

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE



# DEPRESIJA PRI BOLNIKI Z RAKOM

Zvezdana Snoj



 KRKA

*Naša inovativnost in znanje  
za učinkovite in varne  
izdelke vrhunske kakovosti.*

*Zvezdana Snoj, dr. med., specialistka psihiatrije*

*Oddelek za psihoonkologijo*

*Onkološki inštitut Ljubljana*

*Zaloška 2, Ljubljana*

## Rak in depresija

Rak je bolezen, ki globoko poseže v življenje obolelih in njihovih svojcev.

Kljub sodobnim, uspešnejšim načinom zdravljenja jo še vedno spremlja izrazito negativna stigma. Pri bolniku lahko sproža hude duševne reakcije, obenem pa vpliva na družinske in socialne odnose.

Depresija je ena najpogostejših duševnih motenj pri bolnikih z rakom. Znaki depresije, kot so pomanjkanje volje in energije, tesnoba, občutki brezizhodnosti, siromašenje komunikacij, opuščanje socialnih stikov in spremenjena samopodoba, lahko spremljajo telesno bolezen. Pogosto prav ti znaki še bolj kot bolezen sama povečujejo bolnikovo trpljenje, ki ga nikoli ne smemo razumeti kot neizogibno posledico raka.



## Kaj je depresija?

**Depresija je bolezen, ki hkrati vpliva na psihično in telesno počutje in zato posameznika prizadene v celoti.** Povzroča motnje razpoloženja, mišljenja in različne telesne simptome. Zelo pomembno je, da jo pravočasno prepoznamo in da jo čim prej začnemo zdraviti.

Simptomi depresije ne vplivajo le na poslabšanje kakovosti življenja bolnika z rakom in njegove družine, ampak tudi na skrbnost in zmožnost bolnikov, da sodelujejo, vztrajajo in prenesejo naporno zdravljenje maligne bolezni ter tako posredno vplivajo na izid zdravljenja in s tem tudi bolezni.

Pri večini bolnikov z rakom ostane depresija neprepoznana in zato nezadostno zdravljena. To je predvsem posledica prepričanja, da je za onkološkega bolnika normalno, da je depresiven.

Bolniki sami in njihovi bližnji se pogosto sprašujejo, do kdaj je njihova reakcija "še normalna". Kdaj gre za žalost, ki je povsem razumljiva ob izgubah, tudi ob izgubi zdravja, kdaj pa prehaja mejo in gre že za bolezensko stanje – depresijo.

## Kako prepoznate depresijo?

Simptomi depresije so številni in se izražajo z različno intenziteto in v različnih kombinacijah.

Najpogostejši simptomi depresije so:

- občutki potrnosti, žalosti, tesnoba,
- pomanjkanje volje in energije,
- izguba veselja in zanimanja za prijetne stvari in običajne vsakodnevne dejavnosti,
- občutki pesimizma, brezvrednosti, nizkega samospoštovanja, krivde, nebogljenosti,
- nemir, razdražljivost,
- motnje koncentracije, pozornosti in spomina,
- motnje spanja,
- težave v spolnosti,
- misli na samomor,
- različni telesni znaki, kot so pomanjkanje apetita, utrujenost, izguba teže, prebavne motnje, glavobol, in bolečine drugod po telesu. **Pozor!** Pri bolnikih z rakom so navedeni telesni simptomi lahko posledica maligne bolezni oziroma njenega zdravljenja.



## Zdravljenje depresije

Depresijo večinoma zdravimo z zdravili in s psihoterapijo. Zdravila, s katerimi učinkovito zdravimo depresijo, imenujemo antidepresivi. Poznamo jih več vrst. Najpogosteje se uporabljajo zdravila iz skupine selektivnih zaviralcev ponovnega privzema serotonina.

Zdravnik predpiše antidepresive glede na stopnjo in obliko depresije ter način delovanja. Delujejo tako, da v možganih pomagajo ponovno vzpostaviti biokemično ravnovesje.

Sodobni antidepresivi so učinkovita in varna zdravila z razmeroma malo neželenimi učinki. Če pa se že pojavijo, so blagi, nenevarni in minejo v prvih tednih zdravljenja.



## Kaj morate vedeti o zdravljenju z antidepresivi?

Zdravljenje depresije traja 6 do 8 mesecev, včasih pa tudi dlje.

Učinek antidepresivov večinoma ne nastopi takoj, ampak po dveh ali več tednih zdravljenja.

Če ste bili že večkrat depresivni, je zdravljenje dolgotrajnejše.

Antidepresivi ne povzročajo odvisnosti ali zasvojenosti. Kljub temu je treba dosledno upoštevati navodila glede predpisanega odmerka in načina jemanja.

Pomembno je, da zdravljenje z antidepresivi nadaljujete tudi potem, ko se že boljše počutite. Nadaljevanje zdravljenja po zdravnikovih navodilih namreč zmanjša možnost, da se bo depresija ponovila.

Ne prenehajte jemati antidepresivov brez posveta z zdravnikom.



## Kako si lahko pomagate sami?

**Poiščite strokovno pomoč.** Pomembno je, da depresijo prepoznate in da pravočasno poiščete pomoč. Odlašanje z zdravljenjem bolezni samo še poslabša.

Depresija lahko prizadene vsakogar ne glede na starost, spol, izobrazbo ali družbeni status. Ni znamenje šibkosti ali slabosti. Ni stanje, ki bi se ga dalo pozdraviti samo z močno voljo in željo po ozdravitvi.

Če ugotovite, da se je vaše razpoloženje spremenilo, da se poslabšuje in da s težavo opravljate vsakodnevne dejavnosti ali imate druge simptome depresije, brez odlašanja poiščite strokovno pomoč.

Zdravnik vam bo predpisal ustrezna zdravila in vam pojasnil njihovo delovanje, vam svetoval, kako jih boste jemali, ter odgovoril na vaša vprašanja o nadaljnjem zdravljenju.

Ne zdravite se sami z zdravili, ki niso bila predpisana vam osebno!





**Sodelujte pri zdravljenju.** Postavite si majhne, dosegljive cilje, ki jih boste postopoma uresničevali. Ne obremenjujte se z nalogami, ki jih ne boste mogli izpeljati ali pa vas bodo še dodatno izčrpale in potrle. Ne nalagajte si novih občutkov krivde zaradi depresije ali telesne bolezni. Do sebe ne bodite prezahtevni in pretirano perfekcionistični.

Čim več časa preživite v družbi in se ukvarjajte z dejavnostmi, ki so vas včasih veselile oziroma bi vas utegnile veseliti zdaj.

Zavedajte se, da so negativne misli in čustva le del depresije, ne pa odraz resničnega stanja. Ko se boste začeli zdraviti, bodo takšne misli in čustva postopoma izginili.

Sodelovanje družinskih članov je izjemno pomembno, ne smemo pa pozabiti, da so svojci pogosto tudi sami v stiski in prav tako potrebujejo strokovno pomoč.



### **Ne pozabite na zmerno telesno dejavnost.**

Za začetek poskusite s kratkimi sprehodi v naravi, ne zapirajte se v stanovanje in ne preležite celega dneva v postelji. Ne obupajte, če ne boste takoj uspešni. Zavedajte se, da je to del procesa, zato si zanj vzemite dovolj časa.

Uživajte v vsakem novem dnevu sproti in poskušajte najti veselje v majhnih stvareh in v ljudeh, ki vas obkrožajo.

### **Dovolite svojim bližnjim, da vam pomagajo.**

**Ne pozabite!** Soočanje z boleznijo, kakršna je rak, ni nujno le slaba izkušnja. Za marsikoga je lahko postala dragocena življenjska izkušnja, ki je pomagala spremeniti poglede in vrednote v lastnem življenju.



Knjižice iz zbirke V skrbi za vaše zdravje so na voljo tudi na [www.krka.si/zdravje](http://www.krka.si/zdravje).

Več informacij o depresiji dobite na [www.ezdravje.com/depresija](http://www.ezdravje.com/depresija).

## **V skrbi za vaše zdravje Depresija pri bolnikih z rakom**

### **Avtor**

Zvezdana Snoj

### **Izdala in založila**

Krka, d. d., Novo mesto

### **Nastalo v sodelovanju z**

Onkološkim inštitutom Ljubljana

### **Ilustracije**

Bojan Sumrak

### **Tisk**

Kočevski tisk, 2008

### **Naklada**

10 000 izvodov

ISBN

Publikacija je brezplačna.

Nosilka vseh avtorskih pravic je Krka, d. d., Novo mesto.

CIP -



Depresija je ena najpogostejših duševnih motenj pri bolniku z rakom.



Depresija poslabša kakovost življenja bolnika z rakom in njegove družine.



Depresijo je mogoče pozdraviti. Pravočasno odkrivanje in zdravljenje povečuje uspešnost zdravljenja.



Dovolite svojim bližnjim, da vam pomagajo.



Krka, d. d., Novo mesto  
Šmarješka cesta 6  
8501 Novo mesto  
[www.krka.si](http://www.krka.si)