

„HA FÁJ A LÉLEK...” - DEPRESSZIÓ, SZORONGÁS, PÁNIKBETEGSÉG

A test és a lélek kétirányú utca. A feldolgozatlan stressz, az érzelmek fizikai tüneteket, sőt megbetegedéseket okozhatnak, illetve ronthatják a fennálló egyéb betegségeket.

Ugyanakkor a fizikai megbetegedések - különösen, ha tartósan fennállnak, esetleg megnehezítik a mindennapokat, vagy testképünk megváltozását idézik elő - lelki folyamatokat indítanak el és vezethetnek pszichés megbetegedésekhez.

A lélek tűr, tűr, aztán fölbillen az egyensúlya és megbetegszik.

A legjellemzőbb lelki megbetegedések: a depresszió, szorongás és egyre gyakoribb a pánikroham, pánikbetegség.

Depresszió

Köznyelvi szóvá vált, de nem minden nyomott hangulat depresszió!

Olyan állapot, amelyben az élet sivárnak, terhei nyomasztónak tűnnek. A hangulati élet zavarait testi tünetek jelentkezése kíséri.

Felnőttkorban a nők kétszer olyan gyakran betegednek meg, és az átlagos életkor, amelyben a depresszió kialakul, egyre korábbra tolódik. A különböző etnikai csoportoknál a betegség előfordulásában gyakorlatilag nincs különbség.

Az életkori eloszlásra jellemző, hogy gyakori a megjelenés 15-19 év 45-50 éves korban.

Az embereknek kb. 5-10%-a érintett. (Egyes kutatások szerint azonban az előfordulása már 15% fölött van!)



A depresszió okai

A depresszió okairól számos magyarázat született, amelyek mind más szempontból közelítenek a problémához.

A biokémiai magyarázat az agyban lévő anyagcsere-folyamatok egyensúlyának fölborulása miatt alakul ki a depresszió.

A genetikai kutatások fényt derítettek arra, hogy a betegségnek van örökletes tényezője.

A hormonális összefüggéseket megvizsgálva arra jöttek rá, hogy a depressziós epizódok gyakrabban fordulnak elő akkor, ha a stresszhormonok szintje magas, vagyis a megoldatlan élethelyzetek, veszteségek (gyász, szeretett személy elvesztése), tartós idegfeszültség (problémás élethelyzetek, pl. munkanélküliség, anyagi problémák) vezethet depresszióhoz, kilátástalanság-érzéshez.

A túlzott alkoholfogyasztás és a droghasználat is rizikófaktornak minősül.

A sokféle kutatás, többféle megvilágítás arra mutatott rá, hogy a depresszió többféle tényező együttes fennállása esetén a legvalószínűbb.

A depresszió tünetei

A depresszió tünetei sokféle formában jelentkezhetnek, de összeállítható egy „lista”, amely alapján megállapítható, hogy valaki „valódi”, orvosi értelemben vett depresszióban szenved:

1. a nap legnagyobb részében rossz, levert hangulat (A betegek arca rendszerint állandóan tükrözi a gondterheltséget, a gesztikuláció megszűnik, a hang gyenge, elhaló. A beteg könnyen elsírja magát, de súlyos állapotban a sírás készsége is megszűnik.
2. az érdeklődés és az öröm csökkenése, kilátástalanság érzése
3. az étvágy változása, súlycsökkenés vagy súlynövekedés
4. alvászavar, álmatlanság vagy fokozott alvási igény
5. nyugtalanság, agitáltság vagy gátoltság érzése a mindennapi tevékenységekben (Enyhe esetben a beteg mindig fáradtnak, lassúnak érzi magát, de előfordul, hogy egész nap fekszik, és nem látja értelmét felkelni az ágyból. Más esetben a beteg a szorongás következtében erős mozgásos nyugtalanságot él át: kezét tördeli, jajgat, testét ingatja)

6. állandó fáradtság
7. értéktelenség érzése, súlyos bűntudat, nem igazolható önvádolás (Saját magáról kialakított képe negatív, alacsonyabb rendűnek, visszataszítónak tartja magát, az önértékelési zavarok rendszerint igen súlyosak.)
8. csökkent gondolkodási képesség, összpontosítási és döntési képtelenség (Érdeklődése beszűkül, gondolkodása lelassul, tanácstalanná válik. A depresszió jellemzően korai tünete a figyelemzavar. A depressziós beteg gyakran panaszkodik az intellektuális képességek romlásáról, de egyes kutatások szerint ennek hátterében a csökkent motiváció figyelhető meg.)
9. visszatérő gondolatok a halálról (A depressziós az élet terhétől való szabadulás végső eszközének az öngyilkosságot tartja.)

Fontos kritérium, hogy a fenti tünetek közül legalább öt egyidejű jelenléte szükséges legalább 2 héten át tartóan ahhoz, hogy megállapítható, diagnosztizálható legyen az orvosi értelemben vett depresszió.

Visszatérő depresszióról akkor beszélünk, ha a beteg egy éven belül legalább három epizódot élt át.

A depresszió szezonálisnak számít, ha az évszakok változásának függvényében alakul ki; az őszi, illetve a téli jelentkezés különösen gyakori.

Gyakran testi tünetekkel társul: fejfájás, szédülés, emésztési zavarok, alvászavar, szívdobogás-érzés (ki kell vizsgálni!)

A szexuális készlettség minden esetben csökken.



A depresszió kezelése

Kezelhető, DE! Mivel tabutéma, ritkán kerül sor a szakorvosi ellátásra, pedig eredményesen kezelhető:

- gyógyszeres terápia
- pszichoterápia (pl. örömlista készítése)
- segítő személyek

Gyakori, hogy a depressziós tüneteket szorongás és pánikrohamok fedik el, ezért erről a két kórképről is említést kell tenni.

Szorongás: aránytalanul nagy, állandó aggodalom, sokszor megmagyarázhatatlan, irracionális félelem. Ettől fizikailag és lelkileg is kimerül az ember.

Nőknél gyakoribb, gyakran gyermek-, vagy serdülőkorban kezdődik, az emberek 3-5%-a érintett.



Gyakori tünetei: fáradékonyság, nyugtalanság.

A szorongás kezelése elsősorban gyógyszeres, de mindenképpen ki kell egészíteni pszichoterápiával. Ezen kívül nagyon sokat segíthet a relaxáció, jóga, tudatos önfegyelmezés, gondolatelterelés.

Pánikroham: A pánik hirtelen támadó, rendkívül erős szorongás, melyet szervi tünetek kísérnek.

A lakosság kb. 1%-a érintett, általában serdülőkorban, fiatal felnőttkorban kezdődik.

A pánikroham tünetei: 10 percen belül tetőzik, aztán oldódik.

- légszomj
- szédülés
- gyorsult szívműködés
- fulladásérzés
- mellkasi fájdalom
- halálfélelem!



A pánikbeteg ember gyakran elszigetelődik a beteg, fóbiái lesznek, bezárkózik, kialakul a pánikbetegség.

A pánikbetegség kezelése:

- gyógyszerrel
- pszichoterápiával
- hozzászokás a pánikot kiváltó szituációhoz

Laufer Éva
egészségfejlesztő-mentálhigiénikus

*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



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



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



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

Krízis S.O.S.

LELKI ELSŐSEGÉLY TELEFONSZOLGÁLAT

06-80/505-505

INTERNETES BESZÉLGETÉS: WWW.SOS505.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