

Da bi ostali zdravi in živi, smo začasno izgubili svobodo prizadevati si za svoje dobro življenje na svoj način, tako kot je nam prav.

Dilema koronske krize, pesimizem in prikrita depresija

Tekst

Mojca Zvezdana Dernovšek,
Barbara Vogrinec Švigelj

Foto

Yves Herman/Reuters

Angleški filozof John Stuart Mill je v svojem spisu *O svobodi* zapisal tole: »Edina svoboda, vredna tega imena, je svoboda, da stremimo k svoji lastni dobrobiti na sebi lasten način, vse dokler s tem ne poskušamo drugih prikrajšati za njihovo blaginjo ali jih ovirati v prizadevanju, da bi jo dosegli. Vsakdo je pravi varuh svojega lastnega zdravja, tako telesnega kot tudi umskega in duševnega. Človeštvo ima več koristi od tega, da pusti vsakogar živeti tako, kot je njemu prav, kakor pa bi je imelo, če bi vsakogar sililo živeti tako, kot se zdi prav ostalim.« (Mill, J. S., *O svobodi*, ŠOU, Ljubljana 1994)

Izbruh novega koronavirusa nam je prinesel tudi izgubo svobode, o kateri govori Mill. Sprejeli, vsaj večina od nas, smo namreč omejitve za zajezitev širjenja virusa in njihove posledice. Ena najbolj pogostih med njimi je

re ne bodo trajale v nedogled in bo tako tudi omejitve za obvladovanje virusa in njihovih posledic enkrat konec. Bolj pesimistični pa menijo, da smo zdaj šele na začetku. Slednji vsekakor bolj tvegajo, da bodo izkusili depresijo oziroma njeno verjetno najbolj pogosto in kronično obliko – distimijo.

Prikrita depresija in njena dilema

Znani izrek nemškega filozofa Hegla pravi, da Minervina sova (modrost) razprostre svoja krila šele ob mraku. Povedano drugače, pametni smo lahko šele, ko je dogajanje že končano, oziroma vir znanja in modrosti je lahko šele ukvarjanje s preteklostjo. To zelo velja tudi pri diagnosticiranju distimije. To vrsto depresije je namreč težko diagnosticirati oziroma je diagnosticirati lažje postaviti za nazaj.

Z medicinskega vidika je distimija blaga depresija, ki traja daljši čas, to je najmanj dve leti. Človek z izkušnjo tovrstne depresije sicer opravlja službene in tudi druge vsakodneвне dejavnosti, vendar mu vse te dejavnosti že dlje časa niso več v pravo veselje in zanje nima več prave energije. Sicer je vmes tudi boljšega razpoloženja, vendar ne za več kot nekaj tednov.

Najpogosteje navedeni vzrok distimije je nezdravljena ali nezadostno zdravljena epizoda depresije oziroma ponavljajoče se depresi-

je. Sicer se epizoda depresije v približno dveh letih umakne tudi brez zdravljenja ali pa iz takšne nezdravljene depresije nastane kronična depresija – distimija.

Distimijo se zdravi z zdravljenjem, psihoterapijo in drugimi dejavnostmi za premagovanje žalosti in pomanjkanja energije. Prva izbira je psihoterapija. Glede jemanja zdravil – antidepressivov – so podatki različni in gredo v dve skrajnosti. Eni ljudje morajo trajno jemati antidepressive, eni pa lahko okrevaajo brez zdravil. Druge oblike zdravljenja vključujejo predvsem prijetne dejavnosti pa tudi redno telesno dejavnost, dovolj spanja, ustrezno prehrano.

Človek z izkušnjo (prikrite) depresije se prej all slej znajde pred dilemo, ki je podobna tisti, pred katero smo se znašli v času koronske krize. Na eni strani gre za vprašanje, ali še naprej živeti s to izkušnjo. Takšno življenje pogosto privede do samomora. Na drugi strani pa gre za vprašanje, ali sprejeti zdravljenje in se usmeriti v življenje, ki je vredno življenja. (To sicer pomeni tudi cel kup dejavnosti in prilagoditev, vključno z morebitnim trajnejšim jemanjem zdravil ...)

Paziti moramo drug na drugega

Na srečo nam je izbruh novega koronavirusa prinesel tudi opozorilo, da moramo paziti

drug na drugega. Upoštevanje tega opozorila se pri malo bolj sumničavih kaže kot njihova pazljivost do drugih, s katero predvsem odvrtačajo morebitno škodo, ki jo lahko ti povzročijo.

Na drugi strani malo bolj zaupljivi skrbijo za druge in zase in v tem najdejo varnost. Oba odziva pa pomenita tudi zmanjšanje tveganja izkušnje (prikrite) depresije. To je seveda še posebej pomembno za tiste, ki so pri dilemi, ali samo živeti ali dobro živeti na svoj način, bolj pesimistični.

Ljudje so lahko v zelo kratkem času izgubili več svojcev, ki so zboleli zaradi novega koronavirusa in umrli. Če smo med tistimi, ki se jim to ni zgodilo, bi bolj pesimisti rekli, da smo mogoče tokrat imeli srečo. Bolj optimisti pa bi dodali, da bomo drugič imeli vsi srečo. Kakorkoli, tudi pri preživljanju takšnih izgub bodimo pazljivi. Sploh bodimo pozorni na depresijo, saj nam bo zelo zmanjšala kakovost življenja, in jo velja izseliti iz svojega življenja. ●

Prof. dr. Mojca Zvezdana Dernovšek, dr. medicine, specialistka psihiatrije, in dr. Barbara Vogrinec Švigelj, filozofinja, Inštitut Karakter, inštitut za osebnostne motnje in oblikovanje osebnosti

Bodimo pozorni na depresijo, saj nam bo zelo zmanjšala kakovost življenja, in jo velja izseliti iz svojega življenja.

preveč dela, ki ga imamo na primer s službenimi obveznostmi, ki jih opravljamo od doma, pomočjo svojim otrokom, ki se še vedno včasih šolajo od doma, in tako naprej. Tako smo morali temeljito spremeniti načine dela in sproščanja in opeharjeni smo bili za dejavnosti, ki so nam prej predstavljale veliko veselje in močno spodbudo. Da bi ostali zdravi in živi, smo torej začasno izgubili svobodo, da si prizadevamo za svoje dobro življenje na svoj način, tako kot je nam prav.

Samo živeti ali dobro živeti na svoj način?

Vendar bi bilo prenačljeno preprosto skleniti, da nam je v času koronakrize to, da ostanemo živi, postalo pomembnejše od tega, da dobro živimo na svoj način. Res je, da smo z izbruhom novega koronavirusa dobili opomin, da je za to, da dobro živimo na svoj način, najprej treba biti živ in kolikor toliko zdrav. Toda prav tako je res, da nas je ta izbruh opomnil tudi, da življenje, ki je samo to in ne pomeni tudi dobro živeti na svoj način, ni vredno življenja.

V času koronske krize smo se torej znašli pred dilemo, ali samo živeti ali dobro živeti na svoj način. Bolj optimistično naravnani se pri tej dilemi zanašajo na to, da trenutne razme-

