

Dacei Rukšānei - Ščipčinskai ir 47 gadi, ģimene ar trīs bērniem, kuri visi jau pilngadīgi. Viņa ir studējusi bioloģiju un medicīnu, strādājusi gan šajās, gan pavisam citās jomās, taču nu jau 14 gadus nodarbojas ar rakstniecību un žurnālistiku. Dacei ir iznākušas septiņas grāmatas un neskaitāmas publikācijas Latvijas lielākajos medijos. Viņa ļoti mīl dabu un cenšas tajā uzturēties pēc iespējas biežāk. Pašlaik dzīvo laukos. Dacei diagnosticēta hroniska endogēna depresija.

Daces stāsts

„Pirmoreiz oficiālu diagnozi man uzstādīja 29 gadu vecumā, bet tik vēlū tikai tāpēc, ka tā bija pirmā reize, kad saņēmos apmeklēt psihiatru. Jau kopš sešu gadu vecuma man tika noteikta veģetatīvā distonija un ar savu tagadējo pieredzi varu apgalvot, ka smagas depresijas lēkmes man sākās kādu 15-16 gadu vecumā, varbūt pat agrāk.

Man pašai nav skaidrs, kas tieši ierosināja slimību, it kā nekādu tādu satricinošu notikumu vai smagu slimošanu nebija, bet jau vairāki ārsti man ir norādījuši, ka, visticamāk, slimībai ir iedzimtības raksturs – man rados pa viena vecāka līniju ir daudz līdzīgu saslimšanu, vairāki radi ar tā sauktajām “ļoti trauslajām nervu sistēmām”. Dzimtas vēsturē ir gan pašnāvības, gan psihiatriskās ārstniecības iestādes. Mana depresija ir tik daudzveidīga un ar tik dažādām sejām, ka grūti pat īsumā pateikt, kādas ir izpausmes. Tā var uzrasties gan kā visa veida veģetatīvie simptomi - sirdsklauves, svīšana, reiboņi, nespēks, slikta dūša, asinsspiediena lēkšana, elpas trūkums utt., gan kā smagas panikas lēkmes, gan kā nepārtraukta, nogurdinoša trauksmes sajūta. Tam visam klāt ik pa laikam ir arī “tīras” depresijas lēkmes (man patīk tās saukt par lēkmēm, jo tas man dod mierinājumu, ka tas ir pārejoši) – absolūta vienaldzība pret notiekošo, jēgas zudums, tieksme uz pašnāvību, totāls bezspēks un gribas trūkums līdz tādai pakāpei, ka tikai ar lielu piespīšanos var izkāpt no gultas, lai aizietu līdz tualetei.

Ar depresiju cīnījos kopš bērnības līdz pat 29 gadu vecumam, un pati nebūtu iedomājusies meklēt palīdzību – vienkārši biju sevi norakstījusi kā defektīvu cilvēku, jo man šķita, ka cits neviens tāds nav: visi kaut kā varēja priecāties par dzīvi, atrast tajā jēgu un sekot mērķiem. Es gan diezgan daudz tolaik lasīju par psihiatriju, mani šīs tēmas ļoti interesēja, bet nez kāpēc man nekādi neienāca prātā, ka tas attiecas uz mani – hahaha... Man palīdzēja kāds draugs. Viņš bija pamanījis, ka draugu sanācšanās vienmēr sēžu malīnā sarāvusies, žņaudzu rokas, jo man bija grūti uzturēties vairāku cilvēku sabiedrībā, un kopumā vispār uzvedos ļoti noslēgti. Turklāt tajā laikā es sāku lietot alkoholu – līdz 29 gadiem nebiju dzērusi nemaz, bet tad vienās viesībās paņēmu glāzīti un vairs nevarēju atrauties, jo tas šķietami palīdzēja. Toreiz draugs pienāca man klāt un vienkārši pateica: “Dace, alkohols nepalīdzēs, labāk aizej pie manas mamma parunāties”. Viņa mamma bija ļoti ziņoša psihiatre.

Vislabāk man palīdz medikamenti – tas nu ir viennozīmīgi. Pa šiem 18 gadiem esmu vairākas reizes atmetusi zāļu lietošanu, jo taču, - ak un vai, kā gan es varu būt tik atkarīga no zālēm, tas taču ir tik nenormāli slikti! - un vienmēr, bez izņēmuma nonākusi sākuma stāvoklī – smagā depresijā. Tāpēc pēdējos gadus vairs neeksperimentēju, esmu samierinājusies, ka visu dzīvi jādzer zāles, un ar šo domu ļoti labi sadzīvoju. Galu galā arī citu hronisku slimību piemeklētajiem zāles ir jādzer visu mūžu, un viņi neko „nepīkst” pretī. Kopš pieņemu, ka depresija ir tikai un vienīgi slimība, nevis iedomas, un “psihzāles” ir tikai zāles, nevis „monstrs”, man tas vairs nesagādā problēmas. Otra lieta, kas man lieliski palīdz, ir kognitīvi biheiviorālā terapija – apmeklēju terapeitu nepilnu gadu reizi nedēļā un iemācījos neskaitāmus ļoti labus “trīkus” un domāšanas paņēmienus, ar kuru palīdzību var mēģināt tikt laukā no sarežģītām situācijām. Protams, iemācītais nepalīdz 100% visos gadījumos, taču ļoti atvieglo ikdienu. Ja apvieno medikamentus ar kognitīvi biheiviorālo terapiju, rezultāti ir neticami labi, un uz šī fona jau var realizēt citas atbalsta aktivitātes – dienas režīmu, fizisko slodzi, sevis nodarbināšanu. Jāpiebilst, ka šo gadu laikā esmu izmēģinājusi pilnīgi visu, ko iesaka depresijas slimniekiem – sākot ar dažādām šarlataniskām alternatīvajām terapijām un beidzot ar jogu, zāļu tējām, fitnessu. Nu, tas nestrādā, nestrādā, nestrādā... Jā, kustības ir nepieciešamas, tās palielina serotonīna līmeni un liek justies laimīgākam, taču... līdz tām kustībām ir jātiek. Ja ir depresijas lēkme, ir neiespējami pat kurpes aizšņorēt, kur nu vēl saposties uz jogas nodarbību. Tāpēc mana shēma ir: “medikamenti + kognitīvi biheiviorālā terapija”. Uz šīs bāzes jau var būvēt kaut ko tālāk. Ja bāzes nav, viss ir tikai bezcerīga muļķošanās.

Mans lielākais atbalsts ir mana ģimene un pāris labu draugu. Pēc tā, kādu reakciju sagaidīju no daļas savu draugu, kad nolēmu runāt par slimību, esmu secinājusi, ka milzīgs atbalsts ir vien jau tas, ka tevi nemēģina pamācīt, kā jādzīvo, kā jāsanemas, kā “jābeidz izlikties”. Jā, es pazaudēju vairākus ļoti tuvus draugus, kas uzskatīja, ka es slimoju tikai tāpēc, lai pievērstu sev uzmanību, un bieži norādīja: “Ja tev būtu sliktāki dzīves apstākļi, tu nevarētu atslauties šo smalko kaiti”. Tagad esmu priecīga par šo šķiršanos, jo bija grūti gadiem ilgi kļūsties moralizēšanā un mēģināt kaut ko pierādīt... bet toreiz bija smagi. Ģimene atbalsta ar to, ka ļauj man dzīvot pašai savā rītmā, nepieprasa no manis konkrētas aktivitātes - gatavot ēst un tīrīt māju tūlīt un tagad, būt priecīgai, kad visi priecājas utt., un, kad jūtos galīgi slikti, samīļo un aprūpē. Draugi ļoti palīdz ar to, ka uzklausā vājuma brīžos un nedusmojas reizēs, kad pēkšņi atsaku sarunātu tikšanos vai kopīgu pasākuma apmeklēšanu, jo man ir kļuvis slikti.

Vislabāk es jūtos vai nu viena mājās, vai mežā, vai kopā ar ģimeni, vai dažreiz kopā ar draugiem kādā mazā mājas ballītē. Man nepatīk lieli ļaužu pūļi, piemēram, rokķoncerti vai festivāli. Man ir grūti atrasties sabiedriskajā transportā. Man nepatīk palīkt pa naksti ārpus mājas, vienīgi viesnīca ceļojumos vēl ir pieņemama. Ar visu pārējo esmu iemācījusies sadzīvot.

Par savu hobiju laikiem varu nosaukt pastaigas ar suni vai nu pa mežu, vai gar jūru. Var arī pa purvu. Katrā ziņā tā ir daba, arī putnu vērošana un noteikšana. Daba man ļoti, ļoti palīdz – tās miers, neatkarīgais ritms, likumsakarīgie procesi. Man ļoti patīk peldēt dabiskās ūdenstilpēs. Esmu aizrāvusies ar smaržu pētīšanu. Ar prieku lasu, adu un gatavoju ēst. Gribētos iemācīties vadīt kajaku un pavadīt laiku uz ūdens.

Ko es ieteiktu citiem? Pirmkārt, meklēt palīdzību – nebaidīties no vārdiem “psihiatrs” un “psihoterapeits” un censties sameklēt tieši kognitīvi biheiviorālo terapeitu, nebaidīties no tā, ka var nākties dzert zāles, jo modernie antidepresanti nepārveido cilvēku par „dārzeni”, tie neietekmē spriestspēju, nemaina apziņu un nenomāc radošo domāšanu. Saprast, ka depresija nav tava vaina, nav tava vājā personība vai nepietiekamā griba; depresija ir tieši tāda pati slimība kā citas – piemēram, diabēts, caureja vai artrīts, un tu taču nekad neteiksi: “Nu, saņemies un saregulē savu insulīnu!” vai: “Cīnies pretī savai vēdera izejai – neej uz poda!” Depresija, ja to ārstē, ir ļoti labi kontrolējama un ar to ir iespējams itin labi sadzīvot.”