



M. Koprivnikar
Zadovoljna.si, november 2008

http://zadovoljna.si/clanek//trend_report/ste-depresivni.html

STE DEPRESIVNI?

V deževnih dneh, ko nas namesto sonca pozdravi sivina, se veliko ljudi sooča z brezvoljnostjo, utrujenostjo in žalostjo. Kdaj so te težave znak depresije, nam je razložila psihologinja Andreja Pšeničny.

20 odstotkov ljudi se srečuje z depresijo.

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je trenutno v svetu depresivnih 100 milijonov ljudi. Depresija je najbolj razširjena motnja, saj prizadene kar 20 odstotkov ljudi. Vendar pa vsaka nerazpoloženost in žalost še nista depresija, o motnji govorimo takrat, ko se simptomi kažejo nekaj tednov.

Depresija se kaže kot sprememba v razpoloženju, mišljenju in skozi telesne simptome. Poleg žalosti in izgube zanimanja ter motivacije se pogosto pojavlja tudi utrujenost brez pravega razloga, težave s spanjem, spominom in koncentracijo, sprememba apetita, pomanjkanje samozaupanja in volje ter občutek krivde. Depresija se pri vseh ne kaže enako, pri nekaterih jo denimo opazimo kot razburjenost, pojasnjuje psihologinja Andreja Pšeničny.

Kako depresija vpliva na življenje posameznika?

Ponavadi močno. Vpliva pa tudi na njegovo družino. Posledice se kažejo v osebem življenju, ponavadi kot konflikti v družini, človek je lahko bolj razdražljiv kot sicer, zaprt vase, manj učinkovit ... Lahko se celo izolira. Zaradi nje je zmanjšana tudi uspešnost pri delu, pogosto zlorablja različne snovi, na primer alkohol.

Depresija poveča tudi tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja. Med najhujšimi posledicami depresije pa je samomor, kar 15 odstotkov depresivnih tako konča svoje življenje.

Zakaj pravzaprav človek postane depresiven?

Natančnega vzroka ne poznamo, stroka meni, da jo povzroči prepletanje različnih dejavnikov. Vzroki se razlikujejo od posameznika do posameznika, poznamo pa notranje (genetski, fiziološki, psihološki) in zunanje vzroke (travmatični dogodki, čustveno neustrezni odnosi v otroštvu, zdravstvene težave, alkohol, zdravila in droge, življenje z depresivno osebo ...).

Genetski vzroki pomenijo, da se v nekaterih družinah depresija ponavlja iz generacije v generacijo. Fiziološki, da je vzrok za depresijo neravnotežje nevrotransmitorjev, najnovejše raziskave pa so nakazale, da gre morda tudi za spremembe v hipokampusu, možganski strukturi, ki naj bi bila center za razpoloženje in spomin. Psihološki pa, da je vzrok nizka samopodoba in neustrezni prilagoditveni in obrambni mehanizmi, ki se oblikujejo zaradi

pomanjkanja ustreznih čustvenih in razvojnih spodbud v otroštvu (pretrda ali preveč popustljiva vzgoja, vzgoja s pogojevano ljubeznijo ...) in/ali travmatičnih dogodkov (zanemarjanje, zavračanje, fizična, psihična ali spolna zloraba, smrt staršev ...).

Življenjski travmatični dogodki, kot je izguba službe, smrt bližnjega ali ločitev, lahko sami po sebi sprožijo depresijo. Depresija je, na primer, tudi eden glavnih simptomov izčrpanosti ali kronične utrujenosti.

Alkohol lahko sproži spremembe v razpoloženju, prav tako določena zdravila in prepovedane droge. Celo diete, zlasti tiste, ki povzročijo pomanjkanje omega-3 maščobnih kislin, so lahko sprožilni dejavnik.

Deset do 15 odstotkov žensk se sreča s poporodno depresijo, ki jo sprožijo hormonske spremembe v telesu.

Bliža se december. Kljub temu da je to najbolj veseli mesec v letu, pa je za nekatere tudi mesec žalosti. Kaj lahko storimo, da premagamo žalost?

Praznična depresija sicer ni posebna oblika depresije, se pa v prazničnih dneh poveča stiska ljudi, ki že imajo težave z depresijo. Zanj so še posebej ranljivi tisti, ki so v takem času osamljeni. Lahko pa jo sprožijo tudi nerealna pričakovanja, povečane obremenitve ali zmanjšana zmožnost prilagajanja na spremembe.

Pomagamo si lahko s tem, da se pogovorimo z osebo, ki nam je blizu, ali poiščemo podporo. Smiselno je poiskati način, da se vključimo v svoje okolje (na primer prostovoljno delo) in s tem razširimo svoj krog stikov. Poskusimo ljudi okrog sebe sprejeti takšne, kot so, čeprav niso po naših pričakovanjih.

Ali depresijo lahko premagamo?

Depresija ni posledica človekove šibkosti in je ni moč premagati samo z močno voljo. Samozdravljenje praviloma ni mogoče, čeprav se zgodi, da se tudi depresija pozdravi sama od sebe. Nezdravljena depresija neredko postane kronična in potem lahko traja precej dolgo, da je zdravljenje učinkovito. Zato je zelo pomembno, da depresijo ustrezno zdravite.

Psihoterapevtski pristop prepoznava in odpravlja vzroke depresije. Uspešnost je odvisna od sodelovanja med terapevtom in posameznikom. Kot zanimivost naj dodam, da so raziskave pokazale, da je za uspešnost terapije manj pomembno, katero metodo ali tehniko uporablja terapevt, bolj je pomemben odnos, ki ga vzpostavi terapevt in posameznik. Lahko bi rekli, da je odnos tisti, ki zdravi, in ne metoda.

Kaj lahko naredimo sami?

Pogosto slišimo nasvete: zmanjšajte obremenitve, poskrbite za razvedrilo in boljše medosebne odnose, sprejmite negativno izkušnjo kot del življenja, naučite se reči ne, ne razdajajte se ...

Le redko pa slišimo uporabne nasvete, kako naj to storimo, saj za vsem tem stojijo določeni strahovi in notranje prisile, ki nas blokirajo. Za depresijo pogosto stoji neizražena jeza, saj so nas že kot otroke učili in vzgajali, da je jeza »slaba«. Naučili so nas tudi, da jo moramo skrivati, da moramo biti do ljudi »prijazni«, da jim moramo ustreči, tudi kadar nam to ne odgovarja, da nas bodo sprejeli in imeli radi.

Prav tako so nas učili, da moramo biti »pridni« in »ubogati«, saj nas bodo tako imeli starši radi in bodo skrbeli za nas. Takšna vzgojna sporočila se kasneje kažejo različno: ljudem okrog nas (v družini, v službi, med prijatelji) skušamo neprestano ugajati in biti z njimi prijazni, zato, da bi nam vračali z enako mero. Pri tem ne povemo, kaj želimo od njih, še manj zahtevamo tisto, kar nam pripada za naš trud. Ker povračila, ki ga pričakujemo (a ne izrazimo) ni, smo vse bolj jezni na ljudi. Na primer: šef nas spregleda pri napredovanju, čeprav smo se močno trudili pri delu, partner nas zapusti, čeprav smo se močno trudili zanj ... Čeprav smo jezni nanje, tega, seveda, (ker je jeza »slaba«) ne pokažemo.

Kako torej ravnati? Začnimo bolj skrbeti zase, postanimo bolj »egocentrični«. Trudimo se prepoznati in izražati svoje potrebe in želje in SAMI POSKRBE TI ZANJE. Dovolimo si čutiti in izražati občutke in čustva, tudi »negativne«. Naši občutki niso ne pravi ne napačni, so le – naši. Tudi jeza, strah in žalost. Namesto da te občutke skrivamo, odrivamo, »potlačujemo«, se jih naučimo prepoznavati in izražati na družbeno sprejemljiv način. Tako se ne bodo več nabirali v nas in nas vodili v depresivne odzive.

S tem, ko bomo prepoznavali in izražali svoje potrebe in občutke, bomo tudi lažje prepoznavali in izražali svoje meje, se prepoznavali, svojo samopodobo. Če bomo prepoznavali sebe (kdo sem), bomo lahko prepoznali in izražali svoje interese, želje (kaj želim biti, postati). Svojo dejavnost bomo zato usmerjali v doseganje lastnih ciljev, zato bomo lažje rekli ne in zmanjševali svoje obremenitve, ki k temu ne vodijo. Tako bomo postali bolj učinkoviti pri doseganju svojih ciljev, s tem pa gradili svojo bolj stabilno in pozitivno samopodobo. Ta pa je zagotovo najboljša preventiva pred depresijo.

Kdaj je stanje tako kritično, da je treba poiskati pomoč?

Nujno je treba poiskati pomoč, kadar simptomi vplivajo na našo kakovost življenja oziroma vedno, ko se pojavijo samomorilne misli.

Prav tako pa je smiselno poiskati pomoč psihoterapevta že prej, preden zbolimo za depresijo, če je naša samopodoba nizka, ali če smo čustveno labilni, če se na življenjske obremenitve odzivamo z umikom ali pretirano dejavnostjo. Posebej bodimo pozorni na to, kako se odzivamo na izgube. Če ob vsaki izgubi dolgo in močno trpimo, če te v nas sprožajo občutke, da se nismo potrudili dovolj, da ne bomo zmogli naprej, da smo slabi ali nevredni, morda do depresije ni daleč, zato bi se bilo smiselno o tem pogovoriti s psihoterapevtom.