

DEPRESIJA

Prepoznavajmo, zdravimo
in premagajmo jo



Depresija je najpogostejša duševna bolezen

Včasih se vsak od nas počuti žalostno, brez moči in volje. Vendar so ta občutja navadno kratkotrajna in ne ovirajo naših vsakodnevnih dejavnosti. Ljudje z depresijo se spopadajo z dolgotrajnimi občutji žalosti in brezvoljnosti, lahko pa imajo še vrsto drugih simptomov in znakov, ki se med seboj prepletajo. Depresija je namreč bolezen, ki prizadene številne vidike človekovega delovanja.

SIMPTOMI IN ZNAKI DEPRESIJE



Ni nujno, da se pri posamezniku, ki se sooča z depresijo, pojavijo vsi navedeni znaki in simptomi. **Pozorni moramo postati takrat, ko je človek dva tedna vsak dan oz. večji del dneva depresivno razpoložen (potrt ali brezvoljen) in/ali ima precej zmanjšan interes in občutek zadovoljstva pri skoraj vseh dejavnostih, ob tem pa kaže še vsaj štiri od naštetih simptomov ali znakov.**

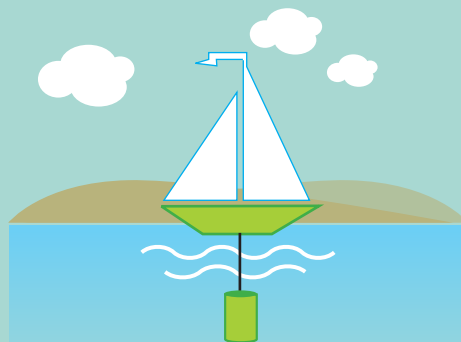
Depresija lahko prizadene vsakogar

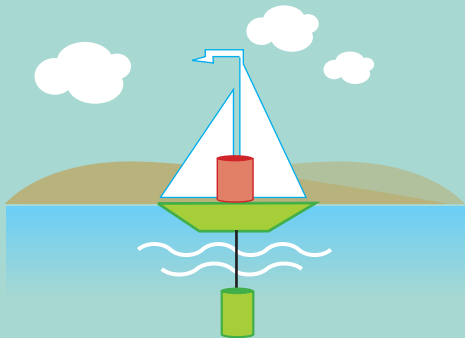
Depresija lahko prizadene mlajše in starejše osebe obeh spolov. Pri ženskah jo odkrijejo dvakrat pogosteje kot pri moških. Vzroki za nastanek depresije so različni in se pogosto prepletajo.

RAZLIČNI DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA NASTANEK DEPRESIJE

1. Dejavniki, zaradi katerih je posameznik dovzetnejši za razvoj depresije

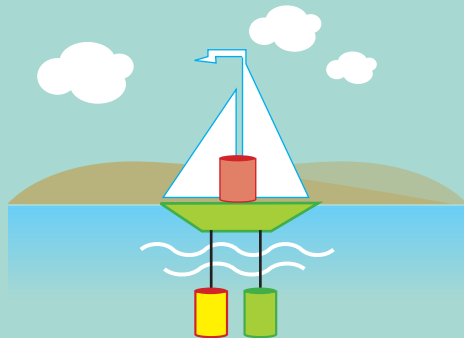
Ti so običajno prisotni že precej pred razvojem depresije. Med take dejavnike spadajo genetska obremenjenost, depresija v družini, zgodnje negativne ali travmatične izkušnje, kronične telesne bolezni. Predstavljajmo si, da človekovo življenje ponazorimo z jadnico, ki pluje po vodi (slika desno). Dejavnike, zaradi katerih je posameznik dovzetnejši za razvoj depresije, lahko ponazorimo z utežjo (zeleno barvo), ki je obešena pod jadnico in je del nje.





2. Dejavniki, ki sprožijo depresijo

Z nekaterimi obremenitvami se zlahka spoprimejo, kar pomeni, da naša jadrnica mirno pluje kljub uteži, ki jo nosi s seboj. To pomeni, da nekateri ljudje kljub dovzetnosti (zaradi prej naštetih dejavnikov) nikoli ne razvijejo depresije. Nekateri obremenitve, s katerimi se srečujemo, pa so lahko tako izrazite, da jih ne moremo več obvladovati. Te obremenitve imenujemo sprožilci depresije, ponazorimo pa jih lahko z bremenom, ki pade na jadrnico (*rdeče barve*). Sprožilni dejavniki so prisotni tik pred nastankom depresije. Pojavijo se lahko nenadoma ali pa se kopičijo postopoma. Med te dejavnike spadajo različni neprijetni dogodki v okolju, zdravstvene težave, različne izgube (smrt v družini, razpad partnerske zveze, izguba službe ...). Če zelene uteži (dovzetnosti za depresijo) pod jadrnico ne bi bilo, bi se jadrnica sicer rahlo zamajala, vendar bi plula naprej. Ljudje bi rekli, da so doživeli stisko. Ker pa je pod jadrnico utež, se zaradi dodatnih obremenitev (*rdeča utež*) potopi oz. izrazi se depresija.



3. Dejavniki, ki vzdržujejo depresijo

Ti dejavniki so včasih podobni tistim, zaradi katerih je posameznik dovzeten za depresijo, ali pa tistim, ki depresijo sprožijo. Med te dejavnike spadajo še težave, ki nastanejo zaradi depresije, ko oseba slabše rešuje težave in se težje znajde. Izguba bližnjega (dejavnik, ki lahko sproži depresijo) npr. prinese praznino in osamljenost. Zaradi depresije se ljudje pogosteje umikajo v samoto in družbe ne iščejo, osamljenost pa depresijo še dodatno vzdržuje ali celo pogloblja. Te dejavnike lahko ponazorimo z utežjo rumene barve, ki jadrnici preprečuje, da bi se ponovno dvignila na površje oz. osebi z depresijo preprečuje, da bi se uspešneje soočila z boleznijo.

Depresija ni znak šibke osebnosti ali značaja. Oseba, ki zbolí za depresijo, ni sama kriva, da je zbolela.

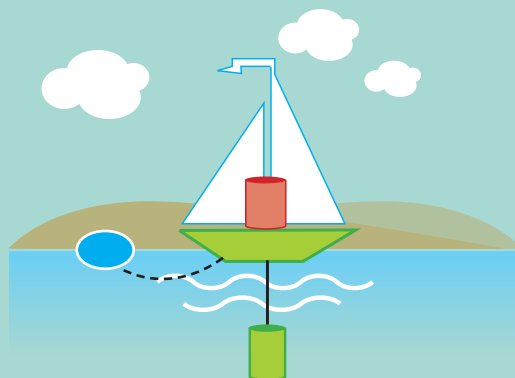
Depresija je bolezen, ki jo lahko učinkovito zdravimo

Depresija se lahko izraža v različnih stopnjah, in sicer kot blaga, zmerna ali huda. Glede na resnost depresije so za njeno zdravljenje na voljo različne možnosti, ki močno izboljšajo kakovost življenja.

RAZLIČNI NAČINI ZDRAVLJENJA

Prijetne aktivnosti, ponovna aktivacija

Kadar gre za blago depresijo, je včasih dovolj, da se posameznik začne ukvarjati s prijetnimi in spodbudnimi dejavnostmi (modra boja na sliki). Mednje sodijo ukvarjanje z različnimi hobiji, rekreacija, sprehodi v naravi, druženje z ljudmi ter druge aktivnosti, ki jih je posameznik včasih rad počel, a jih je zaradi depresije opustil. Take dejavnosti jadrnici pomagajo pri premagovanju zelene uteži in rdečega bremena. Ker ji nagnjenosti za razvoj depresije (zelena utež) in obremenitve (rdeče breme) ne moremo kar odvzeti, jo torej opremimo s prijetnimi aktivnostmi (modro bojo), ki izboljšujejo blago depresijo.



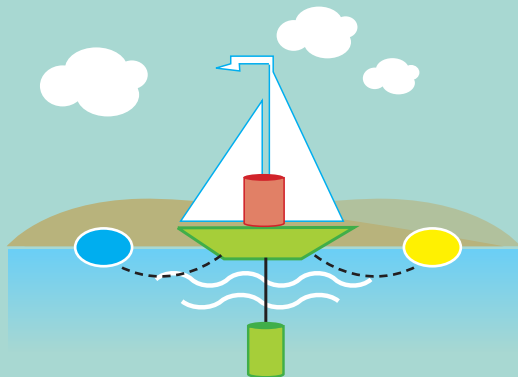
Zdravljenje z antidepresivi

Včasih se zgodi, da depresije ne prepoznamo pravočasno, zaradi česar se poslabša. Ob težjih oblikah depresije samo prijetne aktivnosti niso dovolj za okrevanje. V takih primerih je potrebno zato jadrnico opremiti še z rumeno bojo (na sliki), ki predstavlja zdravljenje z zdravili - antidepresivi.

S pomočjo antidepresivov se razpoloženje sčasoma izboljša in posameznik lažje napreduje na poti okrevanja.

Antidepresivi ne povzročajo odvisnosti.

O podrobnostih, kako delujejo, se pogovorite z zdravnikom.



Psihoterapija

Ena izmed oblik zdravljenja je tudi psihoterapija. Psihoterapija je lahko samostojna oblika zdravljenja depresije ali pa podporna oblika.

Psihoterapija je oblika zdravljenja, ki temelji na pogovoru. Izkazalo se je, da je pri zmerni obliki depresije lahko enako učinkovita kot antidepresivi in lahko zato predstavlja samostojno obliko zdravljenja. Pri težjih oblikah depresije pa je najučinkovitejša kombinacija obeh oblik zdravljenja - uporabe zdravil in psihoterapije.

Obstaja več oblik psihoterapije, podatke o njih lahko poiščete na spletnih straneh psihoterapevtskih združenj in društev.

Podporne oblike zdravljenja

Poleg omenjenih oblik zdravljenja so na voljo različne oblike podpornega zdravljenja. **Med takšne oblike spadajo psihoedukativne delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo, ki so namenjene posameznikom z depresijo in njihovim svojem. Izvajajo jih v zdravstvenih domovih.** Na delavnicah se posamezniki, ki trpijo za depresijo, seznanijo z značilnostmi svoje bolezni in se naučijo, kako lahko sami izboljšajo svoje počutje in preprečijo, da bi se depresija ponovila. O možnosti vključitve na psihoedukativne delavnice povprašajte svojega osebnega zdravnika ali v zdravstvenovzgojnem centru v vašem zdravstvenem domu.

Kam po strokovno pomoč?

Če pri vašem svojcu, znancu ali prijatelju opazite znake ali simptome depresije, opisane v zloženki, jih spodbudite, da poiščejo strokovno pomoč. Na iste vire pomoči se lahko obrnete, če opisane znake ali simptome depresije opazite pri sebi.

Prvi vir strokovne pomoči je vaš **osebni zdravnik**. Po potrebi vam bo predpisal zdravljenje, vas napotil k specialistu ali na druge oblike pomoči.

Kadar je stiska zelo huda in vaš osebni zdravnik ni dosegljiv, se lahko obrnete neposredno na:

- **dežurnega zdravnika,**
- **dežurno ambulanto najbližje psihiatrične bolnišnice,**
- **reševalno službo (112) ali**
- **urgentno psihiatrično ambulanto v Centru za izvenbolnišnično psihiatrijo v Ljubljani (01/4750 670).**

Za podatke o ustreznih oblikah pomoči ali samo za podporo in pogovor se lahko obrnete tudi na

TELEFONE ZA POMOČ V STISKI:

Klic v duševni stiski	01 520 99 00	(vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj)
Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik	116 123	(24 ur/na dan, vsak dan) Klic je brezplačen.
Zaupni telefon Za Te	01 234 97 83	(vsak dan med 16. in 22. uro)
Društvo SOS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja 080 11 55		(pon-pet med 12. in 22. uro; sob, ned, prazn. med 18. in 22. uro) Klic je brezplačen.
TOM telefon za otroke in mladostnike	116 111	(vsak dan med 12. in 20. uro) Klic je brezplačen.

Za podporo, pogovor in nasvet o ustreznih oblikah pomoči lahko uporabite tudi spletno svetovanje:

- zdravstveni portal s svetovalnimi forumi za odrasle (družinska medicina, psihiatrija, obporodne stiske) **www.med.over.net**
- spletna postaja za razumevanje samomora **www.zivziv.si**
- spletna stran Društva DAM **www.nebojse.si**
- spletna svetovalnica za mlade **www.tosemjaz.net**



Za pogovor, nasvet in dodatno pomoč se lahko obrnete tudi na **Mrežo psiholoških svetovalnic MOČ**

Strokovna pomoč v svetovalnicah je brezplačna in dostopna brez napatnic.

LJUBLJANA: Center za psihološko svetovanje POSVET, Mestni trg 8, Ljubljana, naročanje: vsak delavnik **med 8. in 20. uro**, T: 031 704 707, E: info@posvet.org

CELJE: Svetovalnica za prvo psihološko pomoč v stiski TU SMO ZATE, Območna enota Celje, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ipavčeva 18, Celje, naročanje: vsak delavnik **med 8. in 15. uro**, T: 031 778 772, E: svetovalnica@nijz.si

KRANJ: Center za psihološko svetovanje POSVET, Upravna enota Kranj, Slovenski trg 1, Kranj, naročanje: vsak delavnik **med 8. in 20. uro**, T: 031 704 707, E: info@posvet.org. Delovanje svetovalnice POSVET Kranj delno sofinancira Mestna občina Kranj

SLOVENJ GRADEC: Psihološka svetovalnica POSVET - TU SMO ZATE, Mladinski kulturni center Slovenj Gradec, Ozare 18, Slovenj Gradec, naročanje: vsak delavnik **med 8. in 20. uro**, T: 031 704 707, E: info@posvet.org

POSTOJNA: Psihološka svetovalnica POSVET - TU SMO ZATE, Center za socialno delo, Novi trg 6, Postojna, naročanje: vsak delavnik **med 8. in 20. uro**, T: 031 704 707, E: info@posvet.org

SEVNICA: Psihološka svetovalnica POSVET - TU SMO ZATE, Zdravstveni dom Sevnica, Trg svobode 14, Sevnica, naročanje: vsak delavnik **med 8. in 20. uro**, T: 031 704 707, E: info@posvet.org

LAŠKO: Psihološka svetovalnica POSVET - TU SMO ZATE, Občina Laško, Mestna ulica 2, Laško, naročanje: vsak delavnik **med 8. in 15. uro**, T: 031 704 707, E: info@posvet.org

NOVA GORICA: Psihološka svetovalnica POSVET - TU SMO ZATE, Območna enota Nova Gorica, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Vipavska cesta 13, Rožna Dolina, Nova Gorica, naročanje: vsak delavnik **med 8. in 20. uro**, T: 031 704 707, E: info@posvet.org

MURSKA SOBOTA: Psihološka svetovalnica POSVET - TU SMO ZATE, Lendavska 1, Murska Sobota, naročanje: vsak delavnik **med 8. in 20. uro**, T: 031 704 707, E: info@posvet.org

Vir.: Demovšek, M. Z., Mišček, I., Jeriček, H., Tavčar, R. (2005). Skupaj premagajmo depresijo – Priročnik za vodje delavnic in predavatelje. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Ljubljana



Izdajatelj: Zbirka je financiran iz virov Norveškega finančnega mehanizma 2009–2014, v sklopu projekta MOČ – Pomoč ljudem, znanje strokovnjakov. Nosilec projekta je Nacionalni inštitut za javno zdravje, partnerji v projektu pa so Univerza na Primorskem, Inštitut Andrej Marušič, Slovensko združenje za preprečevanje samomora – POSVET in Ozara, Nacionalno združenje za kakovost življenja.

Za vsebino te zloženke so odgovorni izključno nosilec projekta in njegovi partnerji in zanjo v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča nosilca Programa Norveškega finančnega mehanizma.



SLOVENSKO
ZDRUŽENJE ZA
PREPREČEVANJE
SAMOMORA

