

Depresija

Depresija je poremećaj definiran osjećajem krivnje, bespomoćnosti, usamljenosti, besperspektivnosti, nemotiviranosti, povlačenjem od prijatelja i rodbine koji za sobom povlači i fizičke simptome poput gubitka na težini, gubitka libida, poremećaja spavanja, opstipacije, suhih usta itd. Ne postoje dvije osobe koje imaju iste simptome depresije.

Definicija i simptomi

Prema Svjetskoj Zdravstvenoj Organizaciji, depresija je četvrti najveći zdravstveni problem u svijetu. Broj poremećaja naglo se počeo povećavati u drugoj polovici 20. stoljeća. Poremećaj se javlja u epizodama, a tijekom života svaka 5. žena i svaki 190. muškarac doživi barem jednu ozbiljniju epizodu depresije. Učestalost u populaciji je između 3.5 – 7%. Veliki broj ljudi poremećaj ne prepoznaje ili mu ne pridaje pažnju, odnosno ne liječi se ispravno. To je bitno s obzirom na činjenicu da gotovo 15% osoba sa depresijom počini samoubojstvo. Depresija je praćena gubitkom životne radosti i smanjenjem ili gubitkom radne sposobnosti, pa na nju otpada i veliki broj bolovanja.

Depresija se može javiti kao primarni poremećaj, gdje je od iznimnog značaja otkriti korjene i uzroke koji su doveli do njenog razvoja. Postoje i sekundarne depresije koje nastaju kao posljedice drugih poremećaja i bolesti. Tu je potrebno liječiti osnovnu bolest koja je ujedno i uzrok problemu. Osim toga depresivne epizode mogu se javiti i nakon porođaja (postpartalna depresija), tijekom klimakterija, kod promjene godišnjih doba, promjene vremena itd.

Depresija je u uskoj vezi sa drugim poremećajima i bolestima, pa je tako uočeno da povisuje rizik za karcinom debelog crijeva. Također je u vezi sa duljinom života, pa paradoksnno, žene koje pate od depresije žive duže od žena koje nemaju taj problem. To podupire teoriju da je depresija naš evolucijski obrambeni mehanizam koji omogućava preživljavanje, jer nam daje vremena za suočavanje sa neuspjehom i razočarenjem, kako bi ga prihvatili i nastavili normalno živjeti.

Liječenje

Prirodna medicina najviše pažnje posvećuje tretmanima koji dovode do pronalaženja uzroka njenog nastanka. Kada se uzrok jednom osvijesti, onda je klijentu lakše suočiti se sa njime i riješiti problem. To je najjednostavnije postići kada se prolazi kroz stresnu fazu ili traumu u životu, jer omogućuje i klijentu i terapeutu sa se lakše uroni u stvarni problem. Prirodni preparati koji pomažu lakše prevladati simptome su slijedeći: omega-3 masne kiseline (**Mix-Alpha 3**), ekstrakt gospine trave (kantaron) i ginkgo ekstrakt. Oni se unose oralnim putem. Uz to se provode masaže koje su vrlo individualne, ovisno o problemu koji je izazvao depresiju. Eterična ulja koja koristimo kod svih vrsta depresija su citrusna ulja poput mandarine, naranče i bergamota. Specifično, kod depresije u klimakteriju primjenjuju se ulja muškatna i obične kadulje radi regulacije hormona, kod emotivnih tegoba ulja ruže i petit

graina mandarine itd. Dobro je provesti drenažu jetre i bubrega radi općeg zdravlja i regulirati probavu ukoliko nije redovita.

Znanstvene studije su dokazale da su Omega-3 masne kiseline (EPA i DHA) vrlo djelotvorne u poboljšanju simptoma depresije. Vrlo je mali broj ljudi u zapadnome svijetu sa dovoljnom koncentracijom omega-3 masnih kiselina u organizmu, radi male konzumacije ribe. Kod životinja je uočen citav niz negativnih promjena u mozgu kada im se daje hrana osiromašna omega-3 masnim kiselinama.

Ekstrakt gospine trave standardiziran na hipericin kao aktivni sastojak, vrlo je uspješan u tretiranju blagih i srednje teških depresivnih epizoda, i u mnogim je zemljama uveden u standardnu terapiju. Može se koristiti i tinktura gospine trave kao i SIPF preparat koji još nije registriran na našem tržištu. Omega-3 masne kiseline mogu se koristiti zajedno sa klasičnim antidepresivima. Ostali biljni preparati ne smiju se upotrebljavati ukoliko se provodi antidepresivna terapija klasičnim lijekovima. U nekim zemljama ekstrakt gospine trave koriste se u svrhu odvikavanja od klasičnih antidepresiva i benzodiazepina.

Ginkgo ekstrakt olakšava organizmu da preradi tvar fosfatidilserin koja je glavna lipidna komponenta mozga i stoga ima centralnu ulogu u određivanju integriteta i propusnosti membrana moždanih stanica. Ekstrakt treba uzimati cijeli, a ne samo njegove izolirane komponente. U tretmanima je najbolje kombinirati sva tri navedena biljna proizvoda.

Vrlo je bitno uvesti promjene u način života i to povećati tjelesnu aktivnost, uravnotežiti prehranu i promjeniti odnose sa okolinom.

Valter Ajman, dr.med.

Studio Aromedica