

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE



DEPRESIJA PRI MOŠKIH

Zdenka Čebašek Travnik



 KRKA

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

asist. dr. Zdenka Čebašek Travnik, dr. med.

Psihiatrična klinika Ljubljana

Zaloška 29, Ljubljana

Kaj je depresija?

Depresija je duševna motnja. Prizadene lahko vsakogar ne glede na družbeni status, starost, spol ali izobrazbo. Čeprav je res, da je pogostejša pri ženskah, pa pogosto obolevajo tudi moški.

Depresija je posledica spremenjenega delovanja možganov, do katerega privede splet genetskih, osebnostnih in okoljskih dejavnikov. Bolezen je huda, saj vpliva na telesno zdravje in počutje ter povzroči spremembe v človekovem razmišljanju, čustvovanju in vedenju. Ne prizadene samo bolnika, ampak tudi njegove bližnje (družinske člane, prijatelje in sodelavce). Depresijo lahko učinkovito zdravimo z anti-depresivi, zdravili proti depresiji. Brez zdravljenja lahko traja več tednov, mesecev ali celo let.



Kako prepoznate depresijo?

Depresija se kaže na različne načine. Pri nekaterih bolnikih so bolj izraziti eni simptomi, pri drugih pa drugi.

Najpogostejši simptomi depresije so:

- dolgotrajno potlačeno, žalostno, tesnobno razpoloženje ter občutek praznine,
- izguba veselja in zanimanja za prijetne stvari,
- nemirnost, razdražljivost,
- utrujenost, pomanjkanje energije, upočasnjenost,
- občutenje nemoči in brezupa, prepričanje, da vam nihče ne more pomagati,
- motnje pozornosti, koncentracije in spomina,
- občutki krivde in manjvrednosti,
- nespečnost ali pretirana zaspanost,
- povečanje ali zmanjšanje apetita,
- težave v spolnosti,
- misli na samomor,
- različni telesni znaki, kot so bolečine v prsih, glavobol, prebavne motnje, težko dihanje.

Depresijo pogosto spremlja tesnoba. Prizadeta oseba občuti močan strah, podobno, kot če bi bila izpostavljena veliki nevarnosti.

Značilnosti depresije pri moških

Pri moških se depresija kaže še drugače, na primer kot:

- zmanjšana toleranca za stresne dogodke,
- napadi jeze,
- občutek izgorelosti,
- pretirana telesna dejavnost,
- nasilnost,
- zloraba alkohola,
- vedenje, ki je podobno disocialni osebnostni motnji.

Moški bodo pri sebi prej prepoznali občutke utrujenosti, razdražljivosti, nespečnosti ter izgubo zanimanja za delo ali šport kot pa občutke žalosti, lastne nevrednosti ali krivde.

Znano je, da pitje alkoholnih pijač in jemanje drog prikriva depresijo. Ker je zloraba alkohola in drog pogostejša pri moških, moramo večkrat pomisliti na to možnost.

Moški se težje sprijaznijo z občutki nemoči, zato težje poiščejo strokovno pomoč. Depresivne težave poskušajo lajšati z alkoholom, drogami in pomirjevali ali pa jih pokažejo v obliki jeze, razdražljivosti ali celo nasilnega vedenja. Nekateri se dobesedno vržejo v delo ali pa svojo depresivnost izražajo skozi tvegane oblike vedenja, kot so hitra vožnja, nevarni športi in podobno. Poveča se nevarnost samomora.



Kaj storiti, če pri sebi opazite simptome depresije?

Čimprej obiščite svojega zdravnika. Zaupajte mu svoje težave in ga vprašajte vse, kar vas zanima v zvezi s temi težavami.

Depresivni moški običajno noče k zdravniku, težko sprejme dejstvo, da je bolan in da potrebuje strokovno pomoč. A odlašanje z zdravljenjem bolezni samo še poslabša.

Ne čakajte, da bo depresija minila sama od sebe. Prvi korak je, da si priznate, da imate depresijo, in poiščete strokovno pomoč.



Depresija pri moških v različnih življenjskih obdobjih

Pri mladih se rada pojavlja hkrati z drugimi duševnimi motnjami, kot so tesnoba, impulzivnost, zloraba alkohola ali drog, pa tudi s hudimi telesnimi boleznimi, kot sta sladkorna bolezen in rak. Depresivne motnje pri mladostniku jemljemo zelo resno, saj neprepoznane in nezdravljene lahko vodijo v neuspešnost pri šolskem in poklicnem delu, v zlorabo alkohola ali drog. Posebno pozorni moramo biti na razmišljanja o samomoru in poskuse samomora ter narediti vse, da depresivnega mladostnika usmerimo v zdravljenje.



Pri moških v zrelih letih se pojavljajo simptomi, ki se kažejo kot utrujenost, razdražljivost, zmanjšana želja po spolnosti in manjša spolna dejavnost, bolečine v različnih delih telesa, znojenje in depresivnost. Ti simptomi v marsičem spominjajo na menopavzo pri ženskah, dejansko pa opozarjajo na možen razvoj depresije in da je potreben posvet z zdravnikom.

Pri starejših moških je depresija pogosto spregledana motnja, čeprav jo lahko sprožijo podobni dogodki kot v mlajših letih: izguba svojcev ali prijateljev, izguba službe (čeprav v obliki upokojitve), osamljenost. Starejši moški v resnici ne govorijo radi o občutkih žalosti, nemoči, izgubi veselja za prijetne stvari, ampak se raje pritožujejo zaradi telesnih tegob. Pogosto tudi razmišljajo o samomoru.

Zdravljenje depresije

Blažje oblike depresije običajno zdravimo z zdravili, z antidepresivi. Pri hujših oblikah bolezni uporabljamo zdravila in psihoterapijo. Dodatni načini zdravljenja, kot so telesna dejavnost (npr. gibalna in plesna terapija), zdravilna zelišča in drugo, so lahko v pomoč, saj prinašajo zadovoljstvo in ugodje.

Pomembno je, da poiščete nekoga, ki mu lahko zaupate, in mu razkrijete svoje občutke, strahove in misli. To je lahko sorodnik, prijatelj, zdravnik. Včasih pomaga nekaj pogovorov in nasvetov. Velikokrat pa to ni dovolj in je treba začeti z zdravljenjem.

Kaj morate vedeti o antidepresivih?

Antidepresivi so zdravila, ki se uporabljajo za zdravljenje depresije. Poznamo jih več vrst. Zdravniki jih predpisujejo glede na obliko in stopnjo depresije, pa tudi glede na to, kako se posameznik odzove na določeno zdravilo. Najpogosteje se uporabljajo zdravila iz skupine selektivnih zaviralcev ponovnega privzema serotonina.

Antidepresivi ne povzročajo odvisnosti, kljub temu pa je treba dosledno upoštevati navodila za uporabo. Sodobni antidepresivi so učinkovita zdravila z relativno malo neželenimi učinki, ki so prehodnega značaja in trajajo le nekaj dni oziroma se pojavljajo v prvih tednih jemanja.



Učinek antidepresivov ne nastopi takoj, ampak se pojavi po dveh ali več tednih zdravljenja. Pomembno je, da z jemanjem antidepresivov nadaljujete tudi potem, ko se že dobro počutite. Nadaljevalno zdravljenje po zdravnikovih navodilih zmanjša možnost, da se bo depresija ponovila.

Če ste bili že večkrat depresivni, bo zdravljenje dolgotrajnejše, v vsakem primeru pa bo trajalo vsaj šest do osem mesecev.

Ne prenehajte jemati antidepresivov brez posveta z zdravnikom.

Ne zdravite depresije z alkoholom. Nekateri antidepresivi ne povzročajo težav, če kdaj pa kdaj popijete kakšen kozarec alkohola, vendar se o tem raje pogovorite z zdravnikom.

Kako si lahko pomagata sami?

Pomembno je, da si priznate, da ste depresivni. Negativne misli in čustva so le del bolezni in ne odražajo resničnega stanja. Ko se boste začeli zdraviti, bodo take misli in čustva sčasoma izginili.

Zastavite si majhne cilje, ki jih boste zmogli uresničiti.

Ne sprejemajte pomembnih odločitev (odpoved v službi, ločitev, novo partnersko razmerje), dokler se ne boste počutili bolje.

Preživite čim več časa v družbi, poskusite se zamotiti z dejavnostmi, ki so vas pred boleznijo veselile.

Koristili vam bodo kratki sprehodi v naravi, obiski kulturnih, športnih ali verskih prireditev.

Dovolite vašim bližnjim, da vam pomagajo.

Kaj lahko naredijo bližnji?

Najpomembneje je, da depresivnemu moškemu pomagajo prepoznati depresijo in poiskati strokovno pomoč.

Misli o smrti in samomoru so zanesljiv znak, da bolnik potrebuje strokovno pomoč. Bližnji bodo v najtežjem obdobju bolezni poskrbeli, da depresivni ne bo sam, da mu bodo na voljo za pogovor ali za družbo.

Kadar se depresija izraža kot razdražljivost in nagnjenost k nasilnemu vedenju, naj se bližnji izogibajo preprirom, poskušajo biti strpni in potrpežljivi. Nikakor pa niso dolžni prenašati nasilnega vedenja!



Knjižice 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 Depresija pri moških

Avtorica

Zdenka Čebašek Travnik

Izdala in založila

Krka, d. d., Novo mesto

Nastalo v sodelovanju s

Psihiatrično kliniko Ljubljana

Ilustracije

Bojan Sumrak

Tisk

Kočevski tisk, 2008

Naklada

40 000 izvodov

ISBN 978-961-6374-48-4

Publikacija je brezplačna.

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

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

616.895.4-055.1

ČEBAŠEK-Travnik, Zdenka

Depresija pri moških / Zdenka Čebašek Travnik ; [ilustracije Bojan Sumrak]. - Novo mesto : Krka, 2008. - (V skrbi za vaše zdravje)

ISBN 978-961-6374-48-4

238028800



Depresija je bolezen, za katero
lahko zbolijo tudi moški.



Depresijo je mogoče zdraviti.



Za iskanje pomoči je potreben pogum.



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