

ZAKAJ MOLČIMO?

DEPRESIJA



MITI

DEJSTVA

Duševne motnje “se zgodijo” ljudem šibkega značaja.

Duševno motnjo lahko doživi vsak izmed nas.

Ko enkrat zboliš za duševno motnjo, nikoli več ne ozdraviš.

Veliko ljudi popolnoma ozdravi. Pri nekaterih se motnja ponavlja, a jo ob ustrezni podpori in zdravljenju uspešno obvladujejo.

Duševne motnje niso “prave” bolezni. Posameznik si je sam kriv, da ima duševno motnjo.

Duševne motnje so posledica sprememb v delovanju možganov in so prav tako bolezni kot nekatere druge, na primer sladkorna bolezen, astma ali bolezni ožilja.

Ljudje, ki potrebujejo psihiatrično pomoč, morajo biti zaprti v bolnišnici.

Večina ljudi z duševno motnjo lahko živi doma ali v skupnosti, kadar je motnja dobro vodena in imajo podporo okolice.

Ljudje z duševnimi motnjami so bolj nasilni kot drugi ljudje.

Ljudje z duševnimi motnjami niso bolj nasilni. Razlogi, da postanejo nasilni, so takšni kot pri vseh ljudeh: strah, občutek ogroženosti, prekomerno uživanje alkohola ali nekaterih drog in drugo.

Otroci in mladostniki nimajo duševnih motenj.

Duševne motnje se lahko pojavijo tudi pri otrocih in mladostnikih, le da jih včasih težje prepoznamo, saj se lahko kažejo drugače kot pri odraslih.

Ljudje z duševnimi motnjami ne morejo opravljati odgovornih in pomembnih služb.

Ljudje z duševnimi motnjami, tako kot drugi ljudje, lahko opravljajo dela skladno s svojimi znanji, izkušnjami, ambicijami in sposobnostmi.

KAJ JE DUŠEVNA MOTNJA?

Vsak izmed nas je včasih v stiski. Lahko se počuti brez moči in brez volje ali pa je vznemirjen in ga je strah. Ta občutja so običajno kratkotrajna in jih hitro obvladamo. Lahko pa se zgodi, da trajajo dlje in jih posameznik ne obvlada več. Takrat govorimo o duševni motnji.

DUŠEVNA MOTNJA je sprememba ene ali več komponent duševnega zdravja (izgleda, vedenja, mišljenja, zaznavanja, govora, razpoloženja ali čustvovanja). Ta sprememba negativno vpliva na človekovo vsakodnevno delovanje. Lahko se kaže tudi v zmanjšani zmožnosti soočanja z resničnostjo in reševanja življenjskih problemov. Težave se lahko pojavijo enkrat, so občasne ali pa trajne.

Številne duševne motnje so posledica sprememb v delovanju možganov. Te spremembe so posledica prepletanja dednih dejavnikov in dejavnikov okolja.

Pomembni dejavniki okolja so lahko:

dolgotrajne obremenitve (npr. finančne težave, obremenitve na delovnem mestu, brezposelnost),

težave v medosebnih odnosih (npr. s partnerjem, s starši, s sodelavci),

različni življenjski dogodki (npr. rojstvo, smrt bližnjih, ločitev, upokojitev).

Med najpogostejše duševne motnje sodijo **anksiozne motnje, fobične motnje, depresija in shizofrenija.**

NAJPOGOSTEJŠE DUŠEVNE MOTNJE

DEPRESIJA

Depresija pomeni predvsem motnjo razpoloženja in čustvovanja, posledično pa privede tudi do spremembe izgleda, vedenja in mišljenja. Kadar zbolimo za depresijo, se v delu možganov, ki uravnava razpoloženje, poruši ravnovesje kemičnih prenašalcev, ki v možganih prenašajo sporočila med celicami. Pri blagi depresiji bo človeku v pomoč pogovor in spodbuda k izvajanju aktivnosti, ki jih ima človek rad. Pri globlji depresiji, ki močno ovira vsakodnevno delovanje, pa je izvajanje takih aktivnosti včasih nemogoče. Zato je v teh primerih potrebno poiskati strokovno pomoč.

Najpogostejše oblike pomoči so različne vrste psihoterapije in zdravljenje z antidepresivi.

SIMPTOMI IN ZNAKI DEPRESIJE

Osebe z depresijo imajo lahko številne simptome in znake, ki jih lahko razvrstimo v nekaj skupin, čeprav se med seboj prepletajo:

- TELESNI:**
- motnje spanja, apetita in želje po spolnosti
 - izguba volje in motivacije
 - pomanjkanje energije in utrujenost
 - nezmožnost uživanja
- PSIHOLOŠKI:**
- potrnost, tesnoba
 - občutek krivde, občutek manjvrednosti
 - obup
 - občutek notranje praznine
 - razmišljanje o smrti, samomorilne misli
 - agresivnost, razdraženost
 - motnje koncentracije in spomina; neodločnost
- DRUŽBENI:**
- izguba zanimanja za druge ljudi
 - izguba zanimanja za aktivnosti, ki so nas prej veselile
 - zmanjšana učinkovitost pri delu

Ni nujno, da se pri depresivni osebi pojavijo vsi navedeni znaki in simptomi.

Pozorni pa moramo biti, ko se jih pojavi več hkrati in trajajo vsaj dva tedna.

KAJ SO ANTIDEPRESIVI?

Antidepresivi so zdravila, s pomočjo katerih se v možganih ponovno vzpostavi ravnovesje kemičnih prenašalcev. Večina ljudi antidepresive dobro prenaša. Na začetku zdravljenja se lahko pojavijo stranski učinki, ki pa kmalu minejo, zato je potrebno vztrajati. Brez zdravljenja lahko depresija traja več let ali pa se čez nekaj časa ponovi v težji obliki. Antidepresivi ne povzročajo odvisnosti!

FOBIČNE ANKSIOZNE MOTNJE

Za fobične motnje je značilno, da človek v posebnih okoliščinah doživlja vztrajen, neresničen in hud strah, ki ga povzročajo različni zunanji objekti ali okoliščine, ki sami po sebi niso nevarni (na primer plazilci, žuželke, voda, višina, zaprti prostori, letenje, javno nastopanje). Človek se navadno močno izogiba objektu ali okoliščinam, ki povzročajo strah. Fobične motnje najpogosteje zdravimo z vedenjsko terapijo, s katero se osebo pripravi, da se s strahom sooči in ga premaga.

DRUGE ANKSIOZNE MOTNJE

Glavna značilnost anksioznih motenj so znaki tesnobnosti, ki se sprožijo brez povezave z zunanjimi okoliščinami ali objekti. Znaki so običajno tako močni in dolgotrajni, da človeka ovirajo pri vsakodnevnih dejavnostih. Značilno je, da človek precenjuje težave in nevarnosti, ki mu grozijo, sočasno pa podcenjuje lastne sposobnosti za rešitev težav. Anksiozne motnje se lahko pojavijo postopoma ali nenadno.

GENERALIZIRANA ANKSIOZNA MOTNJA je najpogostejša motnja in je pogosto ne prepoznamo. Oseba s to motnjo se pretirano boji, da se bo zgodilo nekaj hudega njej ali ljudem oziroma stvarjem, ki jih ceni (družina, prijatelji, služba, zdravje, denar in drugo). Pretirana zaskrbljenost traja najmanj 6 mesecev. Oseba je lahko tudi nemirna, utrujena, razdražljiva, napeta, ima glavobole in težave z zbranostjo ter s spanjem.

PANIČNA MOTNJA se kaže s ponavljajočimi in nepričakovanimi napadi panike, ki niso vezani na kakšno določeno situacijo. Panika je nenaden in hud strah, ki se pojavlja skupaj s telesnimi znaki, kot so: občutek dušenja, omotica, nemir, pospešeno bitje srca, tresenje, znojenje, siljenje na bruhanje, občutek odmaknjenosti od okolja, mravljinčenje, oblivanje vročine ali mrzlica in strah. Posameznik je prepričan, da bo izgubil zdrav razum oziroma nadzor nad sabo ali da bo umrl. Napad postopoma mine in ni nevaren, je le izjemno neprijeten.

SHIZOFRENIJA

Pri shizofreniji je značilno izkrivljenje mišljenja, zaznavanja in čustvovanja, slednje je neustrezno ali otopelo. V času, ko je motnja izražena, lahko človek izgubi stik z resničnostjo in svet doživlja drugače. Lahko se pojavljajo blodnjave predstave preganjanja ali zveličavnosti, prisluhi in prividi, ki so lahko zelo intenzivni. Tudi govor je lahko slabše razumljiv. Zdravila bistveno omilijo omenjene težave.

KAM PO INFORMACIJE IN POMOČ

KAM PO POMOČ?

Lahko se obrnemo na partnerja, prijatelja ali drugo osebo, ki ji zaupamo. Svojci in prijatelji morajo spoznati našo težavo, da nas bodo lahko razumeli in podpirali.

SPREGOVORIMO

Pomembno je, da o duševnih težavah spregovorimo zgodaj, saj je pomoč tako učinkovitejša. Trpljenje v tišini in osamljenosti le še poglobi duševne motnje.

KAKO LAHKO POMAGAMO?

Pomaga lahko vsak od nas, četudi ni strokovnjak. Pomembno je prisluhniti osebi. Občutek, da je nekomu resnično mar za nas, je neprecenljiv.

Pomembno je osebo spodbujati in ji pomagati pri razmišljanju o možnih rešitvah nastalih problemov. Bolje je poudarjati človekove sposobnosti, kot njegove omejitve.

Ko ocenimo, da težave sami ne bomo mogli rešiti, je potrebno poiskati strokovno pomoč. Nekaterim je lažje, če jih k strokovnjaku pospremimo.

SPLETNE STRANI IN SVETOVANJE

www.nebojse.si

www.tosemjaz.net

www.ivz.si

OSEBNI ZDRAVNIK

(vpišite številko osebnega zdravnika)

PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA VOJNIK 03/ 78 00 100

PSIHOLOŠKE IN PSIHIATRIČNE AMBULANTE

Dispanzer za psihohigieno otrok in mladine (Zdravstveni dom Celje): 03/ 54 34 323

Psihiatrični dispanzer (Zdravstveni dom Celje): 03/ 54 34 444

Psihološka ambulanta za otroke in mladostnike (Zdravstveni dom Žalec): 03/ 71 34 364

Psihološka ambulanta (Zdravstveni dom Velenje): 03/ 89 95 568

Dispanzer za mentalno higieno (Zdravstveni dom Velenje): 03/ 89 95 467

Psihiatrični dispanzer (Zdravstveni dom Brežice): 07/ 49 91 467

Psihiatrična ambulanta Vidmar - Vengust Metoda (Celje): 03/ 49 27 575

Psihološka svetovalnica Barborič Jožica (Celje): 03/ 49 26 800

Psihiatrična posvetovalnica Iztok Lešer: 051/ 398 130

TELEFONSKO SVETOVANJE

Klic v duševni stiski: 01/ 52 09 900

Sopotnik: 080 22 23

Zaupni telefon Samarijan: 080 11 13

Zaupni telefon Za - Te: 01/ 23 49 783

Krizni center za mlade Celje: 03/ 49 30 530 in 031/ 576 150

DRUŠTVA

OZARA (Nacionalno združenje za kakovost življenja): 03/ 49 25 750

ŠENT (Slovensko združenje za duševno zdravje): 03/ 42 88 890

ŽELVA - EUREKA Žalec (Društvo za pomoč in samopomoč): 03/ 71 03 523

ZAKAJ MOLČIMO?

KER SE SRAMUJEMO IN
BOJIMO DUŠEVNIH MOTENJ.

ZAKAJ JE POTREBNO SPREGOVORITI?

POGOVOR RAZBIJA STIGMO.
ČE BO VEČ LJUDI SPREGOVORILO O
DUŠEVNIH MOTNJAH,
SLEDNJE NE BODO VEČ TABU.



ZZZV CE



IVZ RS



TU SMO. ZATE.



IZDAL
IZDAJO STA OMOGOČILA
BESEDILO PRIPRAVILI
OBLIKOVANJE
TISK

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO CELJE (ZZV CELJE) IN INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA RS (IVZ RS)
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE RS IN GENERALNI DIREKTORAT ZA ZDRAVJE IN VARSTVO POTROŠNIKOV EU
SODELAVCI IVZ RS IN ZZV CELJE
PRIMOŽ ROŠKAR
TISKARNA PETRIČ, SLOVENSKE KONJICE
NOVEMBER 2005