

Depresija

Mnogo več kot le žalost...



Kaj je depresija?

- bolezen, ki negativno vpliva na kakovost človekovega življenja
- posledica kemičnega neravnovesja v možganih



Simptomi

- potlačeno, žalostno, depresivno razpoloženje
- izguba veselja in zanimanja za prijetne stvari
- vznemirjenost, razdražljivost, jeza
- utrujenost
- motnje koncentracije, pozornosti in spomina,
- občutki krivde, nesposobnosti in manjvrednosti,

Vzroki

- Dednost
- Kemija v možganih
- Značaj
- Telesne bolezni
- Stresni dogodki



Kdo lahko zboli?

- eden izmed šestih ljudi
- Otroci, mladostniki, starejši.. Vse starosti.
- trenutno v svetu depresivnih 100 milijon



Depresija pri ženskah

- V nosečnosti
- Po porodu
- V menopavzi
- Je pogostejša kot pri m



Depresija pri moških

- pretirana telesna dejavnost,
- nasilnost, napadi jeze, zloraba alkohola,
- vedenje, ki je podobno disocialni osebnosti



Zdravljenje depresije

- Z antidepresivi
- Telesna dejavnost (npr.: plesna terapija)
- Zelišča (šentjanževka)
- Psihoterapija
- Drugo



Kako si pomagamo sami?

- Postavitev realnih ciljev
- Druženje, zaupanje
- Zmerna telesna vadba
- Dopuščanje pomoči drugih

