

Spregovorimo o depresiji

Kaj moramo vedeti o depresiji?

Preberite, če mislite, da vi ali kdo, ki ga poznate, trpi zaradi depresije.

Kaj je depresija?

- Depresija je bolezen, za katero sta značilni dolgotrajna žalost in izguba zanimanja za dejavnosti, v katerih običajno uživamo, ob tem pa je ovirano tudi naše vsakodnevno delovanje (s težavo poskrbimo za vsakdanja opravila); takšne težave trajajo vsaj dva tedna.
- Osebe z depresijo se običajno soočajo tudi z izgubo energije, spremembo teka in spanja (spijo in/ali jedo več ali manj kot poprej), tesnobo, zmanjšano zmožnostjo koncentracije, neodločnostjo, nemirom, občutkom nevrednosti, krivdo, brezupom, mislimi na samopoškodovanje ali samomor.
- Depresija je bolezen, ki lahko prizadene vsakega izmed nas.
- Depresija ni značajska pomanjkljivost ali šibkost.
- Depresija je ozdravljiva in poznamo več učinkovitih načinov zdravljenja. Zdravimo jo s pogovornimi terapijami (z različnimi oblikami psihoterapije), z zdravili (antidepresivi) ali s kombinacijo psihoterapije in zdravil.



POMEMBNO:

Depresijo lahko zdravimo. Če menite, da imate depresijo, poiščite pomoč.

Kaj lahko naredite sami?

- Pogovorite se o svojih občutkih z osebo, ki ji zaupate. Večina ljudi se po pogovoru počuti bolje.
- Poiščite strokovno pomoč. Po nasvet se obrnite na svojega zdravnika ali drugega strokovnjaka (npr. psihiatra, psihoterapevta, psihologa).
- Imejte v mislih, da se vaše počutje ob ustrezni pomoči lahko izboljša.
- Ukvarjajte se z dejavnostmi, ki so vam prinašale veselje in užitek, ko ste se dobro počutili (čeprav vam sedaj morda ni do tega).
- Ohranite stike z družinskimi člani, prijatelji ter z drugimi osebami, ob katerih se dobro počutite.
- Poskrbite za redno telesno dejavnost, pa četudi so to le kratki sprehodi.
- Skrbite za redno prehrano in urejen ritem spanja.
- Sprejmite možnost, da imate depresijo in temu prilagodite svoja pričakovanja. Med depresijo se namreč lahko zgodi, da ne zmoremo narediti toliko kot običajno.
- Vzdržite se pitja alkohola ali vsaj zmanjšajte njegovo uživanje, prav tako se izogibajte prepovedanim drogam, ker lahko vaše stanje dodatno poslabšajo.
- Če razmišljate o samomoru, nemudoma poiščite pomoč.
- Več o virih pomoči na naslovu www.nijz.si/dusevnozdravje-pomoc.



Spregovorimo o depresiji

Živite z nekom, ki se sooča z depresijo?

Včasih je življenje z nekom, ki trpi zaradi depresije, lahko naporno. Morda vam bodo koristili naslednji napotki in usmeritve o tem, kako pomagati osebi z depresijo in kako obenem poskrbeti tudi zase.

Kaj je depresija?

- Depresija je bolezen in ne značajska pomanjkljivost ali šibkost. Prizadene lahko vsakega izmed nas.
- Depresija je ozdravljiva. Poznamo več učinkovitih načinov zdravljenja. Od resnosti depresije je odvisno, kako dolgo bo trajala in katera oblika zdravljenja je najprimernejša.
- Zdravimo jo s pogovornimi terapijami (z različnimi oblikami psihoterapije), z zdravili (antidepresivi) ali s kombinacijo psihoterapije in zdravil.
- Ob podpori strokovnjakov, prijateljev in družine oseba z depresijo bolje okreva. Ker vsako okrevanje zahteva svoj čas, bodimo potrpežljivi in vztrajni.
- Depresijo lahko poslabšajo nekateri dejavniki, kot npr. stres.

Kaj lahko storite za osebo z depresijo?

- Jasno povejte, da ji želite pomagati, jo podpreti in poslušati.
- Ne obsojajte je za njene težave, saj ni sama kriva, da je zbolela.
- Poučite se o depresiji.
- Spodbujajte jo, naj si poišče strokovno pomoč. Če ne zmore sama, ji ponudite, da jo pospremite na dogovorjena srečanja in preglede.



POMEMBNO:
Ko živite z osebo, ki se sooča z depresijo, ji lahko pomagate okrevati, vendar morate pri tem poskrbeti tudi zase.

- Če mora jemati zdravila, ji pomagajte pri tem, da jih bo jemala v skladu z navodili. Bodite potrpežljivi. Včasih mora miniti več tednov, preden se začne počutiti bolje.
- Pomagajte ji pri vsakodnevnih opravilih in poskrbite, da redno je in spi dovolj, vendar ne preveč.
- Spodbujajte jo k redni telesni dejavnosti in druženju.
- Spodbujajte jo, naj se osredotoča na pozitivne stvari v svojem življenju.
- Če razmišlja o tem, da bi se samopoškodovala ali se je v preteklosti že namerno poškodovala, je ne puščajte same. Poiščite pomoč zdravstvenega strokovnjaka. Odstranite zdravila in nevarne predmete, kot so ostri predmeti in orožje.
- Poskrbite tudi zase in se ukvarjajte z dejavnostmi, ki vam pomagajo pri sprostitvi. Še naprej počnite stvari, ki vam prinašajo veselje in užitek.
- Več o virih pomoči na naslovu www.nijz.si/dusevnozdravje-pomoc.



Spregovorimo o depresiji

Te skrbi prihodnost? Preprečevanje depresije pri mladostnikih in mladih v zgodnji odraslosti

Obdobje mladosti in zgodnja odrasla doba prinašata številne priložnosti. To so leta, ko spoznaš nove ljudi, obiskuješ nove kraje, ko ugotavljaš, kam te vodi življenje. Kljub temu, da so ta leta polna prijetnih izzivov, so lahko povezana tudi z velikim stresom. Če so izzivi zate prehudi, nadaljuj z branjem.

Kaj moraš vedeti?

- Depresija je bolezen, za katero sta značilni dolgotrajna žalost in izguba zanimanja za dejavnosti, v katerih običajno uživamo, ob tem pa s težavo poskrbimo za vsakodnevna opravila; takšne težave trajajo vsaj dva tedna.
- Osebe z depresijo se običajno soočajo tudi z izgubo energije, spremembo teka in spanja (spijo in/ali jedo več ali manj kot poprej), tesnobo, zmanjšano zmožnostjo koncentracije, neodločnostjo, nemirom, razdražljivostjo, občutkom nevrednosti, krivdo, brezupom, mislimi na samopoškodovanje ali samomor.
- Depresija je bolezen, ki lahko prizadene vsakega izmed nas.
- Depresija ni značajska pomanjkljivost ali šibkost.
- Depresija je ozdravljiva. Poznamo več učinkovitih načinov zdravljenja.
- Zdravimo jo s pogovornimi terapijami (z različnimi oblikami psihoterapije), z zdravili (antidepresivi) ali s kombinacijo psihoterapije in zdravil.



POMEMBNO:

Veliko lahko storiš, da bi ostal duševno zdrav. Če imaš občutek, da se soočaš z depresijo, se pogovori z osebo, ki ji zaupaš, ali poišči strokovno pomoč.

Kaj storiti, ko si na tleh ali misliš, da imaš morda depresijo?

- Pogovori se o svojih občutjih z nekom, ki mu zaupaš.
- Poišči strokovno pomoč. Obrni se na svojega zdravnika ali drugega zdravstvenega delavca.
- Ohrani stike z družinskimi člani in s prijatelji ter z drugimi osebami, ki ti veliko pomenijo.
- Poskrbi za redno telesno dejavnost, pa četudi so to le kratki sprehodi.
- Skrbi za redno prehrano in primerno količino spanja.
- Izogibaj se alkoholu in prepovedanim drogam, ker lahko tvoje stanje dodatno poslabšajo.
- Počni stvari, ki so ti prinašale veselje in užitek, ko si se počutil dobro (četudi ti v tem trenutku mogoče ni do tega).
- Bodi pozoren na ponavljajoče se negativne misli in samokritiko. Potrudi se razmišljati pozitivno, ker se boš tako bolje počutil. Čestitaj si za vsak uspeh in dosežek.
- Več o virih pomoči na naslovu www.nijz.si/dusevnozdravje-pomoc.



Spregovorimo o depresiji

Se sprašujete, zakaj vas materinstvo ne osrečuje?

Rojstvo otroka predstavlja pomembno življenjsko prelomnico in lahko med drugim prinese skrbi, utrujenost in žalost. Običajno ti občutki hitro izzvenijo, če pa vztrajajo, obstaja možnost, da imate depresijo. Več informacij v nadaljevanju.

Kaj morate vedeti?

- Depresija po rojstvu otroka je dokaj pogost pojav. Z njo se sreča vsaka šesta ženska, ki je rodila. Depresija je bolezen, za katero sta značilni dolgotrajna žalost in izguba zanimanja za dejavnosti, v katerih ljudje običajno uživajo, ob tem pa oseba z depresijo s težavo poskrbi za vsakodnevna opravila; takšne težave trajajo vsaj dva tedna.
- Osebe z depresijo se običajno soočajo tudi z izgubo energije, spremembo teka in spanja (spijo in/ali jedo več ali manj kot poprej), tesnobo, zmanjšano zmožnostjo koncentracije, neodločnostjo, nemirom, občutkom nevrednosti, krivdo, brezupom, mislimi na samopoškodovanje ali samomor.
- Med znaki poporodne depresije so lahko občutek, da ne zmorete vsega, nenehno jokanje brez pravega razloga, nezmožnost povezovanja z dojenčkom, dvom, da ste zmožni poskrbeti zase in za otroka.
- Poporodno depresijo je mogoče zdraviti s strokovno pomočjo. Pomaga tako pogovorna terapija (različne oblike psihoterapije), kot tudi zdravila (antidepresivi) ali kombinacija psihoterapije in zdravil. Med zdravili so tudi takšna, ki jih lahko varno jemljete, ko dojite.
- Če poporodna depresija ni zdravljena, lahko traja mesece ali celo leta. Kot takšna lahko slabo vpliva na vaše zdravje in zaradi tega tudi na otrokov razvoj.



POMEMBNO:
Depresija po rojstvu otroka je dokaj pogosta. Če se vam zdi, da trpite zaradi depresije, poiščite pomoč.

Kaj lahko storite, če mislite, da imate depresijo?

- Pogovorite se o svojih občutkih z ljudmi, ki so vam blizu. Prosite jih za podporo. Morda bodo lahko poskrbeli za vašega otroka, ko si boste vzeli potreben čas zase ali za počitek.
- Ohranite stike z družino in prijatelji ter preživljajte čas z njimi.
- Pojdite na svež zrak, kadarkoli morete. Sprehod z otrokom koristi tako mami kot otroku.
- Pogovarjajte se z drugimi mamami. Morda vam bodo lahko kaj svetovale ali pa bodo z vami podelile svoje izkušnje.
- Pogovorite se s svojim zdravnikom, patronažno medicinsko sestro, ginekologom, pediatrom ali drugimi zdravstvenimi delavci. Ti vam bodo lahko pomagali poiskati obliko zdravljenja, ki je za vas najbolj primerna.
- Če vas mučijo misli, da bi poškodovali sebe ali otroka, nemudoma poiščite pomoč.
- Več o virih pomoči na naslovu www.nijz.si/dusevnozdravje-pomoc.



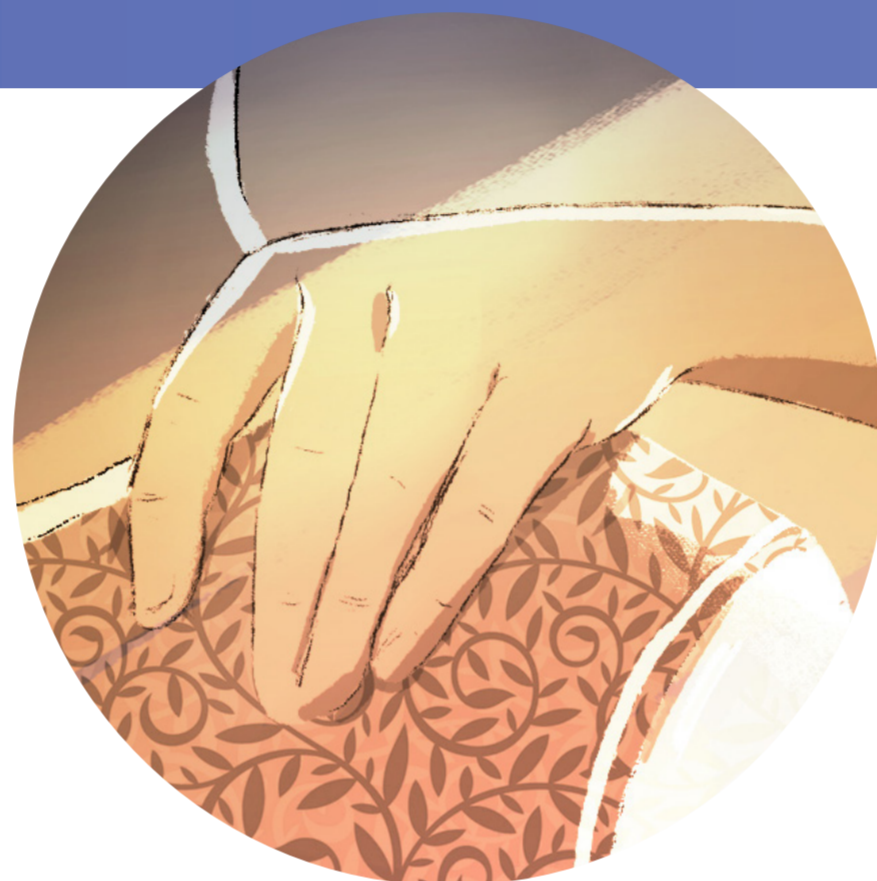
Spregovorimo o depresiji

Ste v skrbeh, da ima vaš otrok morda depresijo?

Odraščanje prinaša številne izzive in priložnosti. To je obdobje, ko otroci začnejo hoditi v šolo, jo morda zamenjajo, sklepajo nova prijateljstva, preživljajo tegobe pubertete, se pripravljajo na izpite ... Nekateri otroci se s tem zlahka soočajo, drugi se teže prilagajajo, doživljajo stres in lahko celo zbolijo za depresijo. Če ste v skrbeh za svojega otroka, berite naprej.

Kaj morate vedeti?

- Depresija je bolezen, za katero sta značilni dolgotrajna žalost in izguba zanimanja za dejavnosti, v katerih ljudje običajno uživajo, ob tem pa je ovirano tudi njihovo vsakodnevno delovanje (s težavo poskrbijo za vsakdanja opravila); takšne težave trajajo vsaj dva tedna.
- Znaki otroške depresije lahko vključujejo odmikanje od drugih, razdražljivost, pretiran jok, nemir, težave s koncentracijo v šoli, spremembo teka in spanja (spijo in/ali jedo več ali manj kot poprej), tesnobo, neodločnost, občutek nevrednosti, krivdo, brezup, misli na samopoškodovanje ali samomor.
- Mlajše otroke morda preneha zanimati igra. Starejši otroci pa se morda vedejo bolj tvegano kot običajno.
- Depresija je bolezen, ki lahko prizadene vsakogar, tudi otroka.
- Depresija ni značajska pomanjkljivost ali šibkost.
- Depresija je ozdravljiva. Poznamo več učinkovitih načinov zdravljenja.



POMEMBNO:
Če menite, da ima vaš otrok morda depresijo, se pogovorite z njim o njegovih skrbeh, in po potrebi poiščite strokovno pomoč.

Kaj lahko storite, če mislite, da bi otrok lahko imel depresijo?

- Pogovorite se z otrokom o stvareh, ki se dogajajo doma, v šoli in zunaj nje. Poskusite ugotoviti, če ga karkoli posebej skrbi ali obremenjuje.
- Pogovorite se z ljudmi, ki jim zaupate in poznajo vašega otroka (sorodniki, prijatelji, učitelji ...).
- Posvetujte se z otrokovim zdravnikom.
- Otroka zavarujte pred pretiranim stresom, neprimernim ravnanjem, trpinčenjem in nasiljem.
- Bodite še posebej pozorni na otrokovo počutje ob večjih življenjskih prelomnicah, kot sta vstop v novo šolo ali puberteta.
- Spodbujajte ga, naj dovolj spi, se redno prehranjuje, je telesno aktiven in počne stvari, pri katerih uživa in ga veselijo.
- Preživljajte čas s svojim otrokom.
- Če otrok razmišlja o tem, da bi se samopoškodoval, ali je to že storil, nemudoma poiščite zdravniško pomoč.
- Več o virih pomoči na naslovu www.nijz.si/dusevnozdravje-pomoc.



Spregovorimo o depresiji

Ohranjanje pozitivne naravnosti in preprečevanje depresije v starosti

Življenjske spremembe, ki jih prinaša staranje, lahko privedejo do depresije. Preberite si, kako lahko preprečujemo in zdravimo depresijo v starosti.

Kaj moramo vedeti?

- Depresija je bolezen, za katero sta značilni dolgotrajna žalost in izguba zanimanja za dejavnosti, v katerih običajno uživamo, ob tem pa je ovirano tudi naše vsakodnevno delovanje (s težavo poskrbimo za vsakdanja opravila); takšne težave trajajo vsaj dva tedna.
- Osebe z depresijo se običajno soočajo tudi z izgubo energije, spremembo teka in spanja (spijo in/ali jedo več ali manj kot poprej), tesnobo, zmanjšano zmožnostjo koncentracije, neodločnostjo, nemirom, občutkom nevrednosti, krivdo, brezupom, mislimi na samopoškodovanje ali samomor.
- Depresija je med starostniki dokaj pogost pojav, vendar je mnogokrat spregledana in tako ostaja nezdravljena.
- Depresija pri starostnikih je pogosto povezana s telesnimi težavami, kot so bolezni srca, visok krvni tlak, sladkorna bolezen ali kronične bolečine, s težkimi življenjskimi izkušnjami, kot je na primer izguba življenjskega sopotnika ter zmanjšana zmožnost opravljanja opravil, ki smo jim bili kos v mlajših letih.
- Depresija pri starostnikih pomembno poveča tveganje za samomor.
- Depresija je bolezen, ki lahko prizadene vsakega izmed nas.
- Depresija ni značajska pomanjkljivost ali šibkost.
- Depresija je ozdravljiva in poznamo več učinkovitih načinov zdravljenja. Zdravimo jo s pogovornimi terapijami (z različnimi oblikami psihoterapije), z zdravili (antidepresivi) ali s kombinacijo psihoterapije in zdravil.



POMEMBNO:
Veliko lahko naredimo, da bi depresijo v starosti preprečili ali zdravili.

Kaj storiti, ko smo brez volje ali mislimo, da imamo morda depresijo?

- Pogovorimo se o svojih občutkih z nekom, ki mu zaupamo.
- Poiščimo strokovno pomoč. Obrnimo se na svojega zdravnika ali druge zdravstvene delavce.
- Počnimo stvari, ki so nam prinašale veselje in užitek, ali si poiščimo nova zanimanja, če moramo prejšnje konjičke opustiti.
- Udeležujmo se aktivnosti, ki so na voljo v našem okolju.
- Ohranimo stike z družino in prijatelji.
- Skrbimo za redno prehrano in primerno količino spanja.
- Poskrbimo za redno telesno dejavnost, pa četudi so to le kratki sprehodi.
- Vzdržimo se pitja alkohola ali vsaj zmanjšajmo njegovo uživanje. Jemljimo le tista zdravila, ki nam jih je predpisal zdravnik.
- Več o virih pomoči na naslovu www.nijz.si/dusevnozdravje-pomoc.

