

Lietuvoje daugėja sergančiųjų depresija

Autorius: veidas.lt | 2014 03 19 @ 16:00 | [Sveikata](#) |



Pagal antidepresantų vartojimą Lietuva – antra Europos Sąjungoje. Ar išties tapome viena labiausiai į depresiją linkusių Senojo žemyno tautų?

„Nesu iš tų, kurie neįsivaizduotų savo gyvenimo be antidepresantų, bet pasitaiko vakarų, kai apima liūdesys, nerimas, o vienatvė ir mano kambarys, atrodo, nepakeliamai slegia. Gal galėdama atsirakinti namų duris ir tiesiog palikdama tą patalpą išsiversčiau be išrašytų vaistų. Deja, šiandien esu priklausoma nuo kitų valios ir invalido vežimėlio, taigi viskas gana keblu“, – liūdnai pasakoja 28 metų Jurgita S., vaistų nuo depresijos iš savo gydytojo gavusi daugiau nei prieš trejus metus. Mirus tėvams mergina tikina pasijutusi taip, lyg nuo jos būtų nusisukęs visas pasaulis.

„Nebeužmigdavau naktimis, nebegalėdavau galvoti apie nieką kitą, išskyrus juos. Atrodė, gyvenimas baigėsi. Jei draugė nebūtų palydėjusi pas medikus, matyt, būčiau galutinai nusiverkusi“, – savo pažintį su iki šiol ją lydinčiais vaistais prisimena pašnekovė.

Apie galimą šalutinį antidepresantų poveikį ar pripratimą prie jų Jurgita tikina nė nepagalvojusi: su jais saugiau ir ramiau. Ji žino, kad užėjus juodoms mintims ras pagalbą ir nusiramimą. Tereikia

ištiesti ranką ir pasiimti tabletę.

O štai psichiatrai ir psichoterapeutai, išgirdę Jurgitos istoriją, linkę abejoti, ar skirti antidepresantų šiuo atveju buvo tinkamiausia pagalba merginai. Jų vertinimu, gana dažnai mūsų šalyje antidepresantai paskiriami pernelyg lengvai, lyg tai būtų vitaminai, o ne psichotropiniai vaistai, ir tai yra viena priežasčių, kodėl mūsų visuomenėje per pastarąjį dešimtmetį taip išplito jų vartojimas. Be to, šalutinį antidepresantų poveikį įrodantys tyrimai žmonių, kuriems ši informacija būtina, dažniausiai taip ir nepasiekia.

„Nereikėtų pamiršti, kad antidepresantai nėra švęstas vanduo, todėl jų reikėtų skirti išties būtinais atvejais, o ne kiekvienam potencialiam pacientui“, – pabrėžia psichiatras prof. Dainius Pūras. Priklausomybės ligų psichiatro Dariaus Diržio nuomone, priklausomybės nuo vaistų problema kyla todėl, kad daugeliui žmonių antidepresantų ar raminamųjų vaistų šiandien skiriama ne medicininiams, o socialiniams problemoms spręsti. „Dažniausiai jie pasitelkiami siekiant pakeisti socialinę žmogaus elgseną. Valstybei daug patogiau spręsti minėtas problemas pasitelkus farmacijos pramonę, nei imtis išties atsakingų socialinių sprendimų: galvoti, kaip užimti žmones, nukreipti juos kūrybos keliu ir pan.“, – pastebi D. Diržys.

Kasmet antidepresantams ir raminamiesiems vaistams kompensuoti valstybė skiria apie 16–19 mln. Lt. Lietuvoje pernai išrašyta 314,5 tūkst. kompensuojamųjų raminamųjų vaistų ir 424 tūkst. antidepresantų receptų. Žvelgiant į Valstybinės ligonių kasos privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto išlaidas, kasmet skiriamas antidepresantams, akivaizdu, kad vien per pastaruosius trejus metus jos ūgtelėjo 2,4 mln. Lt.

Eurobarometro viešosios nuomonės apklausų duomenis, antidepresantų per pastaruosius metus vartojo vidutiniškai 7 proc. europiečių, o Lietuvoje šis rodiklis siekia 11 proc. Visoje ES šiek tiek daugiau už mus antidepresantų vartoja tik Portugalai (15 proc.). Tad Europos mastu Lietuva atrodo kaip labiausiai „depresuota“ Senojo žemyno tauta.

Ateities prognozės taip pat niūrios: manoma, kad 2020 m. psichikos sutrikimai pasaulyje sieks apie 15 proc. visų ligų. Šiandien psichikos sutrikimai sudaro 12 proc. visų pasaulio ligų.

Depresijos mastas Lietuvoje per pastaruosius dvylika metų augo lyg ant mielių: 2000 m. šimtui tūkstančių gyventojų teko 380 susirgimų, o 2012 m. – jau 856. Tai reiškia, kad per dvylika metų depresija sergančių žmonių Lietuvoje padaugėjo daugiau nei du kartus.

Vilniaus universiteto farmakologas Kostas Ivanauskas šias tendencijas apibūdina kaip tiksiančią bombą. Pasak jo, šalyje susiklosčiusią padėtį jau galima vadinti kritine. K. Ivanauskui kelia nerimą ne tik antidepresantų, bet ir raminamųjų vaistų vartojimo mastas. Lygindamas Lietuvą su Baltijos „sesėmis“ farmakologas tvirtina, kad latviai ir estai lietuvius šiuo atžvilgiu jau sunkiai bepaveja.

Geriausias priešnuodis – religija ir grįžimas prie šaknų

Pasak Psichikos sveikatos centro vadovės Onos Davidonienės, šiuo metu Lietuvoje dėl psichikos sveikatos sutrikimų gydomi maždaug 5,5 proc., arba apie 164 tūkst., Lietuvos gyventojų. Didelė dalis jų jau nebeįsivaizduoja savo gyvenamo be raminamųjų vaistų ar antidepresantų.

Tad kokios priežastys lemia, kad Lietuvoje taip sparčiai daugėja sergančiųjų depresija? Specialistai pabrėžia, kad problemos yra kompleksinės. „Depresija dažniausiai susergama, kai sukrinta keletas priežasčių: netenkama darbo ar būsto, įvyksta skyrybos ir pan. Tai veda prie ilgalaikių nuotaikos sutrikimų, besikeičiančio tarpusavio bendravimo. Kitaip tariant, sutampa daug aplinkybių, o pastaruoju metu prie to gana smarkiai prisideda ir žmonių sumaterialėjimas, greitas gyvenimo būdas. Visi sudirgę, suirzę, įsisukę į darbus. Taigi nieko keista, kad tai atsiliepia visuomenės sveikatai“, – aiškina O. Davidonienė.

Tada į pagalbą šiuolaikiniam žmogui atskuba spalvotos piliulės – antidepresantai, kurių skiriama išgyvenant depresiją, jaučiant nerimą ir nepasitenkinimą gyvenimu, kankinant nemigai, nuogąstaujant dėl galimo darbo praradimo ar dėl nuolatinių skausmų. Kitaip tariant, dėl viso pluošto priežasčių.

Bet antidepresantų vartojimas nėra toks jau nekaltas, kaip gali atrodyti iš pirmo žvilgsnio. Knygu apie psichinę sveikatą ir antidepresantų vartojimą autorius Robertas Whitakeris neabejoja, kad antidepresantai puikiai tinka siekiant trumpalaikio rezultato, tačiau ligos jie neišgydo, o tik numalšina simptomus. Antidepresantų vartojimas sukelia stiprią priklausomybę, žmogus nebeieško kitų išeičių ir sprendimo būdų, aklaai griebdamasis vaistų, kurie duoda tik trumpalaikį efektą. Taip formuojasi ligonių visuomenė.

„Veido“ kalbinti specialistai tvirtina, kad psichikos sutrikimų turintiems asmenims labiausiai tinkamas kompleksinis gydymas derinant vaistus ir psichoterapiją.

Psichiatras, psichoterapeutas Aleksandras Alekseičikas neabejoja, kad psichoterapija ir judesio terapija yra ne mažiau efektyvu nei medikamentai. „Jei žmonės per daug užslopunami arba per daug stimuliuojami vaistais, jokia psichoterapija jų nebeveikia, tuomet belieka pasikliauti kunigo valia“, – ironizuoja psichiatras.

Tūkstančius pacientų išgydžiusiam A.Alekseičikui kyla apmaudas stebint, kad pacientai Lietuvoje profesionalios psichoterapinės pagalbos dažnai negauna nei valstybiniame, nei privačiame sektoriuje. Jo tikinimu, ambulatorinei vieno paciento psichikos priežiūrai skiriama vos 11 Lt per metus, o psichoterapijos specialistų tiesiog nebeliko, tad kokybiškas gydymas daugumai žmonių yra sunkiai prieinamas. Tai tapo kone pasiturinčiųjų privilegija.

Na, o ramiamųjų arba antidepresantų pacientui gali skirti ne vien psichiatrai, bet ir šeimos gydytojai, kurie ne visuomet tai daro atsakingai. Galima būtų pasakoti daugybę istorijų, kai depresija sergantys pacientai, gydomi raminamaisiais, taip ir nepasveiko. Tad prieš pradėdant vartoti antidepresantus vertėtų pasikonsultuoti su šios srities ekspertu, o gal net keliais iš karto, ir nemėginti eksperimentuoti su savo kūnu.

Pernai mokslinę disertaciją apie antidepresantų panaudojimą Lietuvoje apsigynusi Lietuvos vaistinininkų sąjungos pirmininkė Liubov Kavaliauskienė atskleidžia, kad net 80,4 proc. visų depresijos diagnozių būdinga moterims. Šie duomenys atitinka ir užsienio šalių bei mokslinių tyrimų duomenis. Vyrai pagalbos ieško kur kas rečiau, ir tai viena priežasčių, kodėl jie pirmąją pagal savižudybes.

Vis dėlto kaip išvengti depresijos – kur pasisemti stiprybės? Priklausomybės ligų psichiatras D.Diržys mano, kad svarbu atsigręžti į savo tautos istoriją, kultūrinius pagrindus ir tikėjimą. Tikėjimas žmogui teikia stiprybės, padeda nesijausti paliktam likimo valiai. „Rytuose įprasta pasisemti stiprybės geriau pažįstant savo papročius, meninius įgūdžius, bendraujant tarpusavyje“, – sako D.Diržys.

Kita vertus, jis pastebi, kad globalizacija neaplenkia ir Rytų civilizacijų: ir tuose kraštuose pamažu didėja medikamentų pardavimas, mėgdžiojant Vakarų kultūrą tolstama nuo šaknų.