

A Weborvos támogatója: FoodDetective™

<http://ad.adverticum.net>[/b/cl,1,1676723,1676719,1676717/click.prm](#)

## Miért éppen január 23.?

Január 23. Egy nap a 365-ből. A depresszió napjaként tartják számon világszerte.



Állítólag egy brit kutató szerint ez az év legdepressziósabb napja. Sokan ugyan vitatják a megállapítás jogosságát és igazságát a szakemberek közül, **Rihmer Zoltán** neves pszichiáter, aki praxisában gyakran kezel kedélybetegeket, pedig egyenesen tagadja a megjelölést, hiszen ahogy mondja: "a depresszió nem egynapos betegség".

Tömör véleményét tudományosan is többen alátámasztották, rámutatva, hogy inkább tavasszal és ősszel gyakoribb ez a pszichiátriai hangulatzavar. Mindazonáltal téli depresszióról valóban tud a pszichiátriai szakma: annak kiváltó oka a sötétség, fénytelenység, a tavasz távoli kilátása. Ezt az ismétlődő speciális depressziót fényterápiával, mozgással, gyógyszerekkel eredményesen lehet kezelni. Már a fényterápia hatására 70-80 százalékban megszűnnek a kedélybetegségekre utaló panaszok.

HIRDETÉS

Valójában nem is fontos, hogy miért éppen január 23-át "kapta" világnapként a depresszió, mert a lényege ennek a figyelemfelkeltő napnak mindenképpen az, hogy az annyit emlegetett betegségre, az abban szenvedőkre jobban odafigyeljünk. Egy világviszonylatban is sok embert érintő, honfitársaink közül is sokakat sújtó kórról van szó, ahogy a pszichiáter mondja: a lakosságnak 15-17 százaléka már minden bizonnyal átesett egy vagy több hangulatzavaros perióduson. Bár az utóbbi időben sokat és sokan beszélnek róla, sőt szenvedő alanyai közül is egyre többen szólalnak meg - színészek, művészek, közéleti személyiségek -, hogy saját tapasztalataikkal segítsenek, mégis még mindig gyakoriak a tévhit, félreértések ezzel a betegséggel kapcsolatban.

- A leggyakoribb pszichiátriai betegség, amely bármely korosztályt érinthet, bármilyen élethelyzetben - magyarázza a pszichiáter. - Tehát nem lehet egyértelműen állítani, hogy csak nőkre jellemző, hogy csak rossz anyagi vagy családi helyzetben lévőket érint.

Tünetei eléggé világosak, a szomorúság, lehangoltság, kedvetlenség, örömtelenség, a hangulati élet teljes negatívizmusa jellemzi. Csökken a beteg önértékelése, alvászavara vannak és egyéb testi tüneteket produkál, mint a fáradékonyság, étvágytalanság, testsúlycsökkenés, nehéz légzés, szívpanaszok. Ezek

mögött nincsenek tényleges okok, vagyis kimutatható kóros elváltozások.

A depresszió nemcsak a világ egyik leggyakoribb betegsége, hanem veszélye is nagy. Az állandó lehangoltság, szomorúság mindig fő jellemzője, de ez ugyanakkor nem jelenti azt, hogy a tartósan rossz hangulatú ember depressziós.

Ahogy Rihmer professzor hangsúlyozza, veszélye a kezeletlen depresszióknak van. Ez megnyilvánul az öngyilkossági szándékban - az öngyilkosok 70 százalékáról derül ki, hogy depressziós. A pszichiáterek közül sokan egyenesen az öngyilkosság előszobájának tekintik ezt a betegséget. A tartós, kezeletlen hangulatzavar a teljesítmény, a munkaképesség csökkenéséhez vezet, és később valóban létező testi, fizikai tüneteket is előidéz, mint például a magas vérnyomás, cukorbetegség és különféle daganatos betegségek.

A depresszió kiváltó oka máig nem ismert. Valószínű, hogy összetett kiindulópontja van, amelyben környezeti, biológiai hatások, genetikai hajlam és pszichológiai ok is közrejátszik. A modern tudomány az agy biokémiai egyensúlyzavarát tartja érte felelősnek.

- Annak ellenére, hogy a kiváltó ok egyértelműen nem tisztázott, jól kezelhető, kontrollálható betegségről van szó. A gyógyulás feltétele a jó, őszinte orvos-beteg kapcsolat, a ma már kapható, hatékony antidepresszánsok alkalmazása, akár kúraszerűen, akár az élet végéig, ha szükséges, kombinálva a pszichoterápia eszköztárával - szögezi le a pszichiáter.

A depresszió tipikusan az a betegség, amely a környezet segítségét is igényli az orvosén kívül. A depressziós beteggel szembeni előítéletek sokat ronthatnak állapotán, hiszen az ilyen emberek sokkal érzékenyebbek az átlagnál. A családnak, a környezetnek a feltétel nélküli elfogadás és támogatás a feladata, nem pedig a megítélés, a megszólás - a beteg legapróbb jelzéseinek figyelése, észrevétele is sorsdöntő lehet.

A világon 450 millió pszichiátriai beteg él, közöttük sok a depressziós. Magukra hagyva, kirekesztve hiába küzdenek, közösségi terápiára van szükség, ha a lélek egyensúlya megbillen. És január 23-a erre figyelmeztet. Igaz, csak egyetlen nap a 365-ből, de ha ezen a napon sikerül megérteni, miként lehetünk kedélybeteg embertársunk, családtagunk terápiájának részei, hogyan pótolhatjuk számára a legnagyobb hiánycikket, a mosolyt, miként vezethetjük vissza a kiegyensúlyozott, egészséges emberek világába, akkor hosszú távú feladatot teljesítünk.

2011-01-21 11:55

Forrás: MTI-Press

[depresszió \(/kulcsszo\\_kereso.php?k=244\)](#)  
hirdetés