

IV

*D*epresja – plaga naszych czasów



Zaawansowane badania kliniczne dowodzą, że w ciągu życia, kłopoty ze stanem potwierdzającym depresję dotyczą od 20 do 25% kobiet i od 7 do 12% mężczyzn. Zauważono, że depresja nigdy nie wybiera: może przytrafić się każdemu bez względu na status społeczny czy materialny. Chorują zarówno mieszkańcy miast, jak i wsi, wykształceni ludzie, jak i ci prości. Z kart historii dowiadujemy się, że z depresją zmagali się tak znane osoby, jak Albert Einstein czy Vincent van Gogh.

Rocznie w Polsce prawie kilkaset tysięcy osób zgłasza się po pomoc do specjalisty, mając typowe objawy depresji. Niektóre raporty podają nawet, że cierpiących na nią może być 1 milion 200 tysięcy osób, z czego 60% przyznało, że korzystali z pomocy psychiatry. Ogólnie rzecz ujmując – nawet 10% naszych rodaków może być „zakładnikami” tej podstępnej choroby. Najbardziej niepokoi fakt, że objawy zdradzające typową depresję obserwuje się już u młodzieży uczącej się, a nawet dzieci. Z drugiej strony wcale nie dziwi taka sytuacja, skoro ulega się dziś zgubnej modzie na tzw. wyścig szczurów już w szkole podstawowej i gimnazjum. Oczywiście winę za taki stan rzeczy ponoszą przede wszystkim rodzice, którzy mnożą listę obowiązków dla swoich dzieci. Taka presja musi się przecież odbić niekorzystnie na ich psychice.

A jak sprawa zachorowalności na depresję wygląda na świecie? Przypuszcza się, że ludzi z tą przypadłością żyje dziś

nawet 121 milionów. Specjaliści zasiadający w Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), śledząc z wielkim niepokojem tempo wzrostu zachorowalności na depresję, szacują, że w 2020 roku choroba ta może znaleźć się na drugim miejscu wśród wszystkich chorób nękających człowieka. Ustąpi miejsca tylko schorzeniom układu krążenia. Ta sama Światowa Organizacja Zdrowia depresję zalicza do jednej z pięciu chorób, na którą cierpią dziś ludzie. To druga po nowotworach przypadłość prowadząca do inwalidztwa lub nawet przedwczesnej śmierci.

Według raportów opublikowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Psychicznego w Stanach Zjednoczonych ponad 17 milionów Amerykanów rocznie cierpi na tę chorobę. Z każdym rokiem w Polsce i w krajach wysoko rozwiniętych wzrasta też sprzedaż leków zalecanych w depresji (antydepresantów), co nie wróży niczego dobrego.

JAK ODRÓŻNIĆ DEPRESJĘ OD ZWYKŁYCH SMUTKÓW DNIA CODZIENNEGO

Nie ma nic gorszego niż spłykanie problemu depresji, mało tego – próbuje się ją od razu leczyć antydepresantami, kiedy tak naprawdę nie mamy do czynienia z tą chorobą lub jest to stan przejściowy. Niektórzy ludzie, nie wiadomo dlaczego, wmawiają sobie depresję, miewają ją trochę na własne życzenie. Może to zabrzmie dziwnie, ale odnosi się czasem wrażenie, jakby choroba ta stała się modna. Niekiedy ludzie

wychodzą z założenia, że skoro nie mają szczęścia w życiu, to chyba cierpią na depresję. W ten oto sposób wymuszają na lekarzu (często pierwszego kontaktu) przepisywanie jakiegoś antydepresantu (najlepiej najnowszej generacji, który niby nie uzależnia), bo myślą, że ta „pigulka szczęścia” szybko załatwi sprawę i zmieni ich życie na lepsze. Nic bardziej złudnego! Tymczasem do zmiany życia na lepsze potrzebna jest nieustanna, cierpliwa praca nad sobą i najbliższym otoczeniem. Niekiedy trzeba trochę odpoczynku i zastanowienia się na własnym życiu.

Gorzej jest, jeśli depresję wmawiają pacjentom sami lekarze, którzy nie potrafią jej właściwie zdiagnozować albo nie mają na to wystarczająco czasu. Taki stan rzeczy wydaje się bardziej skomplikowany niż choroba.

Jeśli chcemy samodzielnie przeprowadzić u siebie prosty test, czy rzeczywiście dopadła nas typowa depresja, czy też są to normalnie występujące w życiu okresowe zmiany obniżonego nastroju – spróbujmy porównać własne doznania z tymi ustalonymi przez specjalistów. Oto one:

1. Brak poczucia własnej wartości – koniecznie trzeba ustalić, czy za taki stan rzeczy obwiniamy samych siebie.

2. Natrętnie myśli o śmierci lub samobójstwie.

3. Utrata apetytu, gwałtowne chudnięcie lub też sytuacja zupełnie odwrotna: wzmożony apetyt i gwałtowne przybieranie na wadze.

4. Bezsenna noc (nie mylić z okresowymi kłopotami z zasypianiem) i odwrotnie: nadmierna senność, która nie pozwala normalnie funkcjonować w ciągu dnia.

5. Popadanie w pracoholizm i sytuacja zupełnie odwrotna: brak zainteresowania pracą i jakimkolwiek działaniem, i wcale nie chodzi tu tylko o osoby aktywne zawodowo.

6. Zdecydowana utrata zainteresowań czynnościami wykonywanymi na co dzień.

7. Ciągłe uczucie zmęczenia i utrata energii do wykonywania czasem najprostszych czynności.

8. Wyraźne trudności z podejmowaniem nawet najbardziej prozaicznych decyzji i ciągłe kłopoty z rozkojarzeniem, koncentracją myśli.

Ekspertci twierdzą, że jeśli ktoś, kto podejrzewa u siebie depresję, zauważy więcej niż cztery z wymienionych symptomów i są one obserwowane dłużej niż 3-4 tygodnie – ten powinien wzmóc czujność, bo może się okazać, że to depresja. Jeśli tych objawów jest natomiast więcej niż cztery, to możemy mieć niemal stuprocentową pewność, że cierpimy z powodu epizodu depresyjnego. Oczywiście – powyższe objawy muszą trwać dłużej niż 3-4 tygodnie, aby przystąpić do leczenia depresji antydepresantami.

Jakie są jeszcze inne objawy towarzyszące depresji? Istnieją także inne, często pomijane w literaturze fachowej, jej symptomy, jak np.:

- zaburzenia cyklu miesięczkowego,
- zmagania z bólem (ludzie dotknięci depresją aż 3 razy częściej uskarżają się na pojawienie się migrenowych bólów głowy, mięśni, stawów itd.)
- wybuchy nerwowości,

- ból w klatce piersiowej (ból zamostkowy, który mógłby sygnalizować chorobę niedokrwienną serca)
– tu uważa się, że depresja może mieć bezpośredni wpływ na rozwój chorób serca,
- ciągły brak energii życiowej,
- brak zainteresowania zajęciami, które wcześniej dawały zadowolenie.

SKĄD BIERZE SIĘ DEPRESJA?

Depresja spędza dziś sen z oczu psychiatrom i psychoterapeutom na całym świecie. Im więcej zgłębia się jej istotę, tym bardziej trzeba z pokorą stwierdzić, że nadal mało wie się o tej przykrej chorobie.

Pojęcie medyczne „depresja” zostało wprowadzone po raz pierwszy do nauki w 1854 roku. Typowy opis stanu potwierdzającego tę przypadłość można znaleźć już na Kartach Starego Testamentu, a konkretnie w Księdze Hioba. To właśnie tam spisano szczegółowe zwierzenia biblijnego Hioba:

Piekło jest moim domem:

I w ciemnościach ustąłem łóżko moje...

Problem leczenia depresji podejmowali także lekarze starożytni. Ojciec medycyny – słynny Hipokrates dla jej określenia używał pojęcia „melancholia”. Natomiast inny medyk – Paracelsus (nazywany też ojcem medycyny nowożytnej) depresję opisywał w swych dziełach jako taki stan ducha, gdy człowiek staje się niewolnikiem smutku.

Ze statystyk wynika, że najczęściej atakuje ludzi między 35. a 50. rokiem życia oraz osoby starsze.

W uproszczeniu przyczyna powstawania depresji przedstawia się w następujący sposób. W organizmie człowieka w dzień i w nocy powinny być nieustannie wytwarzane związki zwane neuroprzekaznikami. To one decydują o naszym nastroju i doznaniach. Takim istotnym neuroprzekaznikiem jest m.in. serotonina – nazywana hormonem szczęścia. Jeśli organizm wytwarza jej za mało lub wytworzy w odpowiedniej dawce, ale zostanie ona rozłożona wskutek pewnych enzymów (zanim zadziała) – dochodzi do mniejszych albo większych zaburzeń równowagi psychicznej. Pojawia się wówczas nagłe obniżenie nastroju, atak rozdrażnienia, lęku, utrata radości życia, utrata zainteresowań, ogarnia nas nastrój ciągłego przygnębienia z poczuciem winy (której przecież nie ma), wreszcie do tego wszystkiego dołącza pesymistyczna wizja przyszłości. Nie ma to żadnego związku z naszym statusem materialnym ani z naszą pozycją społeczną itd. Takie sytuacje zdarzają się właściwie w życiu każdego człowieka.

Raporty medyczne nie pozostawiają wątpliwości: co piąty człowiek w ciągu swego życia mniej lub bardziej dotkliwie cierpi z powodu stanów przygnębienia. I nie można się tym aż tak bardzo przejmować. Tak już w życiu jest. Nikt nigdy nie obiecywał, że będzie lekko.

Trudno jest zrozumieć do końca samą istotę tej choroby. Okazuje się bowiem, że ludzie urodzeni po 1960 roku są bardziej narażeni na stany obniżonego nastroju i depresyjne

niż ludzie urodzeni po 1900 roku, pomimo licznych dramatów, których doznali w czasie życia.

Osoba, która zostanie dotknięta depresją, w żaden sposób nie potrafi wyjaśnić głównej przyczyny swojego smutku czy przygnębienia. Wyjątkiem jest jedynie ta przypadłość wywołana przez konkretne czynniki, np. dramat rodzinny, ciężka choroba, śmierć wśród najbliższych, czasem utrata pracy, zawiedziona miłość itd.

Nie ma jednak wątpliwości, że choroba ta częściej atakuje osoby niemające wsparcia w rodzinie, czujące się samotnie, matki samotnie wychowujące dzieci, osoby mające poważne problemy w pracy, domu, wreszcie te, które przeżyły jakiś dramat, np. śmierć kogoś bliskiego, ciężką chorobę u siebie lub bliskich itd.

LECZENIE DEPRESJI

Często zdarza się (ze szkodą dla chorego), że depresję myli się ze zwykłą chandrą dnia codziennego, chociażby spowodowaną okresowym brakiem słońca czy też przykrym doświadczeniem życiowym. Wtedy, gdy zdecydujemy się na przyjmowanie antydepresantów, sami sobie szkodzimy, bo nie tylko uzależniamy swój organizm, ale obniżamy naszą naturalną odporność na czynniki stresogenne.

Prawdziwy problem zaczyna się pojawiać dopiero wtedy, gdy typowa depresja nie odpuszcza przez długi czas. I wte-

dy powinno zapalić się nam lub naszym najbliższym czerwone światło, że coś złego dzieje się z naszą sferą psychiczną. Doświadczenia pokazują, że jeśli w porę nie podejmiemy się leczenia typowych stanów depresyjnych, choroba ta może dręczyć człowieka nawet 6-9 miesięcy. Zastosowanie prawidłowo dobranej kuracji zazwyczaj sprawia, że znaczna poprawa zdrowia następuje po upływie 1-3 miesięcy. Zdarzają się jednak niekiedy bardzo poważne przypadki depresji, która pomimo przyjmowania antydepresantów trwa bardzo długo.

Chory, u którego zdiagnozuje się typową depresję, ma do wyboru w zasadzie dwa rodzaje jej leczenia. W pierwszym aplikuje się antydepresanty, a więc syntetyczne preparaty o działaniu przeciwdepresyjnym oraz leczenie naturalne. Te pierwsze można zawsze przyjmować, kiedy zawiedzie stosowanie roślin leczniczych. Trzeba jednak też mieć na względzie, że kiedy stwierdzi się u kogoś ciężką postać depresji, nie powinno się zwlekać z podjęciem specjalistycznego leczenia.

ZALECENIA DLA LUDZI ZMAGAJĄCYCH SIĘ Z DEPRESJĄ

Osoby borykające się z depresją wymagają szczególnej troski ze strony najbliższych. Zawsze jednak warto zapoznać się z kilkoma najważniejszymi radami kierowanymi do tych chorych:

1. Nie krępuj się opowiedzieć o swoich doznaniach psychicznych najbliższej rodzinie. Pamiętaj, że życie w samotności tylko pogłębia chorobę.
2. Nigdy nie stroń od ludzi. Nawet jeśli nie masz ochoty – przebywaj w towarzystwie, co pozwoli ci choć na jakiś czas zapomnieć o chorobie. Analizowanie symptomów depresji tylko zaostrza przebieg tego schorzenia.
3. Śpij co najmniej 8 godzin na dobę. Zadbaj o zdrowy, krzepiący sen. Wypracuj w sobie skuteczną metodę szybkiego zaśnięcia.
4. Wychodź dużo na słońce i świeże powietrze. Spędzaj dużo czasu na łonie natury, spaceruj np. po lesie, wsłuchuj się w śpiew ptaków itd. To naprawdę bardzo pomaga rozładować złe emocje, a przede wszystkim zapobiega kumulowaniu się ich w organizmie.
5. Przygarnij do domu kota. Okazuje się, że to miłe zwierzę potrafi pomóc w rozładowaniu złych, destrukcyjnych emocji, ułatwia też zasypianie.
6. Podejmij niezwłocznie leczenie (także u psychoterapeuty), kiedy zaobserwujesz u siebie objawy typowej depresji, gdy zastosowane metody zawodzą, a depresja przybiera niebezpieczną postać.
7. Szukaj też wsparcia w modlitwie, co bardzo pomaga. Taki niezawodny sposób często zalecał chorym ojciec Grzegorz Sroka – znany zielarz.
8. Wspomagaj kurację lekami z apteki natury.