

DEPRESIJA

Prepoznamo, 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 posameznik dva tedna večji del dneva depresivno razpoložen (potrt ali brezvoljen) in/ali ima precej zmanjšan interes in občutek zadovoljstva pri skoraj vseh svojih dejavnostih, ob tem pa kaže še vsaj štiri od naštetih simptomov ali znakov.**

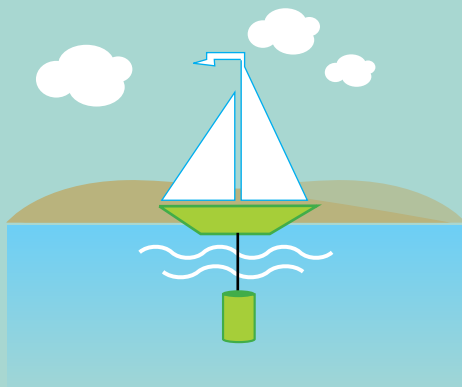
Depresija lahko prizadene vsakogar

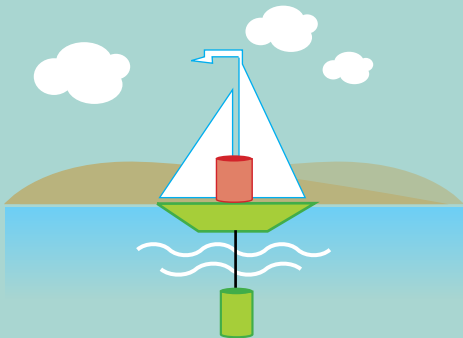
Depresija lahko prizadene mlajše in starejše osebe obeh spolov. Pri ženskah jo odkrijejo dvakrat pogosteje kot pri moških. Vzroki za nastanek depresije so različni in se pogosto prepletajo.

RAZLIČNI DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA NASTANEK DEPRESIJE

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

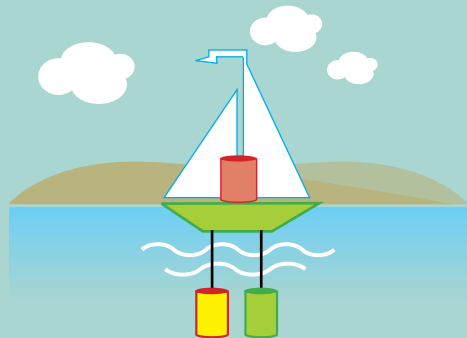
Ti so običajno prisotni že precej časa pred razvojem depresije. Med take dejavnike spadajo genetska obremenjenost, depresija v družini, zgodnje negativne ali travmatične izkušnje, kronične telesne bolezni. Predstavljajmo si, da človekovo življenje ponazorimo z jadrnico, ki pluje po vodi (slika desno).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





2. Dejavniki, ki sprožijo depresijo

Z nekaterimi obremenitvami se zlahka spoprimemo, 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. Nekatere 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. Mednje spadajo različni neprijetni dogodki v okolju, zdravstvene težave, različne izgube (smrt v družini, razpad partnerske zveze, izguba službe ...). Če *zeleno 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 (*rdeče uteži*) potopi oziroma 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. Mednje spadajo še težave, ki nastanejo zaradi depresije, ko oseba slabše rešuje težave in se težje znajde. Izguba bližnjega (dejavnik, ki lahko sproži depresijo) lahko prinese praznino in osamljenost. Zaradi depresije se ljudje pogosteje umikajo v samoto in ne iščejo družbe, 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 oziroma 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.

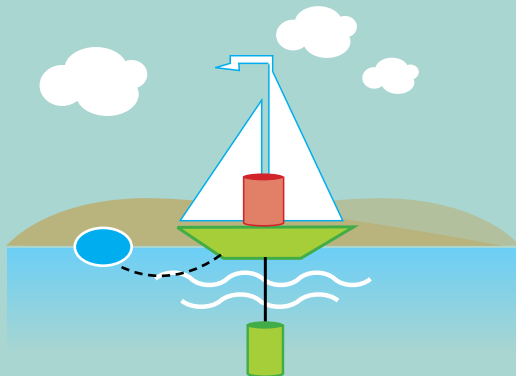
Depresija je bolezen, ki jo lahko učinkovito zdravimo

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. 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 si lahko predstavljamo kot *modro bojo*, ki jadrnici pomagajo pluti, čeprav je obremenjena z *zeleno utežjo* in *rdečim bremenom*.



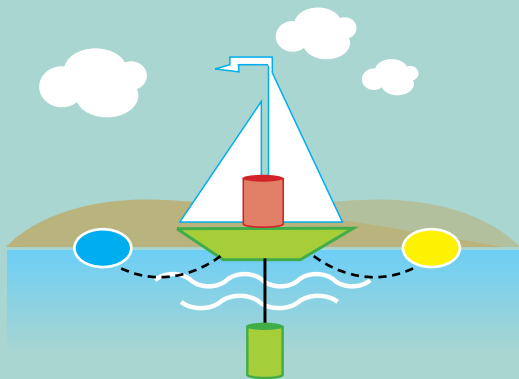
Zdravljenje z antidepresivi

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 zato potrebno jadrnico dodatno opremiti za premagovanje bremen – ji dodati še *rumeno bojo* (na sliki). *Rumeno bojo* lahko predstavlja zdravljenje z zdravili - antidepresivi.

Ob pravilnem jemanju 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

Eden izmed načinov zdravljenja je tudi psihoterapija. Psihoterapija temelji na pogovoru in lahko predstavlja samostojni ali podporni način zdravljenja depresije.

Izkazalo se je, da je pri zmerni obliki depresije lahko enako učinkovita kot antidepresivi, pri težjih oblikah depresije pa je najučinkovitejša kombinacija obeh načinov zdravljenja (uporabe zdravil in psihoterapije).

Obstaja več oblik psihoterapije, ki so primerne za zdravljenje depresije. Pomembno je, da izberete psihoterapevta, ki je ustrezno strokovno usposobljen in ob katerem se dobro počutite. Podatke o njih lahko poiščete na spletnih straneh psihoterapevtskih združenj in društev.

Podporne oblike zdravljenja

Poleg zdravil in psihoterapije so na voljo tudi različne oblike podpornega zdravljenja. Med takšne oblike se uvršča psihoedukativna delavnica Podpora pri spoprijemanju z depresijo, ki jo izvajajo v zdravstvenih domovih in je namenjena posameznikom z depresijo in njihovim svojcem. Več o delavnici lahko preberete na zadnji strani zbiranke.

Kam po strokovno pomoč?

Če pri vašem svojcu, znancu ali prijatelju opazite znake ali simptome depresije, opisane v zgibanki, 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 **izbrani 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).**

V stiski lahko poiščete strokovno pomoč tudi v eni od psiholoških svetovalnic v različnih krajih po Sloveniji:

- **info@posvet.org (031 704 707; naročanje vsak delovnik med 12. in 19. uro);**
- **svetovalnica@nijz.si (031 778 772; naročanje vsak delovnik med 8. in 15. uro).**

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.
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 svetovalnica za mlade **www.tosemjaz.net**
- spletna postaja za razumevanje samomora **www.zivziv.si**
- spletna stran Društva DAM **www.nebojse.si**



Psihoedukativna delavnica Podpora pri spoprijemanju z depresijo

V zdravstvenih domovih je v okviru zdravstveno- vzgojnih centrov (ZVC) oziroma Centrov za krepitev zdravja na voljo brezplačna psihoedukativna delavnica Podpora pri spoprijemanju z depresijo. Namenjena je posameznikom, ki se spoprijemajo z obremenjujočimi simptomi depresije (s postavljeno diagnozo ali brez nje), ter njihovim svojcem.

Zakaj se udeležiti delavnice?

Na delavnici se udeleženci seznanijo z značilnostmi bolezni in spoznajo, kako lahko sami izboljšajo svoje počutje in preprečijo, da bi se depresija ponovila.

Delavnica pokriva naslednje vsebine:

- Vzroki in simptomi depresije.
- Zdravljenje in premagovanje depresije.
- Vpliv misli na čustva, vedenje in telo.
- Preprečevanje poslabšanj in ponovitev.

Zelo dragoceno je tudi, da delavnica omogoča medsebojno izmenjavo izkušenj in podpore v manjši skupini udeležencev (6 do 10).

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



Koliko časa traja delavnica?

Delavnica traja en mesec in obsega:

- štiri tedenska srečanja v skupini po uro in pol (90 minut) in
- eno individualno svetovanje (15 minut za posameznika).

Kako se lahko vključite v delavnico?

Na delavnico vas lahko napotijo vaš izbrani osebni zdravnik, diplomirana medicinska sestra iz referenčne ambulante družinske medicine ali psihiater.

Več informacij o delavnici lahko dobite v vašem zdravstvenem domu, obrnete pa se lahko tudi na kateregakoli od ZVC-jev/Centrov za krepitev zdravja, kjer izvajajo delavnice, seznam je na spletni strani NIJZ:

<http://www.nijz.si/delavnica-podpora-pri-spoprijemanju-z-depresijo>.

Izid zbirke je financiran iz virov Norveškega finančnega mehanizma 2009–2014, v sklopu projekta MOČ – Pomoč ljudem, znanje strokovnjakom. 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.