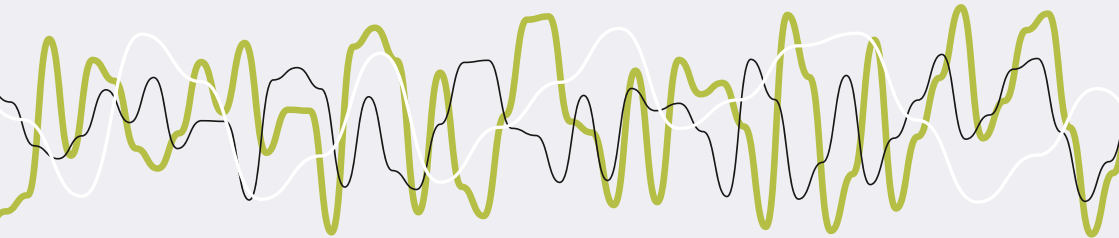


KAS IR DEPRESIJA?

KAS JĀIEVĒRO SASKARSMĒ AR CILVĒKU,
KURAM IR ŠĪ SASLIMŠANA?



Materiāls tapis Slimību profilakses un kontroles centram
sadarbojoties ar sertificētu ārsti – psihiatri

Dr. Ingu Zārdi

DEPRESIJA

1. Kas ir depresija?

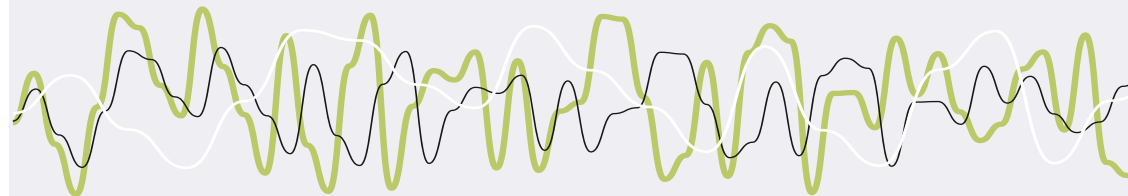
Depresija ir psihiska saslimšana, kas ietekmē emocijas, domas, uzvedību un fiziskās ķermeņa reakcijas. Ikviens kādā dzīves brīdī var justies noskumis vai nelaimīgs, taču tas ne vienmēr nozīmē, ka sākusies depresija. Depresija traucē

pilnvērtīgi veikt ikdienas aktivitātes, var pat parādīties domas, ka dzīvot nav vērts. Svarīgi laikus vērsties pie speciālista, lai noteiktu depresijas veidu un saņemtu atbilstošu palīdzību. Mūsdienās depresija ir ārstējama slimība.

2. Kā izpaužas depresija?

Depresijas biežākie simptomi ir pastāvīgi nomākts garastāvoklis, interešu trūkums, vienaldzības sajūta, nespēks, enerģijas izsīkums. Cilvēks, kurš cieš no depresijas, nespēj priecāties par lietām un notikumiem, kas agrāk sagādāja labsajūtu. Parādās nepamatota vainas sajūta. Nākotnes redzējums kļūst drūms un pesimistisks. Depresijas gadījumā ir grūtības koncentrēties un pieņemt

lēmumus. Depresijas simptomi ir arī traucēts miegs, izmainīta apetīte, lēnīgums kustībās un domāšanā, sasprindzinājums, neizskaidrojamas fiziskas sūdzības – galvas vai muguras sāpes. Nopietnākos gadījumos var parādīties domas par pašnāvību. Smagas depresijas gadījumā iespējamas pat halucinācijas un īstenībai neatbilstošas, biedējošas domas.



3. Daži no depresijas veidiem

- **Rekurenti depresīvi traucējumi** – depresijas epizodes dzīves laikā atkārtojas vairākkārt.
- **Trauksmaina depresija** – depresīvu noskaņojumu pavada izteikta trauksme, nemiers un sasprindzinājums.
- **Atipiska depresija** – raksturojas ar mainīgu garastāvokli, pastiprinātu miegainību un apetīti.
- **Pēcdzemdību depresija** – sākas grūtniecības periodā vai gada laikā pēc dzemdībām. Sākotnēji tā var izpausties kā pēcdzemdībuskumjas ar emocionalitāti, raudulību, aizkaitināmību, traucētu miegu. Pārsvārā pēcdzemdību skumjas izzūd dažu nedēļu laikā, taču daļai sieviešu šie simptomi ar laiku kļūst intensīvāki un pārvēršas depresijā, kas apgrūtina rūpes gan par bērnu, gan sevi pašu.
- **Maskēta depresija** – var izpausties ar fiziskām sūdzībām un izmainītu uzvedību, piemēram, vielu lietošanu, aizraušanos ar azartspēlēm, pārstrādāšanos.
- **Sezonāli garastāvokļa traucējumi** – atipiskas depresijas simptomi rudenī un ziemā, kad ir saīsināts diennakts gaišais periods. Traucējumi biežāk novērojami ziemeļu puslodes valstīs.
- **Depresija gados vecākiem cilvēkiem** – sociālo lomu maiņa, tuvinieku zaudējumi, sociāla norobežošanās, fiziskā stāvokļa pasliktināšanās un fiziskas saslimšanas var veicināt depresijas attīstību. Depresija nav normāla novecošanās pazīme!

- **Depresija bērniem** – nereti izpaužas kā maskēta depresija ar garastāvokļa svārstībām, vieglu aizkaitināmību un uzvedības traucējumiem.

4. Kādi ir depresijas cēloņi un riska faktori?

Lielāks risks saslimt ar depresiju ir cilvēkiem, kuri tuvi radnieki cietuši no atkārotām depresijas epizodēm, tiem, kuri paši dzīves laikā, īpaši bērnībā, piedzīvojuši kādu nopietnu psiholoģisku traumu, kuriem ir noteiktas personības iezīmes - paškritiskums, perfekcionisms, trauksmainība, pazemināts pašvērtējums. Ilgstošs stress

un bezdarbs, zemi ienākumi un alkohola un narkotisko vielu lietošana arī saistīta ar augstāku depresijas attīstības risku. Sievietēm divas reizes biežāk diagnosticē depresiju, iespējams, tādēļ, ka sievietes labprātāk vēršas pēc palīdzības. Depresīvus simptomus var izraisīt arī fiziska slimība un dažu medikamentu lietošana.

5. Kā diagnosticē depresiju?

Sarunā ar speciālistu tiek noskaidrotas pacienta sūdzības, domas, sajūtas, uzvedības veidi. Depresijas diagnoze tiek noteikta, ja pacienta sūdzības atbilst noteiktiem Starptautiskās slimību klasifikācijas kritērijiem.

Atsevišķos gadījumos sarunas laikā tiek izmantoti īpaši diagnostiskie testi. Lai precizētu depresijas diagnozi

un izslēgtu fiziskas saslimšanas iespējamību, ārsts papildus nozīmē izmeklējumus un analīzes.

6. Kā ārstē depresiju?

Depresija nepāriet pati no sevis. Ja ciešat no depresijas simptomiem, vērsieties pie ģimenes ārsta vai psihiatra. Ārstēšanā atkarībā no slimības smaguma izmanto antidepressantus, psihoterapiju (vai šo abu metožu kombināciju) un dzīvesveida korekciju.

Depresijas ārstēšanā izmantotie jaunākās paaudzes medikamenti, kuru lietošana saskaņota ciešā sadarbībā ar ārstu, ir efektīvs līdzeklis depresijas uzveikšanai līdz pat pilnīgai izveseļošanās iespējai, bez atkarību izraisīta efekta.

Saņemot ārstēšanu (piemēram, lietojot antidepressantus) cilvēkam

līdzsvarojas garstāvoklis, parādās interese par dzīvi un apkārt notiekošo, dažādām aktivitātēm, komunikāciju ar cilvēkiem, atjaunojas enerģija, normalizējas miegs un apetīte, kā arī izzūd trauksme. Ārsta nozīmētos antidepressantus jālieto noteiktu laiku (parasti ne mazāk kā 6 mēnešus).

Tie ir droši medikamenti, no kuriem NEVEIDOJAS atkarība. Apvienojot antidepressantus ar psihoterapiju, samazinās atkārtotas depresijas epizodes risks, savukārt esošās depresijas epizodes uzlabošanas iespējams panākt vieglāk un ātrāk. Piemērotāko ārstēšanu var ieteikt tikai ārsts. Jo savlaicīgāk tiek uzsākta

ārstēšana, jo vieglāka ir terapijas norise, ātrāk iespējams sasniegt uzlabojumu un ir īsāks kopējais ārstēšanās laiks. Daļā gadījumu depresijas epizodes dzīves laikā atkārtojas. Tādos gadījumos terapija nepieciešama ilgāku laika periodu.

Atsevišķos gadījumos ārsts psihiatrs var ieteikt alternatīvas ārstēšanas metodes, piemēram, augu valsts preparātus. Smagākos gadījumos nepieciešama ārstēšanās dienas stacionārā vai slimnīcā.

7. Saskarsme, komunikācija un sadzīve ar cilvēkiem, kuriem ir depresija

Svarīgi aspekti tuviniekiem saskarsmē ar cilvēku, kurš slimo ar depresiju:

- **legūstiet maksimāli daudz informācijas par šo saslimšanu.**

Nereti sabiedrībā valda NEPAREIZS uzskats, ka depresija ir slinkums, slikts raksturs, negatīva domāšana vai paša cilvēka vaina. Tā NAV taisnība.

Depresija bieži ir nopietna, izārstējama psihiska saslimšana, kura skar miljoniem cilvēku pasaulē dažādās vecuma grupās. Vairāk informācijas par depresiju varat iegūt www.depresija.lv un www.nenoversies.lv sadaļā „Atpazīsti”. Jūs varat arī doties vizītē pie psihiatra un saņemt visu Jums interesējošo informāciju.

DEPRESIJA

• **Pamāniet saslimšanas pirmās pazīmes.** Reizēm apkārtējie var pamānīt depresijas pazīmes pat ātrāk, nekā to pamana pats ar depresiju sirgstošais cilvēks.

Pazīmes, kurām pievērst uzmanību, ir:

- ✓ Cilvēks kļūst vienaldzīgāks pret ikdienas aktivitātēm, kuras iepriekš interesēja un aizrāva - hobijiem, saskarsmi ar cilvēkiem, darbu, ģimeni, seksuālām aktivitātēm.
- ✓ Cilvēks kļūst viegli aizkaitināms vai satraucams.
- ✓ Garstāvoklis kļūst mainīgs. Biežāk un ilgāk nekā parasti. Cilvēks ir bēdīgs, noskumis, nomākts.
- ✓ Cilvēks sūdzas par nemītīgu nogurumu un enerģijas trūkumu. Atpūšas vai dodas pārtraukumā, „paņem pauzi” biežāk nekā parasti.

✓ Cilvēks kļūst izklaidīgāks, aizmāršīgāks, neizlēmīgāks.

✓ Cilvēks biežāk sāk lietot alkoholu, smēķēt, lietot pretsāpju līdzekļus.

✓ Cilvēks pats, nekonsultējoties ar ārstu, sāk lietot kādus citus medikamentus vai augu valsts līdzekļus (piemēram, nomierinošas tējas).

✓ Cilvēks runā par bezcerību, bezjēdzību. Runā ar apkārtējiem tā, „it kā atvadītos”.

✓ Cilvēkam var novērot miega un apetītes traucējumus.

• **Runājiet ar tuvinieku par to, ko esat pamanījis.** Ne vienmēr ir viegli saprast, kad un kā runāt par savām bažām par tuvinieka veselību. Var būt bažas, ka cilvēks sadusmosies

vai jutīsies aizvainots. Jums nav jābūt tam, kurš atrisina visas šī cilvēka problēmas un zina pašu labāko risinājumu. Bieži vien pietiek ar to, ka esat pieejams, ka pastāstāt par savām sajūtām un bažām, ka esat labs klausītājs, ka uzdrošināties pajautāt „Vai es Tev varu kā palīdzēt?”, „Kā es varu Tev palīdzēt?” vai pateikt „Tu neesi viens, es esmu šeit, kad Tev vajadzīga palīdzība”.

• **Nebaidieties runāt par pašnāvības domām.** Sarunu par pašnāvības domām ir jāuzsāk taktiski un saudzīgi. Saruna par šo tēmu neprovocēs cilvēku izdarīt pašnāvību. Tā drīzāk ir iespēja sniegt atbalstu, dot cerību un nodrošināt profesionāļu palīdzību, lai izvairītos no traģiska iznākuma – pabeigtas pašnāvības. Informāciju par to, kā runāt ar cilvēku par pašnāvību, meklējiet šī materiāla sadaļā par pašnāvības domām un paaugstinātu pašnāvības risku.

• **Palīdziet saņemt ārstēšanu.** Depresija nav veselības problēma, kas vienā dienā pilnībā pāries pati no sevis.

Depresija ir īsta saslimšana līdzīgi kā diabēts, paaugstināts asinsspiediens vai vēzis. Depresija noteikti ir jāārstē. Iesakiet savam tuviniekam vizīti pie ārsta.

Iesakiet savam tuviniekam vizīti pie ārsta. Nepieciešamības gadījumā palīdziet to noorganizēt vai dodieties uz pirmajām vizītēm pie ārsta kopā. Ja nepieciešams, palīdziet ar medikamentu sagādāšanu un lietošanu. Atcerieties un nepieciešamības gadījumā atgādiniet to arī tuviniekam, ka antidepresantu iedarbība sākas pēc noteikta laika (2 līdz 4 nedēļām). Ja nepieciešams, sniedziet lielāku atbalstu ārstēšanas sākotnējā periodā, īpaši pirmajā nedēļā, kad antidepresantu iedarbība

DEPRESIJA

vēl tikai veidojas. Jautājiet arī pašam depresijas slimniekam, cik daudz palīdzības viņš vēlas saņemt un pieņemt.

- **Uzstādiet reālistiskus mērķus.** Esiet pacietīgs un iejūtīgs – depresijas ārstēšanas process var būt lēns un pakāpenisks. Enerģija, interese par apkārt notiekošo un dzīvesprieks reizēm atjaunojas ļoti lēnām un pakāpeniski. Depresijas ārstēšanas sākotnējā periodā cilvēkam var būt grūti strādāt, veikt sadzīves pienākumus, rūpēties par sevi. Sniedziet atbalstu, ik pa brīdim piedāvāiet kādu no agrāk veiktajām aktivitātēm pamēģināt paveikt pašam. Ja tas neizdodas, nekritizējiet un nenosodiet. Dodiet cilvēkam laiku. Pēc laika piedāvāiet aktivitāti uzsākt vēlreiz, jautājiet, kāda palīdzība būtu nepieciešama, lai cilvēks šo aktivitāti darītu. Neuzspiediet, bet mudiniet iejūtīgā, mierīgā, pārliecinātā un

cieņas pilnā veidā.

- **Mudiniet strukturēt dienu.**

Depresijas slimniekiem bieži ir izteikts nespēks, apātija, vienaldzība pret sevi un citiem, kas rada grūtības paveikt pat visvienkāršākos darbus sevis sakopšanā. Neskatoties uz to, svarīgi katru dienu īstenot vismaz vienu vai dažas aktivitātes, kas veicina labsajūtu un atlabšanu. Piemēram, katru dienu iztīrīt zobus, pārgērbties no nakts tērpa dienas apģērbā, vismaz reizi dienā apēst siltu ēdienu, iziet svaigā gaisā vismaz uz dažām minūtēm, nodarboties ar citām fiziskām aktivitātēm, sarunāties ar vismaz vienu cilvēku dienā un tamlīdzīgi. Jūs varat palīdzēt izveidot depresijas slimniekam piemērotāko aktivitāšu sarakstu vai jaut to izdarīt viņam pašam. Sāciet ar vienu vai divām aktivitātēm un ik pēc kāda laika (piemēram, ik pēc nedēļas) pievienojiet pa vienai jaunai aktivitātei

klāt. Depresijas slimnieki bieži sagaida, ka labsajūta vienā dienā pēkšņi uzradīsies, taču parasti tā nenotiek. Pamazām ieviestās aktivitātes un darbošanās palielinās enerģiju, iegūto iespaidu un emociju daudzumu. Tas pakāpeniski var radīt izmaiņas kopējā pašsajūtā un veicināt izveseļošanos/atlabšanu.

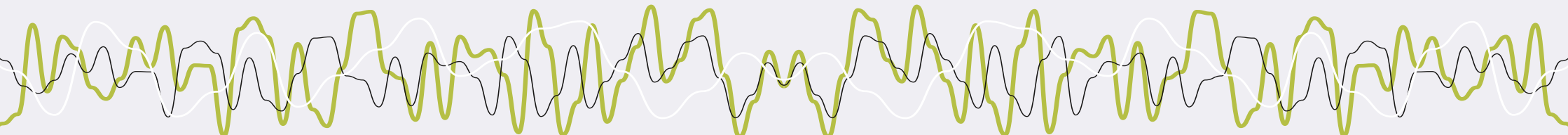
- **Ierosiniet depresijas slimnieku apmeklēt pašpalīdzības atbalsta grupu.**

Informāciju par nevalstiskajām organizācijām personu ar garīgās veselības traucējumiem un viņu tuvinieku atbalstam meklējiet www.nenoversies.lv sadaļā „Palīdzība” vai jautājot ārstam psihiatram.

- **Palīdzot cilvēkam ar depresiju, rūpējieties par sevi.**

Runājiet par savām emocijām ar cilvēku, kurš slimo ar depresiju.

Neturiet tās sevī, neapspiediet tās, bet izpaužiet tās cieņas pilnā veidā. Neaizmirstiet arī par savām vajadzībām ikdienā, un rūpējieties par savu veselību un labsajūtu. Jums jābūt arī savai personīgai dzīvei. Saprotams, ka Jūs vēlaties savam tuviniekam palīdzēt pēc vislabākās sirdsapziņas, taču arī Jūsu spējai palīdzēt tuviniekam ir robežas – apzinieties un ievērojiet tās. Nepieļaujiet, ka Jūsu dzīvi pilnībā kontrolē un pārvalda tuvinieka depresija. Jūs nevarat būt sava tuvinieka ārsts, taču Jūs varat būt sava tuvinieka atbalsts. Reizēm cilvēki pārlietu iesaistās, palīdzot citiem un aizmirstot par sevi, lai justos vērtīgāki, lai saņemtu atzinību, lai izliktu savas iekšējās emocijas un grūtības. Izprotiet sevi un savu iekšējo pasauli, lai izvairītos no izdegšanas, ko pārlietu pašai izveidzīga palīdzība var radīt.



8. Vispārēji principi saskarsmē un komunikācijā ar cilvēku, kuram ir psihiski traucējumi

Cilvēkiem, kuri slimo ar kādu no psihiskām saslimšanām, ir svarīga:

- **Drošības sajūta** – lielai daļai šo cilvēku ir nedrošības sajūta, un sajūta, ka jebkurā brīdī var notikt kaut kas slikts. Nereti cilvēki baidās ne tikai par savu fizisko drošību, bet arī par to, ka tiks kritizēti, nosodīti, izsmieti, atstumti un nepieņemti. Saskarsmē ar cilvēku, kuram ir psihiski traucējumi, īpaši svarīgi ir radīt sajūtu, ka mēs cilvēkam nenodarīsim ne fizisku, ne emocionālu kaitējumu. Cilvēks jūtas drošāks, ja saruna ar viņu notiek viņam saprotamā valodā, draudzīgā balss tonī, ievērojot abiem sarunu biedriem ērtu fizisku attālumu jeb saskarsmes telpu. Parasti attālums, kādā cilvēki jūtas ērti sarunājoties, ir izstieptas rokas attālums. Taču tas var atšķirties

atkarībā no tā, cik tuvas attiecības ir sarunu biedriem, kā arī no tā, kā cilvēks ikdienā ieradis komunicēt. Pilsētās dzīvojošajiem saskarsmes telpa bieži ir mazāka nekā cilvēkiem, kuri dzīvo ārpus pilsētas.

- **Pieņemšana** – lielai daļai cilvēku, kuriem ir kādi no psihiskiem traucējumiem, neapzināti ir iekšēja sajūta, ka viņi nav pietiekami mīlami vai vērtīgi. Svarīgi, lai saskarsmē ar cilvēku mēs parādām savu izpratni un līdzjūtību par situāciju – „Droši vien nav viegli tā justies!”, „Jā, Tev nav viegli šobrīd!”.

- **Uzslavēšana** – liela daļa cilvēku, kuri sastapušies ar psihiskiem traucējumiem savā dzīvē, iekšēji jūtas

nevarīgi, bezspēcīgi. Nereti viņos mājō bezcerības sajūta. Svarīgi dot cerību, iedrošināt un uzslavēt.

- **Cieņa un novērtējums** – cilvēkiem ir vieglāk sarunāties un atvērties, ja viņi jūtas līdzvērtīgi sarunu partnerim, nevis pamācāmi, zemāki un kontrolējami. Frāzes, piemēram, „Vai es varu Tev ko pajautāt?”, „Tā ir Tava izvēle!”, „Tu vari to darīt sev vēlamā

veidā!”, „Kādas ir Tavas domas?” un „Man ir svarīgs Tavs viedoklis par šo tēmu!” vairo cilvēkam sajūtu, ka viņš ir cienīts, ka viņam ir tiesības izvēlēties un kontrolēt situāciju. Reizēm cieņu palīdz demonstrēt attieksme, ka mēs uz savu sarunu biedru skatāmies kā „no apakšas uz augšu”. Ar domu „Ko es no Tevis varu iemācīties?”, turklāt darot to nevis ar apbrīnu, bet ar interesi un cilvēcīgumu.

9. No kā izvairīties saskarsmē un komunikācijā ar cilvēku, kuram ir psihiski traucējumi

- **Vispārīgas, klišeiskas frāzes.** Cilvēkam emocionāli grūtā brīdī mēs bieži sakām – „Viss būs kārtībā!”, „Gan jau viss būs labi!”, „Tur nav par ko satraukties!”, „Tas viss ir tikai Tavā galvā” vai tamlīdzīgas frāzes. Šādi

izteikumi cilvēkam, kuram ir psihiski traucējumi, var radīt vēl lielāku trauksmi. Iekšēji cilvēkam, kuram ir spēcīgas, negatīvas emocijas un satraucošas domas, ir grūti noticēt, ka viss būs labi. Šādi izteikumi no

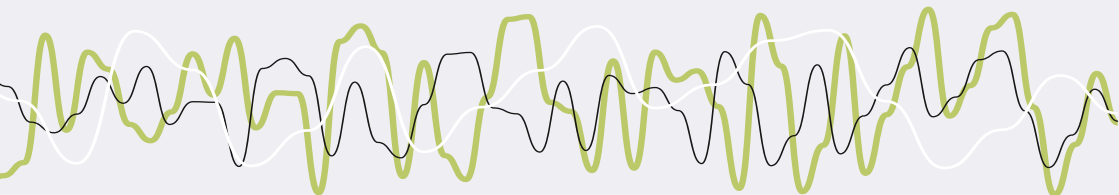
DEPRESIJA

tuvinieka vai sarunu biedra var radīt viņam sajūtu, ka viņš ir nesaprasts.

- **Padomu došana.** Mums bieži no malas šķiet, ka situācija ir vienkārši atrisināma un mēs steidzamies dot kādu padomu, pamācīt, balstoties uz savu pieredzi un zināšanām. „Tev vajadzētu darīt šādi...”, „Tev palīdzēs, ja Tu darīsi šo...”, „Nedari tā...”. Šādas un līdzīgas frāzes nostiprina cilvēkā sajūtu, ka viņš pats nespēj atrast risinājumu, mazina viņā ticību paša spēkiem, liek viņam justies zemākam. Labāk būt iejūtīgam klausītājam nekā padomdevējam. Ja vēlamies mudināt cilvēku vērsties pēc palīdzības, tad gan padomu došanu var izmantot,

sniedzot informāciju par to, kur un kādā veidā var saņemt speciālista konsultāciju un kāds ieguvums no tā būs konkrētajam cilvēkam. Atsevišķos gadījumos var palīdzēt noorganizēt vizīti pie speciālista, ja pats cilvēks to nevar un nevēlas darīt – palīdzot atrast piemērotāko speciālistu un sazvanot to.

- **Nosodišana un kritizēšana.** Nereti mēs sarunu biedram pieprasām paskaidrot to, ko viņam pašam ir grūti sevī tik vienkārši izskaidrot – „Kā Tu varēji to nezināt?”, „Kā Tu varēji kaut ko tādu izdarīt?”. Šādi un līdzīgi jautājumi cilvēkā var izraisīt trauksmi un vainas sajūtu.



Veselības ministrija

Brīvības iela 72, Rīga, LV-1011
Tālrunis: 67876000 E-pasts: vm@vm.gov.lv
Tīmekļa vietne: www.vm.gov.lv






Veselības ministrija

Es par veselību.lv

Tālrunis: 60001574
E-pasts: esfveicinasana@vm.gov.lv
Tīmekļa vietne: www.esparveselibu.lv





Seko mums sociālajos tīklos:

-  /VeselibasMinistrija
-  /veselibasmin
-  Veselibasministrija

Slimību profilakses un kontroles centrs

Duntes iela 22, k-5, Rīga, LV-1005
Tālrunis: 67501590 E-pasts: pasts@spkc.gov.lv
Tīmekļa vietne: www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

-  /SPKCentrs
-  /SPKCentrs
-  Slimību profilakses un kontroles centrs
-  /sveiksunvesels

Papildus informācija: www.nenoversies.lv | www.spkc.gov.lv

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz
Slimību profilakses un kontroles centru obligāta

Bez maksas izdevums



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Materiāls drukāts ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi"
(Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros