

Ko želja ne zadošča

Depresija Zboli lahko vsak, ne glede na starost, spol, izobrazbo in družbeni status.



FOTO SHUTTERSTOCK

Urša Splichal

Ko zbolimo ali se spopadamo z bolečino, ne odlašamo z obiskom pri osebnem zdravniku, drugače je, ko imamo težavo, ki vpliva na duševnost. A duševnih težav se ne smemo sramovati, se z njimi spoprijemati sami, ampak moramo poiskati pomoč psihologa, psihoterapevta, saj jih lahko zdravimo in ozdravimo. Ena najpogostejših motenj je depresija. Zboli lahko vsak, ne glede na starost, spol, izobrazbo in družbeni status.

Za depresijo zboli približno 10 odstotkov ljudi, ženske dvakrat pogosteje kot moški, pravi dr. Andreja Pšeničny, psihologinja in psihoterapevtka: »Najpogostejša je v starosti med 45 in 65 let, močne depresivne epizode pa so najpogostejše ob prehodu v odraslost, od 18 do 25 let.«

Motnja v delovanju možganov se kaže na različne načine, vpliva na človekovo

razpoloženje, počutje, mišljenje, vedenje. To ni prehodna slaba volja ali kratkotrajno žalostno razpoloženje, ni je mogoče premagati z močno željo in voljo, depresivni se ne morejo prisiliti, da bi se počutili bolje. »Kot pri večini duševnih motenj gre za kombinacijo vzrokov – genetsko predispozicijo in dejavnikov iz okolja –, med katerimi je po raziskavah ključna nevarna čustvena navezanost na starše. Dejavniki tveganja so tudi travmatični dogodki v otroštvu, zlasti če so povezani s starši. Človek, ki je zaradi teh dejavnikov čustveno bolj ranljiv, bo hitreje in intenzivneje doživel življenjske dogodke in odnose kot stresne, na kar se lahko odzove z depresivno epizodo,« pojasnjuje dr. Pšeničnyjeva.

Slabša kakovost

Depresija je duševna motnja, bolezen, za katero so značilni simptomi, ki se kažejo

v razpoloženju, mišljenju in vedenju, tem pa se pridružijo telesni simptomi: »Najznačilnejši so dolgotrajna in globoka potrtost, nizko samovrednotenje, izguba motivacije, zanimanja in veselja, izguba upanja in celo samomorilne misli. Vsi ti simptomi povzročijo pomembno neugodje in zelo poslabšajo kakovost življenja, tako na delovnem kot socialnem področju, trajajo pa najmanj dva tedna.« Pri starejših se lahko pojavijo še zmedenost, pozabljivost, tudi osebne spremembe. Znak depresije je lahko tudi opustitev skrbi za osebno higieno, bolezen pa lahko spremljajo fiziološki simptomi, utrujenost, glavobol, prisotne so lahko motnje teka (neješčnost ali pretirana ješčnost), spanja (nespečnost ali stalna želja po spanju). Vsi simptomi niso vedno izraziti pri posamičnem pacientu, nekateri jih imajo več, drugi manj, pri istem pacientu pa se lahko tudi spreminjajo. Brez ustreznega



Za boljše psihološko delovanje

VITA B12 1 mg

NOVO – vitamin B12 + folna kislina

- ✓ za spomin
- ✓ proti utrujenosti
- ✓ pri slabokrvnosti

LACTOSE FREE GLUTEN FREE SUGAR FREE VEGAN

Pastile
z okusom
mete



Na voljo v lekarnah. Vitamin B12 prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju, zmanjšanju utrujenosti ter ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

Witabalans

www.vitab12.fi/sl

zdravljenja lahko trajajo mesece ali leta, postanejo kronični in sčasoma še bolj izraziti, pomembno je, da človek ob njihovem pojavu čim prej obišče zdravnika, to je najpomembnejši korak za ustrezno zdravljenje, s katerim lahko večina pacientov depresijo premaga.

»Ločiti je treba depresivna razpoloženja od klinične depresije, o kateri govorimo šele takrat, ko intenzivni simptomi vztrajajo več kot dva tedna in ko pomembno motijo normalno življenje in delo. Depresivno razpoloženje se največkrat umiri samo od sebe, medtem ko raziskave kažejo, da se pri klinični depresiji brez zdravljenja v treh mesecih stanje izboljša četrtini pacientov, v pol leta tretjini, po enem letu pa polovici. Ker pa je depresivna motnja pogosto posledica specifične osebnostne ranljivosti, umik simptomov še ne pomeni, da se je ranljivost kakor koli zmanjšala. Zato je zelo verjetno, da

Pri premagovanju depresije je poleg strokovne pomoči pomembno tudi lastno angažiranje pri urejanju svojega življenjskega sloga.

se bodo ob novih obremenitvah, ki se jim v življenju pač ni mogoče izogniti, znova pojavili, torej da se lahko epizode depresije ponavljajo,« pojasni dr. Pšeničnyjeva.

Zdravljenje je lahko usmerjeno na posledice (simptome) ali na vzroke (osebnostna ranljivost za depresijo), pove. Po navadi se uporabljajo zdravila (antidepresivi), ki zmanjšajo neprijetne občutke in simptome, lahko jih tudi povsem odpravijo, pravi dr. Pšeničnyjeva. »Za zmanjševanje ali odpravljanje simptomov je lahko zelo primeren tudi kateri od kratkotrajnih terapevtskih pristopov, med njimi je najuspešnejša vedenjsko-kognitivna terapija. Vzrokov, torej specifične osebnostne ranljivosti, kamor spada tudi nizko samovrednotenje ali manj učinkoviti obrambni mehanizmi in podobno, pa zdravila in kratkotrajne terapije ne odpravijo, zato je potrebna dolgotrajna psihoterapija, ki pomaga v procesu osebnostne rasti tako preoblikovati osebnostne lastnosti, da postanejo trdnejši temelj za učinkovitejše spopadanje z bremenom.«

Družabno

Tako pacient kot svojci obolelega se morajo zavedati, da je za ozdravitev potreben čas. Prizadeti naj si zastavljajo uredni cilje, izdelajo načrt dela za vsak dan posebej in se ukvarja z dejavnostmi, ki mu prinašajo veselje. Pomembno je, da se ne umakne v samoto, ampak čas preživlja z družino, prijatelji. »Poleg stro-

O klinični depresiji govorimo, ko intenzivni simptomi vztrajajo več kot dva tedna in pomembno motijo normalno življenje in delo.

kovne pomoči je pomembno tudi lastno angažiranje pri urejanju življenjskega sloga. Ker ta bolezen vleče v pasivnost, je aktiviranje še kako pomembno. Še posebno priporočljive so telesna dejavnost na prostem in dejavnosti, ki omogočajo aktiven stik z drugimi,« svetuje dr. Pšeničnyjeva.

A tega je v zadnjih mesecih manj, zaradi ukrepov za zavezitev širjenja novega koronavirusa je druženja manj, manj smo telesno dejavni, zato pa je prenekateri bolj tesnoben, depresiven. »Za vse ljudi

je pandemija koronavirusa psihično naporna in stresna, saj je zamajala naš občutek varnosti, spremenjene okoliščine življenja pa so zahtevne za naše prilagoditvene sposobnosti. Občutek ogroženosti, negotovosti in nemoči skupaj z občutkom izoliranosti lahko seveda močno vplivajo na psihično počutje in stabilnost, najmočnejše pri tistih, ki so tudi sicer krhkejši in ranljivejši,« pravi dr. Pšeničnyjeva. Močnejši ko so pritiski, več ljudi se lahko sooči s težavami v duševnem zdravju, zato se lahko simptomi duševnih motenj pojavijo tudi pri delu ljudi, ki sicer relativno uspešno obvladujejo vsakdanje izzive in pritiske, ko obremenitve presežejo zmogljivost obrambnih mehanizmov, še pravi.

Vsaka epidemija se prej ali slej konča, a dlje ko bo trajala negotovost, več časa bo minilo, da se bomo spet v resnici počutili varnejši, je prepričana. »Ne le zaradi nakopičenih slabih izkušenj, temveč tudi zato, ker bomo potrebovali čas za sprijemanje z vsem, kar smo in še bomo izgubili v tej krizi, preden si bo gospodarstvo dovolj opomoglo, da se nam ne bo treba vsak dan bati za delovno mesto.«

Zato lahko z veliko gotovosti v naslednjih mesecih, najbrž tudi letih, pričakujemo porast duševnih motenj in psihosomatskih telesnih težav in bolezní. Vsi pa bomo spoznali, da nič v življenju ni samoumevno in zares predvidljivo – in da se je treba naučiti življenja, polnega sprememb.

ZA POZITIVNO RAZPOLOŽENJE

Prestavite z rdeče na zeleno s SaffraMedom

Unikatna formula z izvlečki **žafrana** in **kurkume** ter **vitamini B6, B9, B12 in D3** za pozitivno razpoloženje, zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti ter normalno delovanje živčnega sistema.

SPOZNAJTE NJENO MOČ!

NaturaMedica
z vami že 16 let

Na voljo v lekarnah in spec. prodajalnah ter na www.naturamedica.si;
tel. 0356 30022, 040 214 620