

Depresija in možganska poškodba

Po poškodbi glave se vsak človek nekoliko čustveno in vedenjsko spremeni. Temu se ne da izogniti, saj so možgani sedež in nadzorno središče za vsa naša čustva in vedenje (Powell, 2007).

Depresija je zelo običajna čustvena reakcija, ki se pojavi v kasnejših stadijih rehabilitacije. Običajno pride v ospredje takrat, ko se poškodovanec začne zavedati, koliko je izgubil. Največkrat se to zgodi potem ko je formalni del rehabilitacije že mimo in človek pride domov. Šele tam zares ugotovi, da življenje ne bo nikoli več takšno, kot je bilo (Powell, 2007).

Značilnosti (znaki) depresije (po Žvan, 2005; Merc, 2009):

- emocionalne in fizične težave,
- ahedonija (osebe občutijo izgubo zadovoljstva pri stvareh ob katerih so prej uživale),
- žalost, nemoč, brezvrednost, pomanjkanje samozavesti,
- nespečnost ali povečana želja po spanju,
- pretirana ješčnost ali pomanjkanje apetita,
- opuščanje dejavnosti ob najmanjših težavah,
- občutek manjvrednosti, krivde – do blodenj (v 40% primerov),
- zmanjšana sposobnost razmišljanja, koncentracije, spomina,
- razmišljanje o smrti, o samomoru, samomorilni poskusi (težka depresija).

Nezdravljena depresija v povprečju traja pol leta (pa tudi do 2 leti). Načeloma se lahko začne v katerikoli starosti (Žvan, 2005). Znano je, da 6 od 100 ljudi tekom svojega življenja občuti pomenljivo depresijo. Možganska poškodba poveča možnost pojava depresije do 10 krat (Merc, 2009).

Depresija po možganski poškodbi se povezuje s/z (po Merc, 2009):

- rezultatom v začetni rehabilitaciji,
- zmanjšanjem vsakodnevnih aktivnosti,
- povečanim občutkom neuspeha,
- povečanim stresom in družinskimi težavami,
- težavami v spolnosti,
- zmanjšanim zadovoljstvom s svojim življenjem.

Depresija je po možganski poškodbi precej pogosta. Poškodovani možgani verjetno ne zmorejo predelovati emocionalnih in socialnih dražljajev, poleg tega je lahko depresija posledica kemičnega neravnovesja v organizmu ali pa se sproži posredno kot posledica izgube službe, prijateljev, fizičnih omejitev... zaradi možganske poškodbe (Merc, 2009).

Večkrat pa lahko depresijo ocenimo kot dober znak, ker dejansko pomeni napredek. Človek se po poškodbi možganov vse bolj zaveda resničnosti situacije in predeluje čustvene

posledice. Ugotavljajo, da mora oseba z možgansko poškodbo prebroditi depresijo, da se lahko zares prilagodi in sprejme situacijo, v kateri je (Powell, 2007).

Nasveti za pomoč pri premagovanju depresije (po Powell, 2007):

- ✓ medikamentozno zdravljenje in psihoterapija
- ✓ odprt pogovor z osebo, ki zna poslušati
- ✓ pogosto izražanje svojih čustev in počutja (npr. vključitev v skupino za samopomoč)
- ✓ strukturirane vsakodnevne aktivnosti (z zmanjšanimi pričakovanji in dosegljivimi cilji)

Literatura

Merc, R. (2009). *Organizacija možganov in psihološki vidik travmatične možganske poškodbe (verzija 240209)*. Ljubljana: Zavod za varstvo in rehabilitacijo po poškodbi glave Zarja. Dostopno na: <http://www.zavod-zarja.si>

Powell, T. (2007). *Poškodbe glave: praktični vodnik*. Ljubljana: Društvo Vita za pomoč po nezgodni poškodbi možganov.

Žvan B. (2005). *Skripta za psihopatologijo (interno gradivo)*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.