

**ZGODBA O DEPRESIJI ...**

**... SE LAHKO DOBRO KONČA.**

# **DEPRESIJA**

Prepoznamo jo.

Zdravimo jo.

Premagajmo jo!

116888A888888888

# ZGODBA O DEPRESIJI.

POZDRAVLJENI!

Ime mi je Miha. Star sem 41 let. Sem poročen in sem oče dveh otrok. Pred letom in pol **sem zbolel za depresijo**. Danes se počutim dobro in bi vam rad povedal svojo zgodbo.

“BIL SEM **DEPRESIVEN**, A TEGA NISEM VEDEL.”

Šele sedaj, ko sem ponovno zdrav, razumem, da sem bil zares bolan. Zdravnik mi je povedal, da **je depresija ena najpogostejših duševnih bolezni**.

“MISLIL SEM, DA SE MENI TO NE MORE ZGODITI.”

Pa ni res. **Za depresijo lahko zbolijo večina ljudi**, tako starejši kot mlajši, tako ženske kot moški. Prebral sem, da vsaka šesta oseba v svojem življenju zbolijo za depresijo in da je depresiven vsak dvajseti med nami. Ženske zbolijo dvakrat pogosteje kot moški. Med bolj ogrožene spadajo tudi osebe z različnimi kroničnimi telesnimi obolenji.

**DEPRESIJA JE BOLEZEN,  
KI JO LAHKO USPEŠNO  
ZDRAVIMO**

Depresija je bolezen, tako kot npr. pljučnica ali sladkorna bolezen. Pri depresiji gre za moteno delovanje nekaterih kemičnih prenašalcev – neurotransmiterjev, to je majhnih molekul, ki v možganih prenašajo sporočila med celicami. Kadar zbolimo za depresijo, se v delu možganov, ki uravnava razpoloženje, omaje ravnovesje teh prenašalcev.

**ZA DEPRESIJO LAHKO ZBOLITE TUDI VI!**

# “KAKO SEM UGOTOVIL, DA SEM DEPRESIVEN.”

Vsakdo je včasih žalosten in se počuti brez moči in volje. Ta občutja navadno trajajo kratko in nanje nismo posebej pozorni. **Dolgotrajna občutja žalosti in obupa pa so lahko tudi simptomi depresije.** Osebe z depresijo imajo lahko še vrsto drugih simptomov in znakov, ki se med seboj prepletajo. Ti simptomi se najpogosteje stopnjujejo s časom in čedalje bolj obvladujejo posameznikovo vsakodnevno življenje. Sam sem na primer doživljal močne občutke krivde in počutil sem se manjvrednega in nezaželenega. Umikal sem se v samoto, kar je žena najtežje prenašala. Hotela se mi je približati in pomagati, vendar se mi je vse skupaj zdelo brez smisla. V ničemer nisem več užival, ne v delu, ne v zabavi. Kljub utrujenosti nisem mogel zaspati. Če pa sem uspel zaspati, sem se sredi noči zbudil in spanja je bilo konec. V takih trenutkih me je zagrabil močan strah pred jutrom, ko bo treba spet vstati, pred prihodnjim dnevom, ko se bo vse skupaj ponovno začelo.

## SIMPTOMI IN ZNAKI DEPRESIJE

### BIOLOŠKI

motnje spanja, apetita in želje po spolnosti  
izguba volje in motivacije  
pomanjkanje energije in utrujenost  
nezmožnost uživanja

### PSIHOLOŠKI

potrtost  
tesnoba  
občutek krivde  
občutek manjvrednosti  
obup  
občutek notranje praznine  
znižana toleranca  
agresivnost  
motnje koncentracije in spomina

### DRUŽBENI

izguba zanimanja za druge ljudi  
zmanjšana učinkovitost pri delu

**Ni nujno, da se pri depresivni osebi pojavijo vsi navedeni znaki in simptomi. Pozorni pa moramo biti, ko se jih pojavi več hkrati in trajajo vsaj dva tedna.**

# “ZAKAJ SEM ZBOLEL IN ZAKAJ RAVNO JAZ?”

Počasi se mi je vse skupaj nabiralo. Čedalje več težav, čedalje več skrbi. Mislim sem, da lahko vse prenesem, potem pa me je naenkrat kar zlomilo.

**Zboleti za depresijo ne pomeni biti šibka osebnost, saj si nihče ne povzroči depresije sam.**

## “DEPRESIJA SE LAHKO KONČA S SAMOMOROM.”

Velikokrat sem si želel, da se zjutraj ne bi zbudil. Ko pa mi je bilo najhuje, sem pomislil, da bi si sam vzel življenje.

**Zloraba alkohola in drugih psihološko aktivnih snovi pri osebah z depresijo še dodatno poveča tveganje za samomor.**

## DEPRESIJA PRIZADENE NEKATERE LJUDI PREJ KOT DRUGE

Depresija je posledica zapletenega prepletanja dednostnih in okoljskih dejavnikov. Gen za depresijo sicer ne obstaja, a posamezniki in njihovi sorodniki so lahko tej motnji bolj podvrženi. Med najpomembnejše dejavnike, ki lahko sprožijo depresijo, pripomorejo k njenemu razvoju ali jo vzdržujejo, spadajo:

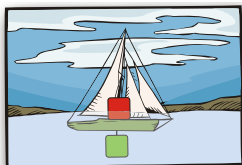
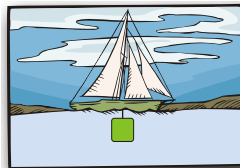
**DOLGOTRAJNE OBREMENITVE**  
npr. finančne težave,  
brezposelnost ali bolezen bližnjih

**TEŽAVE V MEDOSEBNIH ODNOSIH**  
npr. odsotnost zaupne osebe  
ali konfliktnost

**RAZLIČNI ŽIVLJENJSKI DOGODKI**  
npr. rojstvo ali smrt,  
poroka ali ločitev, selitev ali  
menjava službe, upokojitev

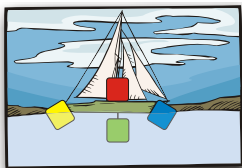
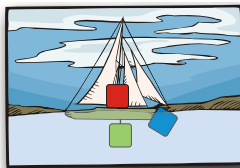
# “PREDSTAVLJAJTE SI ČOLN NA VODI.”

S težavami se srečujemo vsak dan. Vendar so nekatere obremenitve oz. stresorji tako izraziti, da jih več ne obvladujemo. Kot pravimo, »pridejo nam do živega«. V takih primerih bodo ljudje, ki so nagnjeni k depresiji, prej in pogosteje za njo zboleli. Predstavljajte si čoln na vodi. Povečana nagnjenost za razvoj depresije je ponazorjena z zeleno utežjo, ki je obešena pod čolnom.



Čoln mirno pluje po vodi, dokler nanj ne pade preveliko breme - stresor, ki je ponazorjen z rdečo barvo. Če zelene uteži pod čolnom ne bi bilo, bi se čoln le malo zamajal, zajel nekaj vode in plul naprej. Ljudje bi rekli, da so doživeli stisko. Ker pa je pod čolnom utež - nagnjenost za razvoj depresije, se čoln potopi.

Da bi čoln splaval na površje, mu moramo pomagati pri premagovanju zelene uteži in rdečega bremena. Ker mu nagnjenosti za razvoj depresije in obremenitev oz. stresorjev ne moremo kar odvzeti, ga moramo opremiti z modro bojo, ki predstavlja prijetne in spodbudne dejavnosti. K takim dejavnostim spadajo ukvarjanje z različni hobiji, rekreacija, sprehodi v naravi, druženje z ljudmi, ukvarjanje z domačimi živalmi in druge dejavnosti, ki jih oseba rada počne. Depresivnega bomo torej spodbujali, da postopoma spet počne stvari, ki so ga včasih veselile.



Žal pa se pogosto zgodi, da depresije ne prepoznamo pravočasno ali pa se hitreje poglabi. Takrat prijetne in spodbudne dejavnosti niso dovolj, da bi rešili čoln. V takih primerih mu moramo dodati še eno bojo - rumeno, ki predstavlja zdravljenje z zdravili - antidepresivi. Depresivnega bomo napatili k zdravniku in skupaj bosta sestavila načrt zdravljenja. Depresija je danes zelo pogosta in o njej zdravniki vedno več vedo in jo uspešno zdravijo.

# “VEDEL SEM, DA POTREBUJEM POMOČ! KONČNO SEM JO TUDI POISKAL!”

Domači so mi govorili: “Spravi se skupaj, naredi že kaj zase!”, a to me je še bolj potrlo. Danes vem, da globlje depresije ne moremo premagati le z močno voljo, s katero se borimo s simptomi. Depresivna oseba se ne more kar tako prepričati, naj se počuti bolje. Ko opazimo, da smo zboleli za depresijo, je bolje, da takoj poiščemo pomoč. Pomoč v obliki podpore in razumevanja lahko nudijo svojci, prijatelji in sodelavci, vendar je pomembno, da obiščemo tudi zdravnika, ki nam lahko predpiše ustrezna zdravila ali drugo obliko terapije.

“OBISKAL SEM **ZDRAVNIKA** IN SESTAVILA  
SVA NAČRT ZDRAVLJENJA.”

Ko sem šel k zdravniku, me je bilo zelo strah, vendar nisem mogel več zdržati. Nekaj tednov po začetku terapije sem se že počutil bolje. Pričel sem ponovno delati, opravljati hišna opravila in se ukvarjati s prijetnimi dejavnostmi. Zdaj, ko pogledam nazaj, mi je žal, da nisem poiskal pomoči že prej.

Vsakomur, ki pri sebi opazi podobne težave, bi svetoval, da takoj obišče svojega zdravnika. Zdravnik mu bo razložil, kaj je to depresija. Spodbujal ga bo k prijetnim dejavnostim in po potrebi predpisal antidepresiv.

## **KAJ SO ANTIDEPRESIVI?**

Antidepresivi so zdravila, kot katerokoli drugo zdravilo. Kadar nas boli glava, ali nas boli želodec, vzamemo zdravilo.

Enako velja za depresijo. S pomočjo antidepresivov se v možganih ponovno vzpostavi ravnovesje tistih kemičnih prenašalcev, ki uravnavajo naše razpoloženje. Večina ljudi antidepresive dobro prenaša. Na začetku zdravljenja se lahko pojavijo stranski učinki, ki pa kmalu minejo, zato se splača vztrajati.

Pomembno je vedeti, da  
**antidepresivi ne povzročajo odvisnosti!**

Brez zdravljenja lahko depresija traja več let ali pa se čez nekaj časa ponovi v dosti hujši obliki.

# “MNOGI SO DOŽIVLJALI PODOBNO ZGODBO KOT JAZ.”

Postajala sem vse bolj utrujena in nezainteresirana, tudi za stvari, ki so mi bile prej v zadovoljstvo. Nisem prenašala hrupa. Najraje sem se zaprla v sobo in strmela v strop, po glavi pa so mi rojile misli, kaj bo z mano v prihodnosti. Strah me je bilo za otroke, družino, zase niti ne. Jokala sem kar brez razloga. Ko nisem več prenašala vprašanj o tem, kaj je narobe z mano, sem poiskala pomoč. Zdravnik me je napotil na kognitivno vedenjsko psihoterapijo in kmalu sem se počutila bolje. Spet sem bila bolj umirjena, zvečer sem lažje zaspala in življenje se mi je spet zdelo smiselno.

Božena, 59 let

Začelo se mi je z razbijanjem srca in s težkim dihanjem. Oboje se mi je pojavljalo zadnje ure delovnika in postajalo vse hujše. Popoldan sem samo še ležal in se bal naslednjega dne. Delal sem za strojem, ves čas sem moral ostati pozoren. Moji nadrejeni so bili vse manj zadovoljni z mojo učinkovitostjo. Bil sem utrujen, pozabljal sem stvari, pozornost mi je pešala. Tudi glava me je pogosto bolela. Enkrat me je v službi tako močno stisnilo pri srcu, da sem padel na tla. Sodelavci so me peljali k zdravniku. Najprej smo mislili, da gre za srčni infarkt. Zdravniki pa niso našli nič posebnega. Mene pa je še vedno bolela glava, razbijalo mi je pri srcu in v prsah sem imel občutek napetosti. Mislil sem celo, da je z menoj tako hudo, da mi zdravniki ne želijo povedati. Nato mi je zdravnik predlagal, da bi pričel jemati antidepressive. Najprej sem se razjezil, saj sem mislil, da me ima za norega. Prepričal me je, da poskusim, in res sem se po petih tednih že počutil bolje. Zdaj vem, da nisem bil nor. Bil sem depresiven.

Rado, 35 let

“IN MNOGI DOŽIVLJAJO PODOBNO ZGODBO PRAV ZDAJ!”

## ZATO NE POZABITE:

Za **depresijo** lahko zbolijo večina ljudi!

**Depresija** je bolezen, ki jo lahko učinkovito zdravimo!

**Pomoč je na voljo** pri vašem zdravniku!

[www.sigov.si/ivz/](http://www.sigov.si/ivz/)



IZDAL INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA REPUBLIKE SLOVENIJE (IVZ RS)

IZDAJO OMOGOČILA EVROPSKA KOMISIJA, GENERALNI DIREKTORAT ZA ZDRAVJE IN VARSTVO POTROŠNIKOV

BESEDILO PRIPRAVILI SODELAVCI IVZ RS

OBLIKOVANJE PRIMOŽ ROŠKAR

TISK TISKARNA KNJIGOVZNICA RADOVLJICA

LJUBLJANA, JANUAR 2005