

**G**aitz ziklikoa izateaz gainera (alegia urte-sasoien arabera agertzen eta desagertzen dena), depresioa izan daiteke XXI. mendeko arazorik larrienetako bat. Horrela, Osasunaren Munduko Erakundeak 2000. urteko osasun-arazorik usuena bezala kontsideratu du depresioa.

# Udazkenarekin batera depresioa

Jabier Agirre\*

Udazkenarekin batera, udaberrian gertatzen bezalatsu, depresio-kasuak ugariagoak izaten dira eta gaixoberritze gehiago gertatzen dira lehendik ere gaixotasun honek jota egon diren pertsonengan. Baina, zer da depresioa? Zerk eragiten du? Nola egin aurre?...

Aurrekoa kontuan hartuta, osasun mentaleko adituek ahalegin garrantzitsua egin nahi dute manifestazio depresiboak sakon-sakonetik ezagutzeko, eta gisa horretan zeinu horiek eragiten dituzten arrazoiak kontra borrokatu ahal izateko.

Kontua, benetan, larritzeko modukoa izan daiteke eta. Valentziako Psikiatri Elkartearen arabera, 250 milioi pertsona dira mundu osoan depresioak jota daudenak, eta horietatik 2,5 milioi Espainian aurkitzen dira. Aurtengo maiatzean Bilbon Bernad Krieft Ikerketa Soziologikoen Kabineteak depresioaren kalitate-asistentzialari buruz aurkeztu zuen liburu zuriak dioenez, euskaldunen % 18k bere bizitzan zehar medikuarengana joatea behartuko duen depresioaren bat jasango du. Bestela esanda, lehen mailako asistentziako medikuaren kontsultatik pasatzen

diren 5 pazienteetatik batek depresio-koadroa dauka (eta kopuru horrek argi eta garbi azaltzen digu gaitz honek gure gizartean hartu duen alkantzua).

## Zer da depresioa?

Era askotako depresioak dauden arren, oro har esan daiteke *aderegabezia* edo *eroraldi*-egoera sakona dela, segun eta zein arrazoik sortua izan eta pazientearen egoera pertsonalaren arabera, ordu batzuk edo baita hilabeteak ere iraun ditzakeena. Gure bizitzan zehar aipatutakoa bezalako uneak behin baino gehiagotan pasatzen ditugu (dena ilun ikusten dugu, ez daukagu ezertarako animorik, etab.) eta tristura ulerterezin batek jota bezala geratzen gara, gure baitan ixtera eta kanpoarekin harremanak moztera iritsi gaitzkeelarik. Agian egoera hori berehala pasatu eta normaltasunera itzuliko gara, baina kontuz, izan daiteke depresio-koadro bat. Antzeko egoerak itxurazko arrazoirik gabe errepikatzen badira, edota normala baino denbora luzeagoan irauten badute, bada kezkatzeko motiborik eta agian medikuarengana joatea komeni da.

## Zerk sortzen du depresioa?

Oso diferenteak izan daitezke arrazoiak:

- a) Gerta daiteke bizitzaren une kritikoetan: familia barruan gertatu den krisia, alderdi sentimentalean edo ideien mailan emandako desilusioren bat, laneko satisfakziorik eza, etab. Baina horiekin batera, gure gorputzean gertatutako aldaketa fisiologikoek ere badute bere zeregina. Horregatik,



depresioak ugariak dira adolezentszian, haurdunaldian, menopausian edota hirugarren adinean.

- b) Oso tipikoa da, era berean, emakumea "hilekoarekin" dagoenean bere gorputzean gertatzen den asaldua. Denboraldi horretan animo-egoeran edo aldarrean aldaketa gogorak gertatzen dira. Edimburgo-ko Garun-Metabolismoko Unitatean diharduten ikertzaileek egoera horren zergatia aztertu dute eta beren konklusioa izan da estrogenoa, alegia garunak berak jariatzen duen hormona bat, dela aldaketa horien erantzule nagusietako bat. Menstruazioaren garaian, emakumeek estrogeno-kopuru txikiagoa jariatzen dute, eta horrek bat-bateko umore-aldaketak edo nekez justifika daitezkeen malenkonia edo tristura-egoera esplikatuko lituzke. Gauza

## DEPRESIOAREN KONTRA

- \* Antsietate handia baldin baduzu, eta etengabe gainera (epe luzera horrek depresioa ekar lezake), ibili. Massachusetts-eko Unibertsitatean egindako ikerketa batek frogatu duen bezala egunean orduerditxo bat ibiltzea oso ona da antsietatea uxatzeko.
- \* Lagun eta senideekin txolarte atseginak pasatzea oso modu egokia izan daiteke sentitzen duzun tristura horri aurre egiteko.
- \* Kosta arren, saia zaitetz beti alderdi positiboa bilatzen. Gauzarik hutsalenak ere izan daitezke zorion-iturri, eta batez ere zoritxarrak eta tristurak ahazten lagunduko dizute.
- \* Zerbaitetan aritu beti. Zure denbora modu atseginean ematen lagunduko dizuten jarduerak eta zereginak bilatu itzazu.
- \* Obligazioek ez dute egun osoa hartu behar. Egunean ordubete gutxienez zuretzat izan dadila, nahi duzunerako, gehien atsegin zaizunerako, baita atseden hartu eta erlaxatzeko ere.
- \* Gozatu musikarekin, edo sukaldaritzarekin, edo...
- \* Pentsa ezazu depresioa ere sendatu egiten dela eta gaur egun zurekin duzun aldarte txar hori ez dela betirako izango.

beretsua gertatuko litzateke emakume menopausikoekin.

### Nola agertzen da depresioa?

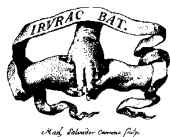
Deprimitua dagoen pertsonak ezin du malenkonia edo tristura

ezkutatu, ezta ezagutzen ez dituen pertsonen aurrean ere. Normalean depresioa, sintoma hauetako gehientsuenekin agertzen da:

- Negar egiteko gogo etengabeak.
- Etorkizuna modu pesimista edo ezkorrean ikusten da.
- Norbere burua gutxiestea.
- Orain artean egiten ziren (eta urtez eta itxuraz satisfakzioa ematen zuten) jardueretik interesa erabat galtzea.
- Neke iraunkorra eta arrazoirik gabea.
- Harreman sexualetarako gogorik eza.
- Suminkortasuna, bortxaz eta gogorkeriaz erreakzionatzeko erraztasuna edozein huskeriagatik.
- Apetitirik eza edota, alderantziz, ikaragarritzko gosea.
- Idorreria edo beherakoak.
- Menstruazioaren alterazioak.
- Loaren asalduek (insomnia edo loezina, nahiz etengabeko logalea izan daiteke).

Normalean emakumeak bulnerebleagoak dira depresioaren aurrean, eta hori azaltzeko ingurune sozial nahiz familiarren

## EGAN



**EGAN** euskal literatur aldizkariaren ale berri bat argitaratu da: kritika literarioak, antzerkia, ipuinak, itzulpenak, literatur albisteak, liburuen erreseinak.

### Gaiak:

"Pastorala: estilo azterketa batetarako"  
"Hnuy illa nyha...: bidaia etengabea"  
"Literatur irakurketaren gaurkotasuna"  
"Nikolas Ormaetxea, Orixe: hiru belarriko..."  
"Añarbe-ren" bila

**Jon Kortazar**  
**Aitzpea Azkorbebeitia**  
**M. Jose Olaziregi**  
**Patziku Perurena**  
**Mikel Ugalde**

Horrez gain, itzulpenak, antzerkia, literatur inguruko albisteak, komentarioak eta erreseinak.

Harpide zaitetz: urtekoa, **2.300** pta. (EGAN. Peña y Goñi, 5-2-ekz. 20080 Donostia. Tel. 285577 (arratsaldez). Edo bestela, eros dezakezu honako liburudendetan: DONOSTIA: "Bilintx", "Manterola", "Hontza". TOLOSA: "Bilintx". IRUN: "Bilintx". BERGARA: "Bilintx". IRUÑEA: "Xalbador liburudenda". BILBO: "Urretxindorra". BAIONA: "Zabaltzen"

Horiez gain, **Antzerki** sail berri bat hasi dugu: "Añarberren bila", Mikel Ugalde, eta "Ama", Daniel Landart, bakoitza **300** pta.



garrantzia azpimarratzen da, emakumeek oro har gizonezkoek baino harreman sozial gutxiago eduki ohi baitituzte. Baina beren giro familiarretik ateratzeko aukera duten emakumeak ere (lana etxetik kanpo egiten dutenak, adibidez) ez dira libratzen depresioaren atzaparretatik.

Gaur egun beste adin-talde bat ere hartzen da kontuan depresioaren diagnostikoa ezartzeko orduan, eta harritzekoa badiruri ere, umek osatzen dute talde hori. Hainbat izan daitezke depresioa eragin dezaketen faktoreak umetan, esaterako gaixotasun mental edo suizidioaren aurrekariak egotea familian, gurasoetakoren bat galtzea, gurasoak banantzea, umek abandonatzea,...

Adin honetako gaixoez duten garrantzia gero eta handiagoaren erakusgarri esan behar da, multinazional farmazeutikoak jo eta ke ari direla botika antidepressiboen erabilerak umeengan sor ditzaketen ondorioak aztertzen. Eta bitxikeria bezala, esan nahi nuke BRORAC izeneko botikak, mundu osoan gehien saltzen den antidepressiboa inolako zalantzarik gabe, menta-zapore goxo-goxoa edukiko duela haurrentzat gustagarri izan dadin.

## Nola egin aurre depresioari?

Gaixotasuna oso usua izan arren, eta bere eragina eta intzidentzia gorantz joan arren, gutxi dira oraindik arrazoi horrengatik medikuarengana joaten direnak. Hala ere, espezialistak bat datoz esaten dutenean garrantzi handikoa dela gaitza garaiz hartzea, eta ez manifestazio nabarmenak eman dituztenean.

Depresioaren tratamenduan asko aurreratu den arren, Gasteizko Santiago Ospitaleko Psikiatri Zerbitzuko burua den Gutierrez

Artxibokoa



**Depresioa oso usua bada ere, eta bere eragina gorantz doan arren, gutxi dira oraindik arrazoi horrengatik medikuarengana joaten direnak. Hala ere, espezialistak bat datoz garrantzi handikoa dela gaitza garaiz hartzea esaterakoan.**

doktoreak lehenago aipatu den Liburu Zuriaren aurkezpen-ekitaldian esan zuen bezala, “oraindik ere garunaren funtzionamendua ulertzen hasi besterik ez gara egin”, eta horrengatik ez ditugu patologia horren agerpena eragiten duten faktoreak erabat ezagutzen oraindik.

Lehen mailako asistentziako medikuen (etxeko edo oheburuko medikuen) eta psikiatriako espezialisten artean dagoen koordinaziorik eza da beste akats edo hutsune larria puntu honetan, horrek pazientearen tratamendu integrala ezinezkoa, edo oso zaila behintzat, egiten baitu. Urruntasun edo deskoordinazio horrek eraginda, sarritan famili medikuak ez ditu bere pazienteak espezialistarengana bidaltzen, eta beraiek hartuko dute gaitzaren tratamenduaren kontrola. Eta bide horretatik ikusi behar dira Gutierrez doktoreak egingdako kritikak, depresioak jota dauden paziente asko antsiolitikoekin (esate baterako TRAN-

XILIM edo ORFIDAL bezalako botikekin) tratatzen baitituzte sare primarioko medikuek, eta sarritan antsietaterik ez daukaten pazienteetan farmako horiek menpekotasun fisikoa sortzeko arriskua baitaukate.

Tratamenduan, beraz, diagnostiko egokia ezinbestekoa da, depresioarekin batera ager daitezkeen bestelako sintoma edo egoerak (antsietatea, esaterako) oso kontuan hartu behar direlako. Gutierrez doktoreak dioenez, batezbeste hiru depresiotatik bat bakarrik diagnostikatzen da, baina horietatik erdia (% 50) errekuperatu egiten da sei hilabete edo urtebeteko epean. Gainerakoak kroniko bihurtzen dira, eta normalean sendatzeko zailagoak izaten dira.



\* OEEko kidea

