

Ovo je vrlo česta bolest. Pretpostavlja se da je svaki peti Austrijanac jednom u životu bolovao od depresije koja zahtijeva liječenje. Od depresije boluju svi društveni slojevi, kulture, spolovi i dobne skupine. Žene boluju dvaput češće od depresija od muškaraca.

Počelo je prije otprilike deset mjeseci. Odjednom više nisam mogla dobro spavati i jako su me boljela leđa, a često i glava. Više puta sam išla k liječniku, koji mi je propisao razne tablete protiv boli, ali rijetko su mi pomagale. Usto sam stalno bila umorna, a inače sam vrlo poduzetna, pjevam i sudjelujem u jednoj udruzi. Moj suprug i djeca nisu imali pojma što mi je, a nisam ni ja sama. Sve se više pogoršavalo, tako da na kraju više nisam mogla ujutro ustati iz kreveta, a kamoli ići na posao. Radim pola radnog vremena u papirnici, gdje zapravo radim vrlo rado. Ponovo sam otišla k liječniku, koji me je poslao na bolovanje i smatrao da sam vjerojatno preopterećena poslom i obitelji.

Sljedećih sam nekoliko tjedana više-manje provela u krevetu. Nisam bila sposobna baviti se kućanskim poslovima. Bilo mi je neugodno što nisam mogla obitelji pripremiti jelo kad bi se vratili kući. Jako sam zapostavljala kućanstvo, praktički nisam bila u stanju tuširati se i stalno me je boljela glava. Nisam mogla zauvijek ostati kod kuće – već me je i pekla savjest zbog kolega na poslu. Vratila sam se na posao nakon trojednog bolovanja, ali tako mi je bilo teško razgovarati s kupcima. Tijekom stanke sam odlazila na zahod i plakala, bila sam potpuno preopterećena i uopće se nisam mogla koncentrirati. Šef me je poslao kući, opet na bolovanje. Suprug i djeca pitali su me što mi je, ali nisam im mogla odgovoriti jer nisam znala ni sama. Nisam više mogla prepoznati samu

sebe, tako sam se bojala jer nisam znala što mi se to događa i stalno sam bila primorana plakati iako to nije u mojoj naravi. Ponekad sam čak mislila da bi bilo bolje da više ne moram živjeti. Suprug mi je tada rekao da ne mogu tako dalje i poveo me je k drugom liječniku, svom liječniku opće prakse. On je smatrao da patim od depresije i da bih trebala posjetiti službu za savjetovanje.

Morala sam se jako svladati da bih to mogla učiniti. Da me suprug nije „prisilio“, ne bih bila otišla. Ondje sam razgovarala sa savjetnicom, koja mi je puno toga ispričala o depresiji i načinu kako se liječi. Također mi je savjetovala da odem k liječniku specijalistu. Suprug je zatim dogovorio termin za mene, ali je vrijeme čekanja bilo tako dugo da je savjetnica smatrala kako bi bilo bolje otići u ambulantu u Rankweilu i ondje se liječiti lijekovima. I onamo je suprug išao sa mnom; u to sam vrijeme bila poput marionete.

Propisali su mi lijekove, ali srećom nisam morala ostati u bolnici. Nekoliko tjedana sam redovito posjećivala službu za savjetovanje i ondje obavljala brojne razgovore. Jednom je ondje bila i moja obitelj i savjetnica im je ispričala od čega bolujem. Tada sam primijetila da situacija polako ide nabolje. Moj je suprug u to vrijeme igrao važnu ulogu, a često me je posjećivala i dobra prijateljica s kojom sam šetala. Budući da sam uvijek voljela izradivati predmete iz hobija, slijedila sam prijedlog savjetnice

i počela pohađati kreativnu grupu. Ondje sam upoznala druge ljude koji su time pogođeni i razgovori su bili iznimno korisni. Na bolovanju sam ukupno bila pola godine, a u tom sam razdoblju saznala mnogo o sebi. Moja obitelj kaže da sam se promijenila. Mislim da imam više obzira prema sebi i svojim potrebama te pazim da se ne preopteretim. Već sam imala nekoliko termina s psihoterapeutkinjom, s kojom mogu dobro porazgovarati. Prije nekoliko tjedana vratila sam se na posao i ide iznenadjuće dobro – bila sam tako nervozna kako će biti nakon što je prošlo toliko vremena. Vjerojatno ću još dugo morati uzimati lijekove, ali s tim se moram pomiriti. Ne želim se više nikad osjećati onako loše kako mi je prije bilo.

Povijest slučaja: žena, 47 godina, udana, dvoje djece, 16 i 19 godina

SLIKA BOLESTI

U nastajanju bolesti sudjeluju različiti čimbenici. S jedne strane, pretpostavlja se da postoji genetska predispozicija koja dovodi do povećane biološke sklonosti obolijevanju od depresije. Ta predispozicija uzrokuje promjenu u izmjenjivanju glasničkih tvari između živčanih stanica. Razina serotonina i noradrenalina u mozgu depresivnih ljudi niža je nego u mozgu zdravih ljudi. Uz povišenu osjetljivost često se javlja još jedna situacija koja opterećuje, npr. rastava, poslovno ili privatno preopterećenje ili teška tjelesna bolest, koja zatim dovodi do razvoja depresije.

OBLICI DEPRESIJE

Postoji **unipolarna** depresija koja nastaje iz jedne ili više depresivnih faza. Sezonska depresija prisutna je kad se bolest tipično javlja u jesen ili zimi i povezana je s nedostatkom svjetlosti koji je uvjetovan godišnjim dobom.

Poseban oblik

Pod **bipolarnom** depresijom podrazumijeva se samostalna bolest koja se javlja u sklopu bipolarnog poremećaja (manično-depresivni poremećaj).

SIMPTOMI

Psihički simptomi

potištenost, nedostatak elana, neveselost, beznadnost, gubitak osjećaja, osjećaj unutarnje praznine, povlačenje od društva, anksioznost, pretjerano tonjenje u misli, osjećaj krivnje, neodlučnost, misli o smrti i umiranju (samoubojstvo).

Fizički simptomi

poremećaji spavanja i zaspavanja, rano jutarnje buđenje, stalna iscrpljenost, gubitak apetita, gubitak tjelesne težine, smanjeni seksualni poriv, difuzni tjelesni simptomi, izmjenična bol, problemi sa srcem

Tjelesni simptomi često se površno liječe, a ne prepoznaju se psihičko oboljenje na kojima se temelje ili se zakašnjenje dijagnosticira i liječi.

SPOLNO SPECIFIČNI ZNAKOVI

Kod muškaraca su znakovi depresije često drugačiji nego kod žena. Oboljele su žene prvenstveno potištene i nemotivirane. Često više nisu sposobne raditi ili voditi kućanstvo.

„Muška“ depresija nerijetko odstupa od klasičnih simptoma i time se teže dijagnosticira. Prvenstveno je povezana s nemirom, neprijateljskim, agresivnim i riskantnim

ponašanjem, razdraženošću i nerijetko pretjeranom konzumacijom alkohola. Uz očaj i gubitak perspektive koji su uvjetovani bolešću, kod muškaraca su slabost i bespomoćnost često razlog zašto vrlo dugo ne traže pomoć. Samoubojstvo češće počinu muškarci koji pate od depresije nego žene.

TUGA I DEPRESIJA

Depresija se ne smije pobrkati s tugom. Čovjek koji je izgubio voljenu osobu osjeća jad i bol od rastanka. On tuguje. Depresivni ljudi ne osjećaju više ni tugu – ne osjećaju ništa. Usto se ne javljaju povremene dobre faze kao što je često slučaj kod ljudi koji tuguju.

TERAPIJA

Ako se depresija ne liječi, može potrajati jako dugo. Simptomi u pravilu nestaju ako se liječe, ali unutar nekoliko tjedana do nekoliko mjeseci. Odluka o metodi liječenja donosi se u razgovoru s liječnikom specijalistom. S jedne strane, postoji mogućnost uzimanja antidepresiva koji vraćaju izmjenu tvari u mozgu u normalu i sprečavaju recidive.

S druge strane, za lagane do srednje teške depresije preporučuje se psihoterapija koja pomaže otkriti uzroke koji dovode do bolesti i uvesti promjene u način života kako u budućnosti više ne bi bilo depresivnih reakcija.

Grupe za aktivaciju važna su dopuna. Tako se suzbijaju sklonosti recidivu te se potiču društvene i kreativne kompetencije. Grupe omogućuju izmjenu iskustava s drugim oboljelima i privremeno proširuju društvenu mrežu.

Impresum

pro mente Vorarlberg GmbH
A-6850 Dornbirn | Färbergasse 17b
T 05572 32421-0 | F-4
office@promente-v.at

Daljnje informacije potražite na:
www.promente-v.at

Član udruge pro mente Austria

pro mente v
PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT