

Ballada o smutku, który zabija

13 listopada 2020

Za oknem sypnęło jesienią. Nie ma lepszej pory na falę zupełnie innej pandemii, tej o której rzadko się mówi – czyli depresji. Choroby podstępnej, przewlekłej i podobnie jak nałogi – śmiertelnej. Przed nią nie uchroni maseczka, nie pomoże kwarantanna. To współczesna i niewidzialna dżuma. Niewidzialna, bo wciąż się jej wstydzimy.



Boimy się przyznać do irracjonalnych lęków – bo trzeba być twardym, smutków – bo to oznaka słabości, a już do zaniżonej samooceny – w życiu. Bo jak to tak – w świecie gdzie wszyscy bombardują nas zdjęciami z egzotycznych wakacji, opisami fantastycznych podróży, tryskających lśnięcobiałym uśmiechem ekranów najnowszych monitorów – jak w takiej sytuacji przyznać się, że sobie nie radzimy, że nie stać nas na egzotyczne wczasy, albo nowy, wypasiony dom, samochód czy ten cholerny wklęsły telewizor.

Widzimy w okół bajkowe życie i winimy siebie, że nie potrafimy zapewnić go bliskim.

To wszystko wpędza w poczucie winy. Żyjemy w przekonaniu, że coś musi być z nami nie tak, że nie jesteśmy zbyt wiele warci, nie potrafimy zadbać o najbliższych i zapewnić im życia na takim poziomie, który codziennie oglądają w internetowych relacjach swoich znajomych.

Gdy większość znajomych wrzuca do sieci coraz więcej „swoich” zdjęć z egzotycznych wakacji pod palmami, a my nie dajemy rady z czynszem – to ustawiamy siebie na szczeblu drabiny społecznej, nazywanym – „dla nieudacznika”.

I chociaż każdego dnia wychodząc z domu, przyklejamy do twarzy uśmiech zadowolenia – to gdy wpadniemy w łapy tej paskudnej choroby, zamiast ją leczyć, nadal będziemy udawać, że wszystko jest OK.

Depresja uśmiecha się dwa razy, na samym początku – tak by się ukryć i na końcu – tuż przed samobójstwem. Żeby zmylić otoczenie. Chociaż zdarzają się sytuacje odwrotne, gdy potencjalny samobójca głośno mówi o swoim zamiarze. Zwykle jest ignorowany, większość myśli, że tylko tak gada. A potem zdziwienie.

Depresja rozwija się w galopującym tempie. Obecna pandemia jeszcze to przyśpieszy. Sześć lat temu pisałem na łamach Trybuny, że do 2020 roku przeskoczy z czwartego na drugie miejsce najczęstszych chorób świata. I według Światowej Organizacji Zdrowia, do tego właśnie doszło. Wyprzedzają ją jedynie choroby krążenia. Ale już niedługo. Za kilka lat i one pozostaną daleko w tyle. Jest syf, a miało być tak pięknie, „po amerykańsku”.

W świecie walki szczurów, eksmisji, niezapłaconych rachunków, nieoddanych długów, lęku przed utratą pracy, rośnie poczucie winy i ta cholerna, upierdliwa, wiercąca mózg – niska samoocena. Bardzo łatwo dotrzeć do granicy wytrzymałości. Radość życia jest dziś zjawiskiem coraz bardziej deficytowym, dostępnym dla nielicznych. Smutek i przygnębienie coraz

częściej towarzyszą naszej codzienności.

Depresja bywa mylona ze zwykłą chandrą lub złym nastrojem. I zamiast reagować to bagatelizujemy. Nieme wołanie o pomoc odbieramy jako fanabериę czy lenistwo. Nie zdajemy sobie sprawy, że te objawy mogą doprowadzić do śmierci. Jak to rozpoznać? Przewlekły smutek, przygnębienie, utrata zainteresowań, zmniejszona aktywność, problemy ze snem, poczucie winy, zaburzenia koncentracji czy apetytu, bóle głowy, irracjonalny lęk, trudności z wykonywaniem najprostszych czynności, aż do całkowitego paraliżu psychicznego i fizycznego, bezradność. Brak energii i chęci życia, niemożność przeżywania zwykłej radości – to tylko kilka z najczęstszych objawów. Prawie zawsze towarzyszą im myśli samobójcze.

Według danych co godzinę, blisko sto osób popełnia samobójstwo z powodu zdiagnozowanej depresji. Te dane są mocno zaniżone. Nikt nie jest w stanie policzyć wszystkich chorych i nikt nie potrafi określić liczby tych nietypowych, upozorowanych samobójstw. Uznanych potem za wypadki, nieszczęśliwe kraksy samochodowe, utonięcia czy całą listę innych, tragicznych wydarzeń. Przyczyną połowy wszystkich samobójstw jest właśnie depresja. Depresja bywa także powodem zaginięć. Chory wychodzi z domu i znika. Francuski psychiatra Jean-Pierre Lépine przeanalizował badania oparte na danych pochodzących z 18 krajów. W tym m.in. Francji, Niemiec, Japonii, Ukrainy, Meksyku, RPA oraz Libanu. Analizy wykazały, że poziom depresji jest o wiele większy w społeczeństwach bogatych niż w biednych! Ale uwaga!!! Wśród tych państw dotyka głównie osób biednych.

Psychiatrzy wskazują winnych – rosnące tempo życia, wysoki poziom stresu, traumatyczne wydarzenia. Często może być to utrata pracy, spirala długów lub samotność. Każdy ma swoją granicę odporności. A obecne czasy zmuszają do ciągłej walki o byt. U niektórych będzie to niepewność jutra. Permanentne życie z dnia na dzień, a niekiedy z godziny na godzinę.

Kontrast otaczającego nas bogactwa z pustą lodówką w domu. Lodówką, której nie chcieli przyjąć w lombardzie, działającą tylko dla tego, że jeszcze nie wyłączyli prądu.

Osoby dotknięte chorobą często sięgają po alkohol, narkotyki czy leki psychoaktywne. One faktycznie działają. Błyskawicznie i bardzo skutecznie, pozwalają poczuć ulgę, załapać oddech – ale to pułapka, która tylko zwiększa ryzyko samobójstwa. Działają krótko, a po chwilowej euforii, dopamina spada i problem powraca ze znacznie większą siłą. Te środki już nie działają, ale zdążyły uzależnić. A to prowadzi już prosto do nałogu i także na sznurek.

Sześćdziesiąt procent chorych nie korzysta z pomocy medycznej. Wynika to ze źle postawionej diagnozy, lub po prostu nieświadomości i braku chęci uzyskania takiej pomocy. To ostatnie akurat dziwić nie powinno, jednym z objawów tej choroby jest przecież brak jakiejkolwiek chęci, z chęcią wyjścia z depresji włącznie. W tym wypadku pomoc może jedynie odpowiednia reakcja bliskich. A jeśli bliskich brak?

Jak w porę rozpoznać u siebie objawy depresji? Część z nich już wcześniej wymieniłem, ale może mieć ona wiele złożonych przyczyn i dawać różne objawy. Od zaburzeń snu, rozdrażnienia, uczucia ciągłego zmęczenia, utraty zainteresowań, braku energii, dotkliwego smutku i poczucia niskiej wartości, przez permanentne poczucie winy. Do tego trudności z koncentracją, zaburzenia pamięci oraz dolegliwości fizyczne bez ich medycznych objawów. Trudności w wykonywaniu codziennych zajęć. Uczucie wewnętrznego niepokoju, napięcia, czy wreszcie dokuczający lęk przed pukaniem do drzwi, lub dzwonkiem telefonu. Spadek aktywności w dzień i wzrost wieczorem i nocą. Osoby ze skłonnością do depresji często używają słów: muszę, powinienem, nie wolno mi. Właściwa diagnoza daje gwarancję prawidłowego leczenia, a w konsekwencji poprawy jakości życia. Są trzy główne przyczyny. Pierwsza wiąże się z sytuacjami życiowymi i społecznymi. Utrata kogoś najbliższego, rozstanie, porzucenie, utrata pracy, straty materialne, sytuacja życiowa,

traumatyczne przeżycie itp. W takim przypadku określa się to depresją psychogenną.

Wydarzenia życiowe, które są przyczyną depresji psychogennych, mogą wyzwać drugą kategorię zaburzeń. Choroby afektywne typu endogenne. Są to takie stany chorobowe, które pojawiają się bez wyraźnej przyczyny, mogą mieć podłoże genetyczne. W tym wypadku przyczyny nie są do końca jasne, cechuje ją nawrotowość. Naprzemiennie mogą występować stany przygnębienia i euforii.

Trzecią grupą zaburzeń, są depresje towarzyszące chorobom somatycznym oraz stosowanym lekom. Przyczyny depresji najczęściej bywają złożone i nigdy nie są tak jednoznaczne.

Leczenie farmakologiczne trwa wiele miesięcy. Można też próbować samodzielnie jej zapobiegać. Istotne jest unikanie samotności, stresu czy nielubianych osób. Dzielenie dużych działań na części, pozwoli to osiągnąć drobny sukces, szybki efekt i radość. Niekiedy choroba ustępuje wolno. Bywa jednak, że pacjent z dnia na dzień wraca do zdrowia, odzyskuje uśmiech i chęć życia.

W większości wypadków, zamiast skomplikowanego i długotrwałego leczenia, wystarczyłyby niewielkie zmiany w codziennym życiu. Wyzbycie się trosk i lęku o pozycję czy egzystencję. Niestety, w tym kraju i przy tym systemie nie jest to możliwe. Pozostaje jedynie uważna obserwacja siebie i bliskich. Niebagatelizowanie pozornych fochów, ciągłego lenistwa i dziwnego, nietypowego zachowania. Wizyta u specjalisty i leczenie farmakologiczne. Rozkwit gospodarki wolnorynkowej zaczyna się od budowy kapitału. Wielkiego kapitału. W tym wypadku kapitału firm farmakologicznych.

Skupiłem się na ludziach, którzy wypadli z wyścigu szczurów, którzy i nie potrafią dopasować się do drapieżnego kapitalizmu, ale przecież znani i bogaci też zapadają na tę chorobę. Oni również targają się na własne życie. Tu działa

ten sam mechanizm. Tylko to jest wyścig sznurów w klatce na znacznie wyższym poziomie, gdzie bardzo łatwo wpędzić kogoś w poczucie braku własnej wartości, wypalenia, intryg i zwykłego zaszczucia. Jak przed laty znanego aktora.

„Wyobraź sobie piekło, pomnóż przez tysiąc, a to i tak będzie za mało by oddać to, co czuję” – powiedział kilka dni przed śmiercią Adam Pawlikowski „Duduś”, którego większość z nas pamięta ze słynnej sceny filmu „Popiół i diament” gdy przy barze, wraz ze Zbigniewem Cybulskim, podpalają kolejne kieliszki spirytusu. Jego depresja zaczęła się od pomówień i zakulisowych intryg dawnych przyjaciół. Nie wytrzymał i – chociaż miał przed sobą wspaniałą karierę – to pewnego dnia wyskoczył z ósmego piętra.

Autorstwo: Piotr Jastrzębski

Źródło: WolneMedia.net