

PSIČIKOS SVEIKATA IR PSIČIKOS LIGOS: DEPRESIJA

Kas yra depresija?

Depresija - tai ne tik bloga nuotaika ar nusiminimas.

Tai liga (kaip diabetas, aukštas kraujo spaudimas ar širdies liga), kuri diena po dienos veikia Jūsų mintis, jausmus, fizinę sveikatą ir elgseną. **Tai kartu ir kūno, ir sielos liga.** Tai labai svarbu suprasti ir ligoniui, ir jį supantiems žmonėms.

Dažnai pats sergantis depresijos simptomus priskiria valios trūkumui, tinginystei, charakterio silpnumui, o aplinkiniai tikisi, kad jis "suims save į rankas", pažvalės. Tokie reikalavimai ir viltys beprasmingi.

Leiskite pateikti paprastą palyginimą: sergant diabetu, kūnas gamina per mažai insulino, ko pasekoje pasireiškia ligos simptomai. Teikdamas kūnui papildomai insulino, diabetikas gali jaustis normaliai.

Sergant depresija, pakinta serotonino kiekis smegenyse. Vaistų, kurie reguliuoja serotonino kiekį, pagalba galima jaustis geriau. Tikėtis, kad depresiškas žmogus savaime "išsikapstys" iš tos būklės, kurią sukelia nenormaliai pakitęs serotonino balansas smegenyse, tiek pat vilčių kaip tikėtis, jog diabetikas pats įveiks insulino stoką.

Vis daugiau sužinant apie šią ligą, galbūt, keisis ir aplinkinių požiūris į sergančiuosius depresija.

Kas sukelia depresiją?

Be pagrindinės depresijos atsiradimo priežasties - sutrikusios biocheminės pusiausvyros smegenyse - depresiją gali sąlygoti daugelis veiksnių:

- paveldimumas;
- ilgalaikės somatinės (kūno) ligos;
- intensyvaus hormonų persitvarkymo periodai (paauglystė, nėštumas, gimdymas, menopauzė);
- piktnaudžiavimas narkotikais, alkoholiu, kai kuriais vaistais;
- socialiniai faktoriai (staigūs įprastinių gyvenimo sąlygų pasikeitimai: išėjimas į pensiją, bedarbystė, emigracija);
- ilgalaikiai ar ūmūs psichologiniai pergyvenimai (stresai): mylimo žmogaus mirtis, šeimyninė nesantaika, skyrybos;
- ūmūs fizinės sveikatos sutrikimai (širdies infarktas, smegenų insultas).

Kokie depresijos atpažinimo simptomai?

- **gilus liūdesys**, nusivylimas, beviltiškumo jausmas;
- **prarandamas gyvenimo džiaugsmas**, nebedžiugina veikla, kuri anksčiau teikdavo malonumą (darbas, hobis, sportas, draugai, seksas);
- sumažėjęs ar padidėjęs **apetitas**, svoris;
- **miego sutrikimai**. Sunku užmigti, blogas nakties miegas, ankstyvas prabudimas arba per didelis mieguistumas;
- **nuovargis ir kūno sąstingis**. Sunku atlikti net paprasčiausius dalykus, pirmiausia - ką nors pradėti! Jaučiamas tarsi paralyžius ir kūne, ir sieloje. Atrodo, kad nei mintys, nei raumenys neklauso.
- **susikaupimo stoka**. Sunku sutelkti mintis, priimti net ir paprasčiausius sprendimus, planuoti savo veiklą;

- **baimė ir nerimas.** Vargina didžiulė įtampa ir nerimas, daug labiau nei įprastai rūpinimąsi įvairiais kasdieniniais reikalais bei savo kūno sveikata;
- **menkavertiškumo jausmas.** Užplūsta neigiamos mintys, savęs nuvertinimo, kaltės jausmas. Kartais geriausia išeitimi atrodo išėjimas iš šio gyvenimo.

Jei Jūs patyrėte vienu metu 5 ar daugiau iš šių simptomų, ir jeigu ši būseną tęsiasi ilgiau nei dvi savaites didelė tikimybė, **kad Jūs susirgote depresija ir Jums būtina kreiptis į gydytoją.**

Kas gydo depresiją?

Daugeliu atvejų gali gydyti bendrosios praktikos gydytojai, tačiau po specialisto (psichiatro) konsultacijos. Gydytojas psichiatras nustatys diagnozę ir parinks Jums tinkamiausius vaistus.

Profesionalūs psichologai gali padėti išspręsti buitinius konfliktus bei problemas ir padėti suprasti depresijos reikšmę Jums ir Jūsų artimiesiems.

Gydymas dažniausiai ambulatorinis, tik sunkiais, užsitęsusiais atvejais gali prireikti ir stacionarinio gydymo.

Ko galime tikėtis nesigydam ir gydymo metu?

Negydoma depresija tęsiasi iki pusės metų, dažnai ir ilgiau, pagerėjimas būna nepilnas, dar jaučiami kai kurie simptomai, kurie trukdo žmogaus kasdieninei veiklai. Nesigydam yra didelė depresijos priepuolio pasikartojimo galimybė ir perėjimas į sunkesnę ar lėtinę depresijos formą.

Ankstyvas gydymas gali sustabdyti depresijos perėjimą į sunkesnę ar lėtinę formą. Pradėjus gydymą, pagerėjimas pajuntamas ne iš karto - po 2-4savaičių.

Todėl dažnai pirmoje gydymo fazėje Jus apima bejėgiškumo jausmas, imate abejoti, ar išvis bepasveiksite. Todėl labai svarbi šio periodo metu artimųjų parama ir pagalba.

Pasitikėkite savo gydytoju, lankykitės pas jį nurodytu laiku, nepriklausomai nuo to, ar jaučiatės blogiau, ar geriau.

Svarbu, kad gydymas truktų pakankamai ilgai - 6 mėnesius ir ilgiau. Net jei po kurio laiko besigydam pajusite pagerėjimą vis tiek labai svarbu gydytis tiek laiko, kiek liepė gydytojas.

Ilgalaikis gydymas.

Apie 3/4 visų, sirgusių depresija, laikui bėgant, vėl suserga. Pasikartojus depresijai, gali prireikti ilgalaikio gydymo (gal net visą gyvenimą).

Kur kreiptis pagalbos?

Pagalba teikiama: Kretingos psichikos sveikatos centre, Žemaitės al.1, Kretinga, tel. 8(445)79055

Nemokama psichologinė pagalba telefonu 8-800-60700

©Parengė: **T.Ramanauskienė**

Kretingos psichikos sveikatos centras