

# Depresioaren aurkakak: horiek ere neurrian!

Depresioaren aurkako botikak eraginkorrak dira, ez dago zalantzarik, baina, mesede ona egitea nahi badugu, medikuak esan bezala hartu behar dira, eta ez norberari iruditzen zaionean eta iruditzen zaion moduan



**D**epresioa eta buruko gaixotasunak kezka iturri dira zientzialarientzat, eta buruhauste handiak sortzen dizkiete. Lehenik eta behin, etengabe hedatzen ari direlako. Osasunerako Mundu Erakundeak (OME) eman dituen datuak oso esanguratsuak dira: 2020. urterako, gaitz horiek utziko dute jende gehien lan egin ezinean, eta, luze gabe, osasun arazo larri bihurtuko dira.

Ikerketak jarri ohi ditu gaitzak sendabidean, baina gaitz hauen jatorria zein den eta zer tratamendu eman behar zaie jakiteko, ikerketa asko beharko dira oraindik ere. Ameriketako Estatu Batuetan ikerketa batek zalantza jarri du depresioa dutenei farmakologia tratamendua jartzea eraginkorra denik. Behintzat depresio arinak eta erdi mailakoak sendatzeko. Irving Kirsch eta Thomas Moore psikologoek egin dute ikerketa hori (lehen Connecticut-eko Unibertsitatekoa da eta George Washington Unibertsitatekoa bestea).

Emaitzek dantzan jarri dute mundu guztia, eta ez da eztabaidarik falta gerotzik. Ikertzaile horiek depresioak jotako hainbat gaixo hartu dituzte; batzuei depresioaren aurkako botikak eman dizkiete, eta besteiei, plazeboak (botikak bezala ematen zaizkie, baina, egiaz, ez dute inolako eraginik). Hori egin ondoren, ohartu dira, depresio arina edo erdi mailakoa dutenen artean, botika hartu edo plazeboa hartu, ia ez dagoela alderik.

### LAGUNGARRIAK DIRA DEPRESIOAREN AURKAKO BOTIKAK?

Medikuntzak erakutsi du (psikiatriak, batik bat), depresioarentzat badela sendabidea, eta depresio arina eta erdi mailakoa duten asko sendatu egiten direla. Era berean, depresioaren aurkako botikak eraginkorrak direla egiaztatatu da, baldin eta ongi erabiltzen badira. Eta psikoterapia erabiltzea ere oso lagungarria dela ikusi da

(batzuetan, botikek baino gehiago laguntzen du).

Baina depresio larriak ere hor daude, eta horietako batzuei ezin izan zaie sendabiderik eman. Gaixotasun kroniko bihurtzeko arrisku handia dute eta, denborarekin, ezinduta utz dezakete gaixoa. Horiek botika behar dute, eta psikiatra gehienak ados daude horretan.

Depresioaren aurkako botika modernoak eraginkorrak dira, baina, horretarako, kasu egin behar zaie medikuaren aginduei. Ez dute funtzionatzen analgesikoek bezala. Analgesikoek mina kentzen dute hartu eta minutu gutxiren buruan, baina depresioaren aurkako botiken eragina sumatzen hasteko, sei edo zortzi aste behar izaten dira, eta, gutxienez, sei hilabetez hartu behar dira. Horrek ez badio onik ekartzen gaixoari, medikuak beste zerbait emango dio, edo, bestela, aldatu egingo dio botika.

Zalapartak zalaparta eta eztabaidak eztabaida, ikerketa honen emaitzak, funtsean, berretsi egin du psikologoek aspalditik dakiten gauza bat: psikoterapia edo laguntza psikologikoa ezin egokiagoa dela depresio arinak eta erdi mailakoak dituztenentzat (depresiorik gehienak halakoak dira). Botikak erabiltzen jarraitu beharko da kasu horiei aurre egiteko –ikerketak ez du bestelakorik esaten-, baina orain arte baino kontu gehiagorekin, eta beste bitarteko terapeutiko batzuei ere sarbidea eman beharko zaie. Hori garbi utzi du ikerketak, eta beste alderdi bat ere bai: botikak noiz eta nola hartu, sekula ez du norberak erabaki behar, medikuak baizik.

### DEPRESIOA GAIXOTASUNA DA

Buru nahasmenduak ugari dira Espainian (halaxe erakutsi du Espainiako Osasun eta Kontsumo Ministerioaren inkesta batek, Osasun Inkesta Nazionalak). Gaitzen artean, depresioa eta nerbio estutasuna agertzen dira gehien inkesta horretan. Oraintsu egin dituzten kalkuluen arabera, herritarren % 5ek (20tik batek) depresioa dute. Emakumeek gehiago, gizonek bi halako.

Depresioak jota dagoen pertsona triste-triste egoten da, oso erorita, eta ezertarako gogorik gabe. Beste sintoma batzuk ere izaten ditu: nekatuta dago, kontzentrazioa



falta zaio, errudun sentitzen da, goserik ez du edo eguna jaten pasatzen du, ezin du lorik egin... Oso larri dagoenak, bere burua suntsitzeko joera izan dezake.

Egun, galderak gehiago dira depresioaren inguruan erantzunak baino; hala ere, argi samar dago zein den depresioa sortzeko arrazoietako bat: aldaketa genetiko bat gertatzen da, eta garuneko neurotransmisore kimikoek utzi egiten diote normal funtzionatzeari. Depresio genetikoa deitzen diote zenbaitek, eta inork frogatu ez duen arren, baliteke belaunaldi batetik bestera igarotzea.

Droga batzuk ere zuzenean lotuta daude depresioarekin. Anfetamina eta alkohol gehiegi hartuz gero, adibidez, depresioa sor daiteke. Depresio biologikoa da hori, ez genetikoa. Haurtzaro gogor eta traumatikoa eduki dutenek ere izaten dute depresioa, bizi-esperientzia hura ezin gaindituak eraginda.

Gure gizartean gehien agertzen den depresioak, ordea, beste iturburu bat izaten du: pertsonak sentitzen du oso larria den zerbait gertatzen zaiola, eta horrek eramaten du depresiora. Familiako arazo bat izan daiteke, lanekoa, ekonomikoa, edo krisi pertsonal bat (bikotekidearengandik banatu delako, lana galdu duelako...). Erreakzio baten ondorio da depresio mota hau, eta arrazoiak askotarikoak izan daitezke.

Depresioa arina izan daiteke, erdi maila-