

# Elu tupiktänava lõpus leidub väljapääs

Masendusmeeleolu ravi on pikk, aga tõhus

*Inimkonna suurimaks nuhtluseks on muutumas depressioon. Prognooside järgi tõukab just kurvameelsus aastaks 2002 siidamehaigused teisele kohale haiguste põhjustajana.*

**EHA LAANEPERE**

“Tahaksin, et Eestis hakataks depressiooni pidama tõsiselt võetavaks haiguseks,” soovib Tallinna psühhiaatriaigla ülemarst Andres Lehtmits.

Depressioon pole vähk, mis saab ilma ravita minna ainult halvemaks. Masendusmeeleolu võib kaduda iseenesest, kuid võib lõppeda ka enesetapu, vägivallatsemise või mõnuainete tarvitamisega.

Suurim häda on, et masenduse põdejad ei taha kuidagi arsti vaatevälja sattuda. Nad on kaotanud töotu ja elu mõtte, kuid ei saa aru, mis neid vaevab. Nad ei pea oma väsimustunnet piisavaks, et arsti poole pöörduda. Depressioonis on 10 protsenti inimkonnast.

Mõnda depressioonile viitavat märki on ilmselt kogenud igaüks:

- meeleolu langus ja masendus;
- ei tunne enam millestki rõõmu ega naudingut, kõik näib hall ja maitsetu;
- krooniline väsimus, millest välja puhata ei suuda;
- madal enesehinnang;
- töotu kaob, peab end tagant sundima, et midagi ära teha;
- söögiisu pole, kaal langeb;
- kontsentreerumishäired, näiteks suudetakse lugeda ajalehest vaid pealkirju, aga sisu mitte;
- elu tundub tupiktänavana, pähe tikuvad surmamõtted.

## Antidepressandid on moes

Andres Lehtmitsa sõnul võib depressioon ohtliku piirini süveneda siis, kui mõni neist tundemärkidest on püsinud juba nädala või paar. “Kui näiteks uni läheb pidevalt ära kella viie paiku hommikul ja te tunnete selle pärast ängistust, siis pöörduge arsti poole,” soovitab psühhiaatriaigla arst Erika Saluveer. Juba keskmise raskusastmega depressioonist ei suuda inimene omal jõul välja tulla.

Klassikaline depressiooni all kannataja on 30–40-aastane naine, kes muutub kurvameelseks ja kelle elutahe kaob.

Mehed põevad depressiooni sama tihti, kuid kurvameelseid on nende

## Depressioonis teismeline

Miks tulevad mõnele koolilapsele pähe surmamõtted? Need näited on üles kirjutanud lastepsühhiaater Elvi Pihlau.

- 12-aastane tüdruk väitis nuttes, et ei julge koju minna. Laps oli sel päeval saanud tunnistuse, kus matemaatika hinne oli puudulik. Isa oli lubanud kahe puhul sõrmeluud katki lütia. Vanemad kuritarvitavad alkoholi. Lapse murede vastu huvi ei tunne. Kahtede saamise korral on laps saanud kehaliselt karistada.

- 13-aastane tüdruk oli võtnud tablette enesetapu eesmärgil. See oli juba teine suitsiidikatse. Tüdruk oli depressiivne olnud mitu aastat. Ema ja isa on edukad inimesed, kes esitasid tütrele üle jõu käivaid nõudeid. Laps pidi õppima neljale viitele ning mängima klaverit. Lapse võimed ja anded on aga vaid normi piirima, klaveritunde ta lausa vihkab. Vanemad ei tulnud selle peale, et tütar võiks olla vähem võimekas.

- Häbelik, kohmakas ja aeglane 15-aastane poiss on normaalse intellektiga. Tema ema, kes töötab samas koolis õpetajana, on täpne, kiire ja korralik. Ta ei suuda leppida, et poeg on teistsugune. Pidevad etteheited kaasklaste ees on muutnud poisi depressiivseks, umbusklikuks ja kinniseks.

Lembit Mehilase raamatust “Mis on koolilapsel muret?” (TÜ psühhiaatrikliinik, 1997)

hulgas veerandi võrra vähem. Kange sugu hakkab enamasti alkoholi pruukima, hasartmänge mängima või toorutsema.

Lastel aga ei väljendu depressioon kurva tujuna. Depressioonis laps hakkab korda rikkuma, tal on võivad olla kõhu- ja peavalud. Koolilaps ei suuda õppida, ehkki vanemad peavad seda tihti laiskuseks ja käsivad end kokku võtta. Depressioonis võib olla isegi imik – ta ei ole kontakne, oksendab, ei söö ega võta kaalus juurde.

Kolmandik 60–70-aastastest põeb depressiooni, ehkki isegi arstid peavad seda enamasti vana-dusnõtruseks. Tegelikult on võimalik neile kinkida veel hulgaliselt täisväärtuslikke eluaastaid.

Abi ei pea otsima tingimata psühhiaatril, piisab pere- või jaoskonnaarstist. Gotlandi saarel teh-



**Juba keskmise raskusastmega depressioonist pole võimalik tahtejõu abil välja tulla. Abi võib saada perearstilt või psühhiaatril.**

PRIIT SIMSON

tud uuring näitas, et perearstide harimine oli kõige mõjusam depressioone ja enesetappe vähendav tegur.

Andres Lehtmits ütleb, et esialgu veel vaieldakse selle üle, kas depressioon on neurokeemiline või psühholoogiline haigus. Usaldusväärsemad teooriad igatahes

kinnitavad, et masendustunne tekib ajus keemiliste protsesside mõjul. Uuemat tüüpi kurvameelsuse ravimid mõjutavadki eeskätt seratonini sünteesimist ajus.

Antidepressandid on aga niivõrd moodi läinud, et on tõusnud maailmas müüdavate ravimite edetabelis kolmandale kohale. Eestis kasu-

tatakse küll antidepressante palju vähem kui näiteks Skandinaavias. Andres Lehtmitsa sõnul ei tähenda see tõsiasia mitte seda, et eestlased kannatavad vähem depressiooni alla, vaid et mujal oskavad inimesed kurvameelsusega arsti poole pöörduda ning arstid seda tüüpi häireid paremini ära tunda.

Maailm on hakanud rohkem kurvameelsuseravimeid tarvitama ka sellepärast, et uutel antidepressantidel on vähem kõrvaltoimeid. Arst ei pea neid välja kirjutades olema endistviisi ettevaatlik, patsientide elu aga ei häiri kõrvaltoimed. Uue põlvkonna antidepressante võivad äärmise vajaduse korral tarvitada ka lapseootel emad, kuid vaid arsti järelevalve all.

Üks põhjusi, miks eestlased pole harjunud kurvameelsuse vastu arstilt rohuretsepti küsima, on kindlasti uue põlvkonna antidepressantide kõrge hind. “Need on küll kallid, kuid veelgi rohkem läheb ühiskonnale maksma depressiooni põhjustatud töövõimetus,” leiab Andres Lehtmits.

Lisaks närvisüsteemi keemilistele protsessidele võib depressiooni tekitada ka hingeelu. “Kelle neurokeemiline vastupanuvõime on nõrgem, sellele piisab väikesest hingetraumast, et depressiooni langeda,” selgitab Erika Saluveer haavatavuse teooriat. “Mida tugevam on bioloogiline vastupanuvõime, seda suurema psühhotrauma inimene välja kannatab.”

Depressiooni ravi kestab vähemalt 4–6 kuud. Haiglasse enamasti minema ei pea, kuid ilma järjekindlusega tervis tagasi ei tule. Erika Saluveeri sõnul peetakse kõige tõhusamaks raviks ravimite ja psühhoterapia koosmõju.

## Ühiskond nihestab

Miks depressioon kogu maailmas siiski nii jõudsalt levib? Erika Saluveer ütleb, et tänapäeva ühiskonnas hakkab järjest enam kaduma baasturvalisus. “Kui ema lähtub oma ootustest, aga laps neile ei vasta, siis võib see kaasa tuua isiksusliku häire – vale minapildi. See võib olla ka ühiskondlik tendents – inimene ei jõua selle nõudmistele järele,” selgitab ta.

“Inimkond on arengujärgus, kus minapilti hoidnud baasväärtused – perekond, mõtte- ja tundemaailm – hakkavad üha enam välisele *glamour*’ile ja toimetulekule alla jääma, minapilt tuleb suruda tagaplaanile,” leiab Andres Lehtmits. “Meie kodudest tuleb järjest rohkem psüühikahäirete suhtes vastuvõtlikke inimesi.” Ehk just sellepärast kuuleb Eestis järjest rohkem laste enesetappudest?

Andres Lehtmitsa hinnangul ei ole olemas imerohtu, et enesetappudest näiteks mõne uue institutsiooni loomise või tasuta antidepressantide jagamisega lahti saada. Tema sõnul saab enesetappude arvu vähendada vaid ühiskonna turvalisemaks muutmisega.