

- Kako vem, če ima oseba depresijo?
- Kakšni so znaki in simptomi depresije?
- Kako naj pristopim k osebi, ki se morda sooča z depresijo?
- Kako lahko nudim oporo osebi z depresijo?
- Kaj ne pomaga?
- Ali naj spodbudim osebo k iskanju strokovne pomoči?
- Kakšne so strategije samopomoči?
- Kaj storiti, če oseba ne želi pomoči?
- Kaj storiti, če je oseba samomorilna ali se je samopoškodovala?

### Kako vem, če ima oseba depresijo?

Diagnozo depresije lahko postavijo le za to usposobljeni strokovnjaki. Vendar je pomembno, da ob opažanju sprememb v razpoloženju, osebnosti, vedenju, energiji in navadah bližnje osebe (npr. pri vaših prijateljih, sodelavcih itd.) pomislite na to, da je depresija eden izmed možnih razlogov za te spremembe. O depresiji je dobro vedeti vsaj toliko, da lahko prepoznamo njene znake in simptome, ter tako nudimo pomoč nekemu, ki se z njo sooča. Vzemite si čas in se informirajte o vzrokih in simptomih depresije, o načinih zdravljenja in virih pomoči, ki so na voljo v vaši okolici.

Pomembno je, da ne prezrete znakov ali pa predvidevate, da bodo minili sami od sebe.

Prav tako je pomembno, da ste pozorni na vse spremembe v vedenju in razpoloženju, ki ste jih opazili pri nekom, in jih ne obravnavate kot nepomembne. To lahko namreč upočasnijo pravočasno iskanje in posredovanje pomoči.

Imejte v mislih, da je vsak posameznik drugačen, kar pomeni, da vse osebe, ki se soočajo z depresijo, ne kažejo ali doživljajo (vseh) tipičnih znakov ali simptomov depresije.

### Kakšni so znaki in simptomi depresije?

Za klinično diagnozo depresije mora imeti oseba najmanj pet od spodaj naštetih simptomov, med katerimi mora biti vsaj eden izmed prvih dveh, simptomi pa morajo trajati vsaj dva tedna:

1. žalostno ali depresivno razpoloženje, ki ne preneha;
2. zmanjšano zanimanje in občutek zadovoljstva pri dejavnostih, ki so osebo navadno veselile;
3. pomanjkanje energije in utrujenost;
4. občutek ničvrednosti ali občutek krivde (brez pravega razloga za krivdo);
5. pogosto razmišljanje o smrti ali želja, da bi bil/a mrtev/a;
6. težave s koncentracijo in odločanjem;
7. motorična upočasnjenost, včasih tudi prekomerna motorična aktivnost in težave s pomirjanjem;
8. težave s spanjem, lahko tudi prekomerno spanje;
9. izguba apetita, lahko tudi povečan apetit. Spremembe prehranjevalnih navad lahko vodijo bodisi v zmanjšanje bodisi v povečanje telesne teže.

## Kako naj pristopim k osebi, ki se morda sooča z depresijo?

Pogovor o depresiji ne poslabša stanja, ampak lahko - ravno nasprotno - predstavlja pomembno pomoč. Če mislite, da se kdo izmed vaših bližnjih ali znancev sooča z depresijo in potrebuje pomoč, mu omogočite, da spregovori o svojih težavah. Nekaterim pomaga, če lahko sami izberejo trenutek za pogovor o svoji stiski. Če pa oseba sama od sebe ne spregovori o svojem počutju, potem je priporočljivo, da pogovor začnete vi.

Za pogovor je pomembno izbrati tako pravi trenutek kot tudi ustrezen prostor, kjer se oba počutita udobno in varno. Osebi povejte, da vas skrbi zanjo, razložite oziroma opišite ji, kakšne spremembe ste opazili pri njej in da ji želite pomagati. Če vam oseba pove, da se počuti žalostno ali nerazpoloženo, jo vprašajte, koliko časa se že počuti tako.

Ne predpostavljajte, da oseba ne ve nič o depresiji. Možno je, da že ima osebno izkušnjo ali pa se je z depresijo soočal kdo izmed njenih bližnjih. Osebo lahko vprašate, ali bi želela izvedeti več o depresiji. Če je odgovor pritrdilen, je pomembno priskrbeti čim bolj kakovostne in točne informacije o bolezni.

Upošteвайте in spoštujte dejstvo, da obstajajo različni načini, na katere si lahko posameznik razlaga svoje simptome. Če opazite, da se oseba počuti nelagodno v pogovoru z vami, jo spodbudite, naj o svojih težavah spregovori s kom drugim.

## Kako lahko nudim oporo osebi z depresijo?

*Osebo obravnavajte s spoštovanjem in dostojanstvom.*

Okoliščine vsakega posameznika, kot tudi njegove potrebe, so edinstvene. Pomembno je, da upoštevate in spoštujete posameznikovo samostojnost pri odločanju o lastnem življenju, hkrati pa ne spregledate nevarnosti, ki jo posameznik lahko predstavlja sebi ali okolici. Prav tako je pomembno, da spoštujete posameznikovo pravico do zasebnosti in zaupnosti, razen v primeru, če oseba ogroža sebe ali svojo okolico.

*Ne krivite osebe za njeno bolezen.*

Depresija je bolezen in posameznik ni osebno odgovoren oz. »sam kriv«, da je zbolel za depresijo. Nujno je osebo spomniti, da gre za zdravstveno stanje in da ni sama odgovorna za svojo stisko in občutke.

*Imejte realistična pričakovanja.*

Skušajte sprejeti osebo, kakršna je, in vzpostavite realistična pričakovanja. Dajte osebi vedeti, da zaradi spoprijemanja z depresijo ni šibka ali nesposobna ter da je zaradi depresije nič manj ne spoštujete, kot tudi nimate slabšega mnenja o njej. Vsakodnevne aktivnosti in opravila, ki jih je oseba nekdanje opravljala brez težav (npr. plačevanje računov, čiščenje stanovanja, druženje s prijatelji ...), lahko zaradi depresije postanejo preveč ali zelo naporna. Osebi pokažite, da razumete, da stanja ne »simulira«, da ni »lena«, »nemarna« ali »sebična«. Povprašajte osebo, ali ji lahko kakorkoli pomagata pri vsakodnevnih opravilih, a bodite previdni, da ne boste prevzemali preveč odgovornosti in s tem pri osebi spodbudili odvisnost od vaše pomoči.

*Nudite čustveno oporo in razumevanje.*

Bolj pomembno, kot da izrečete vse »prave« stvari, je, da ste v svoji nameri in skrbi do osebe pristni. Oseba pri svojem soočanju z boleznijo potrebuje dodatno ljubezen in

razumevanje, zato bodite empatični, razumevajoči in potrpežljivi. Osebe z depresijo so velikokrat preplavljene z neutemeljenimi strahovi – pomembno je, da poskušate biti tudi do takšnega počutja osebe razumevajoči. Prav tako je pomembno, da ste čim bolj potrpežljivi, vztrajni in opogumljajoči pri svoji podpori. Bodite prijazni in pozorni do osebe, tudi če vam oseba podobne naklonjenosti ne bo zmogla vračati. Osebi pokažite, da je v njeni stiski ne boste pustili same.

*Spodbudite osebo k pogovoru.*

Ne bojte se spodbujati osebe k pogovoru o simptomih, ki jih doživlja, in o tem, kaj se dogaja z njo. Pokažite osebi, da ste na voljo za pogovor, ko bo pripravljena. Na osebo ne pritiskajte, da mora takoj spregovoriti o svojem počutju.

*Dobro poslušajte.*

Zelo pomembno je, da znate dobro poslušati in da ne sodite povedanega. Le tako boste vzpostavili razumevajoč in zaupanja vreden odnos. Aktivno in zbrano poslušajte, premislite in prepričajte se, da osebo dobro razumete, preden odgovorite (»Ali te prav razumem, da ...?«). Pomembno je, da pozorno poslušate tudi takrat, kadar vam oseba pripoveduje nekaj, za kar veste, da ne drži. Čeprav včasih osebe z depresijo govorijo počasneje ali nejasno, ostanite potrpežljivi in ne prekinjajte. Tudi kadar se oseba ponavlja, ne bodite nestrpni, ampak poskušajte biti čim bolj razumevajoči.

*Vzbujajte osebi upanje.*

Opogumljajte osebo, da bo z zdravljenjem in časom prišlo do okrevanja. Nudite čustveno oporo in vzbujajte upanje o boljši prihodnosti.



## Kaj ni v pomoč osebi z depresijo

- Osebi, ki trpi za depresijo, nima smisla govoriti, naj se bolj potruzi, naj se »spravi k sebi« ali »že enkrat neha s tem«.
- Ne izražajte sovražnosti in ne odzivajte se sarkastično. Sprejmite odzive osebe z depresijo, zavedajoč se, da je to največ, kar oseba zmore v danem času.
- Ne vzpostavite preveč vpletenega ali zaščitniškega odnosa do osebe z depresijo.
- Ne silite osebe v aktivnosti, ki jih je običajno počela, in je ne prepričujte, da naj se vede, kot bi se običajno.
- Ne omalovažujte občutkov osebe z nasveti, kot so: »Nasmehni se malo.«, »Spravi se k sebi.«, »Vzemi se v roke.« ipd.
- Ne zmanjšujte pomena posameznikovih občutkov in doživljanja s poskusi bodrenja, kot so: »Meni se sploh ne zdi, da ti gre tako slabo!«
- Izogibajte se govorjenju s pokroviteljskim glasom in pretiranemu izkazovanju sočutja ter zaskrbljenosti.
- Uprite se skušnjavi, da bi sami poskrbeli za oz. pozdravili osebo ali našli rešitev za njeno situacijo.

## Ali naj spodbudim osebo k iskanju strokovne pomoči?

Vsak se občasno čuti žalostnega in nerazpoloženega, potrebno pa je ločiti običajna stanja žalosti od depresije oz. presoditi, kdaj se je začasna izkušnja razvila v nekaj več. Tedaj potrebuje oseba strokovno pomoč.

Strokovna pomoč je potrebna, ko depresivno počutje traja več tednov in ko vpliva na posameznikovo vsakodnevno delovanje.

Osebo povprašajte, če meni, da potrebuje pomoč pri spoprijemanju s svojimi težavami. Če je odgovor pritrdilen, se pogovorita o možnostih pridobivanja strokovne pomoči in osebo opogumite, da jo uporabi. Če oseba ne ve, kje najti pomoč, ji ponudite pomoč pri iskanju virov pomoči (nekateri viri pomoči so naštetni na dnu dokumenta).

Pomembno je, da poskušate osebo opogumiti k čim bolj zgodnjemu iskanju strokovne pomoči in posledično tudi zdravljenju. Če vas oseba prosi, da jo pospremite npr. k zdravniku, to storite, a ne prevzemite nadzora oz. odgovornosti nad celotno situacijo.

Osebe z depresijo morajo ohraniti občutek samostojnosti in lastnega odločanja, kolikor je to mogoče.

Depresija pogosto ostane spregledana, zato lahko do postavitve diagnoze traja nekaj časa, prav tako obstaja možnost, da oseba ne bo nemudoma uspela vzpostaviti dobrega odnosa z ustreznim strokovnjakom. Osebo spodbujajte in opogumljajte, da poišče ustrezno strokovno pomoč.

## Kakšne so strategije samopomoči?

Ljudje z depresijo pogosto uporabljajo različne strategije samopomoči. Nekatero izmed strategij so znanstveno podprte, npr. redna telesna aktivnost. Posameznikova zmožnost in želja po uporabi teh strategij je v veliki meri odvisna od njegovih predhodnih zanimanj in tudi od resnosti depresije. Zato pri spodbujanju osebe z depresijo k uporabi katerega izmed načinov samopomoči ne bodite preveč vsiljivi.

## Kaj storiti, če oseba ne želi pomoči?

Lahko se zgodi, da oseba ne bo želela poiskati strokovne pomoči. Pozanimajte se, kakšne razloge ima za

takšen odziv. Oseba je lahko odklonilna zaradi stroškov, ki so povezani s plačilom za strokovno pomoč, lahko jo je strah hospitalizacije ali pa je nezadovoljna z zdravnikom, ki ga trenutno obiskuje. Razlogi za zavračanje iskanja pomoči lahko temeljijo na zmotnih prepričanjih in osebi lahko pomagata premagati njen strah pred tem. Če po takšnem pogovoru, v katerem ste razdelali razloge za strah, oseba še vedno ne želi pristati na strokovno pomoč, ji dajte vedeti, da ji stojite ob strani in naj vam sporoči, če si v prihodnosti premisli glede tega. Spoštujte samostojnost posameznika in njegove želje, da ne želi poiskati pomoči, razen v primerih, ko je posameznikovo zdravje oz. zdravje njegovih bližnjih s tem ogroženo (npr. oseba je samomorilna ali nasilna do drugih).

## Kaj storiti, če je oseba samomorilna ali se je samopoškodovala?

Za ustrezno ravnanje v primerih samomorilnosti ali samopoškodovanja obstajajo posebne smernice.

Prosimo, preberite si:

*Smernice za nudenje psihološke prve pomoči za osebe, ki izražajo samomorilne misli in vedenje*

## Viri pomoči

Prvi vir strokovne pomoči je izbrani **osebni zdravnik**. Po potrebi bo predpisal zdravljenje, 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.
- **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.

**Pomoč je na voljo tudi v kateri izmed svetovalnic v mreži psiholoških svetovalnic:**

- Svetovalnice v Ljubljani, Kranju, Postojni, Murski Soboti, Novi Gorici, Slovenj Gradcu, Sevnici in Kopru;  
naročanje na telefonsko številko 031 704 707 vsak delovni dan ali po e-pošti [info@posvet.org](mailto:info@posvet.org)
- Svetovalnici v Celju in Laškem;  
naročanje po telefonu 031 778 772 ali e-pošti [svetovalnica@nijz.si](mailto:svetovalnica@nijz.si)



Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

Nacionalni inštitut za javno zdravje  
Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Telefon: + 386 1 2441 400

E-pošta: [info@nijz.si](mailto:info@nijz.si)

Gradivo je dostopno na:  
<http://www.nijz.si>

