

Vai ir iespējams sevi pasargāt no psihiskām saslimšanām?

Psihiskās saslimšanas arvien ir tēma, kas mūsu sabiedrībā nereti tiek apspriesta nelabprāt un saistīta ar dažādiem maldīgiem mītiem un stereotipiem. Diemžēl daudzi cilvēki neizmantojas par to, ka dažādi psihiski traucējumi var piemēklēt ikvienu cilvēku jebkurā dzīves periodā neatkarīgi no sociālā statusa, iegūtās izglītības un citiem faktoriem. Bet vai sevi no šīm slimībām kādā veidā ir iespējams pasargāt? Uz šiem un citiem jautājumiem saistībā ar cilvēku psihisko veselību atbildes sniedz psihiatre Inga Zārde.

Vai tiešām jebkurš cilvēks var saskarties ar psihisku saslimšanu?

Jā, psihiskas saslimšanas var skart jebkuru cilvēku jebkurā vecumā, gan bagātu, gan nabagu, gan ar izglītību, gan bez izglītības. Protams, eksistē riska grupas, kurām ir paaugstinātāka iespēja saslimt ar psihiskiem traucējumiem vai saskarties ar kādām psihoemocionālām grūtībām – piemēram, cilvēki, kuriem ir pārslodze un izdegšanas risks, kā arī cilvēki, kuriem ir bijušas kādas nopietnas psihoemocionālas traumas, zaudējumi vai smagas fiziskas saslimšanas. Tās var būt arī sievietes menopauzes vecumā, jo šajā periodā novērojamās hormonu līmeņa svārstības ir saistītas ar lielāku depresijas risku. Tāpat biežāk nekā citiem psihoemocionālas grūtības var parādīties vecāka gada gājuma cilvēkiem, kuri pamazām zaudē savu lomu sabiedrībā un ģimenē, kļūst vārgāki un vairāk nevar izdarīt tās lietas, ko spēja paveikt agrāk.

Kas noteikti jāzina par psihiskām saslimšanām?

Psihiskas slimības nav saistītas ar cilvēka vājumu, sliktu raksturu, slinkumu vai nespēku. Psihiski traucējumi un psihiskas slimības patiešām ir īstas, un lielai daļai no šīm psihiskajām saslimšanām ir iespējams risinājums, palīdzība. Cilvēkam nav jāsadzīvo ar dažādiem nepatīkamiem psihoemocionāliem apstākļiem – jāsaprot, ka tos ir iespējams risināt un palīdzību ir iespējams saņemt. Psihiskas saslimšanas var noritēt kā īslaicīga "epizode", bet var pāriet hroniskā formā, un tas ir vēl viens iemesls, kāpēc ir jāiet pie ārsta un jāsaprot, kas īsti ir par problēmu un kādu palīdzību es varu saņemt. Psihisko saslimšanu ir ļoti daudz un tās ir dažādas, arī to smaguma spektrs ir ļoti atšķirīgs. Psihiski traucējumi var būt gan ļoti viegli un sākotnēji ikdienas dzīvi nemaz neietekmēt, gan ļoti smagi, ievērojami traucējot strādāt, mācīties un justies labi.

Kādas ir biežāk sastopamās psihiskās saslimšanas, traucējumi?

Biežāk sastopami ir traucējumi, kas saistīti ar trauksmi, kā arī depresija, atmiņas grūtības un demence. No trauksmes traucējumiem tās būtu dažāda veida panikas, obsesīvi-kompulsīvi traucējumi, adaptācijas traucējumi, kas izpaužas kā nemiers, sliktas garastāvoklis, miega traucējumi un grūtības koncentrēties. Depresija, protams, ir izplatīta saslimšana, kas ir jau nedaudz nopietnāks psihisks traucējums. Tāpat gana bieži novērojama arī atmiņas pasliktināšanās – mūsu sabiedrība noveco, un arvien vairāk ir vecāka gada gājuma cilvēki ar prāta funkciju un atmiņas traucējumiem.

Vai psihiskās saslimšanas var mantot no paaudzes paaudzē?

Protams, ka iedzimtībai ir sava nozīme, turklāt tas atkarīgs arī no psihisko traucējumu veidiem, piemēram, visbiežāk no paaudzes paaudzē tiek pārmantota šizofrēnija, bipolārie traucējumi, bet retāk – posttraumatiskais stresa sindroms, panika, depresija. Bet gēni un iedzimtība ir tikai viens no iemesliem, kāpēc var veidoties psihiski traucējumi. Psihiskas saslimšanas vienmēr ir bioloģisku, fizisku, psiholoģisku un sociālu faktoru mijiedarbības rezultāts. Vienmēr darbojas vairāki faktori – mēs nevaram vainot tikai gēnus vai iedzimtību.

Vai ir kādas darbības, ko cilvēks var veikt, lai pasargātu sevi no psihiskām saslimšanām?

Pirmā lieta, ko cilvēks, manuprāt, var darīt, ir mēģināt iepazīt un izprast sevi – kāds ir mans temperaments, ar kādu raksturu un temperamentu es esmu piedzimis, kas ir manas stiprās puses, kas ir manas vājības, varbūt man ir kaut kādi trūkumi, vai es varu iemācīties ar tiem sadzīvot, vai es varu tos kaut kā kontrolēt, uzlabot, pārmainīt. Otrā lieta ir rūpēties par tādām pavisam ikdienišķām lietām, kas nodrošina labsajūtu – pietiekami izgulēties, uzņemt labu uzturu, pietiekami daudz kustēties, kontrolēt stresa ietekmi savā dzīvē, mācīties ar stresu dažādos adaptīvos, palīdzošos, veiksmīgos veidos tikt galā. Trešā lieta, ko var darīt gadījumā, ja jau ir kādi traucējumi vai psihoemocionālas grūtības – neignorēt tās, neapspiest, bet meklēt palīdzību – runāt ar ģimeni, runāt ar draugiem, runāt ar uzticības personu, meklēt informāciju. Ja tas nedod uzlabojumu, tad var doties pie speciālista un pajautāt ārstam, kas tad īsti ar mani notiek, kāpēc es tā jūtos, kāpēc man nepatīk tā sajūta, kāpēc tā man traucē ikdienā. Galvenais – problēmu nevajag ignorēt.

Kā jārikojas gadījumā, ja rodas aizdomas par psihisku saslimšanu sev vai tuviniekam?

Ja šādas aizdomas rodas, tās nedrīkst ignorēt – ir jāmeklē palīdzība, un no tā nav jābaidās – reizēm risinājums ir vieglāks, nekā cilvēkam sākotnēji liekas. Palīdzību šādos gadījumos var sniegt gan ārsts-psihiatrs, gan ģimenes ārsts, psihoterapeits un psihologs, gan krīzes centrs vai zvans uz krīzes tālruni – kas nu kurā situācijā cilvēkam šķiet pieņemamākais risinājums.

Raksts tapis Veselības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra organizētās kampaņas "Nenovērsies!" ietvaros. Plašāku informāciju par jautājumiem, kas saistīti ar cilvēku psihisko veselību, kā arī informāciju, kur iespējams saņemt palīdzību, meklējiet mājaslapā www.nenoversies.lv.