



## „NORI PADĖTI KITAM ŽMOGUI? UŽSIČIAUPK IR KLAUSYKIS!“

Žmonės dažniausiai geba susidoroti su nemaloniais išgyvenimais, jei jie nėra krizės lygio. Visuomet svarbu apie tai pasikalbėti. Kaip padėti sergančiajam depresija, kaip kalbėtis? Tokių pokalbių tikslas – kad pašnekovas įvardintų savo jausmus, o iš jūsų gautų paskatinimą analizuoti problemas ir imtųsi jų įveikimo būdų. Jeigu žmogus sako, kad jo mintys juodos ir jis nieko nenori, susitikite ir bandykite užmegzti glaudesnį ryšį. Paprašykite papasakoti, ką jaučia. Pradėkite nuo 5–10 minučių pokalbių. Nenuvarginkite pašnekovo. Nebijokite jo tylėjimo, patys venkite nerealių pažadų ir garantijų. Dr. E. Sirolli nurodo: „Nori padėti kitam žmogui? Užsičiaupk ir klausykis!“

- Leiskite pašnekovui patogiu būdu išreikšti savo jausmus. Patarkite, kad bene veiksmingiausias būdas susidoroti su skausmingais pojūčiais – juos pripažinti ir apie tai pasikalbėti.
- Paties sergančiojo savęs kaltinimas, savęs gėdinimas ar vertimas „tuoj pat susiimti“ nėra veiksmingas. Kiekvienai ligai įveikti reikia laiko. Svarbu judėti pirmyn, didinti aktyvumą pamažu.
- Padėkite rasti būdų išreikšti savo jausmus, pavyzdžiui, pyktį: pasiūlykite šalinti pyktį bei suirzimą fiziniu aktyvumu – išėjus ilgai pasivaikščioti ar žaidžiant tenisą; jeigu pašnekovas kalba apie kaltę, klauskite, dėl ko save kaltina. Po to pabandykite žodį „kaltė“ pakeisti žodžiu „apmaudas“, stebėkite, kaip į tai reaguojama. Kaltės jausmui atsirasti įtakos turi neįsisąmonintas pyktis ir apmaudas.

- Pasistenkite aptarti, su kuriais žmonėmis jis dar galėtų pasidalyti savo jausmais. Jei to nenorima, pabandykite šią problemą spręsti panaudodami vaidmenų žaidimą.
- Pasikalbėkite apie savijautą, jausmus, praradimus, pavyzdžiui: „Tau ir anksčiau buvo sunku, bet tu mokaisi priimti savo jausmus“; „Gedi prarasto žmogaus, todėl bijai su kuo nors pradėti bendrauti. Bet po truputį to imiesi, ir, mano nuomone, tai gerai.“ Pasidžiaukite girdėdami apie realius pašnekovo tikslus.
- Pasistenkite aptarti su bendravimu susijusias problemas, pavyzdžiui, perdėtą savikritiškumą ar kritiką kitų atžvilgiu, ir situacijas bei aplinkybes, kurioms susidarius ir bijant būti atstumtam, gali kilti noras atsiriboti nuo kitų žmonių. Kartu paieškokite tokių situacijų sprendimo variantų. Jei ką nors pažadėjote – ištesėkite.
- Įvertinkite kasdienes problemas, dėl kurių gali būti išgyvenama gili bejėgystė, ir pabandykite problemas ar jų dalį spręsti kartu.

*Geros nuotaikos ir gyvenimo džiaugsmo!*

Daugiau Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro parengtų atmintinių rasite čia:



[www.smlpc.lt](http://www.smlpc.lt)

# KAIP GALIMA ĮVEIKTI DEPRESIJĄ



*„Kai gyvenimas apsiverčia aukštyn kojomis,  
išsigelbėjimas slypi netikėčiausiose vietose.“*

Agnė Martin-Lugand

**D**epresija yra įvairių vidinių ir išorinių priežasčių lemtas žmogaus psichikos sutrikimų simptomų derinys, kurių svarbiausieji yra prislėgta nuotaika, pasitenkinimo kasdieniu gyvenimu praradimas ir aktyvumo sumažėjimas.

„Siaubinga savijauta ir beviltiškumo būseną“, – taip nurodo patyrusieji, kas tai yra.

Nederėtų depresijos „diagnozuoti“ sau pačiam, vien tik pagal internete rastus testus ar kitų žmonių pasakojimus. Šią ligą gali diagnozuoti gydytojas, įvertinęs visus skundus, simptomus, jų trukmę ir psichologinio tyrimo rezultatus.

Depresiją, kaip ir kitas psichikos ligas, sukelia trys veiksnių grupės: biologiniai, psichologiniai ir socialiniai. Biologiniai veiksniai – įvairūs medžiagų apykaitos sutrikimai galvos smegenyse. Psichologiniai veiksniai – tai troškimų neišsipildymas, jų užslopinimas, artimo ir palaikančio žmogaus arba jo dėmesio, artumo netekimas. Socialiniai šią ligą sukeliantys veiksniai apibūdinami kaip nepasitenkinimas darbu ir aplinka, savo vietos visuomenėje neradimas, darnių santykių šeimoje nebuvimas ir įtampa, išgyvenimai dėl artimųjų emigracijos, nepritekliai. Psichikos negalavimai dažnai yra sunkių somatinių ligų palydovai.

Mokslo tyrimais nėra nustatyta, kad kuri nors viena iš depresiją sukeliančių veiksnių grupių būtų svarbiausia ar lemiamą.

Pirminės depresijos prevencijos priemonėmis siekiama šalinti ligą provokuojančius bei paskatinančius veiksnius, o antrinė prevencija yra nukreipta į ankstyvasias šio sutrikimo stadijas.

## KAD IŠVENGTUME DEPRESIJOS, ARBA PIRMINĖS PREVENCIJOS PRIEMONĖS

- Vengti, kiek tai yra įmanoma, stresą sukeliančių situacijų. Sunku gyvenimo laikotarpiu naudinga kreiptis į psichologą, psichoterapeutą, artimą žmogų, dvasininką.
- Alkoholio ir tonizuojamųjų nealkoholinių gėrimų vartojimo vengimas ir itin saikingas informacinių technologijų naudojimas. Žmonės, kurie daug laiko praleidžia socialiniuose tinkluose, ima sunkiau bendrauti realiame gyvenime. Alkoholis gali slopinti depresijos simptomus, bet ...tik vartojimo metu. Po alkoholio veikimo fazės prasideda CNS veiklos slopinimo fazė – depresijos simptomai sustiprinami. Tą patį galima pasakyti ir apie kavą, stiprią arbatą ir kitus tonizuojamuosius gėrimus. Gali atrodyti, kad alkoholis pagerina miegą, nes jo pavartojus lengviau užmigti. Tačiau alkoholis sutrikdo miego struktūrą ir taip pablogina miego kokybę.
- Reguliariai mankštintis arba dirbti fizinį darbą. Rekomenduotinas ne mažiau 40 min. vidutinio intensyvumo nepertraukiamas aerobinis fizinis krūvis kasdien.
- Kasdien pabūti gryname ore, žiemą – geriau pirmoje dienos pusėje, šviečiant saulei.
- Moksliniai tyrimai parodė, kad tikintys ir praktikuojantys žmonės rečiau susergera psichikos ligomis, o jeigu susirgę praktikuoja dvasines praktikas, medituoja – liga progresuoja lėčiau, mažiau sutrinka prisitaikymas visuomenėje.

## REKOMENDUOTI MITYBOS INGREDIENTAI:

- Selenas, vitaminai A, E, B<sub>5</sub>, C. Jie apsaugo smegenų audinį nuo streso metu susidaranciu laisvųjų radikalų žalingo poveikio.
- Vitaminas B<sub>1</sub>. Dalyvauja centrinės nervų sistemos (CNS) energijos apykaitoje, svarbus perduodant nervinį impulsą.
- Vitaminas B<sub>6</sub>. Dalyvauja nervinį impulsą perduodančių neurotransmiterių sintezėje.
- Vitaminas B<sub>12</sub>. Dalyvauja nervinių skaidulų dangalo, kuriuo sklinda nervinis impulsas, mielino bei neurotransmiterio acetilcholino sintezėje.
- Magnis. Dalyvauja CNS energijos apykaitoje, saugo jį nuo laisvųjų radikalų poveikio. Mažina CNS dirglumą.
- Chromas. Dalyvauja energijos apykaitoje.
- Folio rūgštis, cinkas. Nustatyta, kad sergant depresija šių medžiagų organizme trūksta.

## ANTRINĖ DEPRESIJOS PREVENCIJA

Prieš prasidedant depresijai, dažnai būna pranašaujantys (prodromo) simptomai: nemiga, greitas nuovargis, liūdnumas, verksmingumas, dirglumas, sustiprėję kitų ligų sukelti nemalonūs pojūčiai, skausmas. Gali varginti širdies plakimas, oro trūkumo pojūtis, pykinimas, prakaito pylimas, „kamuolys gerklėje“, galvos svaigimas ir kt. Reikėtų nedelsti ir kreiptis į šeimos gydytoją, psichologą, specialistus psichikos sveikatos centre ar krizių centre, konsultuotis su gydytoju psichiatru. Veiksmingiausi kartu su specialistais priimti sprendimai bei laiku pradėtos taikyti gydymosi priemonės (vaistai; individuali, grupės ar šeimos psichoterapija; kiti metodai).