

# Depressioon

## Sissejuhatus

Depressiooni kui terminit kasutatakse juba 1845.aastast ning ilmselt võeti see kasutusele Reisingeri poolt Saksamaal. Paralleelselt on ajaloos kasutatud ka terminit melanhoolia, millega ajalooliselt tähistati vanemaegaste depressiooni.

Stressirohked elusündmused on sageli psüühiliste haiguste ilmnemise kiirendajateks. Üks levinumaid psüühikahäireid on depressioon, mille põhitudunuseks on:

- ❖ ❖ rõhutud meeleolu,
- ❖ ❖ isutus,
- ❖ ❖ unetus,
- ❖ ❖ aeglustunud mõtlemine ja motoorika (liigutused),
- ❖ ❖ jõuetus ja abitustunne,
- ❖ ❖ alaväärsus,
- ❖ ❖ süütunne,
- ❖ ❖ kehv keskendumisvõime
- ❖ ❖ ja enesetapumõtted.

Depressioon on tuhande näoga haigus, millel puudub üks ja kindel sümptom, et haigust ära tunda. Peamine depressiooni märk on meeleolu langus, kuid sageli väljendub haigus ka kehaliste vaevuste kaudu. Inimesed, kellel esinevad depressiivsed psüühikahäired, on vastuvõtlikumad mitmesugustele töö – ja elukeskkonna stressiteguritele ning nende toimetulekumehhanismid on nõrgenenud. Depressioon ei esine vaid mingil kindlal eluetapil, seda võib esineda nii lapsel kui täiskasvanul, mehel, naisel, noorukil.

## 1. Depressioon, selle põhjused ja sümptomid.

Depressioon on kurvameelsus, alanenud meeleolu (hüpoteemia) või masendus (melanhoolia), millega kaasnevad alaväärsus -, enesesüüdistus – ja muud kurvameelsed mõtted. Mõnikord ka mõtlemise, kõne ja tegevuse üldine pidurdus. Sügava depressiooni korral on sagedased suitsiidimõtted ehk enesetapumõtted ja katsed.

Depressioon mõjutab kõiki igapäevaelu valdkondi. Kõige sagedamini energiataset, und, toitumist ja seksuaalelu. Kui inimene kannatab kaua stressi käes, siis tekib organismis mõnede keemiliste ainete puudus.

Depressioon võib inimese pikaks ajaks tasakaalust välja viia. See võib tekkida reaktsioonina:

- ❖ ❖ Rasketele läbielamistele elus (lähedase surm, töökoha kaotus);
- ❖ ❖ Pikaajalisele stressisituatsioonile (raske haigus, püsiv konflikt);
- ❖ ❖ Oodatus või ootamatule negatiivsele kogemusele.

Sagedasti pole depressiooni tekkepõhjus üheselt määratav. Oluline on teada, et depressioon on ravile hästi alluv. Mure jagamine ja probleemist rääkimine on esimene samm depressioonist paranemise teel. Depressioon ei ole iseloomu nõrkus, on tegemist teatud keemiliste ainete muutusega kesknärvisüsteemis. Depressioon ei ole ka tujukus ega karistus selle eest, et inimene on halb.

Depressiooni peamised sümptomid:

- ❖ ❖ Kurvameelsus;
- ❖ ❖ Elurõõmu, aktiivsuse ja energia vähenemine,

- ❖ ❖ Stressi taluvuse langus,
- ❖ ❖ Ärritavuse tõus,
- ❖ ❖ Impulsiivne käitumine, kalduvus kaotada enesekontrolli,
- ❖ ❖ Agressiivne ning vägivaldne käitumine,
- ❖ ❖ Alkoholi kuritarvitamine ja sõltuvus,
- ❖ ❖ Otsustusvõimetuse teke igapäevaolukordades,
- ❖ ❖ Unehäired, varajane ärkamine, uinumisraskused, rahutu uni, liigne unisus,
- ❖ ❖ Kärstitus, rahutus, ebamugavustunne,
- ❖ ❖ Enesehaletsus, negatiivsed mõtted enda ja tuleviku suhtes,
- ❖ ❖ Pidev seletamatu väsimus,
- ❖ ❖ Tühjustunne, läbipõlemissündroom.

Eestlased on maailma üks kõige enam masenduses olevaid rahvaid, seda näitab meile enesetappude hulk elanike arvu kohta. Depressioon ja enesetappude arv on omavahel seotud. Iga teine naine ja iga neljas mees võib elu jooksul läbi põdeda tõsise depressiooni perioodi, mis nõuab professionaalset ravi. Depressioonis inimene on ka teistele haigustele vastuvõtlikum. Eriti tõsine on asi siis, kui inimene põeb lisaks depressioonile ka teisi haigusi.

Lisaks halvab depressioon inimest sotsiaalses mõttes. Sageli ei mõista ka lähedased depressiooni all kannatava inimese probleeme ja haigus halvendab lähisuhteid veelgi. Kõige selle tagajärjel satub inimene nõiaringi, millest on üha raskem välja rabeleda. Seda kinnitab ka Eesti meeste keskmine eluiga, mis on Euroopa riikides üks madalamaid. Paljudel on depressioon krooniline haigus, mis muudab lihtsamadki igapäevased toimingud ületamatuks takistuseks.

Depressioon jääb sageli avastamata. Pea iga teine patsient, kes depressioonikaebusega arsti poole pöördub, saadetakse sageli tagasi koju valediagnoosiga. Depressiooni õigeaegne diagnoosimine ja ravimine on äärmiselt oluline tervise seisukohalt.

## 2. Noorte depressioon

Paljud inimesed arvavad, et noorukiiga on helge ja muredevaba aeg inimese elus. Tegelikult tuleb noorel inimesel toime tulle mitmekordse koormusega:

- ❖ ❖ Kasvamisega ja organismi küpsemisega,
- ❖ ❖ Iseseisvumisega,
- ❖ ❖ Oma tee leidmisega elus,
- ❖ ❖ Isiklike suhetega,
- ❖ ❖ Väsitava ja stressirohke koolieluga,
- ❖ ❖ Vanemate esitatud nõudmistega.

Selleks vajalikud oskused ja kogemused tal aga puuduvad.

Katsumused, mis võivad noort tabada:

- ❖ ❖ Rahulolematus oma välimusega,
- ❖ ❖ Armusuhte purunemine,
- ❖ ❖ Pettumine sõbras,
- ❖ ❖ Negatiivne seksuaalne kogemus, varane rasedus,
- ❖ ❖ Pinged perekonnas,
- ❖ ❖ Pidev kritiseerimine vanemate ja õpetajate poolt,
- ❖ ❖ Võimetus toime tulla esitavate nõudmistega,
- ❖ ❖ Rahapuudus,
- ❖ ❖ Soov olla üliedukas,
- ❖ ❖ Seksuaalne, füüsiline või emotsionaalne vägivald,

- ❖ ❖ Probleemid koolis,
- ❖ ❖ Lähedase inimese kaotus,
- ❖ ❖ Mure oma tuleviku pärast.

Tuleb ette, et pinged, mida noor peab taluma, on tema jaoks üle jõu käivad ning meeleolu langusest kasvab välja depressioon.

Noorukil diagnoositakse depressiooni, kui tal esineb kahe nädala jooksul iga päev suurema osa ajast terve rida sümptomeid. Suhteliselt lühiajalist meeleolulangust nimetatakse depressiivseks episoodiks.

Missugused on depressiooni üldised tunnused noorukil?

- ❖ ❖ Äkilised meeleolu ja käitumise muutused. Varem sõnakuulelik nooruk on äkki muutunud vaenulikuks. Mässuline käitumine ja isegi kodunt ärajooksmine on depressioonis nooruki puhul tavaline.
- ❖ ❖ Huvi kadumine peaaegu kõigi tegevuste vastu. On ebatavaliselt passiivne, kaotab huvi endiste hobide vastu.
- ❖ ❖ Teistest eraldumine. Nooruk eemaldub sõpradest või vastupidi, kuna tema käitumises ja hoiakutes on ebameeldivad muutused.
- ❖ ❖ Muutused toitumisharjumustes. Depressiooniga on tihti kaasnevad anoreksia, buliimia ja taltsutamatu liigsöömine.
- ❖ ❖ Unehäired. Magab kas liiga vähe või liiga palju. Või on kujunenud häiritud magamisharjumused, öö ja päev vahetuses.
- ❖ ❖ Probleemid koolis. Nooruk on probleemne õpetajate ja kaasõpilastega, tema õppeedukus langeb ja võib keelduda kooli minemast.
- ❖ ❖ Ohtlik või ennasthävitav käitumine. Võib juhtuda, et noorel pole enam eluisu, selle sümptomiks võib olla ka enesevigastamine.
- ❖ ❖ Väärtusetustunne või kohatu süütunne. Muutub äärmiselt enesekriitiliseks, tundes end täieliku hädavaresena, kuigi tegelik olukord võib olla vastupidine.
- ❖ ❖ Psühhosomaatilised vaevused: ilma füüsilise põhjuseta pea -, hamba- ja seljavalud.
- ❖ ❖ Korduvad surma – või enesetapumõtted.

Kokkuvõtteks võib öelda, et noore inimese tervis oleneb sellest väga, kuidas inimene ise seda hoida oskab. Depressiooni võib tekitada ka see, kui sa tihti tülitse oma ema – isa või lihtsalt sõpradega. Samuti võib depressiooni tekitada mõne lähedase kaotus, ka vanemate lahutus. Kõige lihtsam nendest asjadest ülesaamiseks on see, kui võtad vastu oma sugulaste ja sõprade toetuse. Koos on alati kergem kõigest raskest üle saada ja , mõista, et elu läheb edasi. Depressiooni sattumine on väga lihtne, sellest välja tulemine palju raskem.

### 3. Naiste depressioon

Depressiooni esinemine naistel on kaks korda suurem kui meestel. Aga arvatakse, et vaid 1/3 depressiooniga naistest on saanud õige diagnoosi.

Naised on stressifaktoritele ja ümbruskonna muutustele tundlikumad kui mehed. Naiste depressioon on erinevatel ajaetappidel. Vastus peitub bioloogiliste ja geneetiliste tegurite kombinatsioonis, millele aitavad kaasa menstruatsiooni, sünnituse ja menopausiga seonduvad hormonaalsed muutused. Sellele lisandub töö, perekondlike kohustuste ja sotsiaalsete rollidega kaasnev stress.

Naiste suuremat depressiooniriski seletatakse aju ehituslike ja funktsionaalsete erinevustega, samuti sooliste erinevustega pärilikkuse ja soojätkamisega seotud tegurite osas. Naised võivad kergemini sattuda seksuaalse väärkohtlemise ning vägivalda ohvriks, mis põhjustab stressi ja depressiooni.

Meeste ja naiste depressiooni sümptomid võivad olla samad, kuid nad tajuvad neid erinevalt. Naised panevad tähele, et on väsinud, võivad kannatada madala enesehinnangu, abituse ja lootusetuse all ning neil on raske teha otsuseid.

Depressioonile võib viidata:

- ❖ ❖ jätkuv kurbus, ängistus,
- ❖ ❖ varajane ärkamine või keskpäevani magamine,
- ❖ ❖ kaalukaotus koos isupuudusega või kasvanud isu ning kaalus juurde võtmine,
- ❖ ❖ rahutus, ärrituvus,
- ❖ ❖ ravile allumatud füüsilised sümptomid,
- ❖ ❖ enesetapu või surmamõtted.

Naised on oma meeleolu suhtes avatumad ja pöörduvad rohkem arstide poole. Seoses sellega saavad naised meestest suurema tõenäosusega depressiooni ravi, kuna neil diagnoositakse probleem sagedamini.

#### **4. Meeste depressioon**

Meeste puhul on depressiooni raskem avastada kui naistel. See on tingitud laialt levinud valearusaamast, et muredest rääkimine ja nendega ise mitte toime tulemine näitab inimese nõrkust. Teisalt avaldub depressioon meestel agressiivse käitumise või alkoholi liigtarvitamisena. Alkohol pole ainus vahend, millega mehed püüavad depressiooni maskeerida. Leitakse mitmeid võimalusi nagu üleliigne sportimine ja töötamine, hasartmängud ja ekstreemsport võib viidata depressioonile. Meeste depressiooni sümptomid võivad olla eksitavad kuna sellega ei kaasne nutmine ega kurbus, küll aga esineb neil peavalu ja impotentsust.

Depressiooni tunnused meestel:

- ❖ ❖ Stressi taluvuse langus,
- ❖ ❖ Ärritavuse tõus,
- ❖ ❖ Kalduvus kaotada enesekontroll,
- ❖ ❖ Agressiivne või vägivaldne käitumine,
- ❖ ❖ Alkoholi kuritarvitamine ja sõltuvus,
- ❖ ❖ Otsustusvõimetuse tekkimine,
- ❖ ❖ Läbipõlemissündroom,
- ❖ ❖ Ülemäärasele füüsilisele aktiivsusele sundimine.

Paljud mehed pöörduvad arsti poole partneri surve all ning mõnigi kord jookseb suhe depressiooni pärast karile. Depressiooni ravimata jätmine võib olla ohtlik ning koguni surmav. Depressiooni all kannatavad mehed sooritavad enesetappe sagedamini kui masenduse all kannatavad naised, kuigi viimased juhivad enesetapukatsete poolest. Meeste depressioon on seotud ka südameprobleemidega. Depressiooni all kannatavad mehed kannatavad teistest meestest kaks korda rohkem südame – veresoonehaiguste all.

Tuleb mõista, et depressioon pole häbiasi. Kui mehed saavad õigel ajal depressiooni ravi, on tulemused sama head kui naiste puhul.

#### **5. Depressiooni ravi**

Depressiooni õigeaegne diagnoosimine ja ravimine on väga oluline tervise seisukohalt. Tuleks pöörduda perearsti poole ning kirjeldada oma sümptomeid. Arst võib kas ise alustada ravi või saata psühhiaatri või psühholoogi poole.

Depressiooniravi jaguneb põhiliselt kaheks:

- ❖ ❖ psühhoteraapia ja
- ❖ ❖ farmakoloogiline ravi (antidepressandid)

Enamasti soovitakse kahe ravi kombineerimist. Psühhoteraapia aitab mõista oma probleeme ja nendega paremini toime tulla. Farmakoteraapia (näiteks Prozac, Cipramil) aitab parandada meeleolu, mõned preparaadid omavad tugevat käitumist ja meeleolu mõjutavat toimet. Oluline on sobiva ravimi valik, kusjuures peab arvestama ka üleannustamise riskiga – eriti suitsiidiriskiga patsiendi korral. Kaasaegsete preparaatide eelisteks on väiksem kõrvaltoimete võimalus, nad on reeglina hästi talutavad ja piisavalt ohutud ka suurtes annustes.

Patsiendi informeeritus ja teadlikkus oma haigusest ja selle raviastappidest aitab ka oluliselt kaasa psühhilisest haigusest paranemisele. On oluline, et haige lähedased mõistaksid – depressioon on tõsine haigus ja täielik paranemine võib kesta mitu kuud. Depressiooni vältimiseks ja ravis on väga tähtsal kohal optimistlik eluhoiak ja positiivne mõtteviis.

### **Kasutatud kirjandus:**

Stressi teejuht, Tln. 1997

Rubin Th. I. Viharaamat, Tln. 2001

24 enamlevinud haigust, Depressioon, lk. 17 – 18

[www.depressioon.info](http://www.depressioon.info)

[www.terviseleht.ee](http://www.terviseleht.ee)

[www.rg.ee](http://www.rg.ee)

[www.woman.delfi.ee](http://www.woman.delfi.ee)