

A depresszió gyógyítása

Életünk során gyakran előfordul, hogy szomorúak leszünk. Ezt időnként életesemények következményeként éljük meg, máskor minden ok nélkül válunk szomorúvá. Ha ez a rossz hangulat tartósan fennáll és befolyásolja a mindennapi életfunkcióinkat, valószínű, hogy a depresszió diagnózis fennáll.

Hogyan kezelhető a depresszió?

Mivel a depresszió kialakulásáért az agy biológiai folyamataiban bekövetkező változás a felelős /szerotonin, dopamin, noradrenalin/ ezek egyensúlya megbomlik, az antidepresszánsoknak van kiemelkedő szerepe a gyógyításában.

Miért fontos időben felismerni és kezelni? Mert magas-vérnyomáshoz, szív-érrendszeri problémákhoz, nyombélfekélyhez, alkoholfüggőséghez stb. vezethet. A szubjektív szenvedést okozó tünetek mellett károsodnak a szerepfunkciók, emberi kapcsolatok, munkahelyi teljesítmények is. Ennek következménye lehet: nő az öngyilkosság rizikója, hosszas táppénz, esetleg leszázalékolás. A modern gyógyszerek megjelenése előtt nagyon elterjedt volt az ópium kúra emelkedő cseppszámában.

Manapság ahogy a depresszió is széles skálán mozog, számtalan biológiai és pszichoterápiás módszer áll rendelkezésünkre akár önmagukban, akár kombinációban. Hogy melyiket válasszuk? Mindig egyénre szólóan kell dönteni figyelembe véve a testi és lelki előzményeket, az aktuális stressz tényezőket, szociális helyzetet. Alapvető, hogy a hatékony terápia alapja a jó orvos-beteg kapcsolat. A felvilágosítás, bátorítás a beteg és a hozzátartozó számára egyaránt szükséges.

Ma már egyre korszerűbb, jobb gyógyszerek állnak rendelkezésre. A megválasztásnál lényeges szempont a hatékonyság, gyors reagálás, jó mellékhatásprofil. Az első 2 hétben nem a hangulatjavító hatás jelentkezik először, inkább a mellékhatásokkal kell számolni. Ha megfelelő adagban kapja a beteg a gyógyszert és mégsem javul, felmerül a kérdés: bevette -e? Ha nem, miért nem? Jó volt-e a diagnózis? Nincs a háttérben pajzsmirigy betegség, vérszegénység vagy egyéb. A betegek 10-15%-a ennek ellenére nem gyógyul meg. Ilyenkor kombináljuk a szereket és megtanítjuk az enyhe depresszió tüneteivel együtt élni a beteget.

Ehhez nélkülözhetetlen a pszichoterápia.

Pszichoterápiás vezetés: az aktuális életnehezségek feltárására összpontosít, a beteg erőforrásaira épít, a konfliktusmegoldó képességeit használja.

Analitikus: célja a beteg egészséges viselkedésének erősítése

Kognitív: az újabb depresszió megjelenésének megelőzésében lehet fontos. Célja a jellegzetes depressziós gondolkodásmód módosítása.

Családterápiák

Alvásmegvonás: a hangulatjavító hatás azonnali, a betegek 2/-3-a reagál rá, de rövid ideig tart.

Fényterápia: a kutatások szerint a sárga és a zöld spektrum a leghatásosabb /téli depressziónál van jelentősége/.

A kezelés megkezdése előtt eldöntendő, hogy otthoni környezetben vagy kórházban történjék-e. Ez függ a tünetek súlyosságától, különös tekintettel az öngyilkosság veszélyére. Ha jó a családi háttér, otthon jól gyógyítható. Ha a beteg magányos, inkább a kórház javasolt. Az otthoni kezelés során a gátoltság, figyelem-koncentrációs nehézségek miatt a teljesítménye csökkenni fog, ez újabb negatív élményt jelent, súlyosbíthatja a depressziót, ezért célszerű kiemelni a munkahelyéről.

A hangulatzavar bipoláris változatánál fontos a visszaesés kivédésére speciális szerek szedése a stabilizáció érdekében. A kérdés eldöntésénél irányadó: ismétlődés valószínűsége, az újabb epizódok milyen hatással vannak a beteg életvitelére, milyen a beteg együttműködése. Természetesen itt is nagy segítséget nyújthat a pszichoterápia, ha mód van rá.

Dr. Kerekes Anna
pszichiáter szakorvos

*Ha Ön, vagy a környezetében élő ember krízishelyben van, vagy fennáll az
öngyilkossági kísérlet veszélye, kérjen segítséget!*

TÁMOP-6.1.2-11/3-2012-0055

TÖBBSZINTŰ EGÉSZSÉG- ÉS ÉLETMINŐSÉGFEJLESZTÉS A VÖLGYSÉGBEN

 **ÚJ SZÉCHENYI TERV**



Krízis S.O.S.

LELKI ELSŐSEGÉLY TELEFONSZOLGÁLAT

06-80/505-505

INTERNETES BESZÉLGETÉS: WWW.SOSS05.HU

"BIZALOM" LELKISEGÉLYSZOLGÁLAT

06-80/505-501

KÉK VONAL GYERMEKKRÍZIS ALAPÍTVÁNY

06-1/354 1029, WWW.KEK-VONAL.HU

GYITOSZ KRÍZIS VONAL FIATALOKNAK

06-80/505-003

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.