## Gimnazija Ptuj

## Volkmerjeva 15

## 2250 Ptuj

## 

## 

## Depresija

## Seminarska naloga pri predmetu sociologija



## 

## Kazalo

## Uvod………………………………………………………………………………….3

## Kaj je depresija…………………………………………………………………….. 4

## Kdo lahko zboli za depresijo……………………………………………………….4

## Znaki depresije ……………………………………………………………………..4

## Posledice in zdravljenje depresije …………..……………………………………5

## Antidepresivi…………………………………………………………………………6

## Depresija pri ženskah……………………………………………………………….7

## Depresija po porodu…………………………………………………………………9

## Kako si lahko pomagate sami………………………………………………………10

## Depresija pri moških…………………………………………………………………11

## Kaj lahko naredijo bližnji……………………………………………………………..12

## Zaključek………………………………………………………………………………13

## Uvod

## Za seminarsko nalogo o temi depresija sem se odločila, ker gre za vedno bolj pogosto bolezen, ki je huda **saj vpliva na telesno zdravje in počutje ter povzroči spremembe v človekovem razmišljanju, čustvovanju in vedenju.** Ne prizadene samo bolnika samega, ampak tudi njegove bližnje (družinske člane, prijatelje in sodelavce). Depresija je bolezen, ki negativno vpliva na kakovost človekovega življenja. Vpliva na razpoloženje, mišljenje, vedenje in vodi do socialne osamitve človeka.

## Depresija

#### Mnogo več kot le žalost..

Depresija je huda in pogosta bolezen. Ena od šestih oseb v določenem obdobju svojega življenja trpi za depresijo. Ena izmed najhujših posledic depresije je samomor, kar 70 % oseb, ki so napravile samomor, je bilo depresivnih. Čeprav bi depresijo pri večini bolnikov lahko uspešno ozdravili, pa jih več kot tri četrtine ne prejema ustreznega zdravljenja**.**

#### Kaj je depresija?

**Depresija je bolezen**, prav tako kot sladkorna bolezen ali povišan krvni tlak. Kot za številne druge bolezni tudi za depresijo ne vemo, kaj natančno jo povzroča, kljub temu pa jo lahko učinkovito zdravimo. Depresija je posledica kemičnega neravnovesja v možganih in zdravila imajo pomembno vlogo pri ponovnem vzpostavljanju tega ravnovesja. Brez zdravljenja bi depresija trajala več mesecev ali celo let. Čeprav je večina depresivnih bolnikov prepričana, da so sami krivi za depresijo ali da je znak njihove šibkosti, to nikakor ni res. Ni znano, zakaj nekateri ljudje zbolijo za depresijo in drugi ne, jasno pa je, da bolniki sami ne povzročijo svoje bolezni.

#### Kdo lahko zboli za depresijo?

Depresija je pogosta bolezen. Z obsežnimi raziskavami so dokazali, da se tekom življenja pojavi pri enem izmed šestih ljudi. Pri ženskah je dvakrat pogostejša kot pri moških, ena izmed štirih žensk tekom življenja trpi zaradi depresije. Depresija pa ni omejena le na določena življenjska obdobja. Zbolijo lahko starostniki, pojavlja pa se tudi pri enem na 40 otrok in pri enem izmed 20 adolescentov. Najbolj ogroženi zaradi depresije pa so bolniki z različnimi kroničnimi telesnimi boleznimi. Med njimi je depresiven skoraj vsak drugi ali tretji bolnik. Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da je trenutno v svetu depresivnih 100 milijonov ljudi.

#### Znaki depresije

Žalost je čustvo, ki ga pozna vsakdo. Vendar pa depresija pomeni več kot le žalost in obup. Depresivni bolnik je sicer res žalosten, obupan, ima pa tudi številne druge znake, ki se med boleznijo pogosto spreminjajo tudi pri istem človeku. Bolnik ne uživa več v dejavnostih, ki so ga nekoč veselile, npr. navdušen igralec tenisa se za šport ne zanima več, raje ostaja doma kot da bi šel v družbo. Utrujenost brez pravega razloga, težave s spanjem in koncentracijo, izguba apetita, pomanjkanje samozaupanja ter občutki krivde so pri depresivnih pogosto prisotni. Depresivni otroci in adolescenti popustijo v šoli, postanejo razdražljivi, žalost pa je pri njih pogosto prikrita. Za številne bolnike pa so najbolj moteči različni telesni znaki, ki so pogosto podobni tistim pri telesnih boleznih.

#### 

#### Posledice depresije

Depresija predstavlja veliko breme, ne le za posameznika, temveč tudi za njegovo družino in celotno družbo. Posledica depresije so težave v osebnem življenju, zmanjšana uspešnost pri delu, pogosto pa vodi tudi v zlorabo različnih snovi, npr. v alkoholizem. 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% depresivnih tako konča svoje življenje. Ustrezno, zgodnje zdravljenje zato rešuje življenja, zmanjšuje trpljenje, izboljšuje delovno učinkovitost in zmanjšuje dolgoročne posledice depresije.

#### Zdravljenje depresije

Zmotno je mišljenje, da je depresija posledica človekove šibkosti in da jo je moč premagati z močno voljo. Depresivni ljudje samih sebe ne morejo prisiliti, da bi se počutili bolje. Zato je zelo pomembno ustrezno zdravljenje, v katerem so najpomembnejši antidepresivi (zdravila proti depresiji).  
Najpogosteje se uporabljajo zdravila skupine SSRI (angleška kratica za selektivne zaviralce ponovnega privzema serotonina). Ta zdravila pomagajo ponovno vzpostaviti kemično ravnovesje serotonina v možganih, ki je pri depresiji porušeno. Serotonin je eden izmed prenašalcev impulzov med živčnimi celicami v možganih. Zdravila z vplivom na serotonin izboljšujejo medcelično sporazumevanje in tako tudi depresijo. Bolniki jih dobro prenašajo, stranski učinki so blagi in prehodni, antidepresivi pa ne povzročajo odvisnosti ali navade niti pri dolgotrajnem jemanju.

**Blažje oblike depresije običajno zdravimo z zdravili, z antidepresivi. Pri hujših oblikah bolezni uporabljamo zdravila in psihoterapijo**. Drugi načini zdravljenja, kot so telesna dejavnost (npr. gibalna in plesna terapija), zdravilna zelišča in drugo, so lahko v pomoč, saj prinašajo zadovoljstvo in ugodje.

Pomembno je, da **poiščete nekoga, ki mu lahko zaupate**, in mu razkrijete svoje občutke, strahove in misli. To je lahko sorodnik, prijatelj, zdravnik. Včasih pomaga nekaj pogovorov in nasvetov. Velikokrat pa to ni dovolj in je treba začeti z zdravljenjem.

#### Kaj morate vedeti o antidepresivih?

**Antidepresivi so zdravila, ki se uporabljajo za zdravljenje depresije**. Poznamo jih več vrst. Zdravniki jih predpisujejo glede na obliko in stopnjo depresije, pa tudi glede na to, kako se posameznik odzove na določeno zdravilo. Najpogosteje se uporabljajo zdravila iz skupine selektivnih zaviralcev ponovnega privzema serotonina.

Antidepresivi ne povzročajo odvisnosti, kljub temu pa je treba **dosledno upoštevati navodila za uporabo**. Sodobni antidepresivi so učinkovita zdravila z relativno malo neželenimi učinki, ki so prehodnega značaja in trajajo le nekaj dni oziroma se pojavljajo v prvih tednih jemanja.

Učinek antidepresivov ne nastopi takoj, ampak se pojavi po dveh ali več tednih zdravljenja. **Pomembno je, da z jemanjem antidepresivov nadaljujete tudi potem, ko se že dobro počutite**. Nadaljevalno zdravljenje po zdravnikovih navodilih zmanjša možnost, da se bo depresija ponovila.

Če ste bili že večkrat depresivni, bo zdravljenje dolgotrajnejše, v vsakem primeru pa bo trajalo vsaj **šest do osem mesecev**.

**Ne prenehajte jemati antidepresivov brez posveta z zdravnikom.**

**Ne zdravite depresije z alkoholom**. Nekateri antidepresivi ne povzročajo težav, če kdaj pa kdaj popijete kakšen kozarec alkohola, vendar se o tem raje pogovorite z zdravnikom.

**Antidepresivi**

Antidepresivi lahko učinkovito zmanjšajo razdražljivost in agresivnost pri ženskah s predmenstruacijsko disforično motnjo.

Nekaterim ženskam lahko pomaga svetovanje ali psihoterapija, predvsem kognitivno vedenjska terapija. Uspešna je tudi kombinacija zdravljenja z antidepresivi in psihoterapijo.

#### Kaj morate vedeti pri zdravljenju z antidepresivi?

* Prvi učinki antidepresivov ne nastopijo takoj, ampak je treba zdravila jemati najmanj 2 tedna. Zdravljenje depresije traja običajno 6 do 8 mesecev, v nekaterih primerih lahko celo življenje.
* Pomembno je, da z jemanjem antidepresivov nadaljujete tudi potem, ko se že dobro počutite. Nadaljevalno zdravljenje po zdravnikovih navodilih zmanjša možnost, da se bo depresija ponovila.
* Zdravljenje oseb, ki so bile že večkrat depresivne, je dolgotrajnejše.
* Antidepresivi ne povzročajo odvisnosti ali navade niti pri dolgotrajnem zdravljenju.

Ne prenehajte jemati antidepresivov brez posveta z zdravnikom

#### Kako poteka zdravljenje depresije

Zdravila proti depresiji ne delujejo tako hitro kot npr. zdravila proti glavobolu. Do izboljšanja depresije pride po nekaj dneh zdravljenja, lahko pa se zgodi, da je za bistveno izboljšanje potrebno 2 do 4 tedne jemanja zdravil. In kljub temu, da po nekaj tednih pride do popolnega izboljšanja depresije, je zdravila treba jemati dalj časa. Zdravljenje prve epizode depresije traja še 4 do 5 mesecev po izboljšanju, pri ponovnih epizodah je zdravljenje daljše in traja leto dni ali več. Pomembno je jemati zdravilo tudi potem, ko se bolnik že dobro počuti. V nasprotnem primeru je velika verjetnost, da se bo bolezen ponovila.

#### 

#### Obisk zdravnika je prvi in najpomembnejši korak!

Če imate težave, za katere sumite da bi lahko bile posledice depresije, se pogovorite s svojim zdravnikom. Le on bo težave lahko pravilno ocenil, predvsem pa bo le on lahko predpisal ustrezna zdravila. Če bo morda ugotovil, da gre res za depresijo, ne krivite sebe, saj si je niste želeli in je tudi ne morete premagati le z močno voljo. Ljudje z depresijo potrebujejo pomoč zdravnika, prav tako kot bolniki z drugimi boleznimi.

## Depresija pri ženskah

**Depresija je eden od vodilnih vzrokov nezmožnosti za delo pri ženskah med 15. in 44. letom starosti.**

**Pri ženskah je 2- do 3-krat pogostejša kot pri moških.**

**Depresijo še vedno napačno razumemo in je prepogosto ne prepoznamo, zato ne poiščemo ustrezne pomoči in se ne zdravimo.**

#### Kako prepoznate depresijo?

Najpogostejši simptomi depresije pri ženskah (pa tudi pri moških) so:

* potlačeno, žalostno, depresivno razpoloženje,
* izguba veselja in zanimanja za prijetne stvari,
* vznemirjenost, razdražljivost, jeza,
* utrujenost, pomanjkanje energije,
* tesnoba, napetost,
* motnje koncentracije, pozornosti in spomina,
* občutki krivde, nesposobnosti in manjvrednosti,
* motnje spanja,
* spremembe apetita,
* težave v spolnosti,
* misli na samomor,
* različni telesni znaki, kot so bolečine v prsih, razbijanje srca, glavobol, prebavne motnje, potenje, težko dihanje, bolečine drugod po telesu.

**Depresija je huda bolezen, ki prizadene telesno zdravje in počutje ter povzroči spremembe v našem razmišljanju in vedenju.**

#### Zakaj je depresija pogostejša pri ženskah?

Večja pogostost je posledica kombinacije različnih dejavnikov.

* Depresija je pogosto povezana s hormonskimi in biološkimi spremembami v različnih življenjskih obdobjih, z menstruacijo, nosečnostjo, porodom in menopavzo.
* Kombinacija stresa, nezadostne socialne podpore, socialnih pričakovanj in skrbi za otroke in dom lahko pri ženskah povzroči nastanek depresivnih simptomov.
* Zdravljenje s hormonskimi zdravili.
* Ženske, ki so bile v mladosti ali pa kasneje telesno in psihično zlorabljene, imajo depresijo pogosteje kot ženske, ki nimajo teh izkušenj.

Med posebnimi simptomi depresije, ki se pojavijo pri ženskah, so spremenljivo razpoloženje, pretirana zaspanost, povečan apetit, občutek težkih rok in nog, občutljivost za zavrnitve v medosebnih odnosih …

**Kadar opazite katerega od naštetih simptomov depresije, se pogovorite s svojim zdravnikom. Zaupajte mu svoje težave in ga vprašajte, kar vas zanima.**

#### Depresija pri mladostnicah

Mladostniško obdobje je čas, ko imajo dekleta težave pri vzpostavljanju identitete, soočanju s spolnostjo, ločitvi od staršev, pojavljajo se prve pomembnejše odločitve ter telesne, hormonske in psihološke spremembe. Medtem ko imajo fantje v tem obdobju vedenjske težave in težave z zlorabo alkohola ali drog, dekleta pogosteje postanejo depresivna.

**Simptomi depresije niso del normalnega mladostniškega razpoloženja, zato je pomembno, da smo nanje pozorni, jih prepoznamo in ustrezno zdravimo. S pravočasnim odkrivanjem in zdravljenjem lahko preprečimo nastanek hujših oblik depresije v odraslem obdobju.**

#### Kaj je predmenstruacijska disforična motnja?

Zanjo so značilni ponavljajoči se telesni ali čustveni simptomi, ki se pojavljajo le v drugi polovici menstruacijskega cikla in prenehajo prvi ali drugi dan menstruacije. V tem času so lahko ženske depresivnega ali nihajočega razpoloženja, občutijo tesnobo, nenehno so jezne ali razdražljive. Vse to lahko vodi v pravo depresijo.

**Če so spremembe razpoloženja tik pred menstruacijo tako velike, da ovirajo normalno življenje, je treba poiskati zdravniško pomoč. Zaupajte svoje težave zdravniku. Z določenimi antidepresivi vam bo lahko učinkovito pomagal.**

Kadar pa so težave pred menstruacijo le blage, govorimo o predmenstruacijskem sindromu, ki ga običajno ni treba zdraviti z zdravili. Učinkovito lahko pomagajo različne vaje za sprostitev.

#### Depresija v nosečnosti

Zaradi depresije trpi 10 do 15 odstotkov nosečnic. Pri nekaterih je prisotna že pred nosečnostjo, pri eni tretjini pa se prvič pojavi v nosečnosti.   
Poleg bioloških dejavnikov lahko na razvoj depresije v tem obdobju vplivajo zakonske težave, nezadovoljstvo, pomanjkanje podpore okolice, nezaželena nosečnost in slabo finančno stanje. Depresivne ženske v nosečnosti slabše skrbijo zase, pogosteje kadijo ali pijejo alkoholne pijače in se poleg tega neustrezno prehranjujejo. Vse to negativno vpliva na otroka.

Depresija se lahko pojavi tudi ob spontanem ali medicinskem splavu.

#### Depresija po porodu

Blage depresivne simptome z nestabilnim razpoloženjem, jokavostjo, tesnobnostjo in nespečnostjo ima lahko po porodu 50 do 80 odstotkov žensk. Te težave običajno minejo v dveh tednih, pri nekaterih ženskah pa lahko vztrajajo več mesecev in se poglobijo do prave depresije, ki jo spremljajo tudi misli na samomor. Depresija po porodu je združena s težavami v medosebnih odnosih. Motena vez med materjo in otrokom lahko negativno vpliva na otrokov razvoj.

**Obiščite svojega družinskega zdravnika, ginekologa ali psihiatra in mu zaupajte svoje težave**. Velikokrat pomaga že pogovor ali pa določene oblike psihoterapije. Pri pravih depresijah bo potrebno zdravljenje z zdravili, ki pa morajo biti skrbno izbrana. **Med nosečnostjo in ko dojite se sami ne smete zdraviti z zdravili ali zdravilnimi pripravki**.

#### Depresija v obdobju menopavze

Menopavza pomeni za žensko obdobje velikih sprememb. Pomembno se spreminja raven spolnih hormonov; zmanjšana vsebnost estrogena lahko vpliva na nastanek depresije. Pojavijo se lahko pretirana zaskrbljenost, utrujenost, obdobja joka, spremembe razpoloženja, zmanjšana sposobnost za reševanje težav, zmanjšana želja po spolnosti ali zmanjšanje uživanja v spolnosti.   
Na nastanek depresije v tem obdobju lahko vplivajo tudi druge spremembe, kot so selitev otrok od doma, izguba bližnjega, osamljenost, kronične zdravstvene težave.

**Naučite se, kako odpraviti negativen odnos do sebe in negativne misli, razmišljanje usmerite v prijetne stvari in dejavnosti, bodite zadovoljni s svojimi dosežki, četudi so majhni, pogovarjajte se z drugimi, bodite telesno dejavni.**

#### Zdravljenje depresije

Antidepresivi lahko učinkovito zmanjšajo razdražljivost in agresivnost pri ženskah s predmenstruacijsko disforično motnjo.

Nekaterim ženskam lahko pomaga svetovanje ali psihoterapija, predvsem kognitivno vedenjska terapija. Uspešna je tudi kombinacija zdravljenja z antidepresivi in psihoterapijo.

**Depresijo lahko učinkovito zdravimo z** zdravili, ki omogočajo ponovno vzpostaviti biokemično ravnovesje v možganih.  
Najpogosteje uporabljeni antidepresivi so selektivni zaviralci ponovnega privzema serotonina, kot je **sertralin**. **Dokazano je, da je sertralin še posebno učinkovit za zdravljenje različnih oblik depresije pri ženskah v različnih starostnih obdobjih. Sertralin je varno zdravilo**. Neželeni učinki so blagi, nenevarni in minejo v prvih dveh tednih zdravljenja.

#### Kako si lahko pomagate sami?

**Prepoznajte depresijo, prisluhnite svojemu razpoloženju**

Depresija ni nobena sramota, prizadene lahko vsakogar, ne glede na družbeni status, starost, spol ali izobrazbo. Depresija ni osebna šibkost ali stanje, ki ga lahko odpravimo samo s svojo voljo ali z močno željo. Če ugotovite, da se je vaše razpoloženje spremenilo ali da imate druge simptome depresije, se pogovorite s svojci ali prijatelji in čimprej poiščite strokovno pomoč. Odlašanje z zdravljenjem bolezen samo še poslabša.

**Zaupajte svojemu zdravniku**

Povejte mu, kakšne težave imate, o čem razmišljate, povprašajte ga o vsem, kar vas skrbi. Ne odlašajte z obiskom pri njem. Pri zdravljenju aktivno sodelujte. Zdravnik vam bo predpisal zdravila, vas poučil, kako jih boste jemali in kateri neželeni učinki se lahko pojavijo, ali pa vas bo napotil k ustreznemu specialistu. **Ne zdravite se sami z zdravili, ki niso bila predpisana vam osebno. Ne zdravite depresije z alkoholom.**

**Spremenite način razmišljanja, razmišljajte pozitivno**

Zastavite si majhne cilje, ki jih boste zmogli uresničiti. Ne obremenjujte se z nalogami, ki vas bodo še dodatno potrle, ali nalogami, ki jih ne boste mogli izpeljati. Svoja razmišljanja poskušajte usmeriti v prijetne stvari. Poskusite se s svojimi bližnjimi pogovarjati o stvareh, ki so vas ponavadi veselile in zanimale.

**Ne pozabite na telesno dejavnost**

Ne zapirajte se v stanovanje in ne preležite celega dneva v postelji. Poskusite s kratkimi sprehodi v naravi ali z dejavnostmi, ki so vas včasih veselile. Ne obupajte, če ne boste takoj uspešni. Vzemite si dovolj časa.

Pomembno je, da si priznate, da ste depresivni. **Negativne misli in čustva so le del bolezni in ne odražajo resničnega stanja**. Ko se boste začeli zdraviti, bodo take misli in čustva sčasoma izginili.

Zastavite si **majhne cilje**, ki jih boste zmogli uresničiti.

Koristili vam bodo kratki sprehodi v naravi, obiski kulturnih, športnih ali verskih prireditev.

**Dovolite vašim bližnjim, da vam pomagajo**

#### ****Depresija pri moških****

Pri moških se depresija kaže še drugače, na primer kot:

* zmanjšana toleranca za stresne dogodke,
* napadi jeze,
* občutek izgorelosti,
* pretirana telesna dejavnost,
* nasilnost,
* zloraba alkohola,
* vedenje, ki je podobno disocialni osebnostni motnji.

Moški bodo pri sebi prej prepoznali občutke utrujenosti, razdražljivosti, nespečnosti ter izgubo zanimanja za delo ali šport kot pa občutke žalosti, lastne nevrednosti ali krivde.

**Znano je, da pitje alkoholnih pijač in jemanje drog prikriva depresijo**. Ker je zloraba alkohola in drog pogostejša pri moških, moramo večkrat pomisliti na to možnost.

Moški se težje sprijaznijo z občutki nemoči, zato težje poiščejo strokovno pomoč. Depresivne težave poskušajo lajšati z alkoholom, drogami in pomirjevali ali pa jih pokažejo v obliki jeze, razdražljivosti ali celo nasilnega vedenja. Nekateri se dobesedno vržejo v delo ali pa svojo depresivnost izražajo skozi tvegane oblike vedenja, kot so hitra vožnja, nevarni športi in podobno. **Poveča se nevarnost samomora**.

Večina moških ima tak – »moški« tip depresije, čeprav jih je tudi kar precej, ki imajo tipično »žensko« obliko. Moški torej za razliko od žensk težje priznajo, da so depresivni in zdravniki manjkrat posumijo na depresijo pri njih. Tudi kadar moški sam spozna, da je depresiven, je malo verjetno, da bo zaradi tega poiskal pomoč zdravnika, če pa že odide k zdravniku toži predvsem o telesnih bolečinah in težavah.   
  
Večino moških za zdravljenje pregovori pomembna ženska oseba iz okolice, največkrat partnerka. Zato je pomembno, da vse ženske poznajo značilnosti »moške« depresije.

#### Depresija pri moških v različnih življenjskih obdobjih

**Pri mladih** se rada pojavlja hkrati z drugimi duševnimi motnjami, kot so tesnoba, impulzivnost, zloraba alkohola ali drog, pa tudi s hudimi telesnimi boleznimi, kot sta sladkorna bolezen in rak. Depresivne motnje pri mladostniku jemljemo zelo resno, saj neprepoznane in nezdravljene lahko vodijo v neuspešnost pri šolskem in poklicnem delu, v zlorabo alkohola ali drog. Posebno pozorni moramo biti na razmišljanja o samomoru in poskuse samomora ter narediti vse, da depresivnega mladostnika usmerimo v zdravljenje.

**Pri moških v zrelih letih** se pojavljajo simptomi, ki se kažejo kot utrujenost, razdražljivost, zmanjšana želja po spolnosti in manjša spolna dejavnost, bolečine v različnih delih telesa, znojenje in depresivnost. Ti simptomi v marsičem spominjajo na menopavzo pri ženskah, dejansko pa opozarjajo na možen razvoj depresije in da je potreben posvet z zdravnikom.

**Pri starejših moških** je depresija pogosto spregledana motnja, čeprav jo lahko sprožijo podobni dogodki kot v mlajših letih: izguba svojcev ali prijateljev, izguba službe (čeprav v obliki upokojitve), osamljenost. Starejši moški v resnici ne govorijo radi o občutkih žalosti, nemoči, izgubi veselja za prijetne stvari, ampak se raje pritožujejo zaradi telesnih tegob. Pogosto tudi razmišljajo o samomoru.

#### Kaj lahko naredijo bližnji?

Najpomembneje je, da depresivnemu moškemu **pomagajo prepoznati depresijo** in poiskati strokovno pomoč.

Misli o smrti in samomoru so zanesljiv znak, da bolnik potrebuje strokovno pomoč. Bližnji bodo v najtežjem obdobju bolezni poskrbeli, da depresivni ne bo sam, da mu bodo na voljo za pogovor ali za družbo.

Kadar se depresija izraža kot razdražljivost in nagnjenost k nasilnemu vedenju, naj se bližnji izogibajo prepirom, poskušajo biti strpni in potrpežljivi. **Nikakor pa niso dolžni prenašati nasilnega vedenja!**

Zaključek

Ni mi žal da sem si izbrala raziskovanje o depresiji. Izvedela in naučila sem se marsikaj novega, ki mi bo v primeru, da naletim na osebo, ki trpi za depresijo oziroma da se polasti mene, zelo pomagalo. Upam, da sem jasno in dovolj podrobno predstavila to hudo in zelo pogosto bolezen. Depresijo.