

Gdy serce wysycha jak trawa

Autor: Jerzy Czech



W depresji zamiera twórczość, percepcja zmysłowych doznań ulega ograniczeniu, koloryt życia uczuciowego staje się jednostajnie szary, a bywa, że zbliża się do czerni. Przedłużająca się depresja staje się chorobą wywołaną brakiem czegoś istotnego dla życia organizmu. Czego zatem brakuje człowiekowi cierpiącemu na depresję? To pytanie kieruje nas do poznania przyczyny depresji i sposobu jej

leczenia.

*„Dni bowiem moje jak dym znikają,
a kości moje płoną jak w ogniu.
Moje serce wysycha spalone jak trawa,
zapominam nawet o spożyciu chleba.
Od głosu mojego jęku moje kości przywarły do skóry.
Jestem podobny do kawki na pustyni,
stałem się jak serwa w ruinach.
Czuwam i jestem jak ptak samotny na dachu” (Psalm 102:4-8).*

Jakiż to rodzaj udręki psychicznej opisuje psalmista w tak przejmujących słowach? Nie ma co do tego wątpliwości. Jest to opis depresji.

Rozpoznajemy się w tym opisie bez trudu, ponieważ na ogół każdy z nas w mniejszym lub większym stopniu przeżywał taki stan psychiczny. Nie ma człowieka, który by nie zaznał, choćby na krótko, stanu zwątpienia, rezygnacji, zniechęcenia, przygnębienia czy smutku. Nie ma w tym nic wyjątkowego. Akceptujemy takie doświadczenia, rozsądnie uważając, że - podobnie jak w meteorologii - stany zachmurzenia, deszczowych i wietrznych porywów towarzyszą pięknej, słonecznej pogodzie. Tak samo w życiu człowieka chwile radości przemieszane bywają z chwilami smutku. Można by nawet powiedzieć, że te krańcowe doświadczenia emocjonalne są dla człowieka nieodzowne, by mógł on poznać swoisty smak życia. Bez smutku nie umielibyśmy się cieszyć, a bez radości nigdy nie poznalibyśmy goryczy jej braku. Wahania nastroju są więc czymś zwykłym i naturalnym i mieszczą się w granicach zdrowia psychicznego. Stają się chorobliwe dopiero wtedy, gdy ich amplituda i czas trwania wydłużają się na tyle, że utrudniają codzienne funkcjonowanie.

Stan głębokiego smutku może stać się powodem rezygnacji człowieka z wszelkiej aktywności. Długotrwała depresja jest stanem nienaturalnym, wyniszczającym człowieka. Gdyby porównać organizm człowieka do rośliny, to depresja jest stanem wędnięcia, w którym roślina czy to z braku wody, słońca, czy odpowiedniej gleby, kurczy się, usycha i traci zdolność do życia.

PRZYCZYNY DEPRESJI

Depresja jest chorobą ogarniającą całego człowieka. Dotyka nie tylko sfery psychicznej. Upośledzone jest także funkcjonowanie biologicznej natury. Spowolnieniu ulega przemiana materii, a praca wielu narządów wewnętrznych zostaje zakłócona. Życie duchowe ulega osłabieniu. Człowiek jakby ślepie na rzeczywistość duchową. W depresji słabnie cała natura człowieka, mimo iż przyczyna jej może wynikać tylko z jednej jej części. Tak więc wyróżniamy:

Biologiczne przyczyny depresji

Najczęstszymi są stany wyczerpania wynikające z długotrwałego niedożywienia i wyniszczenie towarzyszące szczególnie ciężkim chorobom somatycznym. Ważną przyczyną depresji bywa

uszkodzenie struktury mózgu, na skutek urazu mechanicznego bądź niedotlenienia spowodowanego miażdżycą naczyń mózgowych. Może to być uszkodzenie jakiegoś obszaru kory mózgowej bądź struktur głębiej położonych, sprawiające, że człowiek gorzej sobie radzi z rozwiązywaniem bieżących problemów, a w sytuacjach szczególnie trudnych nie jest już w stanie tak jak dawniej zmobilizować swych sił. Z goryczą wspomina, jak doskonale dawał sobie dawniej z wszystkim radę i jak wiele mógł zdziałać, a teraz najmniejszy problem zniechęca go do życia i przygnębia.

Udowodniono także, że tzw. okresowe bądź cykliczne depresje spowodowane są obniżeniem poziomu amin biogennych mózgu, takich jak serotonina i noradrenalina, bez których nie może odbywać się przekazywanie informacji z jednej komórki nerwowej do drugiej. Przyjmuje się, że właśnie te zakłócenia przewodnictwa między neuronami są odpowiedzialne za wystąpienie objawów depresji tzw. endogennej. Depresja ta pojawia się bez istotnych przyczyn zewnętrznych, zwykle zaskakując chorego jak i jego najbliższych. Jeszcze wczoraj uśmiechał się i żartował, a dzisiaj od rana jest smutny i zniechęcony. Otaczający go świat traci nagle swe barwy. Rzeczywistość nabiera coraz głębszej szarości, wreszcie czerni.

Człowiek dotknięty takim bezbrzeżnym smutkiem czuje się zupełnie bezradny. Nic, co mogłoby uzasadnić taką gwałtowną zmianę nastroju przecież nie wydarzyło się, a jednak ona nastąpiła. Od bezradności jeszcze gorsza jest bezsilność. Smutek bowiem odbiera nam chęć do życia, mimo że próbujemy z nim walczyć i pokonać go. Prawie zawsze jednak okazuje się on silniejszy od nas samych.

Psychiczne przyczyny depresji

„Czemu jesteś zgnębiona duszo moja i czemu drżysz we mnie?” (Ps. 42:6)

Depresja prawie zawsze jest skutkiem braku jakiegoś istotnego składnika w relacjach z innymi ludźmi. Nie ulega wątpliwości, że takim składnikiem jest miłość. Bez miłości relacje międzyludzkie obumierają. Niedostatek miłości wpływa na jakość procesów psychicznych, zubożając je i osłabiając ich dynamikę. Wystarczy czasem spojrzeć na czyjąś twarz, by wyraźnie odczytać ów deficyt miłości. Smutne spojrzenie i znużenie malujące się na twarzy nie pozostawiają wątpliwości. Miłości potrzebujemy jak powietrza. Ona zaspokaja wszystkie najistotniejsze potrzeby psychiczne: bezpieczeństwa, uznania, szacunku, przynależności i rozwoju. Zaspokojenie tych potrzeb przywraca koloryt otaczającemu nas światu, wzmacnia nasze poczucie wartości, jak również cały skomplikowany układ odpornościowy organizmu. Ludzie, którzy darzą się miłością, mniej chorują, rzadziej skarżą się na dolegliwości organizmu i na ogół nie przejmują się zbytnio trudnościami codziennego życia.

Występowaniu depresji sprzyja także nieuporządkowany zbiór wartości, którymi człowiek próbuje się orientować w życiu. Gdy nie potrafimy wyodrębnić w naszym stosunku do życia trwałych, niezmiennych i szczególnie ważnych wartości lub gdy wszystkie wartości są dla nas jednakowo ważne, wówczas doświadczamy przykrego uczucia wewnętrznego chaosu i jakby braku głębszego sensu życia. Prawdopodobnie tym można wytłumaczyć poczucie przygnębienia i pustki u wielu ludzi zamożnych. Przez wiele lat dążyli do gromadzenia zasobów materialnych, pieniędzy, przedmiotów, urządzeń ułatwiających życie, a kiedy je już zdobyli, nie wiedzą, co z nimi począć, jak się nimi posługiwać, by przynosiły zadowolenie. Sądziły, że w miarę gromadzenia rzeczy będą bardziej szczęśliwi. Ponieważ tak się nie dzieje, doznają rozczarowania i zniechęcenia. Jakże często można spotkać ludzi, którzy wiele posiadają, nie są jednak w stanie wyzwolić się z przygniatającego ich smutku.

Istnieje jeszcze jedno wielkie niebezpieczeństwo związane z nieuporządkowaną hierarchią wartości. Jest nią groźba zawalenia się ludzkiego porządku pod byle podmuchem losu, gdy wartości materialne stają się dla nas wartościami naczelnymi. Obserwowany w ostatnich latach silny pęd do

bogacenia się za wszelką cenę i wbrew wszelkim ograniczeniom ma swoją drugą stronę. Znają ją sędziowie, prokuratorzy, policjanci i psychiatrzy. Niestety, wielu zdruzgotanych losów ludzkich i niepotrzebnych tragedii nie da się już odwrócić.

Jedną z najczęstszych przyczyn tzw. depresji reaktywnej bywa odejście lub śmierć bliskiej osoby. Dopiero wówczas, gdy jej miejsce pozostaje puste, okazuje się, ile dla nas znaczyła i kim była.

Duchowe przyczyny depresji

Właściwie, to tylko chrześcijanie uznają duchową naturę człowieka, wyprowadzając to przekonanie z biblijnego opisu stworzenia człowieka. Przyjmuje się, że na tym właśnie polega podobieństwo człowieka do Stwórcy, iż wyposażony został w pewien składnik, dzięki któremu może wejść w bliski kontakt z duchową istotą Stworzyciela. Bóg jest duchem. W naturze człowieka umieszczona została ta tajemnicza, duchowa struktura, poprzez którą jest możliwa wzajemna, bliska społeczność z Bogiem. Biblia, opisując taki stan duchowego ożywienia, używa określeń: moc, duchowa światłość, duchowe narodzenie.

„Wszystkim tym jednak, którzy Go przyjęli, dał moc, aby stali się dziećmi Bożymi, tym, którzy wierzą w imię Jego” (Rzym.1:12).

Są to określenia o charakterze „energetycznym”, sugerujące, że sfera duchowa spełnia bardzo ważną funkcję. Jest to centrum, poprzez które Duch Boży może zasilać mocą ożywiającą dwie pozostałe sfery ludzkiej natury.

Sfera duchowa jest najintymniejszą składową naszego istnienia. Tak jak istnieją potrzeby psychiczne, warunkujące prawidłowy rozwój psychiczny, tak samo można wyodrębnić potrzeby duchowe, bez zaspokojenia których następuje atrofia ludzkiego ducha. Należą do nich potrzeby: prawdy, wolności, sprawiedliwości, dobra i piękna. Zaspokojenie ich poprzez intymny, osobisty kontakt z Bogiem daje człowiekowi poczucie szczęścia i najgłębszej satysfakcji z życia. Potrzeby duchowe można stłumić. Nie da się ich całkowicie zlikwidować ani też zaspokoić czymkolwiek innym. Stale będą dawały o sobie znać, a pierwszym objawem ich niezaspokojenia będzie depresja, zwana egzystencjalną. Główną jej składową jest, poza smutkiem, poczucie bezsensu i beznadziejności życia. Człowiek ulega wtedy fałszywej świadomości, że nikt i nic nie jest w stanie mu pomóc i tylko śmierć może położyć kres jego udręce. Stale rosnąca statystyka samobójstw wskazuje, jak straszliwe mogą być skutki tej depresji i związanego z nią fałszywego myślenia.

LECZENIE DEPRESJI

Depresja jest chorobą, która niezależnie od przyczyn, może spowodować realne zagrożenie życia. Nie wolno jej bagatelizować, lekkomyślnie sądząc, że kiedyś minie. Zawsze trzeba poszukiwać kontaktu z przyjacielem, z kimś bliskim, z kim można podzielić się dręczącymi obawami, zniechęceniem i przygnębieniem. Doświadczenie uczy, że taka szczerza rozmowa przynosi ulgę w cierpieniu. Potrzebujemy właśnie tego, by ktoś nam towarzyszył, by nam współczuł i dodawał otuchy. Gdy chory zaczyna wspominać o dręczących go pokusach samobójstwa lub co gorsza, rozważa już takie zamiary, jest to ostry sygnał wskazujący, że depresja osiągnęła bardzo niebezpieczny poziom, wymagający kwalifikowanej pomocy lekarskiej. Dla lekarza natomiast ważne jest rozstrzygnięcie, gdzie tkwią przyczyny depresji. Jeśli w stanach wyczerpania fizycznego, wystarczy odpowiednia dieta bogata w sole mineralne, witaminy i mikroelementy. Jeśli przyczyna tkwi w niedotlenieniu mózgu, można spróbować je zmniejszyć, stosując leki pobudzające krążenie mózgowe lub po prostu zwiększyć dawkę ruchu na świeżym powietrzu. Gdy depresja wywołana jest niskim poziomem amin biogennych, leczeniem z wyboru jest stosowanie takich preparatów farmakologicznych, które powodują wzrost ich poziomu. W tym wypadku terapia jest dość długa, od kilku tygodni do kilku miesięcy. W tym czasie chory powinien być otoczony

troskliwą, serdeczną, wyrozumiałą i taktowną opieką. Zbyt gorliwe nawracanie na optymizm jest szczególnie bolesne dla chorego.

Gdy przyczyny depresji tkwią w sferze psychicznej, staramy się poprawić relację między chorym, a jego domownikami. Często demonstracyjne próby pozbawienia się życia są w istocie wołaniem o pomoc, wsparcie i zrozumienie. Choremu nie chodzi o spowodowanie śmierci, a raczej o wstrząśnienie najbliższymi, by zmienili swój stosunek do niego. Zwykle po kilku rozmowach, jeśli strony konfliktu mają wystarczająco dużo dobrej woli, udaje się wyjaśnić nieporozumienia i wzmocnić nadszarpniętą więź uczuciową.

Depresja po stracie bliskiej osoby jest normalną reakcją fizjologiczną. Na ogół nie wymaga leczenia. Raczej pociechy i towarzyszenia w bólu. Staje się chorobliwą, gdy trwa zbyt długo i przeradza się w rozpacz.

Wystąpienie depresji egzystencjalnej może stanowić punkt zwrotny w życiu chorego, o ile to doświadczenie doprowadzi go do chęci zmiany dotychczasowego, ubogiego w wartości życia. Najwłaściwszą pomocą w tego typu depresji jest rozsądnie przeprowadzona ewangelizacja. Ducha ludzkiego może ożywić tylko Duch Boży. Trzeba jednak wiele taktu i wyczucia, by cierpiącemu na duchową pustkę człowiekowi przybliżyć osobę Jezusa Chrystusa. Tutaj także zbyt misyjny zapał może przynieść więcej szkody niż pożytku. Każdy człowiek pragnie poznać Boga, ale błędne wyobrażenia, fałszywe teologie czy też po prostu religijna obłuda zniechęcają wielu do duchowego wysiłku. Poszukujemy prawdy, dobra, sprawiedliwości i prawdziwego piękna, ponieważ żyjąc z dala od Boga, ugrzęźliśmy w kłamstwie, złych skłonnościach, brzydocie i niesprawiedliwości. Potrzebujemy wyzwolenia z tego grzęzawiska. Sięgnijmy znów do Biblii:

„Czasami Bóg zsyła na nas smutek, abyśmy odwrócili się od grzechu i zaczęli szukać wiecznego życia. Takiego smutku nie trzeba żałować (...) Pomyślcie, ile dobra przyniósł wam ten smutek. Z obojętnych staliście się gorliwi i szczerzy, postanawiając pozbyć się grzechu, o którym wam napisałem” (2 Kor. 7:10-11).

Smutek egzystencjalny może zaprowadzić nas do prawdziwej radości, jeśli tylko wyznamy nasz grzech przed Bogiem i zaprosimy Jezusa do swojego życia. Dopiero Jego zamieszkanie w nas może ostatecznie zaspokoić głód naszego ducha. Czyż nie powiedział: „To ja jestem chlebem życia. Kto przyjdzie do mnie, nigdy więcej nie będzie głodny. Kto wierzy we mnie, ugasi pragnienie” (Jan. 6:35).

Niezliczone rzesze chrześcijan potwierdzają prawdziwość tych słów. Są one prawdziwie dobrą nowiną, której wyczekuje jakże wielu cierpiących na depresję.