



Depresija

Depresija je duševna motnja, s katero se tekom življenja spopada kar 16% vseh prebivalcev: vsaka peta ženska in vsak deseti moški¹. Vzroki za nastanek depresije so različni (genetski, okoljski,...). Včasih so povezani z usodnim dogodkom, težko boleznijo, izgubo bližnjega. Depresija se razvije hitro ali postopoma. Lahko traja nekaj tednov, nekaj mesecev, ali več let. Lahko se pojavi enkrat, večkrat, lahko preide v kronično obliko. Prinaša veliko trpljenja in je hkrati prepreka, da bi normalno delovali v vsakodnevnem življenju.

Glavna znaka depresije sta:

- žalost,
- izguba zanimanja za ljudi in dogodke in izguba veselja za aktivnosti, ki so v zabavo in užitek.

Z veliko verjetnostjo govorimo o pojavu depresije, če se glavnima znakoma pridružijo vsaj še štiri izmed ostalih znakov:

- zmanjšanje apetita (in hujšanje) ali pridobivanje na teži;
- nespečnost ali prekomerna zaspanost;
- nemir, vzdražljivost ali upočasnjenost;
- pomanjkanje energije, stalna utrujenost in zmanjšana aktivnost;
- motnje koncentracije, pozornosti, težave pri sprejemanju odločitev;
- občutki krivde, nevrednosti;
- misli o samomoru.



Zdravljenje depresije

Če depresivno stanje traja več kot dva tedna in pomembno omejuje naše vsakdanje življenje, moramo poiskati zdravniško pomoč.

Zdravnik bo s pomočjo pogovora, vprašalnikov in pregleda ugotovil, kdaj in kako so se pričeli pojavljati določeni znaki, kakšni so ti znaki, kako so izraženi, ali spremlja depresijo tudi druga telesna ali duševna bolezen, opredelil bo težo depresivne motnje (lahka, zmerna, huda) in izbral način zdravljenja.

Zmerne in hude depresivne motnje se zdravijo z zdravili – antidepresivi.

Zdravljenje z zdravili je uspešnejše, če ga spremljata:

1. sočasna psihoterapija (individualni pogovori, sodelovanje v skupinah) in
 2. redna telesna vadba, posebej še gibanje na prostem².
- Pristopi k zdravljenju depresije, ki ne vključujejo uporabe zdravil, so se pokazali uspešni tudi sami po sebi pri zdravljenju blagih depresivnih stanj³, zahtevajo pa veliko osebne zavzetosti.

Zdravljenje depresije je dolgotrajen proces. Cilj zdravljenja je, da se izboljša razpoloženje in odstranijo vsi znaki bolezni, ki ovirajo normalno življenje in delo.

Večina antidepresivov deluje tako, da poveča v možganih koncentracijo prenašalcev sporočil, ki jih nekateri imenujejo tudi »hormoni sreče«, to je: serotonin, noradrenalin in dopamina. Novo ravnotežno stanje se ne vzpostavi takoj. Tudi prvih štirinajst dni zdravljenja ne prinese pomembnega izboljšanja. Včasih se znaki depresije v začetnem obdobju zdravljenja celo poslabšajo.

Ustrezen odziv na zdravilo je mogoče zaslediti v 2 - 4 tednih. Izboljšanje bolezni, ki se običajno pokaže po mesecu dni ali dveh, še ne pomeni, da ni nevarnosti, da se depresivno stanje ne bi ponovilo, če bi prenehali uporabljati zdravila. Zato je potrebno vzdrževalno zdravljenje, ki lahko traja nekaj mesecev, pa tudi leto dni in več.

Uporaba antidepresivov vpliva tudi na druga dogajanja v telesu. To povzroča nastanek neželenih učinkov.

Zelo pogosti neželeni učinki, ki spremljajo uporabo antidepresivov so:

- prebavne motnje (slabost, bruhanje, driska, zaprtje);
- glavobol, vrtoglavica, omotica;
- suha usta;
- potenje;
- zaspanost, nespečnost.

Manj pogosti neželeni učinki so: tresavica, vznemirljivost, vzdražljivost, pospešeni srčni utrip, težave pri uriniranju, seksualna disfunkcija, srbečica, pridobivanje na telesni teži.

Zdravil za zdravljenje depresije je veliko (preglednica). Vsaka zdravilna učinkovina deluje na svoj način in vsaka ima svoje neželene učinke. Po mehanizmu delovanja razdelimo zdravilne učinkovine v več skupin, ki jih opisujemo s kraticami: SSRI, SNRI, NRI, NaSSA, NP, MAOI, TCA, SARI, MA⁴. Neželeni učinki so različno močno izraženi tudi med predstavniki znotraj teh skupin.

Običajno se telo privadi na zdravilo in neprijetni stanski učinki izginejo po nekaj dneh ali tednih, nekateri se občasno pojavljajo tudi v kasnejših obdobjih. Za mnoge paciente so neželeni učinki nesprijemljivi ali tako neprijetni, da prenehajo jemati antidepresive.

Kontrolni pregledi pri zdravniku in pogovori z zdravnikom so zelo pomembni. Zdravnik uravnava odmerke, opazuje učinkovitost zdravila.

Morda bo izbira novega antidepresiva pomenila bolj učinkovito zdravljenje in/ali manj neprijetnih stranskih učinkov.

Zdravnik bo lahko zaradi hitrejšega izboljšanja počutja ali za zdravljenje vzporednih pojavov predpisal tudi anksiolitike - zdravila za zmanjševanje tesnobe (za prvih štirinajst dni zdravljenja), zdravila za zdravljenje nespečnosti, ali psihotičnih stanj.



Depresija in vožnja motornega vozila

Depresija zmanjšuje psihofizične sposobnosti, ki so potrebne, za varno vožnjo. Poglejmo le nekatere znake, ki so dejavniki tveganja za nastanek prometne nezgode: motnja koncentracije, zmanjšanje pozornosti, upočasnjenost, izjemna utrujenost in zaspanost, ali pa vzdražljivost in jeza.

Verjetnost, da voznik z depresijo povzroči prometno nezgodo je 1,7 krat večja kot verjetnost, da nezgodo povzroči zdrav, enako star in enako izkušen voznik⁵.

Tekst pripravila: dr. Majda Zorec Karlovšek • Založilo in izdalo: Združenje za razvoj forenzične toksikologije in drugih forenzičnih ved - FORTOX, Ljubljana 2013 • Oblikovanje in računalniška priprava: Tiskarna Kočevski tisk d.o.o. po idejni zasnovi Matta Penka, Studio 35 • Tisk: Tiskarna Kočevski tisk d.o.o.

Uporabnik zdravil je lahko tudi voznik. Projekt ZDRAVILA IN PROMETNA VARNOST je z dovoljenjem Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije prevzel grafično podobo akcije »Premišljeno z zdravili – za vaše zdravje gre« Projekt ZDRAVILA IN PROMETNA VARNOST – DEPRESIJA, ANTIDEPRESIVI IN VOŽNJA je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011/12 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.



Antidepresivi in vožnja

S preizkušanjem zdravil pri mladih, zdravih preiskovancih so ugotovili, da lahko zdravilne učinkovine razdelimo v 4 skupine (0,1,2,3), glede na to, ali uporaba enkratnega odmerka ne vpliva na voznikove sposobnosti (0), ali povzroča majhne (1), manjše do zmerne (2) ali pa močne negativne učinke (3) na voznike sposobnosti⁶.

Nekatere antidepresivne zdravilne učinkovine malo, nekatere zmerno, nekatere pa močno zmanjšajo psihofizične sposobnosti. Tako jih torej jih najdemo v skupinah 1, 2 in 3 (preglednica).

Zdravila, ki so v prometu v Republiki Sloveniji in vplivajo negativno na voznike sposobnosti, imajo na ovojnini opozorilni znak – trikotnik. Izpolnjeni trikotnik ▲ opozarja na absolutno prepoved vožnje v času zdravljenja z zdravilom, prazen trikotnik Δ pa na relativno prepoved vožnje. Relativna prepoved vožnje pomeni, da lahko po dogovoru z zdravnikom tudi v času zdravljenja z zdravilom vozimo motorno vozilo, potem, ko se je telo privadilo na zdravilo in ko izboljšanje bolezni ali zdravstvenega stanja, to dovoljuje.

Vsa zdravila za zdravljenje depresije so na ovojnini označena s opozorilnim trikotnikom Δ, ki pomeni relativno prepoved vožnje motornega vozila.

Zdravniku je potrebno povedati, da ste voznik, kako zahtevno delo opravljate v službi, ali je potrebno o začasni nezmožnosti za delo obvestiti delodajalca.

To bo vplivalo na zdravnikovo izbiro zdravila. Zdravnik pa vam bo tudi svetoval, kdaj in kako lahko vozite.

Vožnja motornega vozila se odsvetuje v prvih dneh, ali celo v prvih tednih zdravljenja z antidepresivom. V tem času se uvaja novo zdravilo, povečujejo se odmerki zdravila. Posameznik ima težave tako s simptomi depresije kot s privajanjem na neželene učinke antidepresiva.

Čim več različnih zdravil jemljemo, tem večje je tveganje, da se bo pojavilo neželjeno medsebojno učinkovanje zdravil pa tudi negativni vplivi na sposobnost za vožnjo, posebej še, če sočasno jemljemo zdravila, ki delujejo na centralni živčni sistem, to je psihoaktivna zdravila. V času zdravljenja depresije so lahko močno zmanjšane vozniške sposobnosti zaradi sočasne uporabe zdravil za zmanjšanje tesnobe, zdravil za zdravljenje nespečnosti, za zdravljenje psihotičnih stanj.

Pogosto pozabljamo na to, da lahko tudi obdobje postopnega zmanjševanja uporabe zdravila, ali ukinitve zdravljenja z zdravili spremlja vrsta neželenih učinkov.

Vožnja motornega vozila se odsvetuje v času uvajanja, povečevanja in zmanjševanja odmerka psihoaktivnega zdravila, pa tudi v primeru, ko se uporablja več psihoaktivnih zdravil hkrati.

Kadar je za zdravljenje bolezni potrebna uporaba zdravil in nam zaradi zmanjšanja psihofizičnih sposobnosti zdravnik odsvetuje vožnjo, pomislimo na izbiro drugih možnih načinov prevoza. Potreba po prevozu ne sme biti vzrok, da bi zdravljenje z zdravili opustili.

Že majhne količine alkoholnih pijač lahko v času zdravljenja z antidepresivi pomembno zmanjšajo koncentracijo in sposobnost zaznavanja, na kar vas bo zdravnik prav gotovo opozoril. Sočasna uporaba antidepresiva in alkohola pomeni, da psihoaktivnega zdravila, ki vam ga je predpisal zdravnik, ne uporabljate po navodilu zdravnika, kar je za uporabnika antidepresiva - voznika motornega vozila kršitev 106. člena Zakona o pravilih cestnega prometa⁷.

Pri vozniku z depresijo vplivata na sposobnost za vožnjo motornega vozila tako bolezen sama, kot tudi zdravljenje z zdravili.

Zdravljenje z antidepresivi pomembno izboljša vozniške sposobnosti bolnika - voznika. Kljub temu so primerjalne študije pokazale, da vozniki na vzdrževalnem zdravljenju z antidepresivi opravijo nekatere testne naloge nekoliko slabše kot skupina zdravih, enako starih in enako izkušenih voznikov. Večji delež bolnikov - voznikov, ki slabše opravijo testne naloge tudi po daljši uporabi antidepresiva, je med uporabniki antidepresivov iz skupine TCA^{4,8}.



Antidepresivi – seznam zdravilnih učinkovin in zdravil

Ime zdravilne učinkovine	Mehanizem delovanja zdravilne učinkovine	Vpliv na psihofizične sposobnosti (po DRUID ⁶) Skupina	Ime zdravila, ki je v uporabi v Republiki Sloveniji Opozorilni znak na ovojnicini zdravila: Δ
Citalopram	SSRI	1	Cipramil, Citalon, Citalopram Torrex, Citalopram Vitabalans, Citalox, Otopram
Escitalopram	SSRI	1	Ciprex, Ciprex Meltz, Citafor, Ecytara, Elicea, Ecores, Escitalopram Mylan, Escitalopram Pfizer, Escitalopram Teva, Solatcit, Otigem
Fluoksetin	SSRI	1	Fluoksetin Vitabalans, Fluval, Fodiss, Portal, Prozac, Salipax
Paroksetin	SSRI	1	Paluxon, Parogen, Paroksetin Actavis, Paroksetin Teva, Paroksetin Aurobindo, Paroxat, Seroxat, Plisil
Sertralin	SSRI	1	Asentra, Mapron, Sertralin Actavis, Sertralin Arrow, Sertralin Krka, Sertralin Mylan, Zoloft; Sertralin Teva, Sertiva
Duloksetin	SNRI	2	Cymbalta, Aricaim
Venlafaksin	SNRI	2	Alventa, Efectin ER, Efexiva, Faxiprol, Nefexyl, Venlafaksin Mylan, Venlagamma, Venlafaksin Actavis
Reboksetin	NRI	1	Edronax
Bupropion	NDRI	2	Wellbutrin XR
Mianserin	NaSSA	3	Tolvon
Mirtazapin	NaSSA	3	Calixta, Mirtadepi, Mirtazapin Mylan, Mirzaten, Remirta, Mirtazapin Aurobindo, Mirtazapin Bluefish
Tianeptin	NP	2	Coaxil, Tianeptin Mylan, Tialupin
Moklobemid	MAOI	2	Aurorix
Amitriptilin	TCA	3	Amyzol
Maprotilin	TCA	2	Ladiomil
Doksepin	TCA	3	Sinequan
Trazodon	SARI	3	Trittico
Agomelatin	MA	2	Valdoxan

Literatura:

1. Kores Plesničar B. Epidemiologija, etiologija, klinična slika in diagnostika depresije. Farm Vest 2006; 57: 241-44.
2. Kores Plesničar B, Plesničar A. Depresija in telesna dejavnost. Zdrav Var 2009; 48: 40-44.
3. Hoffman BM, Babyak MA, Craighead WE, et al. Exercise and pharmacotherapy in patients with major depression: one-year follow-up of the SMILE study. Psychosom Med 2011;73:127-33.
4. Anderluh M. Pregled zdravilnih učinkovin za zdravljenje depresije. Farm Vestn 2010; 61:66-72.
5. IMMORTAL, Ageing, mental illness and medical diseases, Project Funded by the European Commission under the Transport RTD, 2005. www.immortal.or.at .
6. DRUID - Driving under influence of Alcohol, drugs and medicines. Project Funded by the European Commission; www.druid-project.eu .
7. Zakon o Pravilih cestnega prometa. Ur list 2010; 109:16876-905.
8. Brunnauer A, Laux G. The effects of most commonly prescribed second generation antidepressants on driving ability: a systematic review. J Neural Transm 2013; 120: 225-32.

Sponzorji in partnerji projekta:



ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE SLOVENIJE



Energija za življenje



Premišljeno z zdravili.

Za vaše zdravje gre.

depresija, antidepresivi in vožnja

