

SHUTTERSTOCK



Depressiooni tuleb ravida

Depressioon on raske haigus. Kuid õnneks on retsept depressiooni ennetamiseks kõigile kättesaadav: liikuge võimalikult palju päevavalguses ja eriti päikese käes.

Kuigi vahel tundub, et kipume lihtsat meeleolulangust liiga kergekäeliselt depressiooniks nimetama, on ka palju vastupidiseid juhtumeid. Perearst Anneli Virksi sõnul põeb depressiooni umbes 10% inimkonnast. Pooled haigestunutest saavad ravi, neist omakorda ainult pooltel on ravi ka efektiivne.

On alust arvata, et depressioon kui haigus on aladiagnostitud. Depressiooni korral esinev sümptomaatika on lai. Võivad esineda klassikalised kaebused nagu alanenud meeleolu, huvipuudus, väsimus ja energiapuudus, keskendumisraskused, süütunne, unehäired, mõnikord ka surma- või enesetapumõtted.

Kuid depressiooni sümptomiks võib olla ka füüsiline valu, hüpoondria (haiguskartlikkus). Füüsiline valu tekib läbi keeruliste mehhanismide ajus, nii füüsilise valu kui depressiooni korral on häiritud serotoniini ja noradrenaliini nimeliste neurotransmitterite töö.

Anneli Virksi sõnul tekibki depressiooni kahtlus perearstil sageli hoopis siis, kui patsient tuleb mõne kehalise kaebusega – näiteks kurdab ebaselget pea- või kõhuvalu.

Kehv tuju versus depressioon

Arstid oskavad üldjuhul vahet teha, kas tegu on lühiajalise tujutusega või on see juba üle kasvanud depressiooniks. “Kui rusutud meeleolu on kestnud järjest kaks kuud, tuleb kahtlustada depressiooni,” teab Virks. “Viimasel ajal on uuringute-

ga leitud, et depressioon kahjustab aju. Magnetresonantstomograafilised uuringud on näidanud depressiivsetel inimestel, võrreldes tervete inimestega, tunduvalt vähem hallainet aju mitmes olulises piirkonnas.”

Depressioonil on harilikult elulised põhjused, kuid kindlasti aitavad selle tekkele ja kulule kaasa hooajalised kliimatilised tingimused. Sestap eristatakse ühe alaliigina isegi pimedaja depressiooni. Joulude paiku võib depressioon süveneda. Kevadel ja suvel esineb depressiooni vähem.

Depressiooni vastu aitab päikesevalgus ning perearst soovib Eesti inimestel sügist trotsides võimalikult palju leida aega päikese ja üldse päevavalgel väljas liikuda.

Süsteemaatiline ravi annab hea tulemuse

Igal perearstil on depressiooni väljaselgitamiseks olemas küsimustik, mille vastustest saab teha järeldused.

Anneli Virksi sõnul esineb depressiooni naiste hulgas kaks korda sagedamini kui meestel. Naised on emotsionaalsemad ning väljendavad neid tundeid ka tohtrile. Mehed on aga endassetõmbunud ja seetõttu on ka diagnoosimine raskendatud. Ometi on diagnoosimis- ja ravimeetodid mõlemal sool samad.

Kergemad raviviisid on loodusravi ja homöopaatiline ravi – see ravi on efektiivne, kui patsient on loodusravi usku. Üks depressiooni põhilisi ravimeetodeid on psühhoterapeutiline ravi, näiteks kognitiiv-käitumuslik teraapia. Psühhoterapia võib depressiooni kergemate vormide puhul anda sama hea tulemuse kui antidepressandid. Raskematel juhtudel kasutatakse seda kombinatsioon antidepressantidega.

Kui rääkida antidepressantidest, siis perearsti sõnul on valida väga

erinevate ravimite vahel. Ravi kestab tavaliselt minimaalselt aasta. Lisaks on enamasti vajalik säilitusravi, mis võib kesta kuni kaks aastat ja kauemgi. Seejärel vähendatakse kindla skeemi järgi doosi ja lõpuks jäetakse ära.

“Väga oluline on esimene depressiivne episood korralikult välja ravida, sest depressioon võib korduda,” rõhutab Anneli Virks. “Reeglina on iga järgmine episood eelmisest raskemini kulgev, ka võib episoodidevaheline aeg aja jooksul muutuda lühemaks.”

Antidepressantide poolt ja vastu

Üldlevinud on (väär)arusaam, et antidepressant on nagu narkootikum, mis tekitab sõltuvuse uue doosi järele. Ka peljatakse neil olevat tervisele kahjulikke kõrvaltoimeid.

“Depressiooni korral väheneb teatud mediaatorite – serotoniin, noradrenaliin, dopamiin – hulk ajus,” selgitab Anneli Virks. “Antidepressandid tõstavad vähenenud mediaatorite taset. Läbi selle vähenevad ka depressiooni sümptomid. Kui inimene saab terveks ja mediaatorite hulk on normis, saab ka antidepressandi lõpetada probleemideta.”

Perearst oletab, et antidepressandisõltuvuse jutu taga on tõenäoliselt inimesed, kes on ravi poole pealt katkestanud või teinud seda päevapealt.

“Perearstile võib pöörduda ükskõik milliste depressiooni kaebustega,” julgustab Anneli Virks. “Perearst paneb diagnoosi ja alustab ravi. Vajadusel suunab edasi psühhiaatrile.

Otse psühhiaatri poole võiks pöörduda need inimesed, kellel esineb suitsiidimõtteid.”