



onneliknaine.ee

Depressiooni, ärevushäirete ja paanikahoogude tekke põhjused

Depressiooni, ärevushäirete ning paanikahoogude tekke põhjused on mitmetahulised. Nende teket soodustavad:

- Bioloogilised tegurid – aju keemilise tasakaalu häired, geneetika, hormoonide muutused naistel, kroonilised haigused
- Psühholoogilised tegurid – negatiivsed mõttemustrid, madal enesehinnang, stress, traumaatilised kogemused
- Sotsiaalsed tegurid – suhteprobleemid, töötuse stress, vägivald, sotsiaalne isolatsioon

Miks on depressioon just naistel sagedasem

- Hormoonid: Hormoonide muutused menstruatsiooni, raseduse ja menopausi ajal võivad mõjutada naiste meeleolu.
- Sotsiaalsed rollid: Naistele seatakse sageli suuremad nõudmised nii kodus kui ka tööl, mis võib põhjustada suuremat stressi.
- Kehaline vägivald: Naiste seas on kõrgem risk olla füüsilise või seksuaalse vägivalla ohver, mis on depressiooni üks tugevamaid riskifaktoreid.
- Sotsiaalsed ootused: Ühiskonnas valitsevad sageli ebareaalsed ootused naiste kohta, mis võivad põhjustada enesehinnangu probleeme ja depressiooni.

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee

Üldised depressiooni sümptomid

- Pidev kurbus, tühjus, lootusetus.
- Varem meeldinud tegevused ei paku enam rõõmu.
- Kõik tundub raske ja väsitav.
- Liigne uni või unetus.
- Kaalulangus või kaalutõus.
- Mõtlemine on raskendatud, otsuste tegemine on keeruline.
- Enda süüdistamine, negatiivsed mõtted enda kohta.
- Pidev hirm, närvilisus.
- Peavalud, seedehäired, lihasvalud.

Erinevalt varasemalt levinud arusaamale ei ole depressioon ja ärevushäired kaks erinevat asja. Robert Kohlenbergi uurimuste andmed viitavad, et need pole eristatavad. Elus depressioon ja ärevushäired kattuvad. Vahel on üks tugevam kui teine – ühel perioodil võib olla rohkem paanikahooge, teisel perioodil hoopis nutmist rohkem.

Miks nii paljud inimesed tänapäeval on depressiooni ja ärevushäirete küüsis? Kas on midagi muud peale paljuräägitud ajukeemia muutuse, mis põhjustab depressiooni ja ärevushäireid?

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee

Briti psühholoog doktor Rufus May ütleb sügavas depressioonis või ärevushäiretega patsientidele: „*Sa ei ole hull, et tunned säärast masendust. Sa ei ole katki. Sa pole vigane.*“

Tuginedes Johann Hari ulatuslike uurimustele ja omaenda kogemusele väidan, et depressiooni ja ärevushäirete kasvu põhjus ei ole aju talitushäires. Põhjust tuleb otsida maailmast ja selles, kuidas me elame.

Depressioonil ja ärevushäiretel on üheksa tõestatud põhjust ja paljud neist tekivad meie ümber.

Need üheksa tõestatud põhjust on mingil moel katkenud sidemed, millega inimesed on ära lõigatud millestki, mida nad tegelikult vajavad.

- Esimene põhjus – sideme katkemine tähendusrikka tööga. Uuringud näitavad, et inimeste jaoks ei tekita kõige suuremat stressi suur vastutus vaid monotoonne, igav töö ja sellest tekkiv võimetusetunne. Meeleheide tekib ka siis, kui puudub tasakaal pingutuse ja tasu vahel. Maailm annab sellises olukorras justkui signaali, et inimene on tähtsusetu ja kedagi ei huvita, mida ta teeb.
- Teine põhjus – sideme katkemine teiste inimestega. Üksildus tekitab sama suurt stressi kui füüsiline kallaletung. Üksilduse mõju uuringud näitavad, et inimestel tõuseb üksildust tundes kortisoolitase ja tõenäosus nakatuda külmetushaigustesse oli kolm korda suurem. Tõenäosus liiga vara surra samuti kaks-kolm korda suurem, sest üksinda olles muutub kõik eluohtlikumaks - vähk, südamehaigused, hingamisteede haigused. Üksilduse tunne ei ole üksi olemine ega seotud sellega, kui paljude inimestega suheldakse. Üksildus ei ole ka ainult teise inimese füüsiline puudumine, vaid tunne, et sa ei jaga

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee

olulisi asju mitte kellegi teisega. Sotsiaalmeedia ei asenda suhtlust. Inimesed on sotsiaalsed olendid, kes vajavad silmast-silma suhtlust, puudutusi, lõhnu ja helisid. Me oleme loodud üksteisega ühenduses olema hoolivalt ja turvaliselt.

- Kolmas põhjus – sideme katkemine tähendusrikaste väärtushinnangutega. Materialistlikud inimesed, kelle arvates on õnn asjade omamine ja kõrge staatus, vaevlevad palju rohkem depressiooni ja ärevushäirete küüsis. Nad kogevad vähem rõõmu ja rohkem meeleheidet. Miks see nii on? Sest nende väärtushinnangud on seotud väliste motiividega. Need on asjad, mida sa teed, et saada midagi vastu, mitte sellepärast, et tahad seda. Kui enesehinnang, enda väärtuse mõõdupuu sõltub sellest, kui palju on raha, millised on riided, kui suur on maja, võrdled ennast pidevalt teistega ja alati leidub keegi kellel on rohkem ja parem. Inimeste kaasasündinud vajadused on tegelikult tunda sidet teistega, et neid hinnatakse, et oskavad midagi hästi, et annavad maailmale midagi, et on iseseisvad.
- Neljas põhjus – sideme katkemine lapseõlve traumaga. Mida tõsisem trauma, seda suurem on depressiooni, ärevushäirete või enesetapu oht. Kõige suurema tõenäosusega põhjustab depressiooni emotsionaalne kuritarvitamine.
- Viies põhjus – sideme katkemine staatuse ja austusega. Uuringud näitavad, et stress on kõige suurem kahes olukorras – olles ebakindlas positsioonis või olles madalal positsioonil. Depressiooni ja ärevushäireid suurendab ebavõrdsus ühiskonnas.
- Kuues põhjus – sideme katkemine loodusega. Bioloog E. O. Wilson väitis, et kõigil inimestel on olemas kaasasündinud taju „biofiilia“. See

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee

on kaasasündinud armastus looduskeskkonna vastu mis meid ümbritseb ja meie olemasolu võimalikuks muudab.

- Seitsmes põhjus – sideme katkemine lootusrikka või kindla tulevikuga. Ootused millele tugineti, ei realiseeru.
- Kaheksas ja üheksas põhjus – geenide ja aju tegelik roll muutub. Aju muutub vastavalt vajadusele pidevalt. See juhtub peamiselt kahel moel – piirates sünapse, mida ei kasutata ja aktiveerides sünapse, mida kasutatakse. Depressioon ja ärevushäire ei ole nagu kasvaja, kus miski kasvab ajus, kuna kude on vigane. Aju muutus on tagajärg – pidevat valu tundes eeldab aju, et see ongi olek kuidas edaspidi inimene elab ja hakkab ära jätma sünapse, mis pakuvad rõõmu ja naudingut, ning tugevdama sünapse, mis on seotud hirmu ja meeleheitelga. Teadlased ei ole tuvastanud depressiooni ega ärevushäirete kindlat geeni või geenirühma. Kuid geneetiline tegur on siiski oluline mõjutaja. Geeni 5HTT üks variant on seotud depressiooni tekkimisega. Aga geenid aktiveerib siiski keskkond. Seega geenid suurendavad vastuvõtlikust, vahel koguni oluliselt, aga need ei ole iseenesest põhjus.

Hoia meeles, et asi ei ole ajus, vaid valus. Tea, et Sinu depressioon ja ärevushäired võivad olla kõige mõistlikum reaktsioon, mis sul saab olla. See on märguanne, mis ütleb: sa ei peaks nii elama. Õpi kuulama ja austama oma valu, siis näed valu tõelisi põhjuseid ja saad hakata seda leevendama.

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu