

EGÉSZSÉG

Janka Zoltán: a depresszióra való hajlam örökletes

Ez a tartalom archív! A cikkben szereplő információk a megjelenés óta megváltozhattak.



Megjelent: 2014.12.26. 14:31

Szerző: Gaál Bernadett



Huszonegy év és hatvankilenc nap a Szegedi Tudományegyetem Pszichiátriai Klinikájának élén. A lelki bajok biológiai gyökereit kutató pszichiáter, aki azért választotta az ideggyógyászati pályát, mert professzora utasítására sem volt hajlandó megválni jellegzetes szakállától, két évtizeden át vezette a tanséket. Janka Zoltánnal a téli és az ünnepek közeledtével felerősödő depresszióról, a kedélyzavarról és annak felismeréséről, “kezeléséről” beszélgettünk.

– Depressziós vagyok – mondjuk ezt sokan, amikor nem érezzük magunkat formában. Különösen felerősödik ez az érzés most, hogy nyakunkon a karácsony és vele együtt felszaporodnak az otthoni teendők, a munkahelyi évzáró túlórák. Van-e különbség a depresszió és a kedélyzavar között?

– A kedélyzavar tulajdonképpen nem más, mint a depresszió, de a köznyelv szinte mindent annak hív. Ha valaki az ünnepek közeledtével elgondolkodik a maga és szerettei sorsán, vagy egyszerűen azon, hogy egyedül él és magányos, akkor könnyen eshet kedélyzavarba. Ez viszont nem betegség. Attól, hogy időnként rosszabb, máskor jobb kedvünk van, még nem leszünk kedélybetegek. A depressziót pszichoterápiával vagy akár gyógyszeres kezeléssel helyre lehet hozni, az átmeneti kedélyzavarnak pedig az tesz jót, ha a családtagok segítenek, ha vannak ismerősök, akikre lehet támaszkodni. Ebben a tekintetben különbözőek az emberek: vannak, akik igénylik a figyelmet és vannak, akik kevésbé. Vannak, akik egyedül élnek és depresszióba esnek, mások pedig jól bírják az egyedüllétet.

– Tehát az, hogy milyen a személyiségünk meghatározza azt is, mennyire tudnak meginogtatni minket a változások?

– Magam holisztikusan, egészében tekintem az összes orvosi betegséget és nem csak a mentális zavarokat. Hiszen ott az ember a maga pszichológiájával, szociológiájával és biológiájával. A fiatakorban megélt különféle lelki traumák – talán sokan már nem is emlékeznek rá – ott maradnak a mélyben, időnként pedig felszínre törnek. A másik ilyen befolyásoló tényező a környezet, a kívülről jövő ingerek. Az emberek szinte állandóan stresszben vannak, alig tudnak mentesülni alóla, hiszen a változás folyton jelen van az életükben. A legnagyobb tragédia, ha az ember elveszíti szeretett hozzátartozóját, de nagyon érdekes az a rangsor is, amiben a lelki traumákat pontszámokban mérik. E szerint, ha valakit kirúgnak a munkahelyéről az kevésbé stresszes állapot, mint az, ha tönkremegy a házassága. Ez a környezeti faktor állandóan ott van és bombázza az embereket. Olyan egyén nincs, aki ha egy adott időszak alatt sok és jelentős traumát szenved el, mégsem rendül meg lelki egyensúlyában.

A harmadik említett tényező pedig a biológia. Léteznek kémiai molekulák (szerotonin, noradrenalin, dopamin) az agyban, amelyek működése nagyon fontos az ingerület-átvitel, az idegsejtek közötti intelligens párbeszéd lebonyolításának szempontjából. A szerotonin sejtbe történő visszavételét végző transzporter esetében egyes személyeknek genetikailag kódoltan hosszú, másoknak rövid változatai vannak, az utóbbi nem működik hatékonyan. Egy vizsgálat során azt elemezték, hogy a különféle stressztényezőkre hogyan reagál a populáció. A két csoport azonos mértékű traumát élt át, viszont az egyiknek rövid, a másiknak hosszú volt a transzportere. Előbbiek kétszeres arányban reagáltak depresszióval ugyanolyan lelki megrázkódtatásokra, mint azok, akiknek hosszú volt a transzportere. Az emberek életvitelükben, korukat tekintve is különbözőek: a túlhajszoltság, a kimerültség, vagy éppen az öregedés befolyással van a szervezetre. Az öregedés egyfajta kopása a testnek és ugyanígy az idegrendszernek is. Az előbb említett kémiai anyagból is kevesebb lesz, amelynek következtében az ember esendőbbé válik. A kedélyzavar még fokozottabban kiteljesedik, az ünnepek közeledtével különösen.

– Az, hogy mennyire vagyunk hajlamosak a depresszióra, örökletes?

– Bizony, megvan rá az örökletesség. A kedélyzavarnak van egy olyan típusa, amikor a hangulat az abszolút örömteli és a levertség között ingadozik. A bipoláris zavar benne van a génekben, csak még nem tudjuk, hogy pontosan hol. Időnként megfordulnak nálam

hozzátartozók olyan problémával, hogy a gyermekük kiegyensúlyozatlan: hol majd ki csattan, hol lehangolt. De ugye tehetséges? – kérdezem tőlük. Ez az ára, ezzel viszik előre a világot. A művészvilágban húszezrennyian szenvednek bipoláris zavarban, mint a társadalom többi rétegéből. *Goethe*: Ginkgo biloba költeménye is így szól: „E falevél, mi kertemben/ Keletről jött adomány,/ Titkát átvitt értelemben/ Ízleli a tudomány./ Van-e oly teremtett lélek,/ Mely önmagát szétszeli?/ Kettő lesz, de attól félek/ Bárki egynek észleli./ Ily kérdésre válaszból/Kétséget tán nem hagyok;/ Nem érzed-e a dalomból,/ Egy, ám kettőzött vagyok.” (*Goethe versét egyébként Janka Zoltán fordította.*) Látszik, hogy saját magát is belevette a költeményébe, a falevél hasított-kettőzött jellegéből asszociálva, sőt, a levelet az eredeti kéziratra rá is ragasztotta. A Mindentudás Egyetemén tartottam egyszer erről egy előadást.

Az öröm és tisztelet ingadozása a tehetség abszolút jele, ezért nem megbélyegezni kell az ilyen embereket, hanem segíteni nekik. Komoly veszélye az öngyilkosság, hiszen ezek mögött az esetek mögött zömében a depresszió áll. Nagyon érdekes, hogy amikor *Goethe*: Az ifjú Werther szenvedései című regénye megjelent, a műkedvelő arisztokraták között öngyilkossági hullám tört ki, amit később aztán el is neveztek Werther-effektusnak. Nekünk, magyaroknak is van egy hasonló analógia mentén idézhető emberünk, mégpedig *Seress Rezső*, aki a Szomorú vasárnap zenéjét komponálta. A szövege szentimentálisan lehangoló, szinte adta az ötletet az öngyilkossághoz, ezért néhány országban be is tiltották. Viszont ezt csak azt tudja elkövetni, aki depressziós, arra nem veszélyes, aki kiegyensúlyozott. Mindössze szép zenének érzékeli.



– Ahogyan ön is említette, segítő kezet kell nyújtanunk depressziós hozzátartozóinknak. A legtöbben viszont nem tudják, mit is tehetnének, hogyan viszonyuljanak valakihez, akinek látszólag semmi baja, csak „rossz kedve van”.

– A depresszióknak látszólag nincsenek testi tünetei, ezért sokszor a környezet nem érti mitől tespedt, tehetetlen a családtag. Meg kell érteni, hogy egyszerűen csak lemerültek a telepek, amelyeket fel kell tölteni. Azt mondják: össze tudod szedni magad, csak akarnod kell! Ez viszont nem jó üzenet, mert egy ilyen ember nem tudja összeszedni magát, nem tud feljönni. Még rosszabbat tesznek, ronthatnak az eredeti állapoton. Enyhe kedélyzavar esetében elég a pszichoterápia, közép súlyos esetben a gyógyszer is szükséges lehet. A pirulák egyébként nem fogynak olyan nagy tételben Magyarországon, mint azt sokan hangoztatják, a nyugati

országokban sokkal többet adnak el. Úgy vélem, óriási eredménye a magyar egészségügynek, hogy hatalmasat csökkent az öngyilkossági ráta, s e mögött a depresszió jobb felismerése és kezelése áll. A depresszió kezelésére szánt gyógyszerek fogyása emelkedett, az öngyilkossági ráta pedig csökkent. Valamikor 100 ezerből 40-45 személy lett öngyilkos, most ez a szám a felére csökkent. A mediterrán országokban eleve alacsony, ez minden bizonnyal a kulturális sajátosságokból fakad. Mondják, hogy a magyarok pesszimisták, viszont érdekes, hogy nálunk az egyik legmagasabb a kétpólusú zavar, ami ugye összefügg a tehetséggel.

– Azt tudjuk, hogy a magyarok között milyen arányban van jelen a depresszió?

– A depresszió egy vissza-visszatérő betegség. A férfiak mintegy 10 százalékának életében legalább egyszer kialakul, míg a nőknél ez az arány 20 százalék. Minden ötödik nő életében előfordul tehát. Azt ugyanakkor nem lehet elmondani, hogy a nők körében magasabb lenne az öngyilkosság. Amennyiben meg is kísérelnek ilyesmit, akkor enyhébb eszközökkel teszik. Ha kimennék az utcára és azt néznénk, hogy ki depressziós, akkor jelen pillanatban száz emberből négy biztosan az. Ez is sok, de sokkal többre tippelnénk. Bipoláris hangulatzavar esetében viszont nincs különbség a nemek között, ott egységesen 1-2 százalék, ha az enyhébb változatokat is tekintjük.

– A legfrissebb statisztikák azt mutatják, hazánkban körülbelül 800 ezer és 1 millió között mozog az alkoholisták száma. Végtére is, ez is összefügg a depresszióval.

– Igen, különösen a férfiaknál és öngyilkossági szempontból is veszélyes. Hogy mennyien vannak, azt nehéz lenne megmondani, de természetesen tény, hogy nagy társadalmi probléma. Ha valaki az alkohol rabja, meg kell vizsgálni, honnan indult a probléma. Lehet, hogy szorongott vagy kedélyzavara volt, esetleg depressziós és alkohollal próbált meg öngyógyítani. Eleinte úgy érezhette ettől jó lesz neki, jobb lett a hangulata és múlt a szorongás, viszont idővel történik egy visszacsapás és még rosszabb lesz a helyzet, mint azelőtt. Ebben is van egy kis genetika: vannak, akik meg tudják állni, akik képesek kontrollt tartani és vannak, akikkel elúszik minden. Magyarország vendégszerető nép, jönnek az ünnepek, a vendégségben pedig nem lehet visszautasítani egy-egy pohárka italt. Fontos tehát a mérték, akiből pedig ez hiányzik, inkább ne is igyon.

– A hölgyekről gyakran hallani panaszt a borús idő és a rossz hangulatuk közötti összefüggésre. Ilyenkor jól bevált női praktikához nyúlnak: vidám színekbe öltöznek. Az időjárás valóban meghatároz minket?

– Ebben is különbözőek vagyunk, az emberek zöme szereti, ha decemberben is süt a nap. A napi ritmusunk elfeledett terület, pedig vannak, akik annyira érzékenyek a fényhiányra, hogy előjön náluk a téli depresszió. Ezt fényterápiával lehet kezelni, akár a szegedi klinikán, ahol napi félórás 10 000 lux erősségű fény sokat segíthet az arra érzékenyeken. Az északi államokban érthetően gyakoribb a téli depresszió, amit – mint nevében is – a fényhiányos szezon vált ki, ugyanakkor ez sosem súlyos. A téli depresszióban a hölgyek aránya mintegy 80%, jellemzően ebben az időszakban a többlet alvás ellenére leverték, fáradtak, önkéntelenül édességre vágnak, nassolnak, amely súlytöbbletet eredményez.

– Már nem először merülnek fel beszélgetésünkben a gyógyszerek. Mikortól lehet szükséges pirulákra?

– Enyhe rosszkezdés esetén nem érdemes, a gyász időszakában pedig nem is megengedett, hiszen utóbbi természetes velejárója az életnek. Csupán akkor szabad szedni, ha az orvos megállapította, hogy a tünetek valóban kimerítették a depresszió diagnózisát. A napi változásokra nem érdemes ilyenekhez nyúlni, inkább keressenek az emberek örömeit, sportoljanak, egyenek finomakat. A fényhatást lehet és érdemes is keresni, amennyiben van rá lehetőség. Viszont a szolárium nem megoldás, mert a csövekből áradó ultraibolya fény nem tudja szabályozni a bioritmust és nem hat a melatoninra (azaz a „sötétséghormonra”), nem gátolja annak képződését.



Szegedma Hírportál
 kb. 3 éve



"A kedélyzavar tulajdonképpen nem más, mint a depresszió, de a köznyelv szinte mindent annak hív" - nem mindenki tud maradéktalanul boldog lenni az ünnepek alatt. A miértekre Janka Zoltán ad választ. Részletek ITT:
<http://szegedma.hu/?p=495380>



Janka Zoltán: a depresszióra való hajlam örökletes

Huszonegy év és hatvankilenc nap a Szegedi Tudományegyetem Pszichiátriai Kliniká...

SZEGEDMA.HU

👍 23
💬 Hozzászólók
➡️ 153

Kommentek

0 hozzászólás

Rendezés: Legrégebbi ▼



Hozzászólás írása...

 Facebook Hozzászólások modul

HASONLÓ TÉMÁK: #ÜNNEP #DEPRESSZIÓ #KARÁCSONY #JANKA ZOLTÁN #KEDÉLYZAVAR

KÖVETKEZŐ