

DUŠEVNO ZDRAVJE

Vse več jih stisko prebrodi le z antidepressivi

Koronačas je prispeval k poglobitvi depresij in drugih psihičnih stisk, a je hkrati tudi kaplja čez rob ob že poprejšnjih težavah. Poraba antidepressivov je občutno porasla, maja je kar za 41 odstotok večja kot lani v istem mesecu

Tina Recek
Petra Lesjak Tušek
Jasmina Detela

V ečino časa v epidemiji je na čakanju na delo, ki ga sicer zaradi psihične stiske opravlja za polovični delovni čas, o svojem položaju pripoveduje 45-letna Koroska. Brez antidepressivov oziroma širše kombinacije tablet, s katerimi lajša napakovene psihične težave že desetletje in bodo očitno stalnica za vse življenje, obdobja epidemije ne bi prebrodila. Tudi zato ne, ker se kot mati samohranilka vrti v krogu tegob, pospremljenih še s posledično čedalje večjo finančno stisko. "Teško je biti doma, a hkrati bi težko bila v službi, ker se ne morem koncentrirati za daljše obdobje. Z antidepressivi se nekako stabiliziram, so mi v oporo. Prepričana sem, da bi bilo brez njih še slabše in da sploh ne bi mogla funkcionirati, saj to izkušnjo, ko sem v stiski razmišljala tudi o samomoru, že imam," pripoveduje. Opravlja lažje pisarniško delo, odkar je na čakanju, je njen mesečni prihodek, s katerim morata shajati z otrokom, ki čaka na prvo priložnost za zaposlitev, okoli 650 evrov. Za znesek seveda ne pokriva vseh stroškov, niti plačila položnic, s katerimi je zdaj že tudi v zaostanku. "Vem, da bi bilo boljše, če bi lahko

hodila v službo, hkrati pa mi je tudi delodajalec logično odredil čakanje. To leto sem več doma kot v službi. To ima tudi svoje slabosti: upočasniti se, poleg tega si v obdobju zaostrenih ukrepov in omejitvev še bolj sam, osamljen. Teško se pogajam skozi dneve, trudim se, da grem vsaj na popoldanski sprehod, a vedno mi ne uspe. Vem, da bi morala, a se nekako

Povprečno je antidepressive prejelo 7,1 odstotka slovenske populacije

ne spravim in ne zmorem. Veliko tudi kadim, sem res strastna kadilka. Vem, da to ni dobro, a si ne morem pomagati - tudi na sprehodih imam cilj priti do klope, na katero sedem in si lahko prižgem cigareto. Ponoči slabo spim, kombinacija tablet in izkušenj v življenju mi prinaša tudi moreče sanje. Zbujam se utrujena, a se potem



Antidepressivi pomagajo ponovno vzpostaviti kemično ravnovesje v možganih, so pa lahko le opora pri premagovanju težav in ne rešitev. Foto: Sašo BIZJAK

se večkrat vrnem v posteljo in spet odspim del dneva tudi zato, da manj kadim, pa tudi zato, ker ne zmorem, ker sem utrujena," razlaga svoj vsakdan. Čeprav se z občutki počuti osamljena, v tem položaju ni osamljena, saj se vse več ljudi znajde v stiskah oziroma poišče strokovno pomoč in si nato življenje olajša z antidepressivi.

V stresu iz več razlogov

Ali smo psihično boljše pripravljene kot spomladi, katere stiske se pojavljajo in kakšna so pričakovanja, če se bo epidemija zavlekla čez več mesecev, so nekatera vprašanja, ki smo jih zastavili zdravnikom. Kako omejitve in socialna distanca odzvanjajo pri ljudeh, ki so že doslej potrebovali pomoč? **Nina Konečnik Gruber**, dr. med., specialistka psihiatrije, ki dela v psihohigienskem dispanzerju ravnenskega zdravstvenega doma, razlaga: "Opaziti je, da se je pri mnogih povečala stopnja anksioznosti. To je reakcija, ki je v danih razmerah normalna in pričakovana. Ljudje so v stiski, pogrešajo druženja, pogovore, zato so tudi bolj osamljeni. Prisotna je tudi zaskrbljenost glede prihodnosti, socialnega položaja, službe. Dodatno stisko staršem povzroča šolanje na daljavo. V stresu so iz različnih razlogov, delno tudi zaradi uporabe tehnologije, ki je ne obvladajo ali ne deluje, še bolj pa zaradi občutka preobremenjenosti in časovne stiske, ko skušajo usklajevati svoje delo s potrebami otroka (motivacija za učenje, konkretna pomoč pri učenju), ob tem pa jim pravzaprav ne ostane kaj dosti časa zase, za sprostitve, počitek. Najbolj pa so verjetno v stiski starši otrok s posebnimi potrebami."

Poleg tega ocenjuje, da je v času epidemije nekoliko manj nujnih naporitev na psihiatrično obravnavo kot pred tem. Vzroka za to ne pozna. Ključno zaradi stisk, vezanih na epidemijo, pacienti ne prihajajo, jih pa omejuje, čeprav manj kot spomladi. "To kaže, da (sm) o se na dane razmere že prilagodili. Morda je razlog tudi v tem, da smo zdaj več časa dostopni 'v živo'. Prav tako so naši pacienti dobro opremljeni za trenutne razmere, saj smo jih skozi terapijo naučili boljših strategij spoprijemanja s stresom," še dodaja Konečnik Gruberjeva, ki dnevno pregleda okoli 15 pacientov.

Epidemija ni glavni krivec

Podobno pravi tudi prof. dr. **Mojca Zvezdana Dermovšek**, dr. med., spec. psihiatrije, iz Zdravstvenega doma Sevnica in Inštituta Karakter. In sicer, da so tudi njeni pacienti izjavili, da so sami sebe presenetili, kako dobro prenesejo koronačas. "Ko človek začne skrbeti zase in svoje duševne zdrave, ga ta izkušnja opremi tudi za soočanje z zelo neprijetnimi stvarmi," pojasni strokovnjakinja in še dodaja, da ne v prvem in ne v drugem valu ni zaznala bistvenega porasta novih pacientov. In tudi med novimi pacienti nihče ni kot glavnega krivca za njihove težave s prstom pokazal na epidemijo. Koronačas je v njihovem življenju odigral vlogo kaplje čez rob k že prej nakopičenim težavam bodisi v partnerskem odnosu, skrbi za službene obveznosti in pomoč pri šolanju otroka na daljavo, stresni službi. Kar se je potem pokazalo v težavah, kot so izogorelost, tesnoba, stiska, depresija ...

Različne stiske zahtevajo ustrezno zdravljenje. Tudi z zdravili. **Mojca Zvezdana Dermovšek** poudarja, da število predpisanih receptov za zdravljenje duševnih motenj pri nas že vrsto let narašča, razen za anksiolitike, kamor sodijo pomirjevala in uspavalna. A ker sta ti zdravili dostopni tudi na črnem trgu, to še ne pomeni, da Slovenci po njih tudi manj posegamo.

Zgovorni podatki

Če pogledamo podatke NIJZ o porabi antidepressivov v letošnjih spomladanskih mesecih in jih primerjamo z enakim obdobjem v preteklem letu, je slika precej govorna. Marca je bilo izdanih okoli pet odstotok antidepressivov več kot marca lani, aprila za 21 odstotok več, maja kar za 41 odstotok in junija za šest odstotok več. Pogled v lansko obdobje,

kako so po regijah prebivalci posegali po antidepressivih, razkriva, da je bilo največ antidepressivov predpisanih v zasavski regiji (8,4 odstotka), kjer se tudi kaže največji porast predpisovanja - kar 0,3 odstotka od leta poprej. Sledita goriska (7,9 odstotka) in koroska regija (7,8 odstotka), osrednjeslovenska regija je najnižje na lestvici (6,6 odstotka). Povprečno je antidepressive prejelo 7,1 odstotka slovenske populacije, kar je za 0,1 odstotka več kot leto prej.



Psihiatrinja **Mojca Zvezdana Dermovšek**: "Četudi bo drugi val še nekaj časa trajal, se bomo nanj prilagodili."

Zakaj je letos več predpisanih antidepressivov, je po besedah dr. **Tatje Kostnapfel**, mag. farm., in **Aleša Korosca** iz NIJZ težko nedvoumno strokovno utemeljiti. Menita, da je težka

Strokovno upravičene omejitve

"Tudi v tem letu klienti navajajo podobne probleme kot prej, dodatno obremenitev pa predstavljajo različni ukrepi, ki so namenjeni preprečevanju širjenja okužb. Ker se v sedanjem času vsi srečujemo z negotovostjo, osamljenostjo, nekateri pa tudi s finančnimi in eksistenčnimi problemi ter strahom pred okužbo, je seveda še toliko težje reševati čustvene probleme, ki so obstajali že pred začetkom epidemije. Menimo, da je v trenutni situaciji zelo pomembno, da so omejitve, ki jih sprejema vlada, strokovno upravičene in ljudem razumljive. Vzbudile bodo manj odpora, ježe in občutkov prikrajšanosti, zato jih bomo tudi lažje sprejemali in upoštevali. O dolgoročnih vplivih epidemije koronavirusa na duševno zdravje pa je ta trenutek še prezgodaj soditi; potrdile ali zanikale ga bodo šele strokovno ustrezno izpeljane raziskave," sporočajo iz Centra za psihološko posvetovanje Posvet, kjer nudijo brezplačno pomoč. Svetovanje izvajajo na lokacijah v Ljubljani, Kranju, Postojni, Slovenj Gradcu, Novi Gorici, Murski Soboti, Sevnici, Kopru, Idriji, Mariboru, Zagorju ob Savi ter Celju in Laškem. Pokličite jih lahko na telefonsko številko 031 704 707.

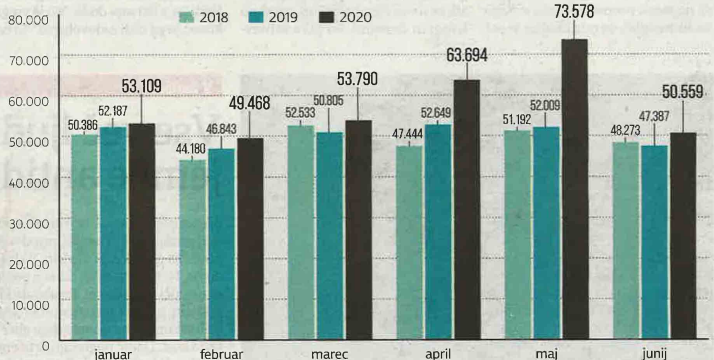
Nekaterim pomaga že pogovor

Dušan Lunder, dr. med., spec. psihiatrije v celjskem zdravstvenem domu, pravi, da so psihiatrične ambulante v njihovih zdravstvenih ustanovah odprte vsak dan, enkrat tedensko po razporedu delajo tudi v popoldanskem času. "Ljudje se lahko za odpravo svojih psihičnih težav neposredno oglasio. K nam prihajajo z napotnico s težjo klinično sliko in tudi z različnimi težavami v vsakodnevnem življenju. Nekaterim pomaga samo pogovor, drugim skušamo pomagati tudi s tabletami. Vsaj smo se znašli v situaciji, v kakršni še nismo bili nikoli, ob tem pa se ljudje različno prilagajajo. Vsak ima drugačen problem. Nekateri skrbijo drugačen način dela, druge morebitna izguba službe. Da bi striktno prihajali k nam zaradi težav, ker so ob vseh svojih obveznostih obremenjeni še s šolanjem svojih otrok, ne opažamo. Opažamo pa skupej težav, ki jih sedaj bolj čutijo kot pred zdravstveno krizo. Sicer pa gremo v težkih situacijah pomagati tudi na domove," še pojasni delo psihiatra v času epidemije covid-19 Lunder. (gp)

Kam po pomoč

Če ste se znašli v stiski, vas prežemajo tesnoba, občutki nemoči in podobno, so vam na voljo brezplačne spletne delavnice v okviru programa Omra. Izvaja ga skupina strokovnjakov s področij psihologije, psihiatrije, psihoteapije, socialnega dela, sociologije in antropologije, ki so povezani v konzorciju partnerjev: ZRC SAZU, Inštituta Karakter in društve Altra ter Projekt Človek. Na delavnicah se boste seznanili, kako je stres povezan z duševnimi stiskami, kaj so motnje razpoloženja, kako se pojavijo, kako jih prepoznati, kam in h komu po pomoč v duševni stiski, kaj lahko naredi človek sam ... Predhodno se je treba prijaviti preko spletnega obrazca: <https://www.omra.si/aktualno/delavnice-omra/delavnice-omra/prijava-in-koledar-delavnic/>. Potekale pa bodo 4., 10., 12., 17. in 21. decembra od 9.30 do 15. ure.

Število receptov za antidepressive



Vir: Nacionalni inštitut za javno zdravje