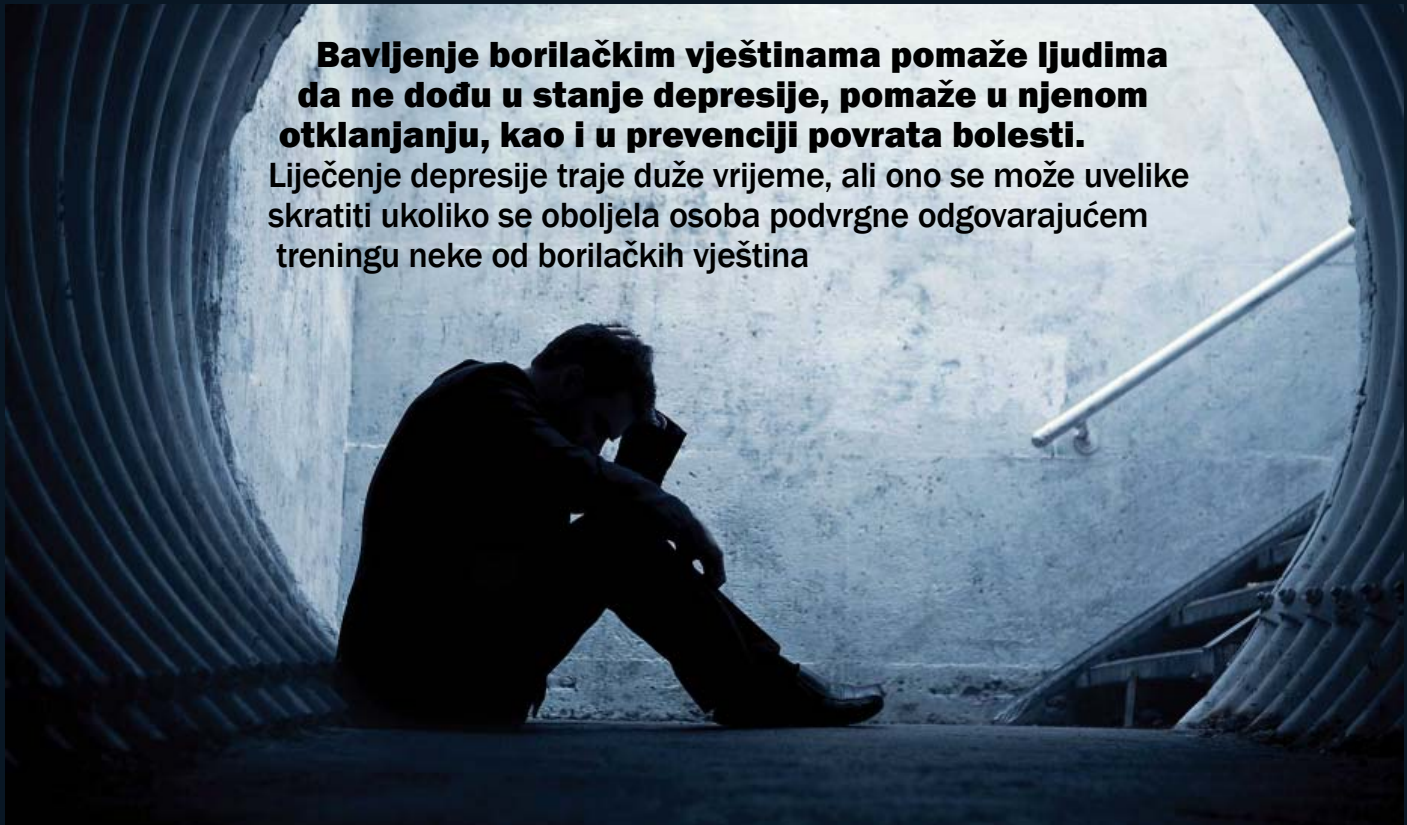




Depresija - epidemija

Bavljenje borilačkim vještinama pomaže ljudima da ne dođu u stanje depresije, pomaže u njenom otklanjanju, kao i u prevenciji povrata bolesti. Liječenje depresije traje duže vrijeme, ali ono se može uvelike skratiti ukoliko se oboljela osoba podvrgne odgovarajućem treningu neke od borilačkih vještina



[David Stainko]

Depresija je stara koliko i čovječanstvo, i jedna je od najstarije opisanih bolesti u povijesti medicine. Predviđanja Svjetske zdravstvene organizacije govore da će 2020. godine depresija biti drugi uzrok poslovne nesposobnosti zbog bolesti u općoj populaciji odmah iza kardiovaskularnih bolesti, a 2030. godine čak prvi.

Premda je bila poznata u svim kulturama i civilizacijama depresija je zasigurno važna odrednica našeg vremena i stječe se dojam kako danas poprima razmjere epidemije. Depresija pogađa ljude svih statusa diljem svijeta i danas od nje boluje više od 500 milijuna ljudi.

Većina ljudi će proći kroz više od deset, što manjih što većih, depresivnih epizoda tijekom života. Smatra se da svaka

peta žena i svaki deseti muškarac dožive jednu veću depresivnu epizodu u životu, te da žene više obolijevaju i da je omjer žena i muškaraca 2:1, ali stoji i činjenica da muškarci rjeđe traže pomoć.

Najbolnije životno iskustvo

Depresija kod većine oboljelih započinje postepeno i gotovo posve neprimjetno. Kontakti i uobičajeni razgovori s ljudima polako im postaju isprazni i dosadni, postepeno gube zanimanje za svakodnevne male stvari, osjećaju se nelagodno u društvu, polako nestaje zanimanje za bliske i drage osobe, u duši više

Mada je depresija izlječiva, u više od 50 posto slučajeva, ona je ponavljajuća. U prevenciji povrata, važan je faktor uz upotrebu odgovarajućih i pažljivo doziranih lijekova te rad na sebi

nisu radosni, a gotovo svaka misao i svaki zadatak koji trebaju obaviti praćen je neobjašnjivim osjećajem nelagode i straha. Kod oboljelih, naizgled ničim izazvana, javlja se tuga, koja dugo traje te prati čovjeka danima i ne prestaje.

Uzroci depresije su usko povezani s lošijim mentalnim zdravljem, a stručnjaci se slažu da depresija izaziva u čovjeku neopisivu duševnu bol i da je to za čovjeka najbolnije životno iskustvo s kojim se može suočiti.

Svatko može biti tužan jer nije ostvario neki cilj, jer je doživio neuspjeh ili proživljava određenu separaciju, ali to ne znači i depresivni poremećaj. Osoba koja normalno tuguje može optimistično sagledati budućnost i nije izgubila nadu, dok je osoba s kliničkom depresijom beznadna, pesimistična, i misli da nikada neće biti bolje. Osjećaj samopoštovanja u osoba s normalnom tugom je očuvan, dok je u oboljelih od depresije on znatno naru-

21. stoljeća

šen i povezan s neobjašnjivom krivnjom i predbacivanjem s obiljem crnih, negativnih misli.

Svi se ponekad nađemo u životnim situacijama s kojima se ne znamo nositi, koje nas pritišću i vuku prema dolje – u stanje depresije. Određene životne okolnosti su se tako posložile da je život u određenom trenutku zahtijevao od nas više nego što smo mi mogli dati. Stresori su ponekad toliko snažni da i kod zdravog pojedinca dovedu do sloma i pojave psihičkih simptoma.

Na pravu depresiju treba posumnjati kada se osoba osjeća žalosno svakodnevno u razdoblju od dva tjedna ili duže i kada je više ništa ne može razveseliti.

U slučaju pojave psihičkih simptoma depresije, pomoć valja potražiti kod stručnjaka iz područja mentalnog zdravlja. Ne postoji jednostavan način liječenja depresije jer ni naš mozak nije jednostavan. Također, ni jedan depresivni pacijent nije sličan drugom, pa stoga liječenje uvijek treba biti individualno.

Psihijatar će nakon razgovora najvjerojatnije propisati tablete. Takvim tabletama – antidepressivima u stvari se ne liječi bolest, već samo utišavaju osjećaji. Tablete smanjuju osjećaj straha i tjeskobe, ali samo za neko vrijeme, jer lijekovi nakon određenog vremena više neće jednako djelovati i neće koristiti, a ukoliko ih se naglo prekine uzimati osoba će osjetiti užasnu apstinencijsku krizu.

Psihoterapeut će dati različite vrste analize problema, ali će time dati pacijentu i više za razmišljanje, umjesto da ga rastereti od viška raznih misli.

Tehnike disanja kao samopomoć

U grupnoj terapiji, osoba koja boluje od depresije čut će od drugih oboljelih njihove probleme za koje će smatrati da ih u tom trenutku nije u mogućnosti slušati, jer ima previše i svojih vlastitih. Također, shvatit će da nije u stanju ni sebi pomoći a kamoli nekom drugom i tada će spoznati činjenicu da je najbolja terapija ipak određena samopomoć i samoliječenje. Postepeno stoga vrijedi prihvatiti činjenicu da

je za samopomoć i samoliječenje od velike koristi umjereno, ali redovito vježbanje. Poznato je da tjelesna aktivnost potiče proizvodnju endorfin neurotransmitera odgovornih za osjećaj zadovoljstva, a dokazano je i da stimulira rast novih moždanih ćelija. Nakon vježbanja, osoba se osjeća bolje i zbog serotonina koji podupire osjećaj sreće. Svakako tome pomaže i vježbanje na otvorenom, kao i izloženost sunčevoj svjetlosti.

Depresija nije rezervirana isključivo za slabe ili labilne osobe

Jedna od najboljih, ako ne i najbolja, samopomoć u liječenju od depresije, je vježbanje neke od borilačkih vještina. Vježbanje borilačkih vještina ne samo da ublažava i uklanja depresivne tegobe već i uvelike sprječava povratak depresije. Zasiurno jedna od najučinkovitijih vježbi je vježba disanja, bilo da se radi o poznatoj tehnici joga disanja – pranajama, ili sličnoj tehnici disanja – uyai, ili kung -fu tehnici disanja chi kung , ili pak karate (aikido, tae kwon do) tehnici disanja sa naglaskom na tehniku izdisanja – kiai (kihap). Tehnika disanja pomaže oboljelima od depresije tako što ih opušta i smiruje. Jedan od najboljih načina disanja je tehnika u kojoj se polagani udisaj vrši kroz nos, u trajanju dok se izbroji do tri, nakon čega slijedi kraća pauza, pa polagani izdah na usta pri čemu se broji do šest. Udah se može izvoditi i tako da udahnemo prvo na jednu pa kasnije, kroz drugu nosnicu.

Drugi način disanja je snažniji udisaj kroz nos nakon čega slijedi snažniji izdisaj na usta, pri čemu se izvode udarci, uz – kiai (kihap). Najbolje je da oboljeli od depresije, u početku, tehniku disanja prvo vježbaju pokraj prozora u svojoj spavaćoj sobi ili dnevnom boravku, pa tek nakon nekog vremena u dvorištu ili obližnjem parku.

Svakako da će oboljelima pomoći i odgovarajuća meditacija, ali nju treba izvoditi postepeno i uz kontrolu. Također će

im pomoći i izvođenje odgovarajućih kata (formi), pogotovo onih sa naglaskom na tehniku disanja. Poznato je da su neke kate (forme) smatrane svojevrsnom meditacijom u pokretu (sanchin, wuji -qigong). Dobro je i ako oboljeli od depresije pri izvođenju kata, izvodi samo neke dijelove kate, a ne i cijelu katu, pogotovo ne neke kompliciranije i teže (majstorske) kate (forme). U početku kate se mogu izvoditi i u stanu, pa onda u dvorištu ili obližnjem parku, a kasnije negdje u prirodi. Oboljeli od depresije trebaju nakon određenog vremena izaći iz kuće te početi vježbati u prirodi i na otvorenom, i to po mogućnosti uz izloženost sunčevoj svjetlosti. Odlazak na trening, za oboljele osobe, će u početku biti prilično traumatičan, pa čak i stresan događaj.

Vježbanje borilačkih vještina uvelike povećava kod osoba sigurnost u svoje sposobnosti i sebe, te otklanja anksioznost. Dobro je za depresivnu i anksioznu osobu da je u društvu snažnih ličnosti, osoba čvrstog i stabilnog karaktera, a koje će joj svojim primjerom pokazati da se prema životnim nedaćama i raznim životnim problemima, treba odnositi kao prema određenom izazovu, a ne kao prema nekom nerješivom problemu.

Oboljelima može pomoći i odgovarajuća meditacija, ali nju treba izvoditi postepeno i uz kontrolu

Anksioznoj osobi imponirat će društvo snažnih osoba, onih izraženog ega koje su spremne za borbu odnosno osoba koje su rođeni borci, naučeni na razne izazove i životne teškoće. Takve osobe će pomoći oboljeloj osobi od depresije da svoje negativno razmišljanje i beznade, postepeno promjeni u pozitivno razmišljanje.

Depresivna osoba osjećat će određeni gubitak snage i energije, tako da će je razne druge osobe u klubu poput voditelja, takmičara, ili neki od članova, svojim primjerom poticati u tome da i sama počne više vježbati i više se truditi. U skupini



snažnih i samouvjerenih ljudi, anksiozna i depresivna osoba osjećat će se zaštićeno i sigurno, te će postepeno i sama poželjeti postati - snažna i samouvjerenja osoba.

Oboljela osoba ima osjećaj da zbog toga što je deprimirana nitko ne želi biti sa njom, jer je poznato da svi ljudi više vole biti u društvu veselih osoba, ali vježbačima borilačkih vještina to i ne igra neku presudnu ulogu. Oni koji vježbaju borilačke vještine nemaju vremena za strah, nesigurnost, ili bilo kakvo samosažaljenje zbog nedaća koje su ih snašle, već se bore protiv nedaća, jer je život svojevrsna borba.

Nemojte misliti da je depresija bolest koja zahvaća isključivo slabe ili labilne osobe, jer to nije istina.

Mogli biste se iznenaditi kada saznate da neke vama bliske ili vama poznate osobe, poput prodavačice u obližnjoj trgovini, bankarice, medicinske sestre, liječnika, policajca, vatrogasca, učitelja, studenta, neke vojne osobe, umjetnika, novinara, biznismena, vozača, i različite druge osobe, boluju ili su bolovale od depresije.

Ponekad muškarci vješto skrivaju svoju bolest iza raznoraznih agresivnih i razdražljivih tipova ponašanja, ali kada dođu među osobe koje treniraju neku od borilačkih vještina bit će razotkriveni, jer se u borilačkim vještinama traži samokontrola, određena smirenost, veliko samopouzdanje i nadasve kontrolirana agresivnost. Osobe koje treniraju borilačke vještine depresivnoj će osobi svojim primjerom ukazati na poželjno ponašanje, kako u klubu tako i izvan njega. Opće je poznata činjenica da mnogi ljudi žele neka svoja nezadovoljstva i frustracije, neki svoj unutarnji nemir i bijes, izbaciti iz sebe na način da nekontrolirano udaraju po vreći, makiwari, ili drvenoj lutki za kung fu (muk-yong), ili gumenoj u obliku čovjeka. Takve osobe će isto tako biti prepoznate od strane voditelja, te će iste biti upozorene i poučene, kako bi mogle naučiti vladati svojim emocijama. Iza takve nekontrolirane agresije ponekad se skriva depresija (češće u muškaraca).

Pravovremeno reagiranje

Činjenica je da određeni hormonalni status može putem bioloških procesa u mozgu uvjetovati pojavu raznih pa i depresivnih poremećaja kod žena. Bavljenje borilačkim vještinama uvelike pomaže ženama da lakše prebrode takve zdravstve-

ne tegobe. Žene najčešće svoj unutarnji nemir, određeni strah, tugu, zabrinutost, ili pak bolest poput depresije, liječe vježbajući jogu, thai chi, ili neki vid meditacije. Nažalost, manje je poznato da je jedan od boljih načina liječenja takvih stanja u žena, bavljenje borilačkom vještinom mačevanja (moderno ili kendo). U mačevanju se traži određena smirenost, koncentracija, fokusiranost na određeni trenutak, a sve to potiče žene u samopouzdanju, te otklanja strah kao i neodređenu zabrinutost za neki događaj u budućnosti.

Vježbanje kata(formi), također će pomoći kod depresivnih stanja, a može pomoći i vježbanje kata s raznim oruđem ili oružjem, a koje su estetski interesantne za žene. Također, žene se osjećaju mnogo snažnije i sigurnije ukoliko drže neko od oruđa ili oružja poput mača, koplja, tonfi, nekih noževa i sl.

Bavljenje različitim borilačkim vještinama pomaže i djeci u otklanjanju raznih depresivnih stanja. Ako je neko dijete na treningu ili možda negdje drugdje nekontrolirano agresivno, razdražljivo, bezvoljno te svadljivo, nemojte odmah zaključiti da je ono jednostavno nedisciplinirano, jer možda je bolesno, a boluje od depresije. Takvo stanje kod djeteta bit će odmah prepoznato na treningu, a trener će djetetu pomoći kako svojim primjerom, tako i razgovorom. Dijete će biti usmjeravano na kontroliranu agresivnost, također će biti upućeno na određeno ispravno kontroliranje svojih emocija, a posebno će se nastojati određenim vježbama, pojačati njegovo samopoštovanje.

Mada je depresija izlječiva, u više od 50 posto slučajeva, ona je ponavljajuća. U prevenciji povrata, važan je faktor uz upotrebu odgovarajućih i pažljivo doziranih lijekova, rad na sebi, određena promjena životnog stila, preformuliranje i postavljanje novih i realnijih ciljeva, odnosno čitav niz psiholoških i socijalnih zahvata. Tada će oboljeloj osobi svakako u velikoj mjeri pomoći i bavljenje nekom od borilačkih vještina. Trenere borilačkih vještina, bolesna osoba, teško da će prevariti lažnim smiješkom na licu, ili kratkim - dobro sam. Oni će na treningu primijetiti promjenu ponašanja kod bolesne osobe i znat će pravovremeno reagirati.

Bavljenje borilačkim vještinama pomaže ljudima da ne dođu u stanje depresije, pomaže u njenom otklanjanju, kao i u prevenciji povrata bolesti. Liječenje depre-

sije traje duže vrijeme, ali ono se može uvelike skratiti ukoliko se oboljela osoba podvrgne odgovarajućem treningu neke od borilačkih vještina.

Povjerite se vašem instrukturu – voditelju vašeg borilačkog centra, i imajte povjerenja u njega. On vas neće osuđivati, kao ni smatrati slabicom, već će imati razumijevanja, i svakako će nastojati pomoći. Jedna od prvih stvari koje će učiniti bit će da vas upozna s poznatom izrekom, kojom se često služe razni majstori borilačkih vještina: „That in itself it is good or bad weather“ ■