

Ma Magyarországon egyre többen szenvednek a depresszió betegségében. Hogyan látja, tapasztalja ezt Ön és tulajdonképpen mi ennek az oka?

- Valóban, a klinikai gyakorlatban észrevehetően megnőtt a depressziósok száma. A WHO adatai szerint világszerte évente kb. 100 millió embernél (!) alakul ki depresszió, 2020-ra feltehetően a betegségek között az 1. helyre fog kerülni. A felmérések szerint életük során az emberek 12-19%-a esik át legalább egy súlyos (major) depressziós epizódon. A pszichésen egészségesnek mondható, kiegyensúlyozott, harmóniában élő emberek élettörténetében is átlagban egy olyan életszakasz előfordul, amikor az öngyilkosság készítése komolyan megjelenik, valamely trauma, veszteség következményeként. Ez még nem jelent betegséget. A tartósan fennálló depressziós állapot azonban kezelést igényel. A betegség illetően való gyakoriságának több okát látom: - pl. megnövekedett személyes felelősségérzet az egyéni boldogulásban (ld. egyéni vállalkozói lét); - keresztény gyökereink elvesztésével az élet átfogó, végső értelmének háttérbe szorulása; - növekvő munkanélküliség, - a családban élés előnyeinek társadalmi bagatellizálása, stb.

Hogyan derül ki az Önhöz fordulóik közül, hogy ki a depressziós, és ki az, aki inkább csak lehangoltsággal küzd. Melyek a legjellemzőbb tünetei a depresszióknak?

- A depresszió tüneteit ha körvonalazom, akkor azt hiszem érthetővé válik, hogy mi is a különbség a lehangoltság és a klinikai, orvosi értelemben vett depresszió között. A pszichoterápiás szempontból beavatkozásért kiáltó depresszió tünetei a következők: - állandósult szomorú, szorongó vagy 'üres' érzés; - túl sok vagy túl kevés alvás, éjszakai, vagy túl korai ébredés; - csökkent étvágy és súlycsökkenés, vagy étvágyfokozódás és súlynövekedés; - az érdeklődés elvesztése olyan dolgok iránt, amelyek régen örömet okoztak, beleértve a szexuális életet; - ingerlékenység, nyugtalanság; - állandósult testi tünet, ami a kezelésekre nem reagál, pl. krónikus fájdalom vagy emésztési zavarok; - koncentrációs, emlékezési zavarok, döntésképtelenség; - kimerültség vagy energia csökkenése; - bűnösség érzés, értéktelenség érzés, reménytelenség érzés és pesszimizmus; - önsértések, öngyilkossági gondolatok. Természetesen nem jelentkezik minden tünet mindenkinél, de ha ezek közül legalább 5 igen hangsúlyos, akkor már depresszióra kell gyanakodnunk.

Tudjuk, hogy ma már vannak jó gyógyszerek erre a betegségre, de én azt gondolom, más segítő módszerek is vannak, amit az ember igénybe vehet. Meggyőződésem, hogy „több van az emberben”, mint lehetőség, ami a gyógyulását segíti. Mit gondol erről? Mit javasol azoknak, akik „belső erőből” is akarnak küzdeni a gyógyulásukért?

- Pszichológusként szakmailag azt az elvet vallom, hogy abban az esetben kell feltétlenül gyógyszerhez folyamodni az ellátásban, ha a beteg életveszélyben van, mély krízisben, pl. súlyos öngyilkossági gondolatokkal és készletekkel küzd. Hiszen az emberi élet

védelme feltétlen feladatunk. Másrészt úgy látom, abban az esetben is segít a gyógyszer, amennyiben a beteg depressziója miatt nem tud kimozdulni a lakásából, hiszen így nem tud eljutni a pszichoterápiára, a segítő beszélgetésre sem. Ugyanakkor minden olyan esetben, amikor ezen problémák nem állnak fenn, úgy látom, hogy a gyógyszer nélküli küzdelem az, ami képes arra, hogy nagyon mély belső erőforrásokat, és megküzdő stratégiákat mozgósítson a kliensben (amit a gyógyszeresedés kényelmessége nem motivál), és nem utolsósorban az eredményt, az első lélektani sikereket is önmagának, saját sikeres pszichés hadviselésének tulajdoníthatja, és nem a kemikáliák erejének. Így a javulás is maradandóbb. Ha valaki önerőből is kíván küzdeni a depressziója ellen, nagyon fontos hozzáállásnak tartom a következőt: a betegséggel, mint önálló entitással küzdjön, megszemélyesítve azt (tehát ne azonosítsa önmagát a depressziójával), ő ugyanis nem beteg, hanem van egy betegsége, amit le kell küzdenie. Magában kell valamit elpusztítania, és nem önmagát.

Milyen gyakorlati segítséget vehet igénybe, aki otthonában lehangoltsággal, enyhébb depresszióval küzd?

- Javasolom pl. enyhe depresszió esetén az orbáncfű tea (hatóanyaga: hypericum) elkészítését és fogyasztását, ami tudományosan, kísérletileg bizonyítottan hangulatjavító. Általában az enyhe alvásmegvonás (kevesebb órányi éjszakai pihenés) is jótékony hatású a depresszióra, ennek biokémiai, idegrendszeri magyarázata van. A napirend írása nagyon sokat tud segíteni abban, hogy legyen rendszer az életünkben, átláthassuk ránk szabott feladatainkat, szerepünket a saját és családunk életében. Ez könnyebben elkészíthető, ha valaki segít az összeállításában. Kritikus időszakokban nagy segítséget jelent, ha lelki elsősegély telefonszolgálatot keresünk meg, és hívunk fel kérdéseinkkel, fájdalmainkkal. Itt képzett telefonos ügyelőkkel beszélgethetünk bármiről, amiről esetleg más kapcsolatainkban nem is tudunk. Vagy pl. kitűnő, öngyógyítást jól menedzselő műnek tartom a „Kiút a depresszióból” című könyvet (Sue Atkinson, Akadémiai Kiadó, 1996), amelyben a szerző saját küzdelmét hűen veti papírra, és számos gyakorlati tanácsot, feladatokat ad. Ha mindezek nem segítenek állapotunk javulásában, feltétlenül pszichológus, vagy más segítő foglalkozású szakember felkeresését javaslom, mert ők még számtalan segítő technika birtokában vannak, amelyeket egy szakember tud levezényelni, egyedül nem tudjuk gyakorolni (pl. kognitív terápiás elemek gyakorlata, szeretetnyelvek beazonosítása, értelem-érzékelés tréning végigvitele /logoterápiás technika/, álmokkal való foglalkozás, énközlések megtanulása, és a hozzátartozók tájékoztatása arról, miként tudnak segíteni a kliensnek a depresszió leküzdésében /pl. a „Próbáld összeszedni magad!”- típusú mondat elfelejtésével...ugyanis ennél hasznavehetetlenebb tanácsot nem lehet adni egy depressziós embernek/). Nagyon fontos a betegség kezelése, ugyanis a kezeletlen depresszió vagy kóros „öngyógyításhoz” vezet, mint az agresszív viselkedés, alkoholizmus, drogok használata, játékszenvedély, vagy legvégső esetben öngyilkossághoz, az emberi élet értelmébe vetett hit teljes elvesztéséhez.