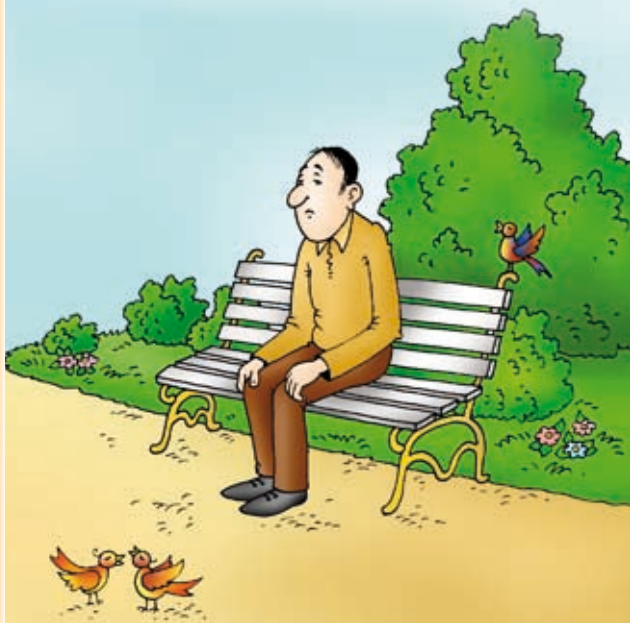


V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE



KO BOLITA DUŠA IN TELO

Margareta Kocmur



*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*

prof. dr. Margareta Kocmur, dr. med., višja svetnica

PKM, Psihijatrija Kocmur Marga, d. o. o.

Zarnikova ulica 11

1000 Ljubljana

Kaj je depresija?

Depresija je zelo pogosta čustvena motnja, ki se kaže na različne načine, vselej pa vpliva na človeka v celoti – na njegovo razpoloženje, počutje, mišljenje in vedenje. Vpliva na to, kaj mislite o sebi in svojem življenju, kako čutite in kako doživljate svet okrog sebe, vpliva na vaš spanec, apetit in razna telesna dogajanja. Depresija ni le prehodna slaba volja ali bežno žalostno razpoloženje. Prav tako ni posledica človekove šibkosti, zato je ni mogoče premagati le z močno željo in voljo. Depresivni ljudje sami sebe ne morejo prisiliti, da bi se počutili bolje. Zanje je značilno, da močno občutijo posamezne znake in mučnost depresije, medtem ko drugi ljudje teh znakov pri njih skorajda ne opazijo. Tudi zdravnik večine znakov, s katerimi se kaže depresija, z običajnimi preiskavami ne more odkriti.

Če vas prizadene depresija, je zelo pomembno, da se o svojih težavah pogovorite z drugimi ljudmi. Čim bolj podrobno jih opišite tudi zdravniku, pri katerem boste poiskali pomoč. Razkrijte mu vse svoje težave, tudi tiste, ki se vam zdijo nepomembne.



Bolečina kot znak depresije

Bolečino pozna vsak, pa jo je kljub temu vedno zelo težko opredeliti. Če pustimo ob strani uradne definicije, lahko rečemo, da je občutenje bolečine kompleksno telesno in duševno dogajanje, na katerega vplivajo – podobno kot pri vseh drugih občutkih – zunanji in notranji dražljaji. Običajno je vzrok bolečine poškodba tkiva. Vendar pa povezava med poškodbo tkiva in občutenjem bolečine ni enovita niti vselej predvidljiva. Bolečino lahko občutimo nesorazmerno močno ali nesorazmerno šibko. Pri nekaterih bolečinah, npr. pri nevropatskih (nevralgija trojejnega živca), sta občutenje bolečine in dejanska poškodba navadno sorazmerna. Včasih pa se pri bolj ali manj močnem občutenju bolečin, ki jim ne moremo določiti povsem jasnega organskega vzroka, prepletajo organski in psihološki vzroki. Bolečine, ki jim ne moremo določiti organskega vzroka, imenujemo idiopatske.



Vse bolečine so resnične. Enako občutimo tiste, katerih vzrok je poškodba tkiva, kot tiste, ki imajo psihološke vzroke. Nobena občutena bolečina ni namišljena, ker taka sploh ne more biti. Kadar zdravnik ne najde organskega razloga za bolečino in to pove bolniku, ta lahko misli, da mu zdravnik ne verjame. Zaradi takega nesporazuma lahko izgubi zaupanje v zdravnika, kar oteži sporazumevanje in zdravljenje.

Kadar se bolečine pojavijo brez poškodbe tkiva ali pa je poškodba tkiva v ospredju klinične slike nesorazmerno majhna, si mora zdravnik vzeti čas za skrben pregled, med katerim bo morda našel katerega od bolj običajnih in značilnih znakov depresije. Morda vam bo postavljaj vprašanja, ki se vam bodo zdela nenavadna ali celo nepotrebna. Toda prav taka vprašanja mu bodo pomagala postaviti diagnozo, vam pa močno zmanjšala trpljenje.



Najpogostejši znaki depresije so:

- dolgotrajna žalost, tesnoba ali občutek praznine,
- črnogledost, občutja brezupa,
- občutja nemoči, brezvrednosti in krivde,
- izguba zanimanja in veselja do stvari in dejavnosti, ki ste jih nekoč radi počeli,
- izguba zanimanja in veselja do spolnosti,
- nespečnost, zgodnje jutranje zbujanje ali pa pretirano dolgo spanje,
- izguba apetita in telesne teže ali pa pretirana ješčnost in pridobivanje teže,



- pomanjkanje energije, utrujenost in splošna upočasnjnost,
- misli o smrti, o samomoru,
- nemir, razdražljivost,
- otežena koncentracija, spominjanje in odločanje.



Vsi znaki skoraj nikoli niso izraženi hkrati; tudi bolečine niso vselej na istem mestu in enako močne. Najmočnejše izraženi in tudi najbolj moteči so lahko prav različni telesni znaki, med njimi tudi bolečine. Vendar pa je tudi pri teh bolnikih mogoče zelo hitro, morda le z nekaj vprašanji, zaslutiti in potrditi, da gre za depresivno bolezen.

Potek depresije

Potek depresije je pri vsakem bolniku drugačen, vsak trpi po svoje. Tako kot žalost ima tudi bolečina lahko zelo različne oblike. Depresija in bolečina imata že v naši običajni govorici marsikaj skupnega: *boli nas*, ko nas kdo užali in prizadene, *boleča* je izguba nekoga, ki ga imamo radi, *boli* krivica ...



Vzroki depresije

Na nastanek depresije vpliva troje dejavnikov: prirojene in pridobljene lastnosti ter življenjske okoliščine. Če je kdo v družini že zbolel za depresijo, je bolj verjetno, da se bo to zgodilo tudi vam. To kaže, da prirojene lastnosti niso nepomembne. Pomembno vlogo pri nastanku depresije imajo tudi človekove osebnostne lastnosti. Bolj ranljivi so ljudje, ki ne zaupajo vase in v svoje sposobnosti in katerih pogled nase in na svet je prežet s pesimizmom.

Depresijo lahko sprožijo tudi različne življenjske obremenitve (npr. kronična bolezen, denarne težave, težave v medosebnih in družinskih odnosih) ali pa nenadni dogodki, ki spremenijo našo življenjsko utirjenost (npr. izguba drage osebe, izguba službe, upokojitve).

Natančne povezave med depresijo in občutenjem bolečine še ne poznamo, vendar velja, da lahko dolgotrajno depresivno razpoloženje močno zniža bolečinski prag, tako da bolečino občutimo kot dosti hujšo. Velja pa tudi obratno: dolgotrajna in huda bolečina lahko sproži depresivno čustvanje.

Zdravljenje depresije

Današnje znanje o nevrokemičnih procesih pomaga bolje razumeti nastanek depresije in zaznavanje bolečine. Pri tem niti ni pomembno, ali depresija nastane zaradi kronične bolečine ali neodvisno od nje ali pa je vzrok zanjo. Obe, depresija in kronična bolečina, imata nekatere skupne biološke poti, kar je zdravniku lahko v pomoč pri zdravljenju z zdravili.

Na razpolago je vse več učinkovitih zdravil, uporablja pa se tudi več vrst psihoterapije, ki pomaga depresivnemu bolniku. Nekaterim bolj pomaga psihoterapija, drugim zdravila. Pri večini je najbolj uspešna kombinacija obojega: zdravila omilijo in odpravijo bolezenske znake, psihoterapija pa pomaga pri učinkovitejšem spopadanju z življenjskimi težavami. Pomembno je, da se depresija pri večini ljudi lahko zdravi ambulantno.



Zdravila zoper depresijo (antidepresivna zdravila)

Zoper depresijo obstaja več skupin zdravil, ki delujejo na različne biokemične snovi in s tem na biološke procese v možganih. Upoštevati pa je treba, da ta zdravila učinkujejo šele po treh ali štirih tednih in imajo lahko tudi neželene učinke, na katere vas bo opozoril zdravnik.

Pomembno je, da zdravil ne nehate jemati pre-zgodaj. Treba jih je jemati še nekaj mesecev po tem, ko se počutje izboljša in izginejo vsi znaki depresije ter se tudi bolečina že močno omili.

Zdravila za zmanjševanje tesnobe (pomirjevala) in zdravila z uspavalnim učinkom nimajo antidepresivnega učinka. Včasih pa jih zdravnik – vsaj začasno – predpiše skupaj z antidepresivnimi zdravili, ker s tem hitreje ublaži najbolj neprijetne znake depresije.



Kako si lahko pomagате sami

Depresija v človeku povzroči občutke utrujenosti, izčrpanosti, odvečnosti, nevrednosti, obupa in nemoči; zaradi bolečine, za katero zdravnik ne najde organskega vzroka, se bolnik lahko počuti kot »simulant«. Takšne črne misli in občutki so del depresije in se nikakor ne skladajo z resničnostjo. Zato ne verjemite sebi in svojim občutkom. Ti bledijo in izginjajo, ko postaja zdravljenje učinkovito. To boste pospešili, če boste upoštevali naslednja priporočila.

- Ne postavljajte si težko dosegljivih ciljev in ne nalagajte si prevelikih odgovornosti.
- Velike naloge razdelite v več manjših, rešujte jih po vrsti, ne vseh hkrati.
- Od sebe ne pričakujte preveč, kajti to lahko poveča občutek neuspešnosti.
- Poskušajte biti v družbi, čeprav se vam zdi, da bi vam bolj prijala samota.



- Udeležujte se dejavnosti, ki vas lahko razvedrijo. Ukvarjajte se s športom, pojdite v kino, na družabna in verska srečanja. Ne bodite pa razočarani, če vaše razpoloženje ne bo takoj boljše.
- Vzemite si čas, da boste v miru pojedli, hrana pa naj bo privlačna na pogled, okusna, sveža in zdrava.
- Skrbite za svoje telesno počutje in telesno kondicijo. Razgibajte se, pojdite v naravo, tudi v mestu čim več hodite peš.
- Skrbite za svojo zunanost, negujte svoje telo, tudi če se vam zdi odveč, bodite pozorni na to, kako ste oblečeni, kakšen je vaš videz.



- Ne utapljajte svoje potrtosti v alkoholu, tudi kadar imate občutek, da bi to izboljšalo vaše počutje.
- Ne poskušajte lajšati bolečin s protibolečinskimi zdravili. Učinek bo le kratkotrajen, bolečina pa nato še hujša.
- Odložite velike življenjske odločitve. Dokler traja depresija, ne menjajte službe, ne poročajte se in ne ločujte, ne da bi se posvetovali s kom, ki mu zaupate in vas vidi bolj realistično, kot se vidite sami.
- Ne pričakujte, da bo vse hitro prešlo samo od sebe; to se zgodi redko. Ne zvalite krivde nase, če izboljšanje ni tako hitro, kot ste pričakovali.
- Nikar ne premlevajte svojih črnih misli in jih ne sprejemajte kot realnost. So le del depresije in bodo prešle, ko bo minila.
- Pomembno je, da o svojih težavah govorite, čeprav se počutite izčrpani in nezanimivi za druge. Domači in prijatelji vam lahko pomagajo samo, če vedo, kako je z vami. To pa jim lahko poveste le vi, nihče ne more tega storiti namesto vas.
- Ne jemljite nobenih zdravil po lastnem preudarku in glede zdravil upoštevajte samo nasvete svojega zdravnika.

Kako pomagati depresivnemu bolniku

Najpomembneje je, da depresijo prepoznate kot bolezen in je ne zamenjate z začasno žalostjo.

Depresivnega bolnika poskušajte razumeti, bodite z njim potrpežljivi in ga spodbujajte. Pogovarjajte se z njim in ga pozorno poslušajte. Ne preslišite misli o samomoru, ki so pogosto izrečene in prevečkrat prezrte!

Pojdite z njim ven, na sprehod, v kino, v družbo. Vztrajajte pri povabilu, tudi če je sprva zavrnjeno. Spodbujajte ga k dejavnostim, ki so ga nekoč veselile, vendar ne zahtevajte od njega preveč. Prevelike zahteve namreč lahko povečajo občutke neuspešnosti.

Depresivnega bolnika ne obtožujte, da je bolan manj, kot pripoveduje, ali da nima »trdne volje« in se ne more »spraviti skupaj«. Če toži o bolečinah, mu verjemite in ga nikar ne prepričujte, da ga nič ne boli. Poskušajte mu pomagati, da bo svojo pozornost preusmeril k prijetnejšim in spodbudnejšim temam. Ne bodite nestrpni do njega in spodbujajte prepričanje, da je depresija sicer huda, vendar le začasna bolezenska motnja, ki bo minila, in takrat se bo spet počutil kot nekdanj.

Knjižnice iz zbirke V skrbi za vaše zdravje so na voljo tudi na www.krka.si/zdravje.

Več informacij o depresiji najdete na www.ezdravje.com/depresija.

V skrbi za vaše zdravje Ko bolita duša in telo

Avtorica

Margareta Kocmur

Izdala in založila

Krka, d. d., Novo mesto

Ilustracije

Bojan Sumrak

Tisk

Tiskarna Vek, 2008

Naklada

10 000 izvodov

ISBN 978-961-6374-43-9

Publikacija je brezplačna.

Nosilka vseh avtorskih pravic je Krka, d. d., Novo mesto.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.895.4

KOCMUR, Marga

Ko bolita duša in telo / Margareta Kocmur ; [ilustracije Bojan Sumrak]. - Novo mesto : Krka, 2008. - (V skrbi za vaše zdravje)

ISBN 978-961-6374-43-9

237818880



Občutenje bolečine je kompleksno telesno in duševno dogajanje.



Ob depresivnem razpoloženju so najmočnejše izraženi in tudi najbolj moteči prav različni telesni znaki depresije, med njimi tudi bolečine.



Pomembno je, da se o svojih težavah pogovorite z drugimi ljudmi. Čim bolj podrobno jih opišite tudi zdravniku, pri katerem boste poiskali pomoč. Razkrijte mu vse svoje težave, tudi tiste, ki se vam zdijo nepomembne.



Depresijo je mogoče zdraviti.



Krka, d. d., Novo mesto
Šmarješka cesta 6
8501 Novo mesto
www.krka.si