se pogovarja z njim, ga ne obtožuje, ga spodbuja k aktivnostim, ki jih je včasih z veseljem opravljal, ga večkrat povabi v družbo in predvsem ne presliši nobene njegove misli o samomoru. Prav tako lahko tudi bolnik sam nekaj naredi za čim prejšnje zdravje. Če se ne zapira vase, si zastavlja uresničljive cilje, gre večkrat v družbo, skrbi za zdravo prehrano in redno telesno aktivnost, se bo njegovo stanje prej izboljšalo.

POSLEDICE

Depresija je veliko breme tako za bolnika kot za njegovo družino in celotno družbeno okolje. Njene posledice se poznajo v težavah v zasebnem življenju, zmanjšanih uspehih na delovnem mestu, pogosto je zatekanje k alkoholu. Prisotnost depresije povečuje možnost nastanka bolezni srca in ožilja, pri že razvitih boleznih pa poveča umrljivost (npr. srčni infarkt). Najhujša posledica depresije pa je samomor, saj kar 15% depresivnih tako konča svoje življenje.

VIRI:

- ◆ <http://www.ezdravje.com/si/zivcevje/depresija/>
- ◆ <http://www.lek.si/slo/skrb-za-zdravje/depresije/>
- ◆ B. Konte, dr.J. Lajovic, Družinski zdravstveni vodnik, Založba Mladinska knjiga, Ljubljana 1998