

Vseveda
Neda

neda@nedeljski.si



Sama med prazniki

Z vprašanjem, ki brčkone tare še mnoge, se je na našo rubriko obrnila bralka **Vida** iz Ljubljane. Takole pravi: »Bližajo se prazniki, ki sem jih vedno, ko sem bila še mlada, oboževala, sedaj, ko sem starejša, pa se jih resnično bojim. Zakaj? Strah me je osamljenosti, saj me v teh dneh, letos pa je še huje zaradi epidemije koronavirusa. Dvomim, da bo do tedaj že kaj bolje in da bomo lahko odšli k sorodnikom, prijateljem ... Vsako leto so me družinski prijatelji povabili na praznovanje, letos pa to morda ne bo mogoče, če bodo še vedno veljali ukrepi za zaježitev virusa. Tako se bojim, da bom povsem sama, in že zdaj sem žalostna, saj ne vem, kako bom te dni sploh zdržala. Kaj naj storim?«

Draga gospa Vida, lahko bi z vami žalovala za prazniki, kakršne smo poznali še lansko leto, in se uklo-nila razmišljanju v smislu, kaj bi bilo, če bi bilo. A treba je razmišljati optimistično, samo to nam bo lahko v teh časih pomagalo.

Razmišljajte raje v smeri, da bodo prazniki letos pač drugačni, kot smo jih poznali do sedaj. In če bodo drugačni, si jih napolnite, da ne bodo prazni. Saj ni nujno, da bodo praznike vedno preživite v družbi. Včasih je zabavno biti tudi sam s seboj. Naredite si načrt praznovanja praznikov. Tudi zase pripravite slastno večerjo, nekaj, kar imate najraje. Ohladite šampanjec. Še prej postavite božično drevo in si privoščite darilce. Tudi če ni kaj velikega, naj bo to nekaj, kar bo pobožalo vašo dušo. Lahko je to lepa knjiga, če radi berete, lahko je to parfum, lahko pa povsem navadna čokolada, ki jo imate najraje. Zvečer vzemite telefon in pokličite svoje družinske prijatelje, s katerimi ste navadno praznovali. Pričarajte si čarobno glasbo in zaplešite, četudi sami.

Letos imamo priložnost, da preživljamo dneve s svojim najboljšim prijateljem – samim sabo. Četudi se morda sliši to nenavadno, pa smo imeli le redkokdaj takšno možnost. Preživeti čas s seboj ni nujno slabo. Lahko ugotovite, da imate veliko darov in lastnosti, ki jih, če bi bili v družbi, ne bi opazili. Lahko boste celo ugotovili, da vam dnevi samote ustrezajo. Res je, da smo ljudje različni, eni bolj introvertirani, drugi ekstravertirani. Prvim je ta čas bolj pisan na dušo, a kakor koli že, situacije ne moremo spremeniti, zato se ji prilagodimo. Vzemimo si čas zase in preprosto – uživajmo v svoji družbi!

Se strinjate? Imate drugačno izkušnjo? Nasvet? Vprašanje? Pošljite jih! Lahko po elektronski pošti na neda@nedeljski.si ali na naslov Nedeljski dnevnik, Kopitarjeva 2, 1000 Ljubljana, telefon 01 25 12 12. Vse odgovore objavimo v naslednjem številu. Vse odgovore objavimo v naslednjem številu.

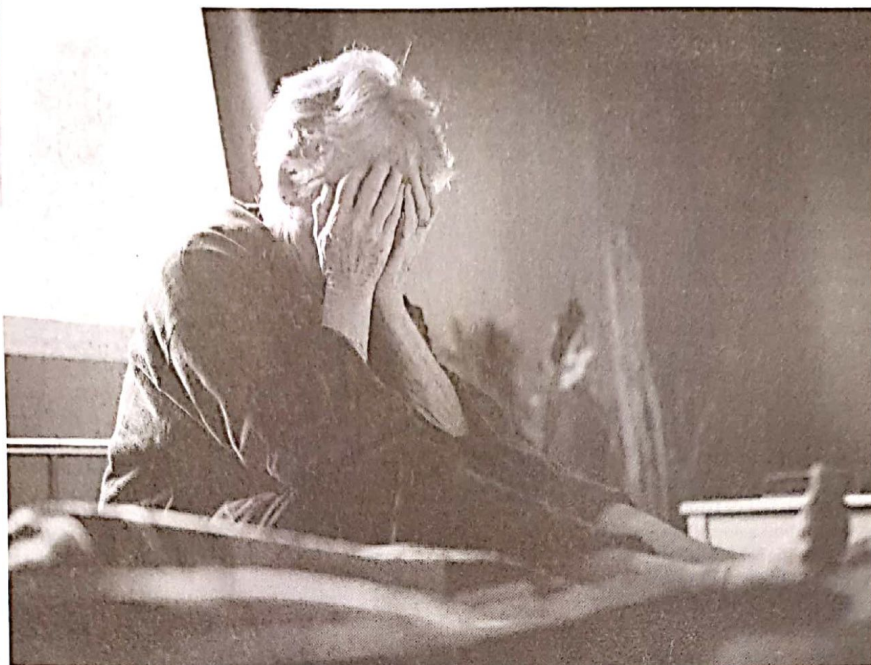


Foto: iStock

DEPRESIJA

Največ zdravil porabijo v Zasavju

Dosedanji podatki kažejo, da depresija med epidemijo ni drastično v porastu

Meta Černoga

Pred dnevi je v oči zbadel podatek, objavljen v nekaterih slovenskih medijih, da je poraba antidepressivov v letošnjem letu zrasla kar za tretjino. Preverili smo pri različnih inštitucijah in strokovnjakih ter ugotovili, da so bili podatki napačno interpretirani. Za to je krivo to, da bilo v času prvega vala epidemije nekaj časa mogoče dvigniti samo eno škatlico zdravil, ne pa treh, kot je bilo predpisano na receptih, in je bilo tako treba recepte ponovno napisati.

Številke niso zelo visoke

Po podatkih ZZZS je letošnja poraba antidepressivov zrasla za 1,1 odstotka, kar pomeni, da je za zdaj celo manjša od lanske, ko je rast znašala 3,9 odstotka. A za natančne podatke je še prezgodaj, saj se ti lahko razberejo šele na letni ravni.

Kljub temu je vendarle treba povedati, da delež tistih, ki potrebujejo zdravila za zdravljenje depresije, ni majhen, saj je ta bolezen ena od najpogostejših duševnih motenj. Kar 17 odstotkov populacije ima vsaj enkrat v življenju depresijo ali posamezne simptome. Ženske zbolevajo pogosteje – do 25 odstotka, moški do 10 odstotkov. Vrh zbolevanja je med 30. in 50. letom starosti, največkrat se bolezen pojavi po 40. letu.

Podatki za Slovenijo, ki jih zbirajo pri Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ), kažejo, da je bilo lani največ antidepressivov predpisanih v zasavski regiji (8,4 odstotka), kjer se tudi kaže največji porast predpisovanja – kar

0,3 odstotka od leta prej. Sledita goriška (7,9 odstotka) in koroška regija (7,8 odstotka), zanimivo je, da je najmanj predpisanih antidepressivov v osrednjeslovenski regiji. Povprečno je antidepressive prejemale 7,1 odstotka slovenske populacije, kar je 0,1 odstotka več kot prej.

Prof. dr. Mojca Zvezdana Dernovšek, psihiatrinja iz ZD Sevnica, pri svojem delu letos opaža sicer morda nekoliko več bolnikov, ki potrebujejo antidepressive, vendar so to navadno tisti, ki so bili že prej »na meji«. »Skok pa ni drastičen,« odgovarja na vprašanje, ali bi morda večji porast lahko pripisali temu, da smo sredi epidemije. Seveda pa ves čas opozarja na to, da je v tem času treba večjo pozornost nameniti tudi duševnemu zdravju. Skrb zbujajoče je namreč po njenih besedah dejstvo, da covid-19 vpliva tudi na možgane in se tako lahko pojavijo spremembe v razpoloženju, kot na primer tudi pri virusnem hepatitisu in ne nazadnje pri navadni gripi.

Depresija ne izbira

Mnogo znanih, uspešnih ljudi je prebolelo depresijo in o tem lahko odkrito govorijo, kot na primer: Kjell Magne Bondevik, norveški predsednik vlade, Gwyneth Paltrow, igralka, pa tudi na primer princesa Diana.

Profesorica Mojca Zvezdana Dernovšek je tudi ena od ustanoviteljic inovativnega programa OMRA, katerega namen je seznaniti prebivalstvo, kaj je duševno zdravje in kako se soočiti ter obvladovati motnje razpoloženja. Na spletni strani omra.si so dostopne vse pomembne informacije, tudi s področja depresije, ki na razumljiv način pojasnjujejo bolezn in prek življenjskih zgodb pacientov opisujejo primere, v katerih se lahko posameznik najde.

Zimska depresija

Med drugim opozorijo na sezonsko razpoloženijsko motnjo, znano tudi kot sezonska ali zimska depresija, ki jo uvrščajo med atipične depresivne motnje. Zanj je značilno vsakoletno doživljanje depresivne epizode v zimskih me-

secih, torej v tem času, ko je manj sončne svetlobe. Sezonska depresija se spomladi ali poleti navadno umakne. Z njo se sreča od 4 do 6 odstotkov populacije. Njena pogostnost se razlikuje tudi glede na zemljepisni položaj bivanja: v skandinavskih državah je pogostejša (do 10 odstotkov) kot v južnejših državah (1 do 2 odstotka populacije). Tovrstna motnja je pogostejša pri ženskah in pri mlajših osebah.

Najpomembnejši diagnostični kriterij za razlikovanje med zimsko in tipično depresijo je, da se zimska depresija pojavlja skorajda izključno v zimskih mesecih in se ponavlja iz leta v leto. Najpogostejše izbruhne novembra, vrh doseže januarja in februarja, umiri pa se s prihodom spomladanskih sončnih dni v mesecu marcu. Za diagnozo sezonska depresija se mora ta vsaj dvakrat zapored ponoviti v enakem časovnem obdobju.

Zanimivo je, da se zimska depresija od običajne razlikuje po večji potrebi po hrani (predvsem po sladkem) in spanju. Najpogostejši znaki sezonske depresije so med drugim občutek brezupa in nemoči večino dneva, izguba zanimanja za stvari, ki so nekoga včasih veselile, povečana potreba po spanju in težko ohranjanje budnosti, pomanjkanje energije in zanimanja za večino stvari, težave z osredotočenjem in tako dalje.

Najmanj pol ure gibanja na svetlobi

Prva pomoč pri zimski depresiji sta sprememba prehrane in povečanje telesne dejavnosti na svežem zraku, zlasti podnevi. Strokovnjaki priporočajo uživanje jedi, bogatih s snovmi, ki spodbujajo nastanek serotonina. Obenem je nujno uživati čim manj beljakovin ter več svežega sadja in zelenjave. Seveda tudi gibanje na prostem pomembno prispeva k dvigu ravni serotonina. Dovolj je že pol ure sprehoda na dan – najboljše opoldne, saj je takrat svetloba najmočnejša. Zelo učinkovita pomoč pri tej obliki depresije je svetlobna terapija s pomočjo posebne luči, ki oddaja spekter, podoban sončni svetlobi. Taka terapija je tudi osnovna oblika zdravljenja.

Ljudje velikokrat napačno menijo, da je depresija le neka žalost, ki bo prešla sama od sebe, in bolnike skušajo miriti z besedami, češ saj ni tako hudo, saj bo še vse dobro in podobno. Vendar pa je treba vedeti, da se v depresiji spremeni mišljenje in oseba meni, da je vsako prizadevanje nesmiselno, saj je vsega konec, da ni pomoči in da je lahko izhod v smrti. Misli o smrti kot rešitvi neznoznih občutkov se lahko stopnjujejo do misli o samomoru in poskusu samopora. Zato je prepoznavanje depresije in njeno učinkovito zdravljenje eden od najučinkovitejših načinov preprečevanja samomorov v družbi. Če oseba opazi, da jo preveč misli o smrti in samomoru, naj nemudoma poišče pomoč. S tako hudimi stiskami se je veliko bolje spoprijeti ob pomoči strokovnjaka. Te misli namreč minejo, tako kot mine depresija. Zdravila – antidepressivi so pomoč, da lahko bolniki življenje spet vzamejo v svoje roke, pravi Mojca Zvezdana Dernovšek. Poudarja, da zdravila ne povzročajo odvisnosti, kot nekateri zmotno mislijo.

Prof. dr. Mojca Zvezdana Dernovšek:

»Skrb zbujajoče je, da covid-19 vpliva tudi na možgane in se tako lahko pojavijo spremembe v razpoloženju, kot na primer tudi pri virusnem hepatitisu in ne nazadnje pri navadni gripi.«

