

A méla bú nagyon jól megragadja a lényegét: mélán, egykedvűen, lassan, vontatottan, de folyamatosan, meglehetősen hosszasan búslakodik, szomorkodik. Csak úgy van. Fáradt, erőtlén. Sem energiája, sem motivációja nincs. Igazából semmihez.

Legalábbis ilyen gondolatok élnek bennünk a depresszióról, a depressziótól szenvedő emberről. Ebben a cikkben igyekszem kicsit árnyalni ezt a kissé egyszínű, már-már feketébe hajló képet.

A depresszió elég régen ismert, meglehetősen gyakori, sok embert érintő probléma. Bár nem mindig tekintették betegségnek, ma már a pszichiátrián belül egyike a legtöbbet kutatott területnek. Ennek megfelelően meglehetősen gazdag a terápiás eszköztár: úgy a gyógyszerek területén, mint a pszichoterápia részéről.

De mi is a depresszió? Van-e egyáltalán olyan, hogy depresszió? Igazából nincs: csak depressziók vannak. Vagyis nem egyetlen betegség, kór vagy állapot.

Sokféle felosztása, osztályozása ismert: a tünete, lefolyása, kóroktana szempontjából. Ezek igazából csak a szakmai közönségnek tudnak érdekesek, izgalmasak lenni, és jelentősége is inkább csak ebben a körben van.

Van azonban fontossága az érintettek részéről is, sőt: a környezetüknek is segíthet a többet tudás, jobban megértés.

Nem szándékom itt a különböző pszichiátria, pszichológiai irányzatok összehasonlító elemzése a témáról alkotott véleményüket, elméleteiket boncolgatva. Egyrészt: erről inkább könyvet kellene írni, másrészt itt nem is bír jelentőséggel.

Szándékom viszont megmutatni, mit jelent a gyakorlatban, a mindennapokban, és miről lehet gyanút fogni: nem kéne-e felkeresni egy szakembert?

A depresszió gyakorta kétarcú, mondhatnám Janus-arcú, vagy ahogy a klinikai munkában nevezzük, kétirányú betegség: egyik arca a depresszió, a másik a mánia. Mélységét tekintve elérheti a pszichózis szintjét is, amikor a realitással való kapcsolat megszakad, és teljesen a saját, téveszmés világában él a beteg.

Szerencsére ennyire súlyos csak nagyon ritkán szokott lenni, és a legtöbb embernél ez soha nem következik be. A leggyakrabban a mindennapi életben csak annyi látszik, hogy időnként lehangolt, erőtlén, motivációja alig, vagy egyáltalán nincs, máskor meg teljesen vidám, felhangolt, tele van energiával, és terveivel, szinte kifáradhatatlanul teszi a dolgát az ilyen ember. És igazából semmi ok nem látszik, ami átbillenthetné egyik állapotból a másikba, vagy ha mégis, akkor sokszor nem logikus. Például mániás fázist el tudott már indítani a házastárs halála is!

Pontosan ez a különbség a hétköznapi szomorúság és vidámság, valamint a szaknéven bipoláris zavar között: nem a körülményekhez igazodik, nem függ tőlük. Belsőleg vezérelt. Éppen emiatt mindenképpen szakmai segítséget igényel:

általában gyógyszeres terápia szükséges, tehát pszichiáter felkeresése szükséges. A pszichoterápia legtöbbször kiegészítő funkcióval bír ilyenkor.

Van, hogy csak évente egyszer jön egy lehangolt, depressziós szakasz valakinek az életében: télen. Ezt a szakma szezonális depresszió néven is ismeri. Általában a téli világosság hiányával van összefüggésben, és ez az egyetlen típusa a depresszióknak, ami a fényvel, fényterápiával kezelhető. A napfény-lámpák ajánlottak és sokat is tudnak segíteni ilyen helyzetekben. Mindenképpen érdemes figyelni arra, hogy a lakás, a munkahely lehetőség szerint megfelelően legyen megvilágítva. Pszichoterápia segíthet, főleg a helyzet, a tünetek jelentkezésének mielőbbi felismerésének megtanításával. Gyakorta ezt a fajta terápiás megközelítést pszichoedukációként is emlegeti a szakma. Természetesen jelentősége van a tünetek, a sajátos gondolkodási mód megértésének és kezelésének is.

Sajátos gondolkodási mód? Igen: a kognitív pszichológia által depresszív kognitív sémának nevezett jelenség. Amikor a jövő céltalan, értelmetlen, és fekete. Amikor az életben csak rossz dolgok tudnak történni, a jó dolgok csak azért esnek meg, hogy valami rossznak az előhírnökei legyenek. Amikor mindig így járunk, amikor mindenkinek jobb. Amikor bármihez kezd az ember, nem fog sikerülni, kudarcot fog vallani: tehát nincs is értelme nekikezdeni semminek.

Gyakran szorongásos tünetekkel és testi panaszokkal (fejfájás, izomfájdalmak, főleg a hát, váll, nyak területén, hasi és szívpanaszok, stb) is együtt jár, és természetesen minden sokkal tovább tart, csak lassan, vontatottan képes még mozogni is. Természetesen kezd visszavonulni az emberektől, egyre nehezebb a munkába járás, egyre több időt tölt egyedül. Lehetőleg a szobájában, gyakran elsötétítve azt. Lassacskán leépülnek az emberi kapcsolatai, amik aztán még inkább felerősítik a magányos, depressziós érzéseket, gondolatokat, és félelmeket. Amitől még kevésbé van kedve-energiája kimozdulni: és már nagy lendülettel működik is az ördögi kör.

Ez már a régebben neurotikus depresszióknak nevezett, általában csak depresszív időszakokkal járó (vagyis a mániás fázisok hiányoznak) állapot. Ez mindenképpen pszichoterápiás kezelést igényel elsősorban, de gyakran szükséges a gyógyszeres terápia is.

Igazából ez a típusa a depresszióknak az, amit leginkább ismerünk, a leggyakoribb, és legtöbbször ezt értik depresszió alatt.

Sok ügyfelem számolt be ilyen időszakhoz kapcsolódóan egyféle kissé kába, homályos-ködös, mintegy másnaposság-szerű tudatállapotról is.

Sokszor fordul elő, hogy indulatos, fékezetlenül dühös, néha kontrollálatlanul agresszívnek tűnik az ember, miközben alapvetően pesszimista, vagy csak

emberkerülő. Ritkán gondolunk arra, hogy az ilyen kellemetlen, sokszor éveken keresztül fennálló, szinte jellemvonásnak tűnő kellemetlen viselkedés mögött depresszió húzódik meg. Pedig megeshet! Érdeemes szakember véleményét kikérni a dologban.

Korábban már szó volt a testi tünetekről. Hogy kerül ez ide? Hát úgy, hogy van egy álcázott, rejtett fajtája is a depressziónak, amit régebben larvált depressziónak hívtunk. Igen, álarcot hord: gyakran fejfájás, szívpanaszok, izomfájdalmak képezik az egyetlen panaszt. Semmi nem utal arra, hogy depressziós lenne az egyén: hangulata rendben, lendülete, energiája, motivációja nem tűnik alacsony szintűnek. Csak a test kiált a saját nyelvén segítségért, beszél arról, hogy valami nagyon nincs rendben. Ez az a fajtája a depressziónak, amivel sokáig, sokszor évekig-évtizedekig járja az ember a kardiológiai szakrendelést, a körzeti orvost, vagy a patikákat fájdalomcsillapítókért, esetleg a reumatológia gyakori látogatója. Ilyenkor nagyon körültekintően kell eljárni: első és legfontosabb kérdés eldönteni, van-e valamilyen szervi elváltozás. Ha gondos orvosi vizsgálatokkal sem lehet ilyet kimutatni, érdemes mihamarabb pszichológushoz fordulni, megakadályozandó egy testi tünetekkel, fájdalommal járó életút elindulását.

És persze, nem szabad elfelejteni azt sem, hogy ha valakinek krónikus, gyakorlatilag gyógyíthatatlan fájdalmai vannak, vagy ilyen betegsége, akkor következményként is kialakulhat a depresszióra emlékeztető állapot, de ez már inkább hangulati tünetekben nyilvánul meg. Pszichológus tud segíteni abban, hogy kevésbé akadályozza az életvitelt.

A depresszió eddig nem tűnt igazán veszélyes betegségnek: pedig ez csalóka kép. Ha valaki értelmetlennek látja a jövőt, semmi kedve, energiája a jelenhez, logikusan gondol arra, hogy minek folytatni? És sajnos sokszor a gondolatot tett is követi, és megpróbál véget vetni az életének. Ez a depressziós állapot egyik legnagyobb veszélye. Emiatt nem szabad alábecsülni, és mindenképpen érdemes a gyanú felmerülésekor szakemberrel, elsősorban pszichológussal vagy pszichiáterrel konzultálni, szükség esetén pszichoterápiára jelentkezni.

Még egy gondolat, az elején említett mániáról. Mi a baj vele? Miért baj az, ha valaki felhangolt, vidám, energikus? Az nem baj: ha illeszkedik a realitáshoz, a mindennapi élethez. A mánia viszont, akár csak a depresszió, eltávolít tőle. És bizony sok baj tud ebből származni: a meggondolatlan vásárlások miatt anyagi csődtől a pihenés nélküli túlzott aktivitásból fakadó kimerülésig, vagy az étkezés kihagyásával kombinálva sajnos néha a halálig. De ha nem is ilyen végzetes a dolog, akkor is komoly károkat szenvednek az emberi kacsplatai, esetleg a munkahelyi viszonyai, mivel kritikátlan felhangoltsága miatt hibákat követ el, megsért embereket, elhanyagolja őket, vagy csak kritikátlan viselkedése miatt

nevetségessé, illetve elkerülendővé válik mások számára. Mindenképpen szakmai kezelést igénylő állapot ez is.

Ebben a rövid cikkben igyekeztem összefoglalni a depresszióról és a vele kapcsolatos mániáról a legfontosabb ismereteket, hogy segítséget jelentsen a mindennapokban felismerni őket, és még a nagyobb baj előtt megfelelő kezelésre jelentkezésre gondoljon az érintett, vagy a környezete.