

JankoBOHAK

Moja srečanja z depresijo

My encounters with depression

Preden sem se srečeval z depresijo svojih pacientov, sem se z njo osebno srečal. Bilo je v adolescenci, v sedemnajstem letu. Tedaj nisem vedel, da se prav v tem letu življenja najštevilnejšim zruši njihov otroški svet, vključno z njihovo otroško vero, ter da prav v tem letu – ali v neposredni bližini tega leta - najštevilnejši doživijo religiozno prebujenje ali spreobrnjenje; to namreč potrjujejo psihološke raziskave o dekonverzijah in konverzijah. Meni se je zgodilo prvo. In ko sem v svojem izpraznjenem in hladnem svetu iskal tolažbe v knjigah, sta v meni zazveneli dve tuji izkušnji: Izkušnja pisatelja – menda je bil Tolstoj ali Dostojevski -, ki je v svojem obupu skrival vrv pred seboj in se izogibal samoti v strahu, da ga njegov obup v trenutkih izgube poslednjih drobcev samokontrole ne bi potegnil v smrt. In bral sem doživetje Milana Vidmarja, znane Slovenca: Junijskega popoldneva je ležal v poletnem travniku. Sredi te lepote in življenjske polnosti, ki je vrela iz vsake cvetlice živo pisanega travnika, se mu je zrušil otroški svet: Nikjer ni nobenega Boga, ki bi te ljubeče spremljal; popolnoma sam si v tem svetu. In v trenutku ni bilo več poletnega sonca in bogastva travniške rasti, bil je le še prazen, hladen in brezčuten svet. Opis dogodka – povzemam po spominu - zaključuje v svojih Spominih: Velikokrat v življenju sem bil razočaran, tudi nesrečen, a vsi kasnejši dogodki se ne morejo primerjati z globino stiske tistega poletnega popoldneva. To bi lahko zapisal tudi zase. Vse, kar me je kasneje doletelo, je neprimerljivo z duševno stisko moje adolescentne depresije; na srečo (doslej) edine.

To je depresija; bolezen sodobnega časa, kot so začeli govoriti v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja. Njen opis najdemo že pri znanem grškem zdravniku, Hipokratu. Vzrok »melanholije« je videl v tem, da se »črni žolč izlije v možgane« - pač v skladu s takrat veljavnimi teorijami telesnih sokov kot povzročiteljev bolezni. Zelo sodobno pa zveni njegovo prepričanje, da so duševne motnje povezane z delovanjem možganov: »Ljudje bi morali vedeti, da le iz možganov vzniknejo naše radosti in smeh, prav tako kot žalost in jok. Z možgani mislimo, vidimo, slišimo in razlikujemo grdo od lepega, slabo od dobrega, ugodno od neprijetnega. Isti organ pa nam povzroča tudi blaznost in bledež, strah in grozo, nespečnost, nas zavaja v zmotno ravnanje, nesmiselne bojazni, raztresenost in v dejanja, ki niso v skladu z našimi navadami...« Na človeka je gledal celostno, zato mu je blizu povezava med zaskrbljenostjo in depresijo na eni strani in prebavnimi motnjami in pritiskom v prsih na drugi strani. Tudi Platon, Hipokratov sodobnik, je bil prepričan: »Kot naj ne bi skušali zdraviti oči ločeno od glave, ali glave brez telesa, tako tudi nikdar ne zdravite telesa, dušo pa puščate v nemar.« To je pa izhodišče, na katerega tudi danes kaj hitro pozabimo.

Po eni strani smo lahko iskreno hvaležni sodobni medicini za vedno boljše antidepresive. Poznam kronično depresivne ljudi, ki so se desetletja mučili z depresivnim doživljanjem, a jim je antidepresivno zdravljenje v njihovih poznih letih prineslo veliko olajšanje. Kaj to pomeni, težko razumemo tisti, ki nismo v njihovi koži.

Kot psihoterapevt sem se srečeval s Platonovo dilemo: Kako zdraviti telo, tudi možgane, ne da bi dušo puščali v nemar. Moja izkušnja s kronično depresivnimi je, da le ti šele z antide-

presivnim zdravljenjem neredko doživijo tisto olajšanje, po katerem se lahko uspešneje lotijo svojih dilem in nerazrešenih konfliktov v psihoterapevtskem procesu. Moja izkušnja pa je tudi, da uspešno antidepressivno zdravljenje utegne kdaj človeku odvzeti motivacijo za delo na sebi: »Sedaj se čisto dobro počutim; čemu bi potem brskal po sebi?« Moram pa reči, da ti ljudje tudi pred tem niso kazali velike nadarjenosti in motivacije za poglobljeno psihoterapevtsko delo na sebi. Zato je bilo zdravljenje z antidepressivi zanje verjetno prava pomoč.

To sta dve skrajni izkušnji; večina pa jih je nekje vmes. Na primer izjemno senzibilna in nadarjena čistilka, ki je v psihoterapevtskih pogovorih že dvakrat uspešno uvidela, kaj jo potiska v depresijo, in se jo je tudi osvobodila. Ko se je po dveh letih znova vrnila vsa žalostna in objokana, sem ji predlagal: »Življenje je že samo po sebi dovolj težavno; zakaj bi dodatno trpeli, ko pa imamo zdravila, ki nam lahko prinesejo olajšanje.« Kljub mojim spodbudam se še ni mogla odločiti za obisk pri psihiatru. A čez nekaj tednov se je le odločila. Antidepressivno zdravljenje ji je prineslo tisto psihično stabilnost, ki je le s psihoterapijo ni mogla doseči.

Imam pa tudi kakšno, čeprav redko izkušnjo, ko zdravljenje tako z zdravili kot s psihoterapijo ni bilo prav uspešno, in je človeku prinesel olajšanje depresivnega doživljanja stik z duhovnim človekom oz. prebujeno religiozno zanimanje. Prej ali slej se je sicer vrnil k psihiatru in njegovi pomoči, a nov, duhovni razvoj mu je vendarle dal neko življenjsko sidrišče in mu je naredil težavno življenje znosnejše. Bolj običajno pa se mi zdi, da je prebujeno zanimanje za duhovnost sad uspelega psihoterapevtskega procesa.

Depresija ima veliko obrazov, in pogosto ni lahko prepoznati, da gre za bolezensko doživljanje. Tako je na primer ženska, šele ko je v »Naši družini« prebiralala moje zapise o »Obrazih depresije«, prepoznala, da je depresivna že iz mladosti, in se je odločila za zdravljenje.

Zato si predočimo nekaj značilnih stalnic depresivnega doživljanja:

- osamljenost, praznina,
- samoobtožbe in občutki krivde,
- notranja prisotnost pomembnih oseb iz otroštva oz. kasnejših izgub,
- notranja nemoč in revščina,
- hrepenenje po ljubezni,
- motnje spanja ali beg v spanje,
- različne telesne težave brez ugotovljivega vzroka,
- pritajen občutek, da ostajaš svojemu življenju vendarle nekaj dolžan.

Ob raznolikih »obrazih depresije« pa je dandanes njena zelo pogosto oblika izčrpanostna depresija. Ime pove njen vzrok: Od delavcev vladnih služb, kjer delajo visoko usposobljeni strokovnjaki, do preprostih delavcev v podjetjih poslušamo pritožbe o delovnih zahtevah, ki ne upoštevajo meja človekove obremenljivosti. Kronično utrujeni ljudje, ki si ne opomorejo ob prostih vikendih in kratkih dopustih, prehajajo v stanje psihofizične izčrpanosti in nazadnje začutijo te ali one telesne ali duševne simptome depresije. In neredko to niso ljudje pri petdesetih, marveč že pri tridesetih letih.

Če pa čutite, da vas delovne zahteve bolj izčrpavajo kot vaše kolege, če se zjutraj zbudite bolj zbiti kot zvečer ležete k počitku, je na mestu vprašanje: Kaj so vaši stranski porabniki psihične energije? S čim se tako izčrpavate? Morda s tem, da se na zunanje povode odziviate z intenzivnejšo čustveno reakcijo kot večina drugih? Morda z občutki krivde in samoobtoževanja? S tem, kar počnemo sami s seboj, se lahko bolj izčrpamo kot z zahtevnim poklicnim delom.