

ZAKAJ MOLČIMO?
KER SE SRAMUJEMO IN
BOJIMO DUŠEVNIH MOTENJ.

ZAKAJ JE POTREBNO SPREGOVORITI?

POGOVOR RAZBIJA STIGMO.
ČE BO VEČ LJUDI SPREGOVORILO O
DUŠEVNIH MOTNJAH,
SLEDNJE NE BODO VEČ TABU.

ZAKAJ MOLČIMO?



IVZ RS



TU SMO. ZATE.



IZDAL
IZDAJO STA OMOGOČILA
BESEDILO PRIPRAVILI
OBLIKOVANJE
TISK

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO CELJE (ZZV CELJE) IN INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA RS (IVZ RS)
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE RS IN GENERALNI DIREKTORAT ZA ZDRAVJE IN VARSTVO POTROŠNIKOV EU
SODELAVCI IVZ RS IN ZZV CELJE
PRIMOŽ ROŠKAR
TISKARNA PETRIČ, SLOVENSKE KONJICE
NOVEMBER 2005

DEPRESIJA



TU SMO. ZATE.

KAJ JE DUŠEVNA MOTNJA?

Vsak izmed nas je včasih v stiski. Lahko se počuti brez moči in brez volje ali pa je vznemirjen in ga je strah. Ta občutja so običajno kratkotrajna, ker jih hitro obvladamo. Lahko pa se zgodi, da trajajo dlje in jih posameznik ne obvlada več. Takrat govorimo o duševni motnji.

DUŠEVNA MOTNJA je sprememba ene ali več komponent duševnega zdravja (izgleda, vedenja, mišljenja, zaznavanja, govora, razpoloženja ali čustvovanja). Ta sprememba negativno vpliva na človekovo vsakodnevno delovanje. Lahko se kaže tudi v zmanjšani zmožnosti soočanja z resničnostjo in reševanja življenjskih problemov. Težave so lahko enkratne, občasne ali trajne.

Številne duševne motnje so posledica sprememb v delovanju možganov. Te spremembe so posledica prepletanja dednih dejavnikov in dejavnikov okolja, lahko pa tudi različnih bolezni in poškodb.

Pomembni dejavniki okolja so lahko:

dolgotrajne obremenitve (npr. finančne težave, obremenitve na delovnem mestu, brezposelnost in drugo),

težave v medosebnih odnosih (npr. s partnerjem, s starši, s sodelavci in drugo),

različni življenjski dogodki (npr. rojstvo, smrt bližnjih, ločitev, upokojitev in drugo).

Med najpogostejše duševne motnje sodijo **anksiozne motnje, fobične motnje, depresija in shizofrenija.**

MITI

Duševne motnje “se zgodijo” ljudem šibkega značaja.

Ko enkrat zbolíš za duševno motnjo, nikoli več ne ozdraviš.

Duševne motnje niso “prave” bolezni. Posameznik si je sam kriv, da ima duševno motnjo.

Ljudje, ki potrebujejo psihiatrično pomoč, morajo biti zaprti v bolnišnici.

Ljudje z duševnimi motnjami so bolj nasilni kot drugi ljudje.

Otroci in mladostniki nimajo duševnih motenj.

Ljudje z duševnimi motnjami ne morejo opravljati odgovornih in pomembnih služb.

DEJSTVA

Duševno motnjo lahko doživi vsak izmed nas.

Veliko ljudi popolnoma ozdravi. Pri nekaterih se motnja ponavlja, a jo ob ustrezni podpori in zdravljenju uspešno obvladujejo.

Duševne motnje so posledica sprememb v delovanju možganov in soprav tako bolezni kot nekatere druge, na primer sladkorna bolezen, astma ali bolezni ožilja.

Večina ljudi z duševno motnjo živi kvalitetno življenje doma in v skupnosti, kadar je motnja dobro vodena in imajo podporo okolice.

Ljudje z duševnimi motnjami niso bolj nasilni. Razlogi, da postanejo nasilni, so takšni kot pri vseh ljudeh: strah, občutek ogroženosti, prekomerno uživanje alkohola ali nekaterih drog in drugo.

Duševne motnje se lahko pojavijo tudi pri otrocih in mladostnikih, le da jih včasih težje prepoznamo, saj se lahko kažejo drugače kot pri odraslih.

Ljudje z duševnimi motnjami, tako kot drugi ljudje, lahko opravljajo dela skladno s svojimi znanji, izkušnjami,

NAJPOGOSTEJŠE DUŠEVNE MOTNJE

DEPRESIJA

Depresija pomeni predvsem motnjo razpoloženja in čustvovanja, posledično pa privede tudi do spremembe izgleda, vedenja in mišljenja. Kadar zbolimo za depresijo, se v delu možganov, ki uravnava razpoloženje, omaje ravnovesje kemičnih prenašalcev, ki v možganih vprenašajo sporočila med celicami. Pri blagi depresiji bo človeku v pomoč pogovor in spodbuda k izvajanju aktivnosti, ki jih ima človek rad. Pri globlji depresiji, ki močno ovira vsakodnevno delovanje, pa je izvajanje takih aktivnosti včasih nemogoče. Zato je v teh primerih potrebno poiskati strokovno pomoč.

Najpogostejše oblike pomoči so različne vrste psihoterapije in zdravljenje z antidepresivi

SIMPTOMI IN ZNAKI DEPRESIJE

Osebe z depresijo imajo lahko številne simptome in znake, ki jih lahko razvrstimo v nekaj skupin, čeprav se med seboj prepletajo:

TELESNI:

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

PSIHOLOŠKI:

- potrtnost, tesnoba
- občutek krivde, občutek manjvrednosti
- obup
- občutek notranje praznine
- razmišljanje o smrti, samomorilne misli
- znižana toleranca
- agresivnost, razdraženost
- motnje koncentracije in spomina; neodločnost

DRUŽBENI:

- izguba zanimanja za druge ljudi
- izguba zanimanja za aktivnosti, ki so nas prej veselile
- 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.

KAJ SO ANTIDEPRESIVI?

Antidepresivi so zdravila, s pomočjo katerih se v možganih ponovno vzpostavi ravnovesje kemičnih prenašalcev. Večina ljudi antidepresive dobro prenaša. Na začetku zdravljenja se lahko pojavijo stranski učinki, ki pa kmalu minejo, zato je potrebno vztrajati. Brez zdravljenja lahko depresija traja več let ali pa se čez nekaj časa ponovi v težji obliki. Antidepresivi ne povzročajo odvisnosti!

FOBIČNE ANKSIOZNE MOTNJE

Za fobične motnje je značilno, da človek v posebnih okoliščinah doživlja vztrajen, neresničen in hud strah, ki ga povzročajo različni zunanji objekti ali okoliščine, ki sami po sebi niso nevarni (na primer plazilci, žuželke, voda, višina, zaprti prostori, letenje, javno nastopanje, in drugo). Človek se navadno močno izogiba objektu ali okoliščinam, ki povzročajo strah. Fobične motnje najpogosteje zdravimo z vedenjsko terapijo, prek katere se osebo pripravi, da se s strahom sooči in ga premaga.

DRUGE ANKSIOZNE MOTNJE

Glavna značilnost anksioznih motenj so znaki tesnobnosti, ki se sprožijo brez povezave z zunanjimi okoliščinami ali objekti. Znaki so običajno tako močni in dolgotrajni, da človeka ovirajo pri vsakodnevnih dejavnostih. Značilno je, da človek precenjuje težave in nevarnosti, ki mu grozijo, sočasno pa podcenjuje lastne sposobnosti za rešitev težav. Anksiozne motnje se lahko pojavijo postopoma ali nenadno.

GENERALIZIRANA ANKSIOZNA MOTNJA je najpogostejša motnja in je pogosto ne prepoznamo. Oseba s to motnjo se pretirano boji, da se bo zgodilo nekaj hudega njej ali ljudem oziroma stvarjem, ki jih ceni (družina, prijatelji, služba, zdravje, denar in drugo). Zaskrbljenost traja najmanj 6 mesecev. Oseba je lahko tudi nemirna, utrujena, razdražljiva, napeta, ima glavobole in težave z zbranostjo ter s spanjem.

PANIČNA MOTNJA se kaže s ponavljajočimi in nepričakovanimi napadi panike, ki niso vezani na kakšno določeno situacijo. Panika je nenaden in hud strah, ki se pojavlja skupaj s telesnimi znaki, kot so: občutek dušenja, omotica, nemir, pospešeno bitje srca, tresenje, znojenje, siljenje na bruhanje, občutek odmaknjenosti od okolja, mravljinčenje, oblivanje vročine ali mrzlica in strah. Posameznik je prepričan, da bo izgubil nadzor nad sabo, da bo izgubil zdrav razum, da bo umrl. Napad postopoma mine in ni nevaren, le izjemno neprijeten.

SHIZOFRENIJA

Shizofrenija je duševna motnja, za katero je značilna slabša povezanost med mišljenjem, čustvovanjem in voljo. V času, ko je motnja izražena, lahko človek izgubi stik z resničnostjo in svet doživlja drugače kot drugi ljudje. Lahko se pojavljajo blodne predstave preganjanja ali zveličavnosti, prisluhi in prividi, ki so lahko zelo intenzivni. Tudi govor je lahko slabše razumljiv. Zdravila bistveno omilijo omenjene težave

KAM PO INFORMACIJE IN POMOČ

SPREGOVORIMO

Pomembno je, da o duševnih težavah spregovorimo zgodaj, saj je pomoč tako učinkovitejša. Trpljenje v tišini in osamljenosti le še poglobi duševne motnje.

KAKO LAHKO POMAGAMO?

Pomaga lahko vsak od nas, četudi ni strokovnjak. Pomembno je osebi prisluhniti. Občutek, da je nekomu resnično mar za nas, je neprecenljiv.

Pomembno je osebo spodbujati in ji pomagati pri razmišljanju o možnih rešitvah nastalih problemov. Bolje je poudarjati človekove sposobnosti, kot njegove omejitve.

Ko ocenimo, da težave sami ne bomo mogli rešiti, je potrebno poiskati strokovno pomoč. Nekaterim je lažje, če jih k strokovnjaku pospremimo.

KAM PO POMOČ?

Lahko se obrnemo na partnerja, prijatelja ali drugo osebo, ki ji zaupamo. Svojci in prijatelji morajo spoznati našo težavo, da nas bodo lahko razumeli in podpirali.

SPLETNO STRANI IN SVETOVANJE

www.nebojse.si

www.tosemjaz.net

www.ivz.si

OSEBNI ZDRAVNIK

(vpiši številko osebnega zdravnika)

PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA VOJNIK 03/ 78 00 100

PSIHOLOŠKE IN PSIHIATRIČNE AMBULANTE

Dispanzer za psihohigieno otrok in mladine (Zdravstveni dom Celje): 03/ 54 34 323

Psihiatrični dispanzer (Zdravstveni dom Celje): 03/ 54 34 444

Psihološka ambulanta za otroke in mladostnike (Zdravstveni dom Žalec): 03/ 71 34 364

Psihološka ambulanta (Zdravstveni dom Velenje): 03/ 89 95 568

Dispanzer za mentalno higieno (Zdravstveni dom Velenje): 03/ 89 95 467

Psihiatrični dispanzer (Zdravstveni dom Brežice): 07/ 499 14 67

TELEFONSKO SVETOVANJE

Klic v duševni stiski: 01/ 520 99 00

Sopotnik: 080 22 23

Zaupni telefon Samarijan: 080 11 13

Zaupni telefon Za - Te: 01/ 234 97 83

Krizni center za mlade Celje: 03/ 493 05 30 in 031/ 576 150

DRUŠTVA

OZARA (Nacionalno združenje za kakovost življenja): 03/ 492 57 50

ŠENT (Slovensko združenje za duševno zdravje): 03/ 428 88 90

ŽELVA - EUREKA Žalec (Društvo za pomoč in samopomoč): 03/ 710 35 23