

»Mislil sem, da se meni to ne more zgoditi!«

Depresija je bolezen, ki jo lahko uspešno zdravimo

Dolgotrajna občutja žalosti in obupa so simptomi depresije.

Vsako je včasih žalosten in se počuti brez moči in volje. Ta občutja navadno trajajo kratko in nanje nismo pozorni. Če občutja žalosti in obupa ne minejo in trajajo več kot dva tedna, pa lahko sumimo, da smo zboleli za depresijo. »V umobolnico, kot v pogovornem jeziku mnogi imenujejo psihiatrične ustanove, pa ne grem,« največkrat slišimo, ko komu predlagamo obisk pri psihiatru ali napotitev v ustrežno ustanovo. Pa bi, kot je v sredo, 11. maja, v Mislinji dejal psihater mag. Urban Groleger, s pravočasnim prihodom bistveno prispevali k hitrejši ozdravitvi depresije, ki je povsem enaka vsem drugim boleznim. Kljub temu je bolnik z depresijo v svojem okolju velikokrat zaznamovan z opazko »duševni bolnik«, kar največkrat pomeni, da na »podstrežju nima vsega pospravljenega! Pa te opazke ne držijo. Tako kot lahko človek zbolí za sladkorno boleznijo ali srčnimi boleznimi, lahko zbolí tudi za depresijo.

Mihova zgodba

Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije je v okviru mednarodnega Evropskega projekta za preprečevanje depresije izdal brošuro, v kateri je enainštiridesletni Miha opisal svojo zgodbo.

»Ime mi je Miha. Star sem 41 let. Sem poročen in sem oče dveh otrok. Pred letom in pol sem zbolel za depresijo. Danes se počutim



dobro in bi vam rad povedal svojo zgodbo.

Bil sem depresiven, a tega nisem vedel. Šele sedaj, ko sem ponovno zdrav, razumem, da sem bil zares bolan. Zdravnik mi je povedal, da je depresija ena duševnih bolezní. Mislil sem, da se to meni ne more zgoditi. Pa ni res. Za depresijo lahko zbolí večina ljudi, tako starejših kot mlajših, tako ženske kot moški. Prebral sem, da vsaka šesta oseba v svojem življenju zbolí za depresijo in da je depresi-

ven vsak dvajseti med nami. Ženske zbolijo dvakrat pogosteje kot moški. Med bolj ogrožene spadajo tudi osebe z različnimi kroničnimi telesnimi obolenji.

Depresija je bolezen, ki jo lahko uspešno zdravimo. Depresija je bolezen kot vsaka druga. Pri depresiji gre za močno delovanje neurotransmiterjev. Kadar zbolimo za depresijo, se v delu možganov, ki uravnava razpoloženje, omaje ravnovesje teh prenašalcev.

Ti simptomi (žalost in obupa) se najpogosteje stopnjujejo s časom in čedalje bolj obvladujejo posameznikovo vsakdanje življenje. Sam sem na primer doživljal močne občutke krivde in počutil sem se manjvrednega in nezaželenega. Umikal sem se v samoto, kar je žena najteže prenašala. Hotela se mi je približati in pomagati, vendar se mi je vse skupaj zdelo brez smisla. V ničemer nisem več užival, ne v delu ne v zabavi. Kljub utrujenosti nisem mogel zaspati. Če pa mi je uspelo zaspati, sem se sredi noči zbudil in spanja je bilo konec. V takih trenutkih me je zagrabil močan strah pred jutrom, ko bo treba spet vstati, pred prihodnjim dnevom, ko se bo vse skupaj zopet začelo.

Počasi se mi je vse skupaj nabiralo. Čedalje več težav, čedalje več skrbi. Mislil sem, da lahko vse prenesem, potem pa me je naenkrat kar zlomilo. Velikokrat sem si želel, da se zjutraj ne bi zbudil. Ko pa mi je bilo najhuje, sem pomislil, da bi si sam vzel življenje.

Depresija je posledica zapletenega prepletanja dednostnih in okoljskih dejavnikov. Med najpomembnejše dejavnike, ki lahko sprožijo depresijo, spadajo: dolgotrajne obremenitve, težave v medosebnih odnosih in različni stresni življenjski dogodki. Depresija se lahko konča s samomorom.

Domači so mi govorili: »Spravi se skupaj, naredi že kaj zase!«, a to me je še bolj potrló. Danes vem, da globlje depresije ne moremo premagati le z močno voljo, s katero se borimo s simptomi. Depresivna oseba se ne more kar tako prepričati, naj se počuti bolje. Ko opazimo, da smo zboleli za depresijo, je bolje, da takoj poiščemo pomoč. Pomoč v obliki podpore in razu-

Simptomi in znaki depresije

Bioološki – motnje spanja, apetita in želje po spolnosti; izguba volje in motivacije; pomanjkanje energije in utrujenost; nezmožnost uživanja.

Psihološki – potrtost, tesnoba, občutek krivde in manjvrednosti, obupa, občutek notranje praznine, znižana toleranca, agresivnost, motnje koncentracije in spomina.

Družbeni – izguba zanimanja za druge ljudi; zmanjšana učinkovitost pri delu.

Pozorni moramo biti, ko se jih pojavi več hkrati in trajajo vsaj dva tedna.

mevanja lahko nudijo svojci, prijatelji, sodelavci, vendar je pomembno, da obiščemo tudi zdravnika, ki nam lahko predpiše ustrežna zdravila ali drugo obliko terapije.

Ko sem šel k zdravniku, me je bilo zelo strah, vendar nisem mogel več zdržati. Nekaj tednov po začetku terapije sem se že počutil bolje. Prišel sem zopet delati, opravljati hišna opravila in se ukvarjati s prijetnimi dejavnostmi. Zdaj, ko pogledam nazaj, mi je žal, da nisem poiskal pomoči že prej.

Vsakomur, ki pri sebi opazi podobne težave, bi svetoval, da takoj obišče svojega zdravnika. Zdravnik mu bo razložil, kaj je to depresija. Spodbujal ga bo k prijetnim dejavnostim in po potrebi predpisal antidepresiv.

Takšna je bila Mihova zgodba. Bodimo pozorni. Morda živi tudi v naši bližini kdo, ki ima depresijo in si ne zna pomagati. Svetujmo mu. Depresija je ena izmed bolezní, in nesmiselno se je sramovati, če zbolimo.

K. S.