

Parodytas gerumas gali išgelbėti kitą

Autorius: Dovilė Javinskaitė, Galvė, Vilniaus apskritis, Trakų rajonas, 2009 09 25

Pasaulinės Sveikatos Organizacijos atlikti tyrimai parodė, kad kas 40 sekundžių planetoje nusižudo vienas žmogus. Kas tris sekundes kas nors žemėje bando žudyti. Lietuva savižudybių skaičiumi pirmauja pasaulyje - čia kasdieną gyvybę sau atima 4-5 žmonės. Kiekviena savižudybė skaudžiai paliečia mažiausiai dar 6 žmones. Kaip nustatyta, dažniausiai savižudybės priežastimi būna depresija. Į klausimus apie rudeninės depresijos pinksles, kaip jos išvengti ir kitas rudenį bei ekonominio sunkmečio laiku paaštrėjančias psichologines problemas atsakė Trakų psichikos sveikatos centro direktorė, gydytoja psichiatrė, savo darbą dirbanti jau 40 metų - Audronė Kacelavičienė.

- Rudenį vis dažniau prabylama apie depresiją. Ar šiuo sezonu psichologo pagalbos kreipiasi daugiau žmonių?

- Taip, kreipiasi daugiau, bet dar dvigubai nepadidėjo. Spalį ir lapkritį sergančiųjų depresija smarkiai padaugės.

- Kas yra rudeninė depresija ir kaip su ja kovoti?

- Jei žmogus turi miego sutrikimų (kankina nemiga arba atvirksčiai - mieguistumas), skundžiasi apetito stoka, sunkiai keliasi, jis be nuotaikos, dirba ilgai ir ne produktyviai ir tai tęsiasi dvi savaites, tai jau yra ligos pasireiškimas. Žmogus pats nesusitvarko su depresija. Kuo toliau, tuo labiau grimzta į tą huną ir atsiranda mintys apie savižudybę. Viena iš depresijos rykščių - žmogaus vienišumas. Kai jis ne vienas, bet būna vienišas. Kai tu esi vienišas ir niekam neįdomu, kaip tu gyveni, ar turi ką valgyti, kai niekas neatsižvelgia į tavo jausmus - tai yra labai baisu. Įveikti depresiją reikia kalbant apie savo išgyvenimus su artimais žmonėmis. Svarbu, kad tas, kuris klauso, nesakytų: „Niekai, nekreipk dėmesio, viskas praeis, susiimk...“. Reikia žmogų palaikyti kitaip ir pasiūlyti kreiptis į specialistus. Gal užteks nueiti pas psichologą ar psichoterapeutą, o gal pakaks tik šviesos terapijos.

- Ar būna, kad pats žmogus nesupranta, kad jam yra depresija? Tiesiog mano, kad jaučiasi blogai, bet neįtaria ligos.

- Iš pradžių turbūt dauguma nelabai tai supranta. Yra tokia auksinė taisyklė: jei nuotaikos, miego, apetito sutrikimai tęsiasi dvi savaites, jau reikia kreiptis pagalbos pas specialistą.

- Ar depresija yra paveldima?

- Yra tokia paveldimumo teorija. Taip, tai gali būti paveldima. Taip pat ir su savižudybėmis. Dažnai nebūna rimtos pagalbos šeimos nariams po įvykusio savižudybės akto. Jų pagailėjo tuo metu, užjautė, baigėsi laidotuvės, visi išsiskirstė ir šeima liko su savo skausmu: „Ką mes padarėm, ko nepadarėm, ką pražiūrėjom, o jei būtų taip, o ne kitaip?...“. Tada pradeda kaltinti save ir užsisuka tas pasikartojančios tragedijos ar ligos ratas.

- Per kiek laiko galima išsigydyti depresiją su specialistų pagalba?

- Sunku pasakyti. Tik tiek galiu pasakyti, kad jei atlikus visą gydymo kursą tu jautiesi jau gerai, tai dar mažiausiai pusmetį reikia tęsti gydymą, kad nebūtų atkryčio. Jei depresijos epizodą patyrei vieną kartą, jis tau gali kartotis penkis kartus. Gali ir nė vieno. Pirmą kartą gydymas skiriamas pusei metų, jei depresija pasikartojo - tada metus, jei dar kartojasi - dvejus metus. Reikia susigyventi ir atpažinti savo ligą, atpažinti savo organizmą, kada tau yra blogai. Svarbu nebijoti ateiti į polikliniką. Reikia ryžtis ir ateiti.

- Kodėl žmonės gydytis dantų eina pas stomatologą, o savo psichologines bėdas linkę gniaužti savyje arba patikėti ne profesionalui? Ar jūs susiduriate su stereotipiniu požiūriu, kad lankytis pas psichologą yra kažkas gėdinga?

- Yra nuostata, kad psichinė liga - tai kažkokia gėda. Plaučių uždegimu sirgti negėda, o psichinė liga - jau gėda. Buvo tokia nuomonė, kad jei ateini pas psichiatrą bendroje poliklinikoje, tai visi mato ir tave apkalba. Anksčiau tas stereotipinis požiūris labai smarkiai jausdavosi, bet paskutiniaisiais metais situacija pakito, ir žmonės vis dažniau išdrįsta kreiptis pas psichologą. Ypač jaunimas išdrįsta. Vidutinio amžiaus žmonės labiau susivaržę. Dabar ateina daug žmonių dėl profilaktinių patikrinimų, dėl leidimų ginklams ir vairavimo dokumentų, todėl dabar ta gėda pamažu mažėja.

- Su kokiomis problemomis susidūrę trakiškiai dažniausia atveria jūsų duris?

- Daug žmonių ateina dėl endogeninių ligų, kaip, pavyzdžiui, šizofrenija. Ateina sergantys depresijomis, ateina žmonės po insultų, infarktu ar paliesti alkoholio. Žmonės kreipiasi dėl įvairių bėdų. Depresija, šizofrenija yra pagrindinės savižudybių priežastys. Palyginti su ankstesniais metais, dėl depresijos kreipiasi tikrai daug daugiau žmonių.

- Ar įmanoma alkoholizmo problemą įveikti lankantis pas psichologą ar psichiatrą?

- Vien tik psichologas ar psichiatras nepadės. Turi būti stiprus šeimos, artimųjų ir draugų palaikymas. Svarbiausia, žinoma, turi būti tvirta pačio asmens nuostata. Dabar Trakuose sėkmingai veikia anoniminių alkoholikų klubas. Sako, kad pas juos ateina vis daugiau ir daugiau žmonių - rezultatai neblogi.

- Kaip reikia reaguoti, jei aplinkoje yra žmogus, kuris užsimena apie savižudybę?

- Svarbu to žmogaus nepalikti

vieno ir leisti jam išsikalbėti. Jei jau kalba apie savižudybę, reikia bandyti įkalbinti ateiti iki mūsų.

- Yra atvejų, kai žmogus atrodo optimistas, niekas iš aplinkos negalėtų įtarti tragedijos, o jis ima ir nusižudo. Kaip reikėtų atkreipti dėmesį į tuos, kurie jausmus slepia po optimizmo kaukėmis?

- Kartais po tuo optimizmu slepiasi didelis nerimas ir pergyvenimai. Kartais būna, kad ta kaukė šypsosi: „Man viskas gerai. Aš tik truputį nemiegu“. O kai pradedi kalbėt, tai ir ašaros pasirodo, ir pasisako, kas yra blogai. Gal tiesiog žmogus jau buvo kažkuo įžeistas ir bijo, kad liks nesuprastas. Dažnai sako, kad ir gerai dirbo žmogus, ir linksmas atrodė, ir niekas nepagalvojo apie tragediją. Gal ir pagalvojo, gal ir pastebėjo... Bet yra toks dalykas: „Ai, ne mano reikalas. Gi turi žmoną, vaikus, tėvus. Ką aš čia dabar

lįsiu?". Tačiau reikia paklausti apie jausmus. Tai labai svarbu.

- Žmonės buvo tremiami į Sibirą ir nesižudė. Kodėl dabar situacija šitaip pakito ir esame su savižudžių krašto etikete?

- Prieš Antrąjį pasaulinį karą Lietuvoje buvo 8,9 savižudybės 100 tūkstančių gyventojų. Nepriklausomybės metais, 1996 metais, 100 tūkstančių teko 46,4 savižudybės. Ar tai lėmė nesugebėjimas adaptuotis prie naujų sąlygų, ar alkoholizmo padidėjimas, ar šeimos vertybių nebuvimas... Gal tai lemia susvetimėjimas tarp žmonių ar greitas gyvenimo tempas, kai buvome įpratę dirbti ir gyventi lėčiau. Dabar turi sukintis kaip nori, niekas už rankos nenuveda, tu viską turi daryti pats.

- Tai kaip įveikti tą skubaus gyvenimo tempo stresą? Kaip pasimėgauti akimirką ir išjausti dabarties momentą?

- Man atrodo, kad žmonės labai sumaterialėjo. Tai turbūt ir trukdo pajauti tą momento svarbą ir grožį. Žmogus užmiršta, kad ne viskas yra taip jau beviltiška. Jeigu tu turi darbą - tai yra gerai, jeigu tu turi šeimą - tai yra labai gerai, jei tavo vaikai sveiki - tai yra labai smagu. Jei šiandien geras oras, tai kodėl tu nepasidžiaugt? Namuose užsikūrei krosnį - šilta, tai pasidžiaukim štai tuo momentu. Išsivirei kažką skanaus ir pateikei šeimai ar draugams - juk tai yra labai gera.

Štai prie mūsų poliklinikos tvarkoma gatvė. Bumbėjo čia visi, ir mes kartu, kad pilna dulkių, kad triukšmas. Bet juk bus gražu. Tai kodėl mums tu nepasidžiaugti ir nepadėkoti tiems žmonėms kurie dirba? Jie dėl mūsų dirba, mes dėl jų. Tokie mainai vyksta - tu kažkam duodi, ir tau kažkas atiduoda. Tai yra gerai.

- Kaip, jūsų manymu, žmogų veikia visose aplinkose linksniuojama krizė? Ar veikia tik realūs padariniai, ar ir kalbos apie ją?

- Kalbos labai daug veikia. Dar nėra, o visi jau kalba: kaip blogai, kaip blogai. Taip, kai tave atleidžia iš darbo, tai yra vienas didžiausių stresų gyvenime. Tai galima prilyginti net artimųjų mirties atvejui. Bet reikia tam ruoštis ir galvoti, kas yra geriau: ar geriau, kad aš esu sveikas, turiu rankas, kojas ir galvą ir kažką galiu galvoti, kažkur eiti, kažką keisti, kažkuo užsiimti, ar aš tik nuleidžiu rankas ir tada man blogai. Padaugėjo ateinančių dėl minčių apie savižudybę. Ir vyrų daugiau nei moterų. Nors depresija serga daugiau moterys nei vyrai.

- Statistiniai duomenys rodo, kad Lietuvoje vyrai penkis kartus dažniau žudosi nei moterys. O jūs teigiate, kad moterys serga depresija dažniau. Kodėl taip yra?

- Jos dažniau kreipiasi dėl depresijos. Galbūt taip yra dėl to, kaip berniukas išauklėtas iš mažens. Jule yra stereotipas: „Tu turi būti tvirtas, tu neverk, tu vyras“, ir jie tą naštą tempia. Gal dėl to tarp vyrų alkoholizmas labiau paplitęs.

- Tai tėvai auklėdami berniuką elgtis vyriškai ir mažiau dejuoti, daro klaidą?

- Na, jei tu nesimokai kovoti su savo kliūtelėmis, tai irgi bus labai blogai. Jeigu tu augsi šiltnamio sąlygomis, tai kas bus, kai akmenuką kas įmes, langelis skils ir tau vėjas pūs? Negerai. Reikia mokytis, bet ypatingas pabrėžimas, kad „Tu vyras“ nėra geras. Vyrai tokie patys žmonės, kaip ir moterys.

- Šiais laikais itin opus bedarbystės klausimas. Norint išsaugoti darbą, linkstama į kraštutinius. Darbas keliauja į namus, dirbama vos ne visą parą. Kaip rasti aukso vidurį tarp darboholizmo ir veltėdžiavimo?

- Tokia yra lietuviška patarlė, kad aša neša ašoti iki laiko. Ir darboholikas iki tam tikro laiko gali išsilaikyti, iki tam tikro laiko yra resursai. Jeigu tu nepailsėsi, jei nepamiegosi, neskirsi sau ir savo šeimai tam tikro laiko, tai labai greitai pervargsi ir nepadarysi to darbo. Tau kuo toliau, tuo daugiau reikės laiko tam pačiam darbui atlikti. Žmonėms reikia pagalvoti, kad ne visas gyvenimas prasideda ir baigiasi darbu.

- Yra nustatyta, kad tuo metu, kai per žinias rodoma kriminalų rubrika, žiūrimo skalė smarkiai šokteli į viršų. Kodėl žmonės taip masina kriminalinės naujienos ir kaip tai veikia visuomenę?

- Aš galvoju, kad veikia neigiamai. Propaguojamas žiaurumas, smurtas. Tą tu matai kiekvieną dieną ir susigyveni, lyg taip ir turi būti. Tai lyg ir pavyzdys, kurį tau oficialiai pateikia. Vaikams daug reikšmės turi animaciniai filmai ir kompiuteriniai žaidimai. Ten miršta šimtai herojų ir vėliau jie prisikelia, o vaikas nesugeba atrinkti, kaip čia yra tikrovėje. Kabe kriminalų dar rodo? Paimkim kaip pavyzdį filmą „Komisarar Reksas“. Rodos, toks nekaltas filmukas, ar ne? Gražus šuniukas, vaikai labai jį myli ir žiopsos liežuvius patiesę. O ten gi žudynės vyksta. Negaliu pasakyti, kad nežiūrėkit televizoriaus, bet pasirinkti reikia stengtis.

- Ko galėtumėte palinkėti žmonėms, kaip jiems geriau jaustis psichologiškai?

- Tiesiog negalvoti, kad man yra blogiausia šiam pasaulyje. Juk yra kitų žmonių, kuriems tikrai blogiau. Na, atsitiko bėda, tai atsitiko. Svarbu, kad aš esu gyvas. Reikia neužsidaryti kiekvienam savo rate. Žiūrėkit, būna dirbi darbe, esi liūdnas. Juk tau be žodžių kitas gali atnešti arbatos puodelį, obuolį ar padėti atlikti kokį darbą. Ir tu jau imi mąstyti: „O, ir aš reikalingas, rūpiu kažkam“. Mes visi kažkaip liekam abejingi: „O ką pagalvos..?“ Nieko nepagalvos - ačiū pasakys! Reikia nebijoti parodyti savo gerumo kitiems ir mokėti džiaugtis gražiomis smulkmenomis.