

Rudeninė depresija – ne valios trūkumas, o liga

„Rudeninė depresija – tai ne tik išvien su trumpėjančiomis dienomis, tamsa ir darganomis atsėlinanti bloga nuotaika, nusiminimas, vangumas. Tai – kūno ir sielos liga. Dažnai aplinkiniai, o ir pats sergantysis depresijos simptomus linkę vadinti valios trūkumu ar tinginyse. Tikimasi, kad pavyks suimti save į rankas ir jis vėl susigrąžins „gyvenimo skonį“. Tačiau tokie reikalavimai sau ir viltys yra beprasmiški: rudeninę depresiją reikalinga gydyti“, - tvirtino Kretingos psichikos sveikatos centro direktorė, gydytoja psichiatrė Teresė Ramanauskienė.

Pasak gydytojos, yra skiriamos dvi depresijų rūšys: nuolatinė ir sezoninė, kuri priklauso nuo metų laikų.



Gydytoja Teresė Ramanauskienė žmonėms, rudenį patiriantiems depresiją, rekomenduoja gydymą šviesos terapijos lempa.

Smegenyse sutrinka biocheminė pusiausvyra

Depresija susirgusį žmogų atpažinsi iš to, kad jis atrodo giliai nuliūdęs, viskuo nusivylęs. Jo nebedžiugina veikla, kuri anksčiau teikdavo malonumą: nei darbas, nei šeima, nei draugai, nei seksas, nei pomėgiai. Tuomet ima sparčiai didėti arba atvirkščiai – mažėti svoris. Žmogui sutrinka miegas. O atsibudęs jis jaučiasi pavargęs ir mieguistas. Kūne įsivyrėja sąstingis. Sunku pradėti net paprasčiausius darbus: atrodo, kad nei mintys, nei kūnas neklauso.

Visa tai dažnai lydi baimė ir nerimas. Žmogui sunku susikaupti. Užplūsta menkavertiškumo jausmas.

„Jeigu žmogus vienu metu patiria penkis ir daugiau šių simptomų, ir jeigu ši būseną tęsiasi ilgiau negu dvi savaitės, yra didelė tikimybė, kad jis susirgo depresija, - tvirtino T. Ramanauskienė. - Susirgus depresija pakinta serotonino kiekis smegenyse. O dėl serotonino kaitos smegenyse sutrinka biocheminė pusiausvyra. Tačiau vartojant vaistus, kurie sureguliuoja serotonino kiekį, galima jaustis geriau. Palyginimui: sergant diabetu, kūnas gamina per mažai insulino; suleidus papildomai insulino, diabetikas pasijaučia geriau“.

Depresijos priežastys gali būti: paveldimumas; ilgalaikės kūno ligos; intensyvūs hormonų pokyčiai paauglystėje, nėštumo metu, per gimdymą ir menopauzę; socialiniai faktoriai – nedarbas, emigracija, išėjimas į pensiją; gilūs psichologiniai sukrėtimai ir išgyvenimai.

Rudens depresijos „kaltininkas“ - melatoninas

Tamsiuoju metų laiku, lapkričio – kovo mėnesiais, rudeninę depresiją išprovokuoja sumažėjęs melatonino – pigmentinės medžiagos, patenkančios per akis ir besigaminančios organizme – kiekis. Esant sezoninei depresijai, papildomai pastebimi tokie požymiai: padidėjęs apetitas, ypač saldumynų poreikis ir sąnarių bei raumenų skausmai. Todėl sezoninė depresija yra dar sudėtingesnė liga, negu nuolatinė depresija.

„Žmonės nelabai žino esant tokią – rudeninę – depresiją. Prasideda „saviplaka“, kai žmogus bando save tarsi ištempti iš to kiauto, be saiko gerdamas kavą ar stimuliuodamas organizmą alkoholiu, - teigė gydytoja. - Jeigu rudeninė depresija tik prasidėjo, ją galima bandyti įveikti pačiam. Reikia netaupyti namuose elektros ir būti kiek galint labiau

apšviestose patalpose. Patartina žmonėms rengtis ryškiai, gamtai kontrastingų spalvų rūbais. Patartina klausytis mėgiamos muzikos, žiūrėti spalvingus filmus apie gamtą ir taip kompensuoti šviesos bei žalumoms trūkumą“.

Jeigu per dvi savaites nepavyksta išėiti iš vangumo ir apatiškumo būsenos, reikalinga kreiptis į gydytoją. Tuomet žmogui yra skiriami ne vien vaistai, bet ir šviesos terapija. Kretingos psichikos sveikatos centre tam yra įrengtas šviesos terapijos kabinetas.

Šviesos terapijos kabinete, grojant ramiai atpalaiduojančiai muzikai, žmogus pasodinamas prie specialios šviesos lempos, į kurią jis turi pažvelgti periodiškai. Tuomet akys ima gaminti daugiau melatonino.

Depresija – besikartojanti liga

Depresija, T.Ramanauskienės žodžiais, yra linkusi kartotis. „Nėra konkretaus šios ligos periodiškumo. Jeigu žmogus pirmajame ligos etape gydėsi nepakankamai sąžiningai – pavartojo vaistus ir nustojo arba vartojo ne taip, kaip paskyrė gydytojas, depresija dažniausiai atsinaujina. Kartais depresija pereina į lėtinę ligą“, - teigė gydytoja.

Depresijos gydymą galima suderinti su darbu: įprastai žmogus gydomas ambulatoriškai. Tačiau esant sunkiai šios ligos formai ir žmogui – nedarbingam, gydytojas išrašo nedarbingumo lapelį. Pirmasis gydymo etapas trunka 3-6 mėnesius.

„Jeigu žmogus įtaria, kad jam prasidėjo rudeninė depresija, jis turėtų ryžtis ateiti pas gydytoją. Jam paskiriamas testas, kurį atlikus sprendžiama, ar prasidėjo liga“, - kalbėjo medikė.

Depresijos atvejų, pasak T.Ramanauskienės, Lietuvoje daugėja. Tai yra susiję su perėjimu iš sovietinės sistemos į Nepriklausomybę. Šis perėjimas išprovokavo ir socialines bei psichologines depresijos atsiradimo priežastis.

Žmonės, gyvenantys Šiaurės, Skandinavijos ir Baltijos šalyse, dėl saulės ir šviesos trūkumo turi polinkį į depresiją. Pagal statistiką net 80 proc. žmonių, gyvenančių už poliarinio rato, patiria sezoninę depresiją.

Apie sezoninę depresiją žinojo jau Antikos laikų gydytojai: trūkstant saulės, turtingiems miestelėnams jie rekomenduodavo pailsėti šiltuose kraštuose.