

# Depresija, sopotnica sodobnega načina življenja

Sabina Gombač

23.09.2016 10:20:40 Posodobljeno: 11:53 / 23.9.2016

Stavki, ki jih pogosto slišimo, kot denimo: »Danes je pa tako depresiven dan,« ali »Danes sem pa totalno depresiven,« odslikavajo naše trenutno razpoloženje, ki se lahko tekom dneva ali v nekaj dneh spremeni. Normalno je, da smo kdaj brezvoljni, otožni, potrti, kar pa še ne pomeni, da smo zboleli za depresijo.



Sabina Gombač Foto: Vir: Tatjana S

## Čustvena motnja, ki potrebuje zdravljenje

Depresija je pogosta čustvena motnja, ki se pri vsakem posamezniku izraža na svojstven način in globoko poseže v posameznikovo kvaliteto življenja in življenja bližnjih. Prisotna je v vseh življenjskih obdobjih, tako pri ženskah kot pri moških. Zmotno je razmišljanje, da depresija napade le slabotne in nemočne ter da bo sama po sebi minila. Depresija je ozdravljiva bolezen, ki potrebuje zdravljenje.

Še vedno ni popolnoma znano zakaj ob enakih sprožilnih dejavnikih nekdo zbolí za depresijo, drugi pa ne. Številne študije potrjujejo, da gre za prepletanje različnih dejavnikov: prirojene in pridobljene osebnostne lastnosti, stresni dogodki, kot so zdravstvene težave (kronične bolezni), težave v medosebnih, družinskih odnosih, izgube (službe, smrt v družini, upokojitev, ipd), neprijetni dogodki, ki spremenijo našo življenjsko utirjenost. Za bolj ranljive za bolezen veljajo posamezniki, ki ne zaupajo vase in v svoje sposobnosti, se čutijo nevredne, imajo težave z izražanjem čustev, v odnosu do sebe so zelo kritični, drugim dajejo prednost, prežeti so s pesimističnim pogledom na svet. Brezposelnost, osamljenost, nezdravljenje, zloraba alkohola ali drog pa pomembno prispevajo k vzdrževanju depresije.

## Simptomi

Simptomi se pojavljajo postopoma in se izražajo pri vsakem posamezniku drugače. Vplivajo na posameznika v celoti; na vedenje, mišljenje, čustvovanje in delovanje telesa:

Misli	Telo
Sem nevreden-a. Sem slab-a. Nihče me nima rad. Nima smisla. Ni pomoči. Ni prihodnosti. Misli o smrti.	Bolečine po telesu. Stiskanje v prsih, dušenje. Mravljinca. Utrujenost. Pomanjkanje energije. Pomanjkanje moči. Izguba telesne teže ali pretirana ješčost.
Čustva	Vedenje
Dolgotrajna žalost. Otopelost. Napetost. Tesnoba. Razdražljivost. Občutek praznine, osamljenosti. Občutki krivde, nemoči, brezvrednosti. Črnogledost, brezup.	Umik v samoto. Jok. Poležavanje. Opuščanje aktivnosti. Slaba skrb zase. Nespečnost. Upad želje po spolnosti. Težave s spominom, koncentracijo.

Mnogi z izkušnjo depresije povedo, da je bila to njihova najbolj boleča življenjska izkušnja, s katero so se soočili, zato je pomembno, da si čim prej priznamo spremembe, ki jih zaznamo in si poiščemo ustrezno strokovno pomoč.

### Zdravljenje

Obstajajo različne oblike zdravljenja in sicer z zdravili-antidepresivi, psihoterapijo in metodami samopomoči. Najbolj uspešen način zdravljenja je ravno kombinacija zdravljenja z zdravili in vključitev v psihoterapevtski proces. Zdravila vplivajo na biološke procese v možganih. Pri jemanju zdravil je pomembna vztrajnost, saj le-ti potrebujejo od tri do šest tednov, da zaznamo učinke, ki se najpogosteje prvi pokažejo kot izboljšanje spanja in apetita. Pomembno je omeniti, da zdravila omilijo simptome, vendar niso dolgotrajna rešitev, saj ne odpravijo vzrokov zaradi katerih se je bolezen pojavila. Psihoterapija je pomembna pri prepoznavanju vzrokov, ki so pripomogli k nastanku in vzdrževanju depresije ter predelavi le-teh in je pomembna podpora v procesu zdravljenja.

### Kako lahko pomagamo depresivnemu članu družine, prijatelju:

- Sprva mu lahko pomagate pri ozaveščanju sprememb, ki jih zaznate in pri iskanju ustrezne pomoči.
- V procesu zdravljenja ste mu lahko pomembna čustvena podpora, ki zajema veliko strpnosti, ljubezni, opogumljanja.
- Pristen medčloveški odnos, ki ne zahteva, ampak je spoštljiv do posameznikovih potreb in

zmožnosti, daje pomemben občutek prisotnosti in občutek, da na tej poti ni sam.

- Vzemite si čas zanj, pogovarjate se z njim in ga resnično poslušate. Ne zmanjšujte njegovih težav z opazkami, kot so: »Saj bo., Saj ni tako hudo.«

- Ne podcenjujete njegovih občutkov, poudarjajte realnost, ozavestite napredek in ponudite upanje.

**Značke:** [blog](#) , [depresija](#) , [sabina-gombač](#)