

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 **mladostnikov**. 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

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 hokeja se za šport ne zanima več, raje ostaja doma kot da bi šel v družbo. Pogosto so prisotni **utrujenost, težave s spanjem in koncentracijo, izguba apetita, pomanjkanje samozaupanja** ter **občutki krivde**. Depresivni otroci 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.

Vzroki depresije

Na nastanek depresije vpliva troje dejavnikov: prirojene in pridobljene lastnosti ter življenjske okoliščine. Če je kdo v družini že zbolel za depresijo, je bolj verjetno, da se bo to zgodilo tudi vam. Pomembno vlogo pri nastanku depresije imajo tudi človekove osebnostne lastnosti. Bolj ranljivi so ljudje, ki ne zaupajo vase in v svoje sposobnosti in katerih pogled nase in na svet je prežet s pesimizmom.

Depresijo lahko sprožijo tudi različne življenjske obremenitve (npr. kronična bolezen, denarne težave, težave v medosebnih in družinskih odnosih) ali pa nenadni dogodki, ki spremenijo našo življenjsko utirjenost (npr. izguba drage osebe, izguba službe, upokojitev).

Natančne povezave med depresijo in občutenjem bolečine še ne poznamo, vendar velja, da lahko dolgotrajno depresivno razpoloženje močno zniža bolečinski prag, tako da bolečino občutimo kot dosti hujšo. Velja pa tudi obratno: dolgotrajna in huda bolečina lahko sproži depresivno čustvovanje.

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 antidepressivi** (zdravila proti depresiji).

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.

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, nezaželen 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.

Kako pomagati depresivnemu bolniku

Depresivnega bolnika poskušajte razumeti, bodite z njim potrpežljivi in ga spodbujajte. Ne preslišite misli o samomoru, ki so pogosto izrečene.

Pojdite z njim ven, na sprehod, v družbo. Spodbujajte ga k dejavnostim, ki so ga nekoč veselile, vendar ne zahtevajte od njega preveč.

Če toži o bolečinah, mu verjemite in ga nikar ne prepričujte, da ga nič ne boli. Poskušajte mu pomagati, da bo svojo pozornost preusmeril k prijetnejšim in spodbudnejšim temam. Spodbujajte prepričanje, da je depresija sicer huda, vendar le začasna bolezenska motnja, ki bo minila, in takrat se bo spet počutil kot nekdanj.

ekonomska depresija pomeni ekstremno in dolgotrajno recesijo. Značilnosti ekonomske depresije so neučinkovitost pri ekonomski produktivnosti, izjemno

visoka stopnja nezaposlenosti, številni bankroti, deflacija, posojanje denarja, bistveno manjša trgovska aktivnost. Klasičen primer ekonomske depresije je Velika Depresija iz 30-ih let prejšnjega stoletja, ki je pretresla svetovno gospodarstvo.

Evropski dan depresije je 1.10. Evropa s sloganom "nič več sam v množici" obeležuje evropski dan depresije. Na ta dan naj bi se vsak Evropejec spomnil, da depresija pesti številne ljudi.