



Od redakcji

Kiedy kroczysz w ciemnym nowiu, suniesz mrocznym tunelem czasu – tak naprawdę nie żyjesz. Jak wtedy odnaleźć sens życia, jak się przebudzić?

To ciężki temat na wakacje, ale depresja jak dziki zwierz przychodzi do człowieka, niezależnie od pory roku. Najważniejsze, że można z nią walczyć i skutecznie przekształcać w męstwo i odwagę.

Życzymy Wam pięknych wakacji, statków na niebie i motyli w brzuchu, zdecydowanie!

Choroba na smutek...

7 października 2004 r. ogłoszono przez organizację pozarządową EDA (European Depression Association) jako Europejski Dzień Walki z Depresją. Według raportu Światowej Organizacji Zdrowia do roku 2020 depresja może stać się drugim co do wielkości zagrożeniem zdrowotnym, po chorobach układu krążenia. Natomiast w naszym kraju 23 lutego 2006 r. był obchodzony po raz czwarty Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. W tym roku przyświecało mu hasło: „Depresja a choroby somatyczne”. Towarzyszyła temu akcja informacyjno – edukacyjna w mediach, której celem było poszerzenie wiedzy na temat depresji w społeczeństwie polskim i przełamanie negatywnych stereotypów odnośnie tej choroby.

Na depresję chorują ludzie znani i osiągający sukcesy. Cierpieli na nią m.in.: prezydent Richard Nixon, premier Menachem Begin, księżna Diana Spencer, pisarz Ernest Hemingway i dramaturg Samuel Beckett, aktorzy - Marilyn Monroe, Harrison Ford i Marlon Brando, dyktator mody Yves Saint Laurent. Można dodać do tej listy także Abrahama Lincolna, Winstona Churchilla, Martina Luthera Kinga i Nelsona Mandelę, Jana Kalwina czy Marcina Lutra. Idąc tym tropem, wymienimy dalej Clinta Eastwooda, Johna Wayn'a, Arnolda Schwarzeneggera, Johna Wesley'a, Charlesa Spurgeona ... Otóż ich wszystkich, oprócz sławy łączyło doznanie poważnej depresji. Okazuje się, że także bardzo wielu ludzi opisanych na kartach Biblii, łącznie z królem Dawidem i Salomonem, cierpiało na depresję. Pomimo tak długotrwałych i dotkliwych doświadczeń melancholii potrafili przemienić to, co było dla nich „uciskiem” w siłę, która pomagała im rekompensować okresy przygnębienia i smutku. Jednak zaskakującym dla nas faktem może być to, iż udało im się pokonać własną depresję w czasach, kiedy nikomu nie śniło się jeszcze o żadnej terapii. Dawniej hospitalizowano pacjentów na długi okres czasu, gdyż nie byli całkowicie zdolni do normalnego funkcjonowania. Obecnie sytuacja pod tym względem uległa znacznej poprawie. Nawet w wypadku ciężkich depresji nie trzeba już stosować hospitalizacji, a medycyna wciąż robi w tym zakresie ogromne postępy.

Polska należy do krajów, gdzie liczba chorych na depresję rośnie w postępie geometrycznym. Jak podają statystyki, niektóre jej objawy można zaobserwować u co czwartego Polaka. Wedle danych Światowej Organizacji Zdrowia, nasz kraj należy do państw, gdzie liczba chorych na depresję będzie wzrastać najszybciej, bo u nas zmiany w gospodarce, obyczajach, stylu życia są głębokie i dokonały się w krótkim czasie. Wskaźnik ryzyka zachorowania na depresję jest w Polsce ponad dwukrotnie wyższy niż na przykład w Czechach. O tym, jaka jest skala zagrożenia depresją, może świadczyć sondaż OBOP z połowy stycznia tego roku. Wynika z niego, że aż 89 % badanych odczuwa lęk, niepokój i narzeka na stres. Tylko 7 % ankietowanych uważa, że w Polsce żyje się raczej spokojnie. Szczególnie boleśnie odczuwane jest narastające zagrożenie bezrobociem, pogorszenie warunków życia i brak perspektyw.

Jak się okazuje, podatność na zaburzenia psychiczne zależy od cech charakteru: wrażliwości i odporności na stresy, a także podatności na lęki oraz umiejętności radzenia sobie z kłopotami. Szczególnie niepokojąca jest niska samoocena. Bowiem ludzie z obniżonym poczuciem własnej wartości częściej z tego powodu mają niezaspokojone pragnienia i oczekiwania, co z czasem podważa sens podejmowanych przez nich działań. W depresji klinicznej dużą rolę odgrywa czynnik biochemiczny, lecz istnieje również wiele prac naukowych łączących depresję z samotnością. Trudno wpaść w depresję, znajdując się w towarzystwie wspaniałych ludzi, którzy nas rozbawiają i pobudzają nasze zainteresowania, którzy nas akceptują takimi, jacy jesteśmy oraz sprawiają, że lubimy samych siebie. Tak naprawdę jednak nikt z nas nie jest na nią odporny do końca. Dlatego też liczba chorych rośnie w takim tempie.

Płynna granica między normalnymi wahaniami nastroju a depresją zostaje przekroczona, gdy chory traci energię życiową i gwałtownie spada jego aktywność. Podjęcie jakiegokolwiek decyzji jest dla niego niemożliwe, a codzienne zadania wywołują paralizujący lęk. Po przekroczeniu tej granicy zaczyna się "piekło duszy, ból życia i niewypowiedziane psychiczne cierpienia" - jak to określiła Magdalena Nawrocka, autorka książki "Krzywe zwierciadło", która przeżyła depresję. Dla chorego życie staje się nieznosne a śmierć wydaje się jedynym wybawieniem. Początkowo chorzy mobilizują wszystkie siły, by w miarę normalnie funkcjonować. Mogą tak żyć przez wiele miesięcy, a nawet przez kilka lat - aż do wyczerpania wydolności fizycznej i psychicznej. Później ich wysiłki nie przynoszą już rezultatów. Chorzy nie potrafią się odprężyć, zabija ich niepokój. Wtedy pojawiają się myśli samobójcze - połowa dotkniętych depresją podejmuje próby samobójcze, 15 % odbiera sobie życie.

Z najnowszych badań brytyjsko-włoskich dowiadujemy się, iż skuteczną metodą leczenia depresji o łagodnych lub umiarkowanych objawach jest pływanie w towarzystwie delfinów. Wykazano, że aktywny kontakt ze zwierzętami daje lepsze efekty niż sam pobyt w naturalnym środowisku. Natomiast kanadyjscy naukowcy informują, że podobno zażywanie niektórych leków przeciw depresji może obniżać ryzyko zachorowania na raka jelita grubego. Różne źródła podają nam również, że depresja, na którą cierpi 12-17 % ludzi, powoduje zanik komórek w niektórych obszarach mózgu.

Ofiarą depresji – choroby, która na świecie przybiera rozmiary epidemii – może stać się każdy z nas, niezależnie od pozycji zawodowej, majątkowej czy wykształcenia. Równowagę psychiczną można uzyskać po zastosowaniu specjalistycznego leczenia: leków antydepresyjnych oraz psychoterapii. Do pełnego powrotu do zdrowia niezbędna jest również pomoc rodziny i przyjaciół.

Wiemy, iż depresja dopadała szczególnie poetów. Nasuwa nam się tu pytanie – czy to wewnętrzne cierpienia uczyniło z nich tak wielkich poetów, czy też bycie poetą czyni nas bezbronnym wobec wewnętrznego cierpienia?

Beata Sanokowska

I co dalej

Idę przez życie
z bagażem wspomnień
doświadczeń i marzeń
To co już było, nigdy nie będzie
codziennie zrywam kartki z kalendarza

Prowadzi serce
- ślepy przewodnik
zaufać muszę mu w końcu
Idę prosto przed siebie
zegar odmierza godziny

Szczęście za rogiem być może siedzi
szukam rozglądam się wszędzie
na prawo – otchłań
na lewo – schody
nie ma Go
a czy nie będzie?

Idę wciąż dalej
kamień podnoszę
szary jak szare jest życie
popatrzę otrzępię
na miejsce odstawię
niech żyję swym szarym życiem

I nowy bagaż
nowe problemy
niosę przez nową drogę
Takie jest życie
powtarzam wciąż sobie
I idę, idę, idę...