

GONDOLATOK A DEPRESSZIÓRÓL

Egy orvos szerint a depresszió az egyik legszörnyűbb lelki fájdalom, amit az ember átélhet. A felmérések szerint ma a háziorvosát felkereső összes beteg 15-20 %-a depresszív, és úgy tűnik, ez a veszélyeztetettség tendencia fokozódik.

A depresszió betegség, amelynek során a lélek alapvető működészavaráról van szó. Az elnevezés a latin *deprimo*, 'le nyom, elnyom' szóból származik. Szinonimája a melankólia, a búskomorság.

Jellemző tünetei: levert, nyomott, komor hangulat; erőtlenység, fáradtság, energiahiány; az érdeklődés, örömkészség elvesztése; önvád, hamis bűntudat; nyugtalanság, fokozott ingerlékenység; sebezhetőség, túlérzékenység, visszahúzódság; kapcsolati zavarok; halállal, öngyilkossággal kapcsolatos gondolatok, értelmetlenség érzése. Jellemző az is, hogy az ember nem önmaga irányítja az életét, hanem sodródik... Az érzelmileg addig sokat jelentő dolgok kiüresednek, az ember bensőleg gyengének, tartás nélkülinek érzi magát. Úgy látja, sehol sem talál nyugalmat, gondolatai üresjáratban forognak. Ha beáll a teljes érzelmi kimerülés, az ember úgy véli: kiégett.

A depresszió okai lehetnek:

- a genetikai hajlam szerepet játszhat kialakulásában, de jó tudni, hogy az ember több, mint a génei által meghatározott valaki
- a központi idegrendszer biokémiai folyamatainak elváltozásai is kiválthatnak tüneteket (endogén depresszió, amely gyógyszeres kezelést igényel)
- a személyiségfejlődés rendellenességei, mint pl. a korai negatív hatások is szerepet játszhatnak a felnőttkori depresszió kialakulásában
- közelmúltban történt negatív események (veszteségek, gyász, betegség, kapcsolati problémák, munkanélküliség...)
- ragaszkodás teljesíthetetlen vágyakhoz, vagyis a valóság el nem fogadása, illúziókban élés
- befelé irányuló gyűlölet, harag, elfojtott bosszankodás
- feldolgozatlan bűntudat
- túl szigorú lelkiismeret, tökéletességre törekvés
- értelmetlenség érzése

Oka lehet még a depresszióknak – igen fontosnak tartom hangsúlyozni – a negatív gondolkodási séma, vagyis az illető az élet eseményeit hajlamos pesszimistán, negatívan értelmezni. A körülötte lévő eseményeket is rosszul értelmezi, a saját személyét is leminősíti, a jövőt pedig feketén látja. Ezek megmérgezik a környezetet, elfedik a valóságot, veszélyeztetik a kapcsolatokat, tehát mindenképpen figyelniük kell rájuk.

Fontos figyelembe venni a korunk sajátosságait is, hiszen a depresszió napjainkban terjedt el ilyen mértékben. Ma az élet egyre bonyolultabbá vált, egyre stresszebb lett; jellemző az emberre az értékzavar, a kilátástalanság, a boldogtalanság. Az egyén sohasem volt ennyire gyenge, belső tartás nélküli, mint napjainkban. Nem csoda, hiszen mindenki a kényelemre törekszik. Ezért is van az, hogy ma sokkal nehezebben viseljük az élet – személyre szóló –

megpróbáltatásait. A technikai világ sikerre orientált, elkényelmesedett embere számára nehéz szembenézni az élet sötét, szomorú oldalával.

Komolyan és mélyen hozzátartozik mindehhez az is, hogy a mai kor embere nem veszi figyelembe a spirituális dimenziót, az Istenit, Vele együtt azt, ami tartást, erőt, életet, reményt jelentene számára. A csend, a feltöltődés hiánya, a vasárnap mint ünnepnap figyelmen kívül hagyása legyengíti az embert. Az isteni, jó rend iránti érdektelenség következtében a jézusi érték a Megtartó erő, az alapok hiányoznak. Igen jellemző a szellemi környezetszennyezés: azaz a tartás bosszúsága, a vég nélküli panaszkodás, az önsajnálát, az emberhez nem méltó beszédstílus. Mindez szintén gyengítő hatású.

Az okok, az embert érő hatások sokféleségének ismeretében jobban, bátrabban fel tudjuk venni a küzdelmet a betegség ellen. Felelősségünk, hogy fel is vegyük ellene a küzdelmet! Meggyőződésem, hogy sokkal több lehetősége van az embernek, mint amit megvalósít, amit kiaknáz ezen a téren!

Kiutak, segítség a depresszióban szenvedő ember számára:

Bizonyos esetekben gyógyszeres kezelés szükséges, ma már igen fejlett az orvostudomány ezen a téren, sok jó szakemberhez lehet fordulni. Sok más segítő tényező is van, ami „bevethető”, használható, megélhető lelki-szellemi téren.

Jó, ha életünknek ezen a nehezebb szakaszán van egy lelki kísérőnk, aki megért, akiben bízhatunk, aki képes segíteni, elviselni, elszenvadni... Jó, ha egy bizalmi légkörben kimondhatjuk érzéseinket, megfogalmazzuk azt, amit talán éveken át elnyomtunk lelkünkben. Fontos szembenézni a valósággal, akkor is, ha olykor elviselhetetlennek tűnik.

A gyógyulás szempontjából lényeges, hogy elfogadjuk az élet valóságát, vagyis azt, hogy életünknek vannak szomorú, sötét oldalai is. Életünk velejárói a tragédiák, betegségek, krízisek, elviselhetetlennek tűnő veszteségek. Nem kerülhetjük ki ezeket, nem bújhatunk el előlük. Ha elnyomjuk fájó érzéseinket, bennünk tovább hatnak, és megnyomorítanak, ha elmenekülünk előlük, utolérnek bennünket. Ám ha felvállalom tehetetlenségem, ha leszállok a kínok poklába, ha elszenvedem a fájdalmat, akkor kibírom... és képes leszek továbblépni.

Jó elhinni, hogy a mélységben nem vagyok egyedül, hogy van Valaki, aki körülvesz, aki megtart, aki soha nem hagy el sem életünkben, sem halálunkban. Az őszinte imádságban újra rábízhatom az életem, sorsom, holnapom. Kérdezem Őt, és nyitott vagyok a hallásra...

Nagyon sokat segítenek a gyógyulásban és az erőgyűjtésben a zoltárok mint Isten népének imádságai. Segít megérezni Isten jelenlétét, megvisszatal életünk sötét éjszakájában. Felismerjük bennük saját érzéseinket, és azt, hogy tartozunk Valakihez, életünk Teremtőjéhez. Biztatok mindenkit a naponkénti zoltárimádságokra, gyógyító, erősítő hatásuk van. (Jó tanácsként: a lélek gyógyulását segíti még a klasszikus zene, ami szintén balszam a lélek számára. Javasolom még a mozgást, a rendszeres napi sétát, ha lehet a természetben, nagyon jót tesz.)

Végül fontosnak tartom, hogy tudjuk, érezzük: egy átélt depresszió nem feltétlenül értelmetlen. Lehet egy változás, egy új élet kezdete. A Szentírás nem hirdeti olyan illúziót, hogy a világ megjavul, de azt igen, hogy mi megváltozhatunk, és Jézus maga biztat erre. Lehetőségünk van arra, hogy megmátsuk felfogásunkat, gondolkodásunkat, az élethez, az emberekhez és önmagunkhoz való beállítódásainkat, továbbá a magatartásunkat, életstílusunkat is. Lehetőségünk van arra, hogy új alapokra helyezzük életünket, hogy a jézusi értékrendet beépítsük az életünkbe, hogy Isten akaratát szentnek és léftfontosságúnak tartsuk szívünkben. Így lelkileg erősebbé válunk az élet terheinek elviselésére, és akkor talán mi is ki tudjuk mondani, hogy: „Mindre van erőm a Krisztusban, aki engem megerősít.” Így legyen!