

# Stress un depresija

**Dr. Vladimirs Kuzņecovs**



LIETIŠKĀS  
INFORMĀCIJAS  
DIENESTS

IZDEVNIECĪBA

Rīga 2010

UDK 159.944.4 + 616.89

Ku 983

**Vladimirs Kuzņecovs**  
**Stress un depresija**

© Vladimirs Kuzņecovs, 2010

© SIA «Lietišķās informācijas dienests», 2010

Vāka foto © Rafa Irusta – Fotolia.com

Literārā redaktore: Agrita Grīnvalde

Maketētājs: Artūrs Maurāns

Vāka dizains: Artūrs Maurāns

Grāmatu nodaļas vadītāja: Rita Baroniņa-Maurāna

Izdevuma mērķis ir radīt lasītājā izpratni par izdevumā aplūkoto tēmu, tās cēloņiem un kopsakarībām, bet saturs nevar un nedrīkst tikt izmantots, lai lasītājs pats sev noteiktu diagnozi vai uzsāktu ārstēšanu. Izdevums nevar aizstāt profesionāla speciālista, ārsta, izmeklējumus, diagnozes un ārstniecības kursa noteikšanu!

Visas tiesības aizsargātas. Aizliegts jebkādu grāmatas daļu reproducēt jebkādā formā un veidā bez rakstiskas autortiesību turētāja atļaujas.

Iespiests tipogrāfijā SIA «Informatīvā biznesa centrs»

Izdevējs: SIA «Lietišķās informācijas dienests»

Adrese: Graudu ielā 68, Rīgā, LV-1058

Tālrunis 67606110

Fakss 67606120

[www.lid.lv](http://www.lid.lv)

ISBN 978-9984-826-86-8

# Saturs

<b>IEVADS</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>STRESS</b> . . . . .	<b>9</b>
Stresa stadijas, to psihiskie un fiziskie mehānismi . . . . .	10
Kādi ir stresori? . . . . .	15
Distress kā pārmērīgs stress un tā psihiskās sekas . . . . .	18
• Akūta reakcija uz stresu. . . . .	19
• Pēctraumas sindroms . . . . .	20
• Bēdas, ciešanas, skumjas, zaudējumi . . . . .	24
• Ķermenis, dvēsele un stress. Psihosomatiskie traucējumi . . . . .	26
<b>DEPRESIJA</b> . . . . .	<b>31</b>
Stress kā depresijas pamats. Depresīvo slimnieku paaugstināta gatavība stresam . . . . .	31
• Depresijas izcelsmes bioloģija . . . . .	33
• Psiholoģiskās teorijas . . . . .	34
Būt sliktā noskaņojumā un būt depresijā – viens un tas pats? . . . . .	35
Kā izpaužas depresija ikdienā? Depresijas paveidi . . . . .	38
• Depresija un trauksme . . . . .	43
• Depresija, alkoholisms, narkomānija . . . . .	45
• Depresija, dzimums un vecums . . . . .	45
• Depresija un pašnāvība . . . . .	47

<b>STRESA UN DEPRESIJAS PROFILAKSE UN ĀRSTĒŠANA . . .</b>	<b>51</b>
Psiholoģiskā adaptācija . . . . .	51
Kā iegūt iekšējo līdzsvaru . . . . .	61
Stresa un depresijas terapija . . . . .	62
• Medikamentozā ārstēšana . . . . .	64
• Nemedikamentozā ārstēšana . . . . .	67
<b>NOSLĒGUMS . . . . .</b>	<b>73</b>
<b>PIELIKUMI . . . . .</b>	<b>75</b>
<b>LITERATŪRA . . . . .</b>	<b>77</b>
<b>PAR AUTORU . . . . .</b>	<b>78</b>

# Ievads

Pēdējo gadu laikā pasaulē daudzi izbauda gan intensīvu un ātri pārejošu, gan mazāk intensīvu, bet nepatīkamu, ilgstošu stresu. Ar to saistītais diskomforts mums ir parasta lieta. Hronisks stress ne vienmēr ir klajš, acīm redzams un ass, tā spēks slēpjas ne jau intensitātē, bet laikā – cik tas ilgst. Bieži mēs sarodam ar šo dzīves grūtību neizbēgamību: «Kam tagad viegli?» Bet viss šis pesimistiskais patoss tomēr nenozīmē, ka uz grūtībām pārstājam reaģēt – uztraukties, skaisties, pārdzīvot. Beigās šāds iekšējais «darbs» noved līdz pagurumam, kuru mediķi bieži vien kvalificē kā astēniju vai depresiju.

Ievērojamu vietu starp depresijas pazīmēm aizņem pesimistiska attieksme pret savu iekšējo pasauli, pret sevi pašu un nākotni. Turklāt, kā likums, cilvēks, kurš izprot savu stāvokli, nevar par to nevienam pastāstīt, jo no apkārtējo skatpunkta (un arī no vidēji statistiskā mietpilsoņa skatpunkta) viņš ir pilnīgi normāls, piemēram, pietiekami sekmīgs uzņēmējs, menedžeris, ierēdnis, kā arī laimīgs ģimenes cilvēks, draugs, brīžiem arī mīļākais. Daudzi, kuri nonāk ārsta redzeslokā, ja arī ir mēģinājuši pastāstīt par savām problēmām tuviem draugiem vai radiem, saskārušies ar izbrīnu, pat sašutumu: «Aiz labas dzīves plosās!» vai «Nekaitini Dievu, tev taču viss ir brīnišķīgi!»

Vai mēs patiešām pareizi rikojamies, kad izpaužam citiem savu pesimismu, savas skumjas, domas par dzīves apnīkumu (un pat pašnāvību), bezcerību un šaubas; vai kad ejam pie ārsta, paļaujamies uz zālēm un pilnīgi aizmirstam sekot savai intuīcijai un veselajam saprātam, saviem iekšējiem psihiskajiem un garīgajiem spēkiem? Un, galu galā, kas tie ir par «zvēriem» – stress un depresija?

# Stress

Grūti atrast tādu zinātnisku terminu, ko izmantotu tikpat bieži kā vārdu «stress». Vārdam «stress» – tāpat kā «veiksme», «neveiksme» un «laime» – ir dažāda nozīme dažādiem cilvēkiem. Izmantojot šo terminu, cilvēki parasti vēlas izteikt ar to savu nervu sasprindzinājumu, pavēstīt, ka ir paguruši vai nomākti. Ne visiem zināms, ka stress nemaz nenozīmē neveselīgu stāvokli, bet ir līdzeklis, ar kura palīdzību organisms tiek galā ar dažādiem dzīves izaicinājumiem. Loģiski būtu sākt ar to, ko tad ārsti apzīmē ar terminu «stress», un vienlaikus iepazīstināt lasītāju ar dažiem svarīgiem speciāliem terminiem.

Ārsts pēc specialitātes, visā pasaulē slavenais biologs Hanss Selje, kurš pusgadsimtu pētīja vispārējā adaptācijas sindroma un stresa problēmas, uzskata, ka stress (angļu val. *stress* – sasprindzinājums) ir organisma nespecifiska atbilde uz jebkuru tam izvirzītu prasību. Jebkura organismam izvirzītā prasība ir zināmā mērā īpatnēja vai specifiska. Aukstumā mēs drebam, lai izdalītu vairāk siltuma, vienlaikus ādas asinsvadi sašaurinās, mazinot siltuma zudumu no ķermeņa virsmas. Saules karstumā mēs svīstam, un sviedru izgarojums mums dod vēsumu. Ja mēs apēdam pārāk daudz cukura un tā saturs asinīs paceļas virs normas, mūsu organisms daļu no tā izdala un pārējais tiek «sadedzināts», tādā veidā normalizējot cukura līmeni asinīs. Muskuļu piepūle, piemēram, skrienot ar maksimālu ātrumu pa kāpnēm, uzstāda paaugstinātas prasības muskulatūrai un sirds asinsvadu sistēmai. Muskuļiem šāda neparasta darba veikšanai ir nepieciešams papildu enerģijas