

## Kai aplink - vieni priešai (4)

2007 m. vasario 20 d.

Į redakciją atėjusi moteris pasiskundė, jog į ją gatvėje visi žiūri. Ir dar taip, lyg ji būtų su kupra. Moteriai atrodo, jog ir konsultuojanti psichiatrė į ją žiūri paniekinamai bei iš jos šaiposi. Grįžusi namo, moteris jaučiasi atstumta artimųjų, kurie tik ir nori ją atsikratyti.

Ir ne profesionalas pasakytų, jog ši moteris turi depresijos požymių. Depresinė būseną pažįstama kone kiekvienam iš mūsų, nepaisant amžiaus, lyties ar socialinės padėties.



psichiatras Olegas Dutovas

Nustatyta, jog mūsų šalyje iki 70 procentų pacientų, besiskundžiančių įvairiais negalavimais, serga ne kuo kitu, kaip depresija.

Bent kartą gyvenime šią būseną išgyvena apie 25 procentus moterų ir apie 10-15 proc. vyrų. Depresija turi tūkstančius veidų - net per kraštus besiliejantis optimizmas gali būti depresijos požymis. O karštingiška veikla, besaikis bendravimas ar malonumų vaikymasis gali būti slogios nuotaikos ir minčių apie savižudybę priedanga.

Su psichiatru Olegu Dutovu šįkart kalbamės apie depresija sergančius žmones, kurie nelinkę pripažinti, jog daugelį "vidinių" žaizdų padarė jų pačių netinkami veiksmai, reakcijos ar neveiklumas, ir dėl to jų depresija tampa kitų žmonių problema. Kaip elgtis ligonių artimiesiems, kad šalia esantis žmogus pasijustų laimingesnis ir nesujauktų jų pačių vidinės pusiausvyros?

### Dėmesio stoka sargdina

Kiekvienam žmogui depresija pasireiškia skirtingai. Ne veltui sakoma, kad jeigu žmogus serga paprasčiausiu gastritu, tai ne ligą reikia gydyti, o žmogų - su visu jo vidiniu pasauliu, išsiauklėjimu, savivoka, problemomis, kurios šiuo metu jį supa - tik tuomet galima tikėtis pasveikimo.

Kiekvieno žmogaus charakteryje galima rasti paranojos ar šizoidinių bruožų, tačiau jie mumyse dažniausiai yra subalansuoti. Reikia aibės priešasčių, kad šie bruožai išlįstų ir pasireikštų taip, jog trukdytų mums gyventi. Čia turi reikšmės stresas, auklėjimas, gal ir paveldėti psichikos sutrikimai.

Sutrikimų spektras - labai platus ir spalvingas, tad kartais net gydymo metu, išryškėjus naujiems simptomams, diagnozė keičiasi. Todėl nebandysime tų susirgimų klasifikuoti, o juo labiau nepatarčiau patiems mėginti įvardinti savo artimo žmogaus ligą, nes taip tik įžeisime jo žmogiškąjį orumą.

Mes esame socialiniai gyvūnai, bet nuo laukinių gyvūnų skiriamės mąstymu, vaizduote, seksualiniu gyvenimu. Ir ypač tuo, jog mums labai svarbu, kaip į mus žiūri aplinkiniai, kiek mes sulaukiame dėmesio. Kartais psichologai tą dėmesį vadina paprastai - "paglostymu".

Nustatyta, jog vidutiniškai moteriai per dieną būti "paglostytai" reikia aštuonetą kartų, vyrams užtenka ir keturių. Žinoma, kad po lygiai to dėmesio neatseikėjame. Kitas išvis be "paglostymo" gyvena mėnesius ir metus. Kai žmogui stinga dėmesio ženklų, jis pradeda sirgti.

### "Aš mirštu, man - vėžys!"

*Viena moteris pasakojo, kad beveik kiekvieną rytą, vos prabudusi, jos motina tikina naktį "vos nenumirusi". Kai kardiologai pripažįsta, jog šios moters širdis sveika, ji įtaria serganti onkologine liga. Kai dukra mėgina nuraminti mamą ir įtikinti, kad ji sveika, motina taip susinervina ir susijaudina, jog iš tikrųjų suserga.*

Jeigu žmogus turi isterinių charakterio bruožų, tai jam dėmesio visą laiką būna per maža. Toks žmogus dėmesio gali reikalauti įkyriai. O jeigu dar turi hipochondrijos bruožų, tai yra, perdėtą polinkį gilintis į savo ligas, daryti iš musės dramblių, tai tokiam žmogui skrandžio uždegimas - jau "vėžys". Prasideda bėgiojimas per specialistus, ligos ieškojimas. O galutinis tikslas tas pats - susilaukti papildomo dėmesio. Ir kartais tai išauga iki tam tikrų elgesio sutrikimų.

### **Nesiimk psichoterapeuto vaidmens**

*Kaip elgtis su artimu žmogumi, kuris kenčia ir laimingesnis pasijunta tik tuomet, kai pavyksta savo slogiomis būsenomis "užkrėsti" kitus, išvesti juos iš pusiausvyros?*

Viskas priklauso nuo požiūrio. Vidinę darną pasiekti galime tik tuomet, kai liaujamės puoselėję piktavališkas mintis, kai nesistengiame kitiems primesti savo nuomonės arba ko nors iš jų reikalauti. Pozityvios mintys gali būti galingas postūmis, kad teigiamos nuostatos įsitvirtintų mūsų sąmonėje. Negatyvios mintys skatina ligas.

Aš galvoju, kad universalaus patarimo negalėčiau duoti ligonio artimiesiems. Patarimas tinka tik tam, kuris jo prašo, tai yra, atėjo pas mane pagalbos. Galiu tik pasakyti, kad žmogui, nesutariančiam su savimi ir aplinkiniais, neverta sakyti: "Aš save nugalėsiu, persilaušiu". Jis paprastai turi savąjį "aš", atsinešą į suaugusiojo gyvenimą iš vaikystės, ir tas "aš" gali užimti gynybines pozicijas.

Turėtume sakyti: "Aš su savimi susitarsiu". O tuomet daug lengviau bus tvarkytis ir su aplinka, nepaisant jos priešiško.

Žmogui, gyvenančiam su sutrikusio mąstymo namiškiu, kuriam atrodo, jog visas pasaulis - priešiškas, svarbiausia suvokti, kad tai TO žmogaus problema.

Negalite būti jam antrasis tėvas ir jo perauklėti. Negalite būti ir asmeninis terapeutas, nes yra dalykų, kuriems reikia specialių įgūdžių ir žinių. Jeigu jūsų artimas žmogus yra visiškai nekritiškas sau ir savo veiksams, reikėtų kviesti greitąją pagalbą arba policijos pareigūnus, kad šie suteiktų neatidėliotiną pagalbą.

Jeigu mums žmogus nuolat jaučia ir išreiškia priešišumą, norim to ar ne, anksčiau ar vėliau ir mes pajusime jam priešišumą.

Bet kažkodėl dažnai žmonės prisiima atsakomybę, mėgina atlikti tą tėvo vaidmenį, koreguoti ligonio elgesį, duoti patarimus. Užmiršta, kad tie patarimai tinka tik jam pačiam, ir kitam žmogui negalima jų primesti.

Gali būti, jog mes greitai išmoksime atsikratyti "problemiškų" žmonių, kaip tai daro amerikiečiai, kurie į klausimą: "Kaip tau sekasi?" automatiškai tikisi atsakymo: "Puikiai". Ir spruktų, išgirdę kitokį. Deja, mes galvojame, jog aukodamiesi kitiems, gauname tai, kas vertingiausia pasaulyje.

### **Baiminasi "daržovių" likimo**

*Kodėl sergantieji depresija atsisako pagalbos ir artimiesiems nepavyksta jų įkalbėti kreiptis į specialistą?*

Aš galvoju, kad žmogus, įtariantis, kad turi depresijos, nerimo simptomų, turėtų kreiptis į specialistą. Įdomu ir keista, kad žmogus, ateina pas psichiatrą, jau indikuotas baime, kad jį neva įrašys įskaiton, neteks darbo,

pripaišys baisią diagnozę ir paskirs vaistų, dėl kurių jis virs kone daržove.

Kartais atėjusieji pagalbos dėl tokio nepagrįsto nerimastavimo net nesulaukia priėmimo. Bet yra labai daug pavyzdžių, kai žmogus po konsultacijos įsitikina, kad niekas jam neskuba diagnozuoti ligos, neatlikus tyrimų, net tos pačios depresijos. Dažniausiai žmogus, pasikalbėjęs su gydytoju, pasako: "Su manimi niekas iki šiol gyvenime taip nebuvo kalbėjęsis".

Vyresnės kartos žmonėms psichiatrija kelia asociacijas su sovietmečio režimu: grotomis, represijomis, priverstiniu gydymu ar net izoliacija. Vyresniam žmogui jo artimųjų pasiūlymas kreiptis pagalbos į psichiatrą, gali prilygti įžeidimui. Jis atsakys: "Aš esu normalus, tai tau reikia gydytis!"

O kitas žmogus gydytis neturi vidinės motyvacijos, esą, "aš visą gyvenimą toks buvau, ir man naujos tapatybės nereikia". Tačiau žmogus, ryžesis ieškoti ir priimti pagalbą, supranta, kad kai kurios jo charakterio savybės trukdo gyventi. Tai galima tobulinti autotreningu, joga, meditacija ir psichoterapija. Ir labai dažnai žmogus keičiasi, jam patinka paties pasikeitimai.

Bet tai, kad iki šiol buvęs depresiškas žmogus įgyja naujų poreikių, bruožų, o gal ir reikalavimų kitiems, gali nepatikti jo artimiesiems.

Galbūt šie iki šiol naudojo jį kaip instrumentą, nepaisė jo norų, ir dabar turi susitaikyti su tuo, kad turi tarsi naują, savimi pasitikintį šeimos narį, kuris priešinasi nusistovėjusiai tvarkai.

### **Laimė - leisti išsipildyti svajonei**

Apskritai, kiekvienas žmogus turi teisę būti laimingas. O kad taip atsitiktų, reikia leisti išsipildyti savo svajonėms. Nustatyta, kad žmogus per gyvenimą išnaudoja tik 10 procentų savo intelektinių gebėjimų.

Atitrūkusi nuo gamtos, gyvūnijos pasaulio, žmonija prarado tą vadinamąją "trečiąją akį", suteikiančią galimybę naudotis telepatija, telekineze, kontakto palaikymu per atstumą. Bet palikime tą temą kitam kartui.

Noriu pasakyti, kad mokytis, tobulinti savo gebėjimus ir charakterį žmogus gali visą savo gyvenimą. Mes galime pradėti nuo savęs: kuo daugiau taikos ir ramybės yra mūsų gyvenime, tuo daugiau galime jos skleisti aplinkiniams.



**Ivona ŽIEMYTĖ**