



... ZA DEŽJEM POSIJE SONCE ...

Okrevanje po depresiji

Depresija je motnja razpoloženja, zaradi katere se človek počuti globoko žalostnega, malodušnega, ne more doživeti občutkov veselja ali užitka ter je brez energije, kar traja več kot dva tedna in močno ovira vsakodnevno funkcioniranje.

Depresija ima mnogo obrazov – simptomi niso pri vseh ljudeh enaki, razlikujejo se glede na življenjsko obdobje, spol in starost.

SIMPTOMI IN ZNAKI DEPRESIJE

MISLI

- Nisem vreden/vredna
- Ni prihodnosti
- Slab/a sem
- Ni mi pomoči
- Vse je brez smisla
- Smrt je rešitev



ČUSTVA

- Žalost
- Nemoč
- Obup
- Otopelost
- Zaskrbljenost
- Napetost
- Razdražljivost
- Tesnoba



VEDENJE

- Jok
- Motnje spanja
- Umikanje v samoto
- Opuščanje vsakodnevni obveznosti in hobijev
- Slaba skrb zase
- Sprememba apetita



TELO

- Utrujenost
- Bolečine
- Mravljinčenje
- Pomanjkanje energije
- Prebavne težave
- Sprememba teže



Ženske so v depresiji pogostejše kot moški žalostne, potrte ter tudi pogostejše jokajo. Pri ženskah se lahko depresija pojavi tudi po porodu in v menopavzi. **Moški** večinoma niso žalostni, temveč imajo izrazito izraženo nezmožnost, da bi se razveselili. Občutijo hudo utrujenost, počutijo se nemočne in nezmožne, da bi opravljali svoje obveznosti, in to jim stopnjuje tesnobo.

VRSTE DEPRESIJE

GLEDE NA GLOBINO

BLAGA

Za skrb zase in opravljanje vsakodnevni obveznosti je potrebno nekaj dodatnega truda.

ZMERNNA

Za skrb zase in opravljanje vsakodnevni obveznosti je potrebno veliko truda in tudi pomoč drugih.

HUDA

Nezmožnost vsakodnevnega funkcioniranja. Ni energije in motivacije za skrb zase in obveznosti.



GLEDE NA ŠTEVILO PONOVIJEV

PRVA DEPRESIVNA EPIZODA

Prva depresija v življenju.

PONAVLJAJOČA SE DEPRESIVNA MOTNJA

Obdobja depresije se ponavljajo, med njimi so obdobja brez težav.

KRONIČNA DEPRESIJA

Simptomi in znaki depresije so prisotni ves čas, potrebno je doživljenjsko jemanje zdravil.

PRIDRUŽENE MOTNJE so dodatne zdravstvene težave, ki lahko nastopajo v vlogi dejavnika tveganja ali kot posledica depresije. Motijo okrevanje in **zmanjšujejo motivacijo in moč za izboljšanje stanja.**

PRIDRUŽENE TELESNE TEŽAVE

- Kronične bolečine
- Sladkorna bolezen
- Bolezni srca in ožilja
- Rak
- Težave s ščitnico
- Alzheimerjeva bolezen
- Parkinsonova bolezen



PRIDRUŽENE DUŠEVNE TEŽAVE

- Anksiozne motnje
- Motnje pozornosti
- Zloraba in odvisnost od psihoaktivnih snovi (predvsem drog in alkohola)
- Shizofrenija
- Anoreksija
- Bulimija



! Pitje alkohola in uživanje drog v času depresije je tvegano. Zmanjšuje motivacijo in moč za okrevanje ter lahko vodi v zasvojenost! !

ZDRAVLJENJE DEPRESIJE

ZDRAVILA

Antidepresivi so dobro raziskana, preizkušena in varna zdravila, ki **ne povzročajo odvisnosti**. Ne odstranijo vzroka depresije, vplivajo pa na kemične procese v možganih, da je **človek bolj pogumen** in ima **več energije**. **Delovati začnejo po 3 do 4 tednih rednega jemanja**. Treba jih je jemati po navodilu zdravnika. Prehiter zaključek jemanja poveča možnost ponovitve težav. Uporabljajo se za zdravljenje zmerne in hude depresije.

PSIHOTERAPIJA

Dokazano učinkovita metoda psihoterapije za zdravljenje depresije je **kognitivno vedenjska terapija**. S pomočjo usposobljenega terapevta spoznamo, **kako naše misli vplivajo na čustva, vedenje in telo ter se naučimo, kako lahko sami vplivamo nanje**. Tako smo **bolje opremljeni** za soočanje s stresnimi okoliščinami. Tudi druge metode psihoterapije pomagajo, pomembno je, da je terapevt dobro usposobljen. Pri blagi depresiji običajno zadostuje kot samostojna metoda zdravljenja, pri zmerni in hudi je podpora zdravljenju z zdravili.

! Če se sočasno z depresijo pojavljajo druge telesne in duševne težave, je zdravljenje le teh enako pomembno kot zdravljenje depresije. !

OKREVANJE PRI DEPRESIJI

1 SKRBITE ZASE

Ob zdravljenju simptomi počasi izginjajo. Osredotočajte se na stvari, ki vam pomagajo, da se bolje počutite in vas naredijo bolj odporne na stres:

- **dovolj spanca.** Če imate težave s spanjem, se posvetujte z zdravnikom. Izogibajte se uspavalnim tabletam, razen če vam jih je predpisal zdravnik, ki zdravi vašo depresijo.
- **telesna dejavnost.** Počnite stvari, v katerih uživate. Sprehajajte se v naravi ali poskusite s kakšno lahko vadbo, ta lahko dobro pomaga pri blagi depresiji. Poskusite se vsak dan malo gibati.
- **zdrava prehrana.** Jejite uravnoteženo prehrano, ki vsebuje veliko zelenjave, beljakovin, polnozrnatih žit, svežega sadja in zdravih maščob. Če nimate apetita, jejite majhne prigrizke namesto velikih obrokov. Izogibajte se alkoholu, kofeinu, nikotinu, konoplji in drugim drogam. Počasi se daleč pride.
- **druženje s prijatelji in družino.** Pojdite s prijatelji v kino ali na koncert. Z domačimi igrajte družabne igre. Sodelujte v dejavnostih v skupnosti. Poiščite dejavnosti na spletu, ki ustrezajo vašim interesom in vam omogočajo povezovanje z drugimi.



2 POČAKAJTE Z VELIKIMI NAČRTI

Bodite realni. Velike naloge si razdelite na manjše korake, ki jih lahko obvladate. O pomembnih odločitvah se pogovorite z ljudmi, ki jim zaupate. Bodite potrpežljivi in prijazni do sebe. Depresije ne morete premagati samo z močjo volje.

3 UDELEŽUJTE SE ZDRAVNIŠKIH PREGLEDOV

Kontrolni pregledi pri zdravniku so ključni za uspešno zdravljenje in za vašo varnost.

Če se poslabšajo in ne morete dobiti hitrejšega termina pri svojem zdravniku, se obrnite na najbližjega dežurnega psihiatra.

Jemljite le predpisana zdravila. Zapomnite ali zapišite si vsa zdravila, ki jih jemljete. Jemljite jih natančno tako, kot so vam predpisana. Morda se boste začeli počutiti malo bolje že po 1 do 3 tednih jemanja antidepresivov. Lahko pa traja tudi 6 do 8 tednov, da opazite nadaljnje izboljšanje. Če imate vprašanja ali pomisleke glede zdravil ali če v 3 tednih ne opazite nobenega izboljšanja, se posvetujte z zdravnikom.

Nadaljujte z jemanjem zdravila tudi po izboljšanju počutja. Tako preprečite, da bi se depresija ponovila.

Če to ni vaša prva epizoda, vam bo zdravnik morda priporočil nekoliko daljše jemanje zdravila. Če opažate neželene učinke, obvestite zdravnika. Običajno so blagi in izzvenijo po nekaj tednih, nekateri pa lahko trajajo dlje. Če vas preveč motijo, boste lahko poskusili z drugim zdravilom.

4 NADALJUJTE S PSIHOTERAPIJO

To lahko pomaga preprečiti ponovitev depresije, še posebej, če ste imeli več epizod. Pogovorite se s terapevtom, če težko prihajate ali menite, da terapija ne deluje. Ne zaključite nenadoma.

5 NADALJUJTE Z ZDRAVLJENJEM OSTALIH BOLEZNI

Če imate še druge bolezni, kot so sladkorna bolezen, težave s srcem ali visok krvni tlak, nadaljujte z njihovim zdravljenjem. Obvestite zdravnika o vseh zdravilih, ki jih jemljete, vključno o tistih na recept in brez njega.



PRVA POMOČ V TRENUTKIH OBUPA IN TESNOBE Tukaj in zdaj – preusmerjanje pozornosti stran od toka negativnih misli.

TEHNIKA 5-4-3-2-1

- Oglejte si 5 stvari okoli sebe.
- Dotaknite se 4 stvari.
- Poslušajte 3 zvoke okoli vas.
- Zaznajte 2 vonja.
- Občutite 1 okus.



DEJAVNOSTI, KI ZAHTEVAJO VSO POZORNOST

- Reševanje križanke, sudoku
- Sestavljanke
- Miselne računalniške igre



KDAJ IN KJE POISKATI POMOČ?

Če se soočate z globoko žalostjo, tesnobo, obupom, ne oklevajte - čim prej poiščite strokovno pomoč! Tega bremena ne nosite sami! Depresija je bolezen, za katero obstaja učinkovito zdravljenje.

Osební zdravnik lahko oceni stopnjo težav in vas po potrebi napoti k specialistom.

Več informacij o iskanju pomoči, depresiji in drugih duševnih težavah najdete na spletni strani www.omra.si

V hudi stiski pokličite 112! Pokličite takoj, če imate občutek, da boste poškodovali sebe ali koga drugega. Brez oklevanja poiščite pomoč, če slišite glasove. Brez oklevanja poiščite pomoč, če vaš bližnji poskuša narediti samomor, začne razdajati svoje stvari, na veliko uporablja droge ali pije alkohol, govori ali piše o smrti, piše poslovilno pismo ali govori o strelnem orožju, nožih ali tabletah, začne veliko časa preživljati sam, se vede zelo nasilno ali je neobičajno miren.

