

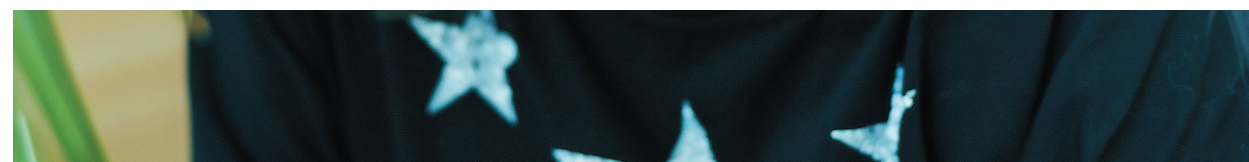


Se
lahko z
depresijo
bojujemo
sami?

Si predstavljate, kaj bi bilo z vašo duševnostjo, če bi bili usodni dan na bruseljskem letališču v bližini eksplozij, pa čeprav se vam ne bi nič zgodilo? Ker večina takšnega šoka še ni doživela, pač ne moremo ugibati, kakšne bi bile posledice, najbrž pa bo kar lepo število čakajočih potnikov, ki so jo odnesli brez praske ali le z lažjimi poškodbami, zdrsnilo v depresijo. Nastavke za to najbolj razširjeno duševno bolezen ima namreč slaba tretjina prebivalstva, pet odstotkov je v resnici ta trenutek bolnih, žal pa jih polovica med njimi hodi naokoli, ne da bi se zdravili. Pa čeprav se zdravil ni treba bati, ker se jih ne navadimo, niso nevarna (so pa lahko neprijetna) in jih je toliko, da lahko za večino bolnikov najdejo pravo brez neprijetnih neželenih učinkov. Še boljša novica pa je, da lahko z gibanjem in prijetnimi dejavnostmi depresijo skupaj z zdravili ali brez njih ukrotimo. 12.000 korakov dnevno lahko nadomesti antidepresive. Ne verjamete? O tem s psihiatrinjo prof. dr. Mojco Zvezdano Dernovšek.

Tekst: **SONJA GRIZILA**
Foto: **MATEJA J. POTOČNIK**

12.000 korakov namesto zdravil



Besedo depresija pogosto zlorablamo, saj poskušamo z njo povedati, da smo jezni, utrujeni, nemočni, razočarani, žalostni ali kaj podobno neprijetnega, kar pa kmalu mine. Mar res ne prepoznavamo svojih čustev ali pa preprosto krčimo svoj besedni zaklad in skušamo vse povedati z eno besedo? Kaj torej je depresija?

»Depresija je bolezen, začasna motnja v delovanju možganov. Definicija je dogovorjena, ni markerja oziroma ga ta trenutek pač še nimamo, ne moremo torej analizirati krvi in reči, to je to. Za depresijo torej gre, če je človek štirinajst dni potrto ali pa ima anhedonijo, kar pomeni, da ga ne morejo razveseliti stvari, ki običajno ga. Neki moj bolnik mi je pripovedoval, da je z njim nekaj zelo narobe, ker ne čuti ljubezni do svojih otrok. Opisoval je anhedonijo, nezmožnost razveseliti se, razviti prijetna čustva. Eno, drugo ali oboje mora trajati štirinajst dni, da lahko govorimo o depresiji. Če smo en dan naveličani življenja, pa imamo za to razlog, ker vso noč nismo spali zaradi zobobola, to seveda ni depresija,« pojasnjuje sogovornica.

Kaj storiti, ko jo opazimo? Ali lahko, vsaj pri ljudeh, ki jih poznamo, že na prvi pogled opazimo, da so v depresiji? »V bistvu lahko. Motnje razpoloženja lahko dobro ocenimo, če vemo, kakšen je človek, kadar dobro funkcionira, kakšno je torej njegovo razpoloženje, delovne zmožnosti, kakšne frustracije prenese, tudi zunanji videz marsikaj pove. Vprašanje pa je, ali mu znamo primerno povedati, kaj smo opazili. Mnogi, ki zaznajo očitne spremembe, so raje tiho,« pravi psihiatrinja dr. Mojca Zvezdana Dernovšek. Lahko bi pristavila, da morda sploh niso tiho, ampak se o svojih opažanjih pogovarjajo z drugimi, vprašanje je le, ali zaradi iskrene skrbi ali pa ostane vse skupaj le na ravni opravljanja.

Bodimo vztrajni! Ko zaznamo, da je z vedenjem bližnjega nekaj hudo narobe, kako pristopiti, kako vztrajni moramo biti? Spomnim se kolegice in dobre prijateljice, ki se me je začela izogibati, ko sem ji postavljala zanjo neprijetna vprašanja, čeprav so se meni zdela vljudna in relevantna. »Zelo vztrajni moramo biti,« pravi sogovornica. »Predvsem pa se moramo o duševnem zdravju opismeniti. Če ima kdo zlomljeno nogo, je logično, da pomagamo, pri duševnih težavah pa se nočemo vpletati, nočemo biti tečni in človeku nalagati dodatnega bremena, ker rinemo vanj. Pa bi morali biti sitni, še najbolj naj bo tečen prijateljski krog, ker tega človeka pozna v vseh mogočih situacijah in zazna razliko.

Možnosti za depro so precejšnje. Si predstavljate, da čakate na bruseljskem letališču na svoj let, pa odjekneta eksploziji, okrog vas so dim in ogenj, razmesarjena trupla pa kriki ranjenih ... Čeprav ste imeli srečo in se vam ni nič zgodilo, je vprašanje, kako bi to prenesla duševnost. Najbrž bi si le redki srečeži oddahnili in si rekli »nekdo tam zgoraj me ljubi in varuje«?

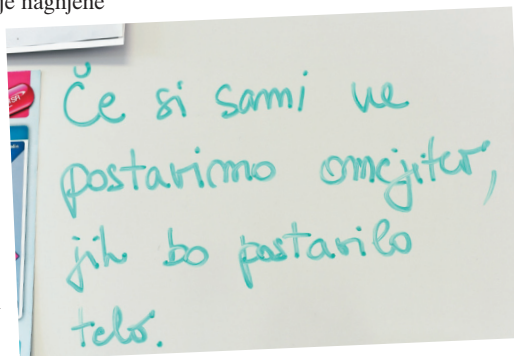
»Če se človeku zgodi kaj hudega, se lahko sproži depresija, ni pa nujno,« pravi psihiatrinja. »Običajno povzročijo hudi življenjski dogodki akutno stresno motnjo, ki preide v fazo prilagoditvene motnje in sčasoma izzveni. Oboje štejemo za povsem normalen in pričakovan odziv in ne gre za bolezen. Če je človek posebej ranljiv za tovrsten dogodek ali pa na splošno občutljivejši, lahko pade v depresijo. In ga je treba zdraviti. Če bi bil potres in bi se tri četrtine Ljubljane podrlo, bi bilo sto odstotkov ljudi v akutni stresni motnji prvih nekaj ur in bi se to lahko razvleklo do tri tedne, pri enih pa bi trajalo le petnajst minut, ko bi ugotovili, da se jim ni zgodilo nič hudega. Če pa bi bilo kaj hudega, bi se znašli v prilagoditveni motnji, ki traja približno šest mesecev. Kar 30 odstotkov populacije je nagnjene k depresiji, ni pa nujno, da bi tolikšen delež meščanov tudi dejansko zbolel.«

Podatek, da ima skoraj tretjina prebivalstva nastavke za depresijo, nas vsekakor upravičeno skrbi, saj je v današnjem svetu čedalje več razlogov, da se bolezen pojavi. »Poenostavljeno povedano, polovica od omenjenih 30 odstotkov to nagnjenje prinese s seboj na svet, druga polovica ga pridobi v zgodnjem otroštvu. Če so otroci v prvih nekaj letih, ko se razvijajo možgani, zanemarjeni, lahko pa tudi da so bolni in zaradi zdravljenja ločeni od mame, lahko razvijejo to nagnjenje. Ljudje se ne zavedajo, kakšno grozo povzročajo pri otrocih vojne in domače nasilje, in to prav v obdobju, ko se vzpostavlja odnos do sveta in sebe – sem v tem svetu varen, pomemben, ljubljen? Če dobiš takrat sporočilo, da tvoje življenje ni nič vredno, lahko nastane škoda, ki se prenese še v naslednjo generacijo,« pravi sogovornica.

Sam svoj psihater? Lahko spoznamo znamenja depresije pri sebi in poiščemo pomoč prej, preden se začnemo utapljati v obupu? Lahko, pravi dr. Dernovšek in znova opozori na opismenjevanje o duševnih boleznih, poljudne strokovne literature, tudi takšne na nekaj straneh, je dovolj. »Ženske prej začutijo, da

je nekaj narobe, tudi mladi prihajajo dovolj zgodaj, da še lahko delujemo preventivno. Ravno danes se je oglašil mladenič, ki se mora v svojem poklicu veliko sprenevedati, žal pa zdaj igra tudi na drugih življenjskih področjih. Cena je visoka – nima bližnjih odnosov. Sem rekla, da ni psihiatrični bolnik, vendar če bo tako nadaljeval, bo postal. Ne moreš se toliko časa skrivati sam pred sabo, moraš se odpreti. Če si ne dovolimo pristnih odnosov, se zanemarimo.

Kako pri sebi ugotovimo, da lezemo v depresijo? Kar nekaj znamenj je. Za enako delo potrebujemo veliko več časa in energije, skratka, nismo učinkoviti, značilna je slaba koncentracija, nepozornost, raztresenost, imate najboljše možne namene za karkoli, pa vam ne uspe. Če se nam ne ljubi več umivati, preobleči, obiskati frizerja, je tudi to opozorilno znamenje. Zgubljam živce zaradi bedarij, motivacija pade, narediš, da drugi ne bodo jezni, ne pa, ker te veseli. Samo da ni problemov. Problematična je volja – človek se po delu zavalja na kavč in drema v temačni sobi do večera ali pa gleda v ekran, ne da bi v resnici videl, naslednje jutro se zvele v službo, v pe-



tek pa vzame dopust, ker preprosto ne zdrži več. Depresivni niso veseli, ko končajo delo, ni sreče, ni nagrade, kot je zadovoljstvo, ni samonagrajevanja. O sebi menijo, da so zgube, da so zavozili življenje, da ne bo nikoli bolje.«

V tem stanju je torej nujno treba poiskati pomoč, pa naj znamenja prepoznamo sami ali pa nam pri tem pomagajo bližnji.

Poučeni svojci. Koliko depresivnih se ploh zdravi? »Približno polovica, drugi tavajo naokrog. Nezdružljiva depresija skrajša življenje za 12 let!« So nevarni? »Za druge niso nevarni, zase pa. Neumno je strašiti ljudi, da se morajo bati depresivnih. K meni je prišla ženska, ki ji je so sed rekel, naj se njuni otroci ne igrajo skupaj, ker je depresivna in lahko ubije svoje otroke. Na srečo ni vse tako preprosto, a to govori o hudem nerazumevanju in stigmati. Depresijo je treba demistificirati, to ni vprašanje življenja in smrti, čeprav je res,

da kar nekaj bolnikov konča življenje s samomorom. Depresija nam predvsem uniči kakovost življenja, če je ne zdravimo, in tudi bližnjim je z nami vse prej kot lepo.«

Se depresivni oklepajo svojih bližnjih ali bežijo pred njimi? »Umikajo se,« pravi sogovornica. »Bližnji jih nadlegujejo – zmigaj se, ne bodi len, zato se umikajo, svojci pa to razumejo kot 'ne mara me več'. Svoje vzpodbujamo, da bi razumeli bolezen in se na pravi način vključili v zdravljenje. Naj jih vzpodbujajo, ne pa da jih silijo, naj recimo pospravijo vso hišo, če so v tistem trenutku sposobni pospraviti samo mizo.«

Čebela v grlu. O zdravilih, ki zdravijo depresijo, imamo veliko predsodkov, čeprav je poučenim znano, da nas ne zasvojijo, da niso nevarna, so pa lahko zaradi stranskih učinkov neprijetna. »Nabor zdravil je velik in potrudimo se, da za vsakega bolnika poiščemo pravo,« pravi dr. Dernovškova. »Blago depresijo pozdravimo brez zdravil, pri hujši obliki pa je treba jemati zdravila približno dve leti.«

Ljudje se gotovo zatekajo tudi k domačim zdravilom, najbolj znana je šentjanževka. »Ampak tudi to je navsezadnje kemična snov,« se nasmehe sogovornica in pravi, da bi bilo za blagodejne učinke treba popasti cel travnik šentjanževke na dan. Učinkovita je le v zadostni koncentraciji, torej v tabletah. »Spomnim se slike čebele v grlu. Zraven je pisalo, da je čebela popolnoma naravna, ni pa dobro, če te piči v grlo.« Ko se pojavijo znamenja depresije, imamo na voljo precej učinkovitejših terapij, kot je brskanje po zeliščni lekarni.

12.000 korakov. »Prva najučinkovitejša terapija je sprememba okolja, umaknemo se na morje ali v hribe, nekam, kjer je svetlo. Če bolnik poležava, naj leži zunaj, v senci, a vseeno na svetlem. Upoštevamo seveda letni čas, za zimo to ne velja. Potem ga pripravimo do tega, da se začne ukvarjati z dejavnostmi, ki so ga nekoč veselile, pa naj bo karkoli – pletenje, slikanje, igranje na violino, zalivanje rož, predvsem pa je koristno kakršnokoli gibanje, tudi opravički po hiši ali kopanje po vrtu. Bolnikom predpisujem aktivni bolniški stalež, kar pomeni, da ne smejo ležati!«

Lahko 12.000 korakov na dan pri blagi in zmerni depresiji zares nadomesti antidepressiv? Res, pravi sogovornica in mi kaže literaturo z znanstvenimi dokazi. Kako pa neko-

Mimogrede, pedometer oziroma števec korakov ne stane niti deset evrov!

ga, ki leži zvit v klobčič v temi na kavču, pripraviš do tega, da bi vsak dan prehodil kar nekaj kilometrov? »Seveda tega ne doseže naenkrat, ampak postopoma. Študije kažejo, da motnjo v možganih, ki bolnika pripravi do tega, da se med drugim zelo malo giba, lahko odstraniš – z gibanjem.« In kaj če depresivna oseba ne more hoditi? Pač telovadi z ročkami na postelji, pravi sogovornica. Običajno je z zdravljenjem hujše depresije tako: kombinirajo se antidepressivi in različne prijetne aktivnosti, posledice pa lahko primerjamo z ilustracijami vremenskih napovedi. Prva dva tedna iz oblakov še švigajo strele, tretji teden se strele umaknejo, četrti se pokaže pol sonca, osmi teden pa je na nebu samo še sonce brez oblakov.

Depresija nadleguje tudi veliko znanih ljudi, mnogi med njimi so o njej javno spregovorili, med njimi slavni igralci pa tudi državniki. Ne le da bi utišali govornice, ampak da bi bolezen tudi demistificirali in jo približali ljudem. Med njimi je bil znani pisatelj William Styron (napisal je recimo knjigo Sofijina odločitev, po njej so posneli istoimenski film). Ta se je sicer zavedal, da je depresiven, je pa imel veliko smolo s svojim psihiatrom. Poudarjam, da se je to dogajalo pred tremi desetletji, ko je bilo o tej bolezni znanega precej manj in tudi večine učinkovitih zdravil še ni bilo. Za začetek mu je zdravnik odsvetoval bolnišnično zdravljenje (zaradi stigme), predpisal mu je napačna zdravila, in ko je bil neko noč pisatelj tik pred tem, da se ubije, je le zbudil svojo požrtvovalno ženo in jo prosil, naj ga po najkrajšem postopku spravi v bolnišnico. Tam so ga popolnoma spravili k sebi. Po tistem je veliko potoval in predaval o svoji grozljivi izkušnji, predavanje je zapisal tudi v knjigi, ki jo imamo v slovenskem prevodu (Vidna tema).

Šmarna gora na recept. V ta del pogovora poseže naša fotoreporterka Mateja, ki ji je pred leti zelo mladi umrl mož, ostala je sama z dvema deklama, ki sta se bali, da bosta izgubili še mamo. »Najprej se mi je zdelo, da sem izgubo kar dobro prenesla, čez pol leta pa je udarila depresija. Šla sem v zdravstveni dom, zdravnica mi je napisala recept in odnesla sem ga v lekarno. Ženska za pultom je prasnila v smeh in mi recept vrnila. Na njem je pisalo – dvakrat na teden Šmarna gora. Odtlej imam v avtu zmeraj pohodne čevlje!« Pametna zdravnica, se nasmeje dr. Dernovškova in pripomni, da se sama loti velikega plevela v travi, kadar ni vse tako kot mora biti, in bližnji takrat vedo, da jo je pametno pustiti pri miru.

Kako vi zdravite svojo potrtnost?

Skoraj ni človeka, ki se ne bi kdaj ovedel, da drsi v depresijo. Kako si pomagati? Sama sem svojo potrtnost, ki se me je lotila, ko se mi je nabralo kar nekaj hudih stvari hkrati, zdravila tako, da sem šla na tečaj izdelovanja mozaika, kar sem si že dolgo želela. Vse noči sem lahko ustvarjala slike iz barvastih ploščic in moji možgani so bili tako prijetno zaposleni, da niso utegnili premlevati neprijetnosti, na katere tako ali tako nisem imela nobenega vpliva. Si torej lahko pomagamo sami, če nas doleti depresija? Seveda, še bolje je, če imamo pri tem oporo kakšnega bližnjega. Nikar pa ne odlašajmo, če boleznini ne obvladamo, in se ne bojmo psihiatrov, bolnišnic in zdravil, ki poskrbijo za zlomljeno dušo tako kot travmatolog za zlomljeno nogo. ■

