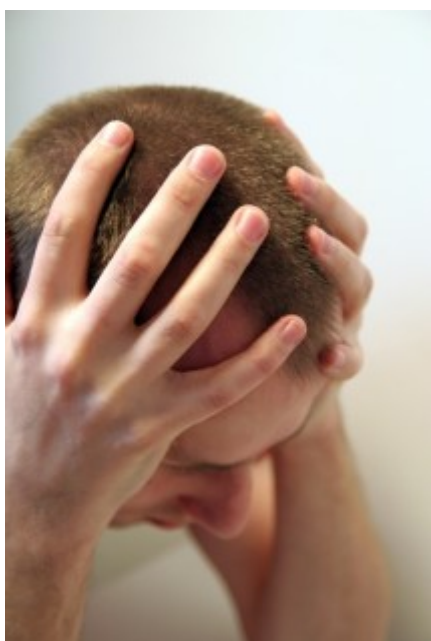


Se tudi vam zdi življenje brezupno?

Depresija je najbolj razširjena duševna bolezen, okrog 20 odstotkov ljudi se srečuje z njo. V svetu je depresivnih 100 milijonov ljudi, zaradi gospodarske krize bo številka še narasla. Kako depresijo prepoznamo in kako si pomagati?



Pri moških je depresijo veliko težje prepoznati. Kaže se lahko tudi v alkoholizmu ali deloholizmu. (Foto: iStockphoto)

Depresijo še vedno napačno razumemo in je prepogosto ne prepoznamo, zato ne poiščemo ustrezne pomoči. Depresija je uvrščena med motnje razpoloženja oziroma čustvovanja. A psihologinja **Andreja Pšeničny** pravi, da vsako nerazpoloženje in žalost še nista depresija, o motnji govorimo takrat, ko simptomi vztrajajo nekaj tednov. Depresija se kaže skozi motnje v razpoloženju, mišljenju in raznovrstno telesno simptomatiko. Poleg žalosti in izgube zanimanja ter motivacije se pogosto pojavlja tudi utrujenost brez pravega razloga, težave s spanjem, spominom in koncentracijo, sprememba apetita, pomanjkanje samozaupanja ter občutki krivde. Značilno je tudi izrazito pomanjkanje volje.

Pri moških drugače kot pri ženskah

Pri ženskah je depresija pogosto povezana s hormonskimi in biološkimi spremembami (menopavza, ob menstruaciji, po porodu). Do nje lahko pride tudi zaradi preobremenjenosti in

je posledica kombinacije pretiranega stresa, delovnih obveznosti in skrbi za družino. Vzrok je lahko tudi hormonsko zdravljenje. Pogosteje pa so depresivne tudi ženske, ki so bile psihično ali fizično zlorabljene.



Ženske so pogosto depresivne tudi zaradi preobremenjenosti v službi in doma. (Foto: iStockphoto)

Pri moških se depresija kaže kot pretirana utrujenost, razdražljivost, nespečnost, brezvoljnost, žalost. Značilna je izguba zanimanja za delo, šport in dejavnosti, ki jih sicer veselijo. Nekateri pogosto pretiravajo s pitjem alkoholnih pijač ali jemanjem drog, drugi pretiravajo z delom. Pri moških je depresijo tudi veliko težje prepoznati. Med moškimi z depresijo je dva do trikrat več samomorov kot pri ženskah, vendar pa je sama depresija bolj pogosta pri ženskah.

Najhujša posledica depresije je samomor

»Depresija po navadi močno vpliva na življenje posameznika, pa tudi na njegovo družino in celotno družbo. Posledice depresije se kažejo v osebnem življenju, po navadi jo spremljajo konflikti v družini, saj se bolnik vede drugače kot sicer. Lahko vodi celo v socialno izolacijo. Zaradi nje je zmanjšana tudi uspešnost pri delu, pogosto pa vodi v zlorabo različnih snovi, npr. v alkoholizmu. Prisotnost depresije tudi poveča verjetnost za razvoj bolezni srca in žilja, pri že razviti bolezni (npr. po srčnem infarktu) pa poveča umrljivost. Med najhujšimi posledicami depresije pa je samomor, kar 15 odstotkov depresivnih tako konča svoje življenje,« pravi psihologinja.

Kako si pomagati?

»Depresija ni posledica človekove šibkosti in je ni moč premagati samo z močno voljo. Samozdravljenje praviloma ni mogoče, čeprav se zgodi, da se, kot vsaka druga bolezen, tudi depresija pozdravi sama od sebe. Nezdravljena depresija neredko postane kronična in potem lahko traja precej dolgo, da je zdravljenje učinkovito. Zato je zelo pomembno, da se depresija ustrezno zdravi,« pravi Pšenyčnjevica.



Najhujša posledica depresije je samomor. Prepoznati in zdraviti jo je treba še preden je prepozno. (Foto: iStockphoto)

Sicer pa je pomembno, da se trudimo prepoznati in izražati svoje potrebe in želje in SAMI POSKRBE TI ZANJE. Dovolimo si čutiti in izražati občutke in čustva, tudi »negativna«. Naši občutki niso ne pravi ne napačni, so le – naši. Tudi jeza, strah in žalost. Namesto da te občutke skrivamo, odrivamo, »potlačujemo«, se jih naučimo prepoznavati in izražati na socialno sprejemljiv način. Tako se ne bodo več nabirali v nas in vodili v depresivne odzive.

S tem, ko bomo prepoznavali in izražali svoje potrebe in občutke, bomo tudi lažje prepoznavali in izražali svoje meje, bomo prepoznavali sebe, svojo samopodobo. Če bomo prepoznavali sebe (kdo sem), bomo lahko prepoznali in izražali svoje interese, želje (kaj želim biti, postati).

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je trenutno v svetu depresivnih 100 milijonov ljudi.