

Depressioonist arsti pilgu läbi

Dr Riina Raudsik

Kui teiste inimeste peale paistab päike, siis depressioonis inimene elab pilvise taeva all.

Depressioon on haiguslik meeleolu alanemine, mis mõjutab pea kõiki igapäevaelu valdkondi, kõige sagedamini energiataset, und, toitumist ja seksuaalelu.

Kui inimene kannatab kaua stressi käes, siis tekib organismis mõnede keemiliste ainete (serotoniini, dopamiini või non-epinefriini) puudus.

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

- pikaajalisele stress-situatsioonile (raske haigus, püsiv konflikt),
- rasketele läbielamistele elus (lähedase surm, töökoha kaotus),
- oodatud või ootamatule negatiivsele kogemusele.

Sageli pole tekkepõhjus üheselt määratav.

On oluline teada, et...

- depression on ravile hästi alluv.
- mure jagamine ja probleemist rääkimine on esimene samm depressioonist paranemise teel.
- **depression ei ole iseloomu nõrkus!!!** Depressiooni puhul on tegemist teatud keemiliste ainete sisalduse muutusega kesknärvisüsteemis, täpsemalt serotoniini puudusega.
- depression ei ole ka tujukus.
- depression ei ole karistus selle eest, et inimene on halb.

Depressiooni tunnused

- pidev väsimus, ka siis, kui pole tehtud tööd ega end pingutatud. Väsimust tuntakse ka pärast puhkamist.
- unehäired:
 - magama jäämine on raskendatud,
 - ärgatakse öösel ja hakatakse mõttes oma probleeme arutama, ei suudeta uuesti uinuda.
- ärritus tühiste pisiasjade pärast, mis varem ei häirinud,
- põhjusetu kurvastus, pisarate valmidus,
- kõrvetustunne seedetraktis, võimalik püsiv kõhukinnisus, kõhulahtisus,
- tavaliselt kaalu tõus,
- keskendumisraskused,
- seksuaalelu vajaduse langus või üldse ärajätmine.

Depressioon kulgeb naistel, meestel, vanuritel ja noorukitel. erinevalt

Depressioon naistel

Depressiooni esinemine naistel on kaks korda suurem kui meestel. Võib-olla on põhjus ka

selles, et naised on oma meeleolu suhtes avatumad ja pöörduvad rohkem arstide poole.

Naised on ka stressfaktoritele ja ümbruskonna muutustele tundlikumad kui mehed.

Naiste depressioon erinevatel ajaetappidel:

- menstruatsiooni eel (kergel kujul 30-80% naistel),
- raseduse ajal (25-35% naistel),
- "baby-blue"(50-80 % naistel),
- sünnitusjärgne depressioon,
- üleminekuiga (20-30 % naistel).

Lisaks depressiooniravimitele ja psühhoterapiale on hormoonasendusravi ülemineku eas naistel muutumas osaks depressiooniravist.

Naiste depressioonile on rohkem iseloomulikud söögiisu- ja kaalutõus, ärevus. Seksuaalfunktsiooni- ja unehäired on sümptomid, mis patsiente sageli kõige rohkem häirivad.

Depressioon meestel

Meeste puhul on depressiooni raskem avastada kui naistel. See on tingitud laialtlevinud **valearusaamast**, et muredest rääkimine ja nendega ise mitte toime tulemine näitab inimese nõrkust. Teisalt maskeerub depression meestel agressiivse käitumise või alkoholi liigtarvitamisega.

Alkohol pole ainus vahend, millega mehed püüavad depressiooni maskeerida. Leitakse mitmeid alternatiivseid "ravivõimalusi" nagu ülemäärane sportimine ja töönarkomaania. Ka hasartmängude, ekstreemsete ja riskantsete spordialade harrastamine alanenud ohutunde foonil võib meestel puhul depressioonile viidata.

Depressiooni tunnused meestel:

- stressitaluvuse langus,
- ärritavuse tõus,
- kalduvus kaotada enesekontrolli,
- agressiivne või vägivaldne käitumine,
- alkoholi kuritarvitamine, alkoholisõltuvus,
- otsustusvõimetuse tekkimine,
- läbipõlemissündroom,
- enese ülemäärasele füüsilisele aktiivsusele tagantsundimine.

*

Depressiivsel inimesel kaob esmalt huvi seksi vastu. Samas märgatakse suguelus ilmnenu muutusi alles siis, kui seksist on täielikult loobutud. Suguha puudust põhjendatakse muude põhjustega: liigse väsimuse, raske töö, peavalu ja muuga. Probleemi tunnistatakse alles siis, kui see on tinginud juba enesehinnangu languse ning sügava depressiooni.

Depressioon eakatel

Kuigi depressioon võib esineda igas eas, suureneb selle esinemissagedus oluliselt vanemaerialistel.

Depressiooni vanemas eas tingivad:

- organismi ealised muutused,
- kehalistest haigustest tingitud tervise halvenemine,
- teatud ravimite pikaajaline tarvitamine (uinutid, rahustid),
- psühholoogilised läbielamised (elukaaslase surm, elukoha muutus),
- sotsiaalsed probleemid (madal sissetulek, tutvusringkonna vähenemine, raskendatud liikumise tõttu vähenenud suhtlemine).

Vanematel inimestel peetakse depressiooni sageli ekslikult "möödapääsmatuks" nähtuseks. Lepitakse teadmiseks, et depressioon on vananemise ja psühholoogiliste läbielamistega kaasnev paratamatu probleem, mida ei saa ravida.

Tegelikult on depressiooni ravimid vanuritel sama efektiivsed kui noorematel inimestel. Seega on depression hästi ravitav ka vanemas eas.

Depressiooni raviga parandame oluliselt vanemate inimeste elukvaliteeti.

Depressiooni sagedamini põhjustavad haigused on:

- insult,
- südamelihase infarkt (eriti meestel),
- kilpnäärme vaegtalitus ja ületalitus,
- Parkinsonitõbi,
- dementsus.

Depressioon halvendab oluliselt eaka inimese füüsilist tervist, see tähendab, et see halvendab põhihaiguse kulgu.

Osadel vanuritel võib depression avalduda peamiselt kehaliste häiretena, mistõttu patsiendid arvavad sageli, et tegemist on mingi raske kehalise haigusega, millele arstid põhjendust ei leia (kehtib ka noorematel inimestel). Antidepressiivse ravi kasutusele võtmisel kõik sümptomid kaovad ja inimese elukvaliteet paraneb tunduvalt.

Raskem on ravida neid patsiente, kes kergekäeliselt on hakanud kasutama nn. rahusteid (Tazepam, Xanax, Seduxen, Nitrazepam, Laubeel jne). Nendel patsientidel on tekkinud sõltuvus ja antidepressantidega ravi jääb tihti ebapiisavaks. Nad ei saa elada ilma "rahustiteta". Süüdi on siin ka vahest arstid, kes kergekäeliselt neid ravimeid välja kirjutavad, selgitamata nende pikaajalise kasutuse halbu külgi. Kümnekond aastat tagasi puudusid Eestis antidepressandid raviarsenalist ja arstidel polnudki teisi võimalusi ärevuse ja depressiooni ravimisel.

Haigusjuhu kirjeldus

75-a. meespatsient muutus paari kuu jooksul järjest loiumaks ja saamatumaks. Varem silmapaistvate vaimsete võimetega ja aktiivse eluviisiga inimene muutus enesestõmbunuks ega tulnud enam toime igapäevaste toimingutega. Meeleolu alanes, ilmnes alaväärsus- ja enesehaletsuslikke mõtteid. Patsient kaebas mälu nõrgenemist ja keskendumisraskusi: "Mälu on viletsaks jäänud, midagi ei seisa enam meeles, vahel ei suuda teise inimese juttu jälgida ega saa aru mida mulle räägitakse. Isegi lugemisega on raskusi."

Arstil tekkis dementsuse kahtlus, kuid hiljem ilmnes sügav depression raske meeleolu alanemisega, alaväärsus-, väiksus- ja enesesüüdistusmõtetega. Antidepressiivse raviga taandusid kõik haigusnähud täielikult, intellekti- ega mäluhäireid ei ilmnenu.

Depressioon ja nooruk

Noorel inimesel tuleb toime tulla küpsemisega, iseseisvumisega, oma tee leidmisega elus, stressirohke koolieluga, vanemate poolt esitatud nõudmistega... Selleks vajalikud oskused ja kogemused tal aga puuduvad.

Noori võib häirida:

- rahulolematuse oma välimusega,
- pettumine sõbras,
- armusuhete purunemine,
- negatiivne seksuaalne kogemus,
- pidev kritiseerimine vanemate ja õpetajate poolt,
- pinged perekonnas,
- rahapuudus,
- soov olla üliedukas,
- mure oma tuleviku pärast.

Märgid, mis näitavad, et noorel inimesel on depressioon, on järgmised:

- kõhnub või tūseneb märgatavalt,
- kaebab pea- või kõhuvalu,
- kaebab pidevat väsimust,
- on apaatne,
- magab rohkem või vähem tavalisest,
- eelistab üksindust,
- ei tunne huvi kooli ja õppimise vastu,
- ei suuda otsustusi vastu võtta,
- väljendab oma väärtusetust,
- ei suuda asju meelde jätta,
- ei suuda keskenduda,
- sageli nutune.

Ravimata depression võib viia koolist väljalangemiseni, toitumishäireteni, alkoholismini, narkomaaniani, elutüdimuseni.

Vanemad ei tohi depressiivset last:

- jätta sellises olukorras üksi,
- käskida tal ennast kokku võtta (ta teeks seda isegi, kui ta suudaks),
- anda talle nõuandeid, mida ta ei suuda jälgida,
- süüdistada (ta süüdistab end ise niigi),
- kritiseerida,
- muretseda liialt ja jätta enda elu hooletusse.

Täida järgnev küsimustik ausalt ja hinda oma meeleolu möödunud kuu jooksul. Kui kogud alla 9 punkti, siis meeleolu häired sind suure tõenäosusega ei vaeva. Kui saad enam kui 9 punkti, võib sul olla depression, mida sa oma igapäevatoimingute kõrvalt ei märkagi.

DEPS-skaala küsimused:

Viimase kuu vältel	üldse mitte	mõningal määral	küllaltki palju	väga palju
Kannatan unetuse all	0	1	2	3

Tundsin end kurvameelsena	0	1	2	3
Tundsin, et iga asi nõudis pingutust	0	1	2	3
Tundsin end jõuetuna	0	1	2	3
Tundsin end üksikuna	0	1	2	3
Tulevik tundus lootusetuna	0	1	2	3
Ei tundnud elust rahuldust, naudingut	0	1	2	3
Tundsin end väärtusetuna	0	1	2	3
Tundsin, et elus ei ole enam rõõmu	0	1	2	3
Mulle tundus, et kurvameelsust ei oleks suutnud leevendada isegi perekonna ja sõprade abiga	0	1	2	3

Kokkuvõte

Depressioon ei ole ainult nende inimeste probleem, kes on materiaalselt raskemas olukorras. Võib-olla on enamgi depressioonist murtud materiaalselt paremini kindlustatud inimesed, kõrgemal ametipostil töötajad,

poliitikud, samuti madalama valulävega inimesed ja need, kellel on suuremad nõudmised enese ja teiste suhtes.

Esmaabi meeleolu langusel, kui mure hakkab murdma, on rääkimine sellest.

Jagage oma muresid, kui see ei aita, siis pöörduge spetsialistide poole.

Rahu hinge kõigile Rae Valla elanikele soovivad Jüri Tervisekeskuse töötajad ja dr.Riina Raudsik, kes noppis mõtteid siit ja sealt.

Usaldustelefon "Eluliin" tel 6558088 (tasuta)

Laste ja noorukite nõustamiskeskus Ravi 27 tel 6207342

Psühhiaatria haigla Laste ja Noorukite Vaimse Tervise Keskus
Paldiski mnt.52 trl.6567569 (tasuta)

Tallinna Usaldustelefon 6444444