

Klavdija Š. MAŽGON* Andreja G. SELJAK**

Predstavitev edukativnih delavnic na temo »skupaj premagajmo depresijo«

Ključne besede: depresija, edukacija, izražanje čustev

Povzetek: Depresija je najpogostejša duševna motnja. Danes se vedno bolj zavedamo pomena depresije, saj slabša kakovost življenja, manjša delazmožnost, večja obolevnost za različnimi drugimi boleznimi. Prav zaradi tega je še kako pomembno uvajati nove alternativne oblike obravnave te bolezni. In ena takšnih učinkovitih so tudi edukativne delavnice na temo skupaj premagajmo depresijo, ki jih je v ta namen pripravil Inštitut za varovanje zdravja v Ljubljani. Vemo namreč, da je ključnega pomena čimprejše prepoznavanje simptomov depresije in začetek zdravljenja. Tako pusti bolezen manj posledic, zdravljenje je krajše in uspešnejše. Delavnice so razdeljene na štiri sklope, in sicer Nastanek depresije – vzroki, simptomi, Zdravljenje in premagovanje depresije, Vpliv misli na čustva, vedenje in telo ter Preprečevanje poslabšanj in ponovitev. Zadnje dodatno srečanje namenimo evalvaciji delavnic, občutkov in doživetij na njej. Delavnice so se izkazale za zelo uspešne in koristne in zanje tudi sami uporabniki kažejo veliko zanimanje.

Presentation of Educational Workshops on the Theme "Together over Depression"

Key words: depression, education, expressing emotion

Summary: Depression is the most frequent mental disorder. Today, we are well aware of its consequences – depression lowers the quality of life, it increases absenteeism and the risk of other health problems. This is why alternative ways of treating this disease are getting more and more important. One of these effective treatments is the educational workshop *Together we can overcome depression*, which was for this purpose created by IVZ Ljubljana. – We know that a quick recognition of symptoms and the beginning of treatment is the key for preventing depression. In this way, the illness leaves fewer consequences, the treatment is shorter and more successful. The workshops are divided into four parts: Beginning of depression – causes, symptoms; Treatment and overcoming depression; How thoughts effect emotions, behaviour and body, and Prevention. The last, additional, meeting is used for the evaluation. The workshops have proven to be very successful and useful, and our users great interest in it too.

Namen delavnic

Depresija je najpogostejša duševna motnja, saj naj bi bila po nekaterih podatkih vsaj petina žensk in desetina moških v nekem trenutku svojega življenja v depresiji. Danes se zavedamo pomena depresije, saj slabša kakovost življenja, manjša delazmožnost, večja obolevnost za različnimi drugimi boleznimi ipd. Vendar pa pogosto osebe niso deležne pravilne pomoči. Razloge za to pa je mogoče iskati v premajhni razpoznavnosti motnje in premajhni zavzetosti vseh, ki naj bi sodelovali pri zdravljenju. Dejstvo pa je, da je treba depresijo čim prej prepoznati in jo ustrezno zdraviti, saj bo tako kar najmanj posledic, zdravljenje pa bo krajše in uspešnejše.

Inštitut za varovanje zdravja je v ta namen pripravil izobraževanje za vodje delavnic z naslovom: »Skupaj premagajmo depresijo« in ga dopolnil s pripadajočim učbenikom za vodje delavnic, ki vsebujejo tudi delovne liste za udeležence. Glavni namen gradiva je seznaniti udeležence delavnic z značilnostmi depresije, s potekom in z načinom zdravljenja ter jim omogočiti, da lahko spregovorijo o svojih težavah, si izmenjajo izkušnje ter se med seboj podprejo. Gradivo delavnice in delavnice so razdeljene na štiri sklope in pokrivajo tematiko štirih delavnic. Sami, če čas dopušča, pripraviva še peto srečanje, ki je namenjeno dodatnim vprašanjem, predvsem

*KLAVDIJA Š. MAŽGON: MAG. SCI., UNIV. DIPL. SOC. DEL. PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA IDRIJA; KLAVDIJA.S-MAZGON@PB-IDRIJA.SI

**ANDREJA G. SELJAK: MAG. SCI., UNIV. DIPL. SOC. DEL. PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA IDRIJA; ANDREJA-SELJAK@PB-IDRIJA.SI

pa evalvaciji samih delavnic. Sicer pa sta prva dva dela bolj natrpana v smislu prepoznavanja osnovnih pojmov, v zadnjih dveh pa je podatkov manj, več je povezovanja, spremljanja spremembe pri sebi ipd. Vsebina vsake delavnice bo predstavljena v nadaljevanju.

Delavnice so namenjene osebam, ki imajo izkušnje z depresijo ter tudi njihovim svojcem. Žal tega v Sloveniji še vedno ni prav veliko, osebe pa se z njimi običajno seznanijo v psihiatričnih ambulantah, kjer se zdravijo. Sami izvajava delavnice v okviru bolnišnice, vanje pa so vključene osebe, ki se trenutno bolnišnično zdravijo za tovrstnimi težavami. K nama jih usmeri lečeči zdravnik. Skoraj v vsaki delavnici pa je prisoten še kdo, ki se zdravi ambulantno in mu je bila udeležba na delavnicah ponujena pri ambulantnem lečečem zdravniku in se je zanje odločil. Izvajava jih v ciklihusih. To pomeni, da delavnice izvajava, ko je za njih dovolj kandidatov. Velikost skupine je nekje med devet in deset udeležencev, odvisno od trenutne populacije na oddelku. Večja skupina se je že izkazala za neučinkovito, tudi premajhna naj ne bi bila zaradi izmenjave izkušenj ipd.

Pomanjkljivost, ki jo opaziva pri svojem delu, je, da na delavnicah niso prisotni svojci, ki imajo med zdravljenjem zelo pomembno vlogo. Razlog za to je povsem »tehnične« narave, saj preprosto ne moremo organizirati prisotnosti svojcev dvakrat tedensko zaradi njihovih vsakodnevni obveznosti. Kot eno od terapevtskih nalog pa morajo gradivo, ki je namenjeno tudi svojcem, predstaviti svojim bližnjim in se z njim o tem pogovarjati.

Delavnice trajajo običajno uro in pol, več ne zaradi velike koncentracije, ki jo delavnice zahtevajo od udeležencev. Na začetku vsake delavnice prejmejo tudi delovne liste, ki jih izpolnijo do naslednje delavnice, ko zapisano pregledamo in se o vsebini pogovorimo. Med delavnicami se seveda nenehno pojavlja kopica vprašanj in seveda se občasno pojavi tudi vprašanje, na katero sami ne znava ali pa ne moreva odgovarjati (predvsem okrog zdravil, diagnoz ipd.). V tem primeru svetujeva, da si vprašanje zapišejo in o tem povprašajo ustrezno osebo (zdravnika, psihologa, farmacevta ...). S tem tudi udeleženec sam dobi izkušnjo, kako pomembno je poznati pot do pomoči oz. do ustreznih informacij.

Ponovno bi poudarili, da pri teh delavnicah ne gre za zdravljenje, pač pa za edukativne delavnice, kjer, kot radi rečeva, zadeve samo »popredalčkamo«, bolezen kot tako namreč sami zagotovo poznajo najboljše.

Predstavitev delavnic

Prvo delavnico posvetimo nastanku depresije, njenim vzrokom in simptomom. Skupino seznani z osnovnimi pojmi, s katerimi se bodo na delavnicah srečevali. Pri posamezniku se prepletajo različni dejavniki. Dejavniki, zaradi katerih je oseba bolj dovzetna za razvoj depresije, so prisotni precej časa pred razvojem depresije: depresija v družini, prirojena nagnjenost k depresiji, zgodnje neprijetne izkušnje (izguba staršev v otroštvu, težko otroštvo), kronične telesne bolezni. Kasneje govorimo o dejavnikih, ki sprožijo depresijo in so prisotni tik pred nastankom depresije: različni neprijetni dogodki v okolju, zdravstvene težave, izgube (smrt v družini, razpad zveze, izguba delovnega mesta). Na koncu delavnice spregovorimo še o dejavnikih, ki to stanje vzdržujejo. Včasih so ti enaki prvima dvema, običajno pa se jima pridružijo še druge težave (oseba slabše rešuje težave in se težje znajde: brezposelnost, osamljenost, občutki manjvrednosti, izguba stikov z ljudmi v okolju). Depresivne osebe zelo hitro, ob primernem usmerjanju, prepoznajo, da vrste dejavnikov ni bilo mogoče kontrolirati in da ukvarjanje z njimi ni prineslo sprememb.

Ko govorimo o simptomih depresije, jim posvetiva kar nekaj časa in skupaj z udeleženci ugotavljava, koliko in katere simptome je nekdo imel. Depresijo je težko prepoznati, saj se pogosto zavije v telesne bolečine. Ko se simptomi poglobijo in z njimi povezane težave, začnejo ljudje ugotavljati, da je nekaj narobe. Večina ljudi sprva upa, da se bo stanje samo po sebi popravilo.

Sklopi simptomov depresije in njihovo prepletanje ter prekrivanje vplivajo drug na drugega in se med seboj ojačujejo, in sicer v mislih (sem nevreden, ni prihodnosti, sem slab, nima smisla, ni mi pomoči, umrl bom ...), čustvih (žalost, potrtnost, nemoč, napetost, tesnoba ...), telesu (bolečine, utrujenost, mravljinca ...) in vedenju (jok, umikanje v samoto, poležavanje, opuščanje aktivnosti, slaba skrb zase, nespečnost ...). Pogovor teče o posameznih simptomih in tem, kako jih prepoznamo. Pomembno je, da znamo ločiti simptome od normalnega stanja in da smo pozorni na povezovanje in ojačevanje simptomov med seboj. Ker obstaja verjetnost, da se bodo težave še ponovile in ker se morebitne težave običajno pričnejo pojavljati enako, je pomembno, da osebe z depresijo in njihovi svojci simptome prepoznajo in vedo, kako so ti simptomi nastajali. Srečanje zaključimo s povzetkom prve delavnice.

V drugi delavnici se usmerimo na zdravljenje in premagovanje depresije. Obstajata dva načina, tj. z zdravili (antidepresivi) in dejavnostmi, ki so prijetne in vzpodbudne. Ker so delavnice edukativne narave, sami pa niso zdravniki, se o tem pogovarjamo zgolj informativno, za podrobnejše informacije o zdravilih in njihovih učinkih, možnih zapletih ipd. pa jih usmeriva na ležečega psihiatra. Bolj se posvetimo vlogi zdravil oz. zakaj je pomembno, da jih jemljejo, ter jih naučimo, da je osnova vsakega jemanja zdravil to, da posameznik ve, katera zdravila jemlje in kakšne so količine. Za marsikoga je nova tudi informacija, da tovrstna zdravila potrebujejo kar tri do šest tednov, da se pokaže učinek, in prav zato se nemalokrat zgodi, da posameznik preneha z jemanjem oz. samovoljno spreminja dozo.

Ob jemanju predpisane medikamentozne terapije je pomembna tudi »izbira prijetne in vzpodbudne dejavnosti«. To storimo tako, da udeleženci napravijo seznam dejavnosti, ki jih imajo radi oz. so jih radi izvajali v preteklosti. Zatem izberejo eno, ki je vezana na prevladujočo skupino simptomov, skupaj pa določimo primerne obremenitve z izbrano dejavnostjo. Vedno znova se srečujemo s skeptičnostjo udeležencev, češ čemu je to potrebno, ne vidijo smisla v izvajanju teh aktivnosti, saj tako ali tako »ne bo nikoli bolje«. Poudarjava, da to, kar so v preteklosti počeli iz čistega veselja, sedaj počnejo s terapevtskim razlogom. Delavnico zaključimo z navodili, naj udeleženci pregledajo seznam zdravil ter izberejo eno prijetno spodbudno dejavnost samo zase in se držijo navodil glede odmerjanja obremenitev. Seznaniva jih z vsebino tretje delavnice.

Tema tretje delavnice je vpliv misli na čustva, vedenje in telo. Namreč ko opazujemo življenje okrog sebe in dogajanje v svojem telesu, se nam ob tem porajajo misli. Nekatere misli so načrtne in pod nadzorom volje, nekatere pa so avtomatske in nam pomagajo biti ves čas v stiku s seboj in svetom, ki nas obdaja. Misli so pod vplivom naših izkušenj iz preteklosti in naučenih vsebin. Misli, ki tečejo avtomatsko, je ogromno, so kratke in se jih večinoma ne zavedamo. Misli, ki so pod nadzorom volje, je bistveno manj in se jih zavedamo. Največja težava pri premagovanju depresije so negativne avtomatske misli, ki osebo motijo in ji povzročajo neprijetna čustva, občutke v telesu ter vedenje, ki osebi ni v korist. In tu nastane nekakšen vrtnec, iz katerega ni mogoče izstopiti. V delavnicah pri sebi izpostavijo neko negativno misel, ki se jim pogosto poraja, ter povedo, kako ta vpliva na telo, čustva in vedenje. Ob tem pa spregovorimo tudi o možnih načinih prekinjanja teh vrtncev, in sicer nadomeščanju negativnih misli z drugo mislijo, nadomeščanju negativnih misli z manj negativno, menjavo prostora, fizično aktivnostjo, seznanimo pa jih tudi z različnimi dihalnimi in raztezalnimi vajami. Za udeležence delavnic so ti načini zelo dobrodošli, saj z njimi predhodno niso bili seznanjeni. Predstaviva jim še vsebino zadnje delavnice.

Četrto delavnico namenimo preprečevanju, poslabšanju in ponovitvi depresije. Ko se počutje prične izboljševati, je to večinoma le kakšno uro, dve na dan, nekateri se počutijo bolje zjutraj, drugi zvečer. Izboljšanje torej prihaja postopoma. Ta nihanja v razpoloženju so za depresijo značilna in pogosto slišiva reči udeležence, da je še slabše, kot je bilo. Kar večinoma seveda ne drži, gre le za to, da postanejo bolj pozorni na trenutke, ko jim je bolje, in s tem tudi na trenutke, ko se počutijo slabše. In tu se zlahka ujamejo v past. Te so naslednje: pri prvi pasti oseba z depresijo

ne opazi trenutkov, ko ji je bolje, ampak se osredotoči le na trenutke, ko ji je slabše. Pri drugi pasti oseba z depresijo sicer doživi olajšanje ob izboljšanju stanja, vendar je zelo razočarana, ko je počutje zopet malo slabše. V obeh primerih oseba prehitro zaključi, da so vsa njena prizadevanja brez smisla in zato lahko celo preneha z jemanjem antidepresivov, saj sklepa, da ji zdravila ne pomagajo. Preneha se truditi z dejavnostmi, ker tudi zanje meni, da ji ne pomagajo. Tretja past pa je povezana z delovanjem prijetnih aktivnosti, ki jih oseba še ne zna obrniti sebi v prid. Meni, da na njeno dobro počutje lahko vplivajo le drugi, sama pa ne. Vsak udeleženec delavnice med srečanji pri sebi prepozna pasti oz. ugotovi, v katere se najpogosteje ujame. V nadaljevanju pa se posvetimo še preprečevanju ponovitev ter kako že pri prvih znakih prepoznati, da morda gre za ponovitev bolezni. Pomembno se je hitro odzvati in s tem še pravočasno preprečiti slabšanje bolezni.

Sami organizirava še dodatno, *peto srečanje*, na katerem imamo dovolj časa, da se pogovorimo o vsem, kar je med prvimi štirimi srečanji ostalo nedorečeno. Ta evalvacija se je pokazala za zelo učinkovito in na njej udeleženci pogosto spregovorijo o stvareh, o katerih v začetku niso zmogli.

Ob koncu tega prispevka so navedene tudi misli udeležencev, ki so nama jih oddali v pisni obliki. Prosiva jih namreč, da nama napišejo svoje mnenje o delavnicah samih, saj jih le s povratno informacijo lahko sproti še izboljšujemo in prirejava potrebam udeležencev.

Zaključek

Depresija je motnja, ki jo najbolj poznajo osebe, ki imajo lastno izkušnjo, zato na teh delavnicah govorijo predvsem oni. Vloga vodje je torej predvsem v tem, da jim pomaga vzpostaviti neko distanco do simptomov depresije in razumeti, kaj se pravzaprav dogaja z njimi. Z izmenjavo izkušenj med udeleženci in osebnimi zgodbami jim pomagamo usmeriti se v bolj pozitivne in k zdravju usmerjene načine razmišljanja in delovanja. Delavnice niso nadomestilo za zdravljenje, ampak zgolj dodatna pomoč. Vendar pa tudi po preboleli depresiji ne moremo pričakovati, da bomo vedno veseli in srečni. Žalost, stres in izgube so stvari, s katerimi se nenehno srečujemo. Bistvo delavnic pa je, da nam pomagajo razločiti med stresom, žalostjo in strahovi, ki so skupni vsem in jih premagujemo vsakodnevno, ter simptomi depresije, ki motijo naše vsakdanje dejavnosti in zahtevajo strokovno obravnavo.

Najine izkušnje so, da so delavnice zelo uporabne in koristne za udeležence, radi se jih udeležujejo in pogosto se srečava celo z »užaljenostjo« oseb, ki jih lečeči zdravnik ni določil za obiskovanje delavnic. Seveda pa imava tudi nekaj negativnih izkušenj. Predvsem v poskusih provokacij na skupini, očitnega izražanja nezanimanja za dogajanje na skupini, nerednim obiskovanjem ipd. Ampak tu gre res za posamezne primere, kar le še potrjuje najino prepričanje, da so tovrstne edukativne delavnice dobro dopolnilo v procesu zdravljenja.

Evalvacija

»Na delavnici o depresiji sem spoznala samo sebe, žal mi je samo to, da se je to zgodilo sedem do osem let prepozno.«

»Delavnice so mi bile zanimive in poučne.«

»Spoznala sem vse simptome, kakšen vpliv imajo tablete pri tem, tudi tema o mislih mi je pomagala, tako da si bom pomagala pri preusmerjanju misli.«

»Prva delavnica mi je bila zelo težka, ker sem težko govorila o sebi. Mi je pa ta delavnica všeč, ker sem spoznala, da sem res bila v depresiji, čeprav najprej nisem verjela. Sedaj vem, kako se bom odzvala, če se to ponovi.«

»Terapevtske delavnice so meni dale moči, da sem začel gledati na življenje pozitivno.«

»Tu sem našel pravi prostor, da sem se izpovedal.«

»Delavnica o depresiji mi pomeni osvežitev dejstev in poglobitev vase.«

- »V delavnici sem našel meni skupne stvari.«
- »Ena izmed koristnejših aktivnosti med bivanjem v bolnišnici. V nekaj urah na delavnici sem o depresiji izvedel več kot prej v mesecu, odkar sem v bolnišnici.«
- »Na delavnici sem ugotovila stvari, ki so se mi dogajale prej in sem opozorjena na morebitne pasti. Od drugih pacientov sem izvedela za več obrazov in delovanje te zahrbtni bolezni.«
- »Zame je predavanje o depresiji nekaj posebnega. Spodbujate nas in porivate v novo življenje.«
- »Delavnica prikazuje, da upanje obstaja.«
- »Naučila sem se nekaj več o svoji bolezni in pridobila nove smernice za naprej.«
- »Delavnice so mi zelo pomagale, da sem sploh izvedel, kaj se z mano dejansko dogaja.«
- »Na delavnicah sem se počutila zelo dobro.«
- »Zanimivo, s slikami in opisi, mi je delavnica približala mojo bolezen.«
- »Zame so bile delavnice velik preskok k mojemu zdravju.«
- »Delavnica o depresiji mi je dala vzvode, kako se boriti proti depresiji.«
- »Delavnica mi je zelo približala mojo bolezen.«
- »Na delavnicah mi je bilo vseč predvsem to, da smo lahko pacienti veliko govorili oz. je bil to vaš največji namen, da smo vsi aktivno sodelovali.«
- »Delavnice so dobrodošle. Človek, ki je zbolel, govorim iz lastne izkušnje, težko sprejme dejstvo, da je res bolan.«
- »Depresijska delavnica je meni veliko pomagala, saj sem zvedela stvari, ki so me skrbele in vzdrževale depresijo. Pomagal mi je tudi pogovor med skupino, da vidiš, da nisi sam s takimi težavami.«
- »Delavnice o depresiji so dobro učinkovale name.«
- »Delavnice o depresiji so zelo uspešna oblika, na katere nismo bili navajeni.«
- »Na delavnicah sem si posebej zapomnil pasti, ki me čakajo, ko bom doma.«
- »Takšne delavnice delujejo pozitivno na našo dušo. Posebej sem si zapolnila pasti, ki me čakajo, ko bom doma.«
- »Na delavnicah sem se zelo veliko naučila, kje sem plavala in kje še plavam.«
- »Na delavnicah sem sprva začela spoznavati, kaj depresija sploh je, potem pa sem pričela z izločanjem tistih svetlih kamenčkov, ki so tudi pri nas še prisotni, pa jih ne vidimo več. Zelo rada bi se vključila še dodatno v podobne skupine, saj se med ljudmi s podobnimi težavami in izkušnjami lahko resnično sprostim.«
- »Ker depresija postaja bolezen sodobnega časa, si želim, da bi take delavnice prirejali tudi v našem kraju. Da bi bili ljudje na ta način bolj ozavešeni in da bi znali priznati, predvsem sebi pa tudi drugim, da se z njimi nekaj dogaja.«
- »Po vsaki terapevtski uri se moj jaz nekoliko okrepi. Moji dnevi spet postajajo lepši.« □

Literatura

Dernovšek Z. M., Mišček I., Jeriček H., Tavčar R. (2005). Skupaj premagajmo depresijo. Ljubljana. Inštitut za varovanje zdravja.