

Ne engedj a depressziónak

A felgyorsult életvitel és a modern kor egyik legismertebb és leginkább rettegett jelensége a depresszió, amely emberek millióinak életét keseríti meg szerte a világon, korra és nemre való tekintet nélkül. A közfelfogásban mára, szinte elcsépelet gyakorlatnak számít a kifejezése használata, azonban sokan nincsenek tisztában azzal, hogy valójában egy igen komoly problémával állunk szemben. A depresszió számtalan formájával találkozhatunk, az enyhe változattól, egészen a komoly, klinikai depresszióig. Súlyos formájában akár a saját, vagy mások testi épségét, életét is veszélyeztetheti, ezért kimondottan fontos, hogy ne kezeljük félvállról. Szomorú tény, de hazánkban hozzávetőlegesen a lakosság 15%-a szenved a depresszió különböző formáitól, emellett számos olyan eset fordul elő, ahol a diagnózis felállítása nem történik meg, így ez az arány vélhetően még ennél is magasabb. Az adatok alapján kijelenthetjük, hogy elengedhetetlen részletesen megismernünk, mivel is állunk szemben.

Mivel gyakori eset, hogy az emberek tévesen használják ezt a kifejezést, elsőként is tegyük tisztába a dolgokat azzal kapcsolatban, hogy mit is takar pontosan a depresszió megnevezés. Azt már az első pillanatban kijelenthetjük, hogy egy pszichiátriai megbetegedéssel van dolgunk, amely különféle formákban jelenik meg, kezdve az enyhe állapottól, egészen a súlyos depresszív zavarig. Már a diagnózis felállítása előtt, számos tünet utalhat arra, hogy érdemes komolyan vennünk, a sokak által elbagatellizált eseményeket. Jellemzői között szerepelhet a lehangoltság, a tartós veszteségérzet, a szomorúság, az elesettség érzése, illetve az érzelmek hiánya. Ezekből fakadóan nem meglepő, hogy felütheti fejét a teljes érdektelenség, illetve a halálvágy is, melyet öngyilkossági hajlam, illetve a valóságtól való teljes elrugaszkodás kísérhet. Az étvágy változása, valamint a súlynövekedés, súlyvesztés is árulkodó jelek lehetnek, csakúgy, mint a különféle alvászavarok, valamint az állandó fáradtság érzése is. Természetesen ezek a tünetek nem minden esetben járnak együtt, azonban gyakori jelenség, hogy több probléma, egy időben van jelen, hiszen az egyik tünet generálhatja a következő megjelenését, amely kezeletlenül könnyedén elhatalmasodhat az ember felett.

A depresszió kialakulását számos tényezővel indokolják, melyek között akadnak lelki és fizikai eredetűek is. Alapvetően kétféle megállapítás az irányadó. Az első az endogén depresszió, melyet a szervezet rendellenes működése indukál. Főként a vitaminok, illetve egyes neurotranszmitterek hiánya, elégtelen működése generálhatja a depressziós tünetek kialakulását, amelyet célszerű minél korábban diagnosztizálni, hiszen ezen információk ismeretében nagy eséllyel növelhetőek a tartós gyógyulás esélyei. Hormonális szinten a mellékvese egyik hormonját, a kortizolt szokás megemlíteni, hiszen depressziós emberek esetében jóval nagyobb mértékben mutatható ki, mint egészséges társaiknál. A másik formát exogén depressziónak nevezik, melynek kialakulásában külső tényezők, úgymint gyász, kudarc, tragédia, esetleg tartós sikertelenség, diszkrimináció, vagy akár szerelmi bánat is szerepet játszhat. Ebben az esetben nagy szerepe van az egyéni jellemvonásoknak, hiszen az egyes hatások, eltérő tünetet produkálhatnak. Megoszlanak a vélemények annak tekintetében, hogy milyen konkrétumokhoz köthető a depresszió megjelenése az egyén életében, azonban kijelenthető, hogy a fent említett ok-okozati összefüggések mellett, rizikófaktornak számít az egészségtelen életmód, a társadalmi szegregáció, az érzelmi, valamint szexuális élet zavara, illetve a magányos életvitel. Habár ezek közül sokat tartanak számon a depresszió „kísérőjeként” is, a betegség kialakulását megelőző időszakban már felfigyelhetünk a fent vázolt tünetekre.

Mivel a depresszió megjelenésében megfigyelhetőek egyes tendenciák, ezért érdemes tisztában lennünk azzal, hogy mely esetekben kell tudatosan óvni magunkat. Míg gyermekkorban a depresszió

kialakulásának esélye mindkét nem esetében hasonló, addig felnőttkorban a nők már közel kétszer akkora eséllyel kerülhetnek a depresszió hatása alá. Emellett nagy jelentősége van a „hozott anyagnak” is, hiszen kimutatták, hogy a depresszióra való hajlam genetikailag öröklődhet, ezért általános jelenség, hogy a depresszióban szenvedő emberek rokonainál 20%-ban jelenik meg a betegség, míg egyetértő ikrek esetében ez az arány 43%-ra növekszik. Iskolázottság és életkor tekintetében is eltérő képet mutat a depressziós megbetegedések aránya. Az alacsony iskolai végzettséggel rendelkezők, illetve a segédmunkát végzők körében jóval nagyobb a megbetegedések aránya, amelyet az alacsony életszínvonal, illetve az érzelmi problémák kezelési képességének hiánya is erősít. A legnagyobb veszélyben azonban az idősek vannak, akik a társadalmi szerepvállalás tekintetében haszontalannak érzik az életüket, emellett sok esetben kénytelenek szembenézni az elmagányosodást veszélyével. Itt jól megfigyelhetőek azok a szociális sajátosságok, amelyek társadalmi szinten éreztetik hatásukat, hiszen például Japánban, ahol az idősek tisztelete és társadalmi jelentősége kifejezetten magas, a legalacsonyabb a depressziós megbetegedések száma. A leggyakoribb és korunkban leginkább általános veszélyforrás azonban a mindannyiunk által jól ismert stressz. Az a stressz, amely része mindennapjainknak, legyen szó akár a munkáról, akár a tömegközlekedésről, akár a magánéletről. Hazánkban emellett komoly szerepet kap a létbizonytalanság, illetve a kilátástalanság érzete által keltett nyomás, amely szinte senkit sem kímél. Modern korunk velejárója, hogy az emberi történelemben sosem látott mértékben vagyunk kiszolgáltatva a stressz ártó hatásainak, hiszen a felgyorsult élettempó, az egyre növekvő elvárások, valamint a tudatosan fenntartott társadalmi szegregáció keltette feszültség mind-mind nyomot hagy érzelmi életünkön. A fejlődésnek „hála”, mára az emberiség jelentős többsége él stresszes környezetben, ezért várhatóan folyamatosan növekvő tendenciát fog mutatni az általa kiváltott megbetegedések száma is. Ennek tudatában mindenképp érdemes a tőlünk telhető legnagyobb körültekintéssel és odafigyeléssel kezelni saját életünket, hiszen az évekig tartó kezelések helyett, sokkalta jobb választás megelőzni a depressziós állapot kialakulását.

A jó hír azonban, hogy lehetőségünk van hatékony lépéseket tenni annak érdekében, hogy megelőzzük a depresszió kialakulását, illetve nagy eséllyel vagyunk képesek orvosolni a már kialakult problémát is. Természetesen az orvostudomány is nagy figyelmet fordít a probléma kezelésére. Napjainkban már különféle gyógyszerek állnak rendelkezésünkre, amelyek segítenek normalizálni a szervezet szerotonin-, valamint noradrenalin-termelését, melyeket más néven stressz-védő hormonoknak is szokás nevezni. A gyógyszeres kezelés azonban nem minden esetben elegendő, illetve megoszlanak a vélemények azzal kapcsolatban, hogy mely esetekben szükséges és mely esetekben nélkülözhető a gyógyszerek alkalmazása. A népi gyógyászat már évezredek óta alkalmaz különféle gyógynövényeket a depressziós tünetek kezelésére, melyek között megtalálható a komló, a macskagyökér, a citromfű, illetve az orbáncfű is. A helyes táplálkozás nem kevésbé lényeges, hiszen a B-vitaminok bevitelének kulcsfontosságú lehet. Ezek megtalálhatóak többek között a májban, a marhahúsban, a tojásban, illetve a finomítatlan gabonafélékben is, azonban jóval egészségesebb választás lehet a cékla, a spenót, vagy éppen a lencse, hiszen ezek az ételek bővelkednek folsavban, melyet várandós nők számára is előszeretettel ajánlanak. Tény, hogy azok a nemzetek, melyek nagy mennyiségben fogyasztanak halakat, kevésbé vannak kitéve a depressziós állapot veszélyének, így érdemes figyelmet szentelni az egészséges zsírsavak megfelelő arányú fogyasztására is. A vas és a C-vitamin nem kevésbé fontos anyagok az egészség megőrzéséhez, ezért a tökmag, a tonhal, de akár egy pohárka vörösbor is jó szolgálatot tehet. A szelén is kiemelt szerepet kap, hiszen agyi idegeket védő hatása folytán a depresszió elleni küzdelem egyik élharcosa. A szükséges bevitelhez érdemes beilleszteni az

étrendünkbe a paradicsomot, a hagymát, illetve a brokkolit, azonban bőséggel található szelén a citromban, valamint a narancsban is.

Közismert tény, hogy a betegséggel küzdő szervezet számára a szokásosnál jóval nagyobb mértékben van szükség tápanyagokra, melyeket a normál étkezés során szinte lehetetlen bevinni. A probléma azonban könnyedén orvosolható, hiszen mára tudatosan összeválogatott, kiváló minőségű táplálék-kiegészítők állnak rendelkezésünkre, amelyek megfelelően alkalmazva hatalmas segítséget nyújthatnak szervezetünk számára. A szükséges vitaminok, ásványi anyagok bevitele ugyan nagy segítség lehet testünk számára, azonban nem ez az egyetlen dolog, melyet módunkban áll megtenni gyógyulásunk érdekében.

Az egészséges életmód alappillére, a megfelelő intenzitású és rendszeresen végzett testmozgás a depresszió esetében kivételes szerepet kap, amely egyre szélesebb körben érezteti pozitív hatását. Az orvosok világszerte kezdik felismerni a rendszeres mozgásban rejlő „gyógyító erőt”, amely a depresszióval küzdő betegek esetében hatalmas segítséget jelent. A kezdeményezés olyannyira nem alaptalan, hogy számos kutatás bizonyítja, miszerint a mozgásterápia sok esetben nagyobb hatékonysággal képes enyhíteni a depressziós tüneteket, mint a gyógyszeres kezelés. Természetesen vannak helyzetek, ahol a gyógyszerek alkalmazása elengedhetetlen, azonban a mozgás szerepe ezekben az esetekben sem elhanyagolható. A leginkább hatékony megoldást a két módszer közös alkalmazása jelenti, amely még a súlyos depresszióval küzdő emberek esetében is radikális javulást eredményezett. Napjainkban már olyannyira elfogadott tény, hogy a mozgásterápia pozitív hatást gyakorol a depresszió megelőzésére és kezelésére, hogy a kezelőorvosok egyre nagyobb számban ajánlják azt pácienseiknek.

A legfontosabb erénye azonban lelki síkon ragadható meg, hiszen a depressziós emberek többsége pont az énkép zavarával, valamint az önmagunkba vetett hittel áll hadilábon, melyben a testmozgás által elért sikerek nagy segítséget nyújtanak. Amellett, hogy klinikailag bizonyított, miszerint 20-30 perc aktív testmozgás serkenti a szervezet endorfintermelését, hozzájárul a sejtek regenerációjához, valamint fokozza az anyagcsere-folyamatokat is. A mozgás által keltett örömforrás, valamint a kitartás és céltudatos életvezetés pont azokra a célokra gyakorol pozitív hatást, melyek a depresszióval küzdő emberek számára elsődleges fontosságúak. A legfontosabb önmagunk megismerése és felismerése mindannak az erőnek és lehetőségnek, ami bennünk rejlik. A testmozgás segítségével megcáfolhatjuk abbéli félelmeinket, hogy nem vagyunk képesek irányítani saját életünket és felismerhetővé válnak olyan értékek, mint a kitartás, a tudatosság, a változás, változtatás feletti kontroll. Hihetetlenül fontos, hogy képesek legyünk önálló döntéseket hozni, melyek mellett tudatosan kitartunk, hiszen a mindennapi élet során tapasztalt nehézségek során ezek szintén kiemelt szerepet kapnak. Ezt a képességünket ismerhetjük fel abban, ha képesek vagyunk kitartóan törekedni arra a rendszerre, melyet a testmozgás hozhat életünkbe. A mozgásterápia eredményei olyan biztatóak, hogy már annak a kérdése is felmerült, hogy függőséget okozhat, ami azonban összevetve a gyógyszerektől való függéssel, kizárólag pozitív jellemvonásokkal bír. Gondoljunk csak bele, míg a gyógyszerek mellékhatásai megterhelik szervezetünket, addig a rendszeres testmozgás csupán olyan „mellékhatásokkal” bír, melyek tovább erősítik testi és lelki állapotunkat. A mozgás nem korlátoz, hanem felszabadít.

Mint minden esetben, a mozgásterápia esetében is kiemelt hangsúlyt kap, hogy önmagunk számára a leginkább optimális döntéseket hozzuk meg. Ebben segítségünkre lehetnek a szakemberek, akik nagy

körültekintéssel képesek megmutatni a számunkra leginkább megfelelő mozgásformákat, emellett hozzásegíthetnek ahhoz, hogy minimálisra redukáljuk az esetleges kudarcélmények lehetőségét. A kedvenc mozgásforma, illetve a mozgás mennyiségének megválasztása kulcsfontosságú lehet, hiszen a túlzásba vitt testmozgás ugyanolyan „káros” lehet lelki épségünkre, miként szervezetünk számára sem hasznos. Nagyon fontos, hogy a személyre szabott tervek során odafigyeljünk arra, hogy minden esetben elérhető célokat tűzzünk ki magunk elé, hiszen ez megóv minket attól, hogy kudarcot valljunk, emellett a mindennapi élethez hasonlóan fokozza a sikerélményt, amely hatalmas győgyerővel bír.

A gyógyszeres kezelés gyorsabb eredményt produkálhat, azonban számos oka van annak, hogy a mozgásterápia erőseit méltassuk, hiszen a gyógyszerekkel szemben tartós javulást eredményez, nem okoz függőséget, illetve mellékhatásait tekintve kizárólag pozitív tulajdonságokkal bír. Emellett az sem elhanyagolható tény, hogy a rendszeres testmozgással megelőzhetjük a depresszió kialakulását, valamint lehetőségünk van a sportban megtapasztalt erőnket a mindennapi életben is kamatoztatni. A szakvélemény szerint már heti 3 alkalommal végzett, átlagosan 30 perces testmozgás is hatalmas változásokat eredményezhet testi-lelki egészségünk állapotában, amely a szabadban való sétától kezdve, bármi lehet. A legfontosabb, hogy örömeinket leljük benne és változtassunk azokon a körülményeken, életmódbeli sajátosságokon, amelyek a depresszióhoz vezető úton veszélyeztetnek minket. Gondoljunk csak bele, hogy egy átlagos erdei séta során mennyi gyógyírt találhatunk, melyek „simogatják” lelkünket. A természet nyugtató harmóniája, az állatok, növények, színek keltette szépség, a lehetőség, hogy másokkal érintkezve fejlesszük szociális kapcsolatainkat, a friss levegő, a napsütés keltette kellemes érzés a bőrön, mind-mind számtalan csoda, hogy a szervezetünkre gyakorolt pozitív hatásokat ne is említsük.

Mindent összefoglalva elmondhatjuk, hogy a depresszióból való kiút kulcsát saját magunkban kell keresnünk, hiszen a reális énkép kialakítása, a minket körülvevő világ elfogadása, valamint a bennünk rejlő lehetőségek, erő felismerése, mind olyan dolgok, amelyeket hajlamosak vagyunk figyelmen kívül hagyni. Miként könnyebb leheveredni a televízió elé egy pohár sörrel és egy zacskó chips-el, mint tudatosan felépített rendszer szerint odafigyelni az egészségünkre, úgy sok esetben könnyebb hagyni, hogy elhatalmasodjanak rajtunk a gondok, mintsem felállni, megrázni magunkat és a tükörben egy mosollyal nyugtázni, hogy igen, meg van bennem az erő ahhoz, hogy változtassak. A titok pedig nem más, mint a tény felismerése, miszerint meg van bennünk mindaz, ami a boldogsághoz szükséges! Segítséget kérni és kapni, illetve adni, ha minket kérnek pedig sohasem szégyen, sőt!