

Depresija

seminarska naloga pri predmetu
sociologija



Depresija postaja najpogostejša duševna
motnja...

I.) OPREDELITEV PROBLEMA

Problem depresije- nekateri tej bolezni pravijo tudi »kuga trejega tisočletja«. To bi utemeljila s tem, da je ta bolezen v tem času zelo razširjena, ne le med mladimi, ampak jo lahko najdemo tudi pri odraslih, starejših ljudeh in celo otrocih. Torej ji upravičeno lahko rečemo kuga.

S sociološkega vidika, pa me je zanimalo predvsem pri katerem spolu se depresija bolj pojavlja - torej ali imajo več težav z depresijo moški ali ženske. Ali se pri tistih, ki menijo, da so že bili depresivni pojavljajo oblike odklonskosti, ubežništva (npr. samomor, oz. razmišljanje o samomoru), oddaljevanje od družbe, stikov z družbo, zapiranje v svoj svet...

II.) PREGLED LITERATURE

Moji viri so predvsem internetni, saj se mi zdijo dokaj primerni in mi primerno prikažejo, kar sem želela izvedeti.

Vključila sem več virov (torej več internetnih strani), ki se nanašajo na mojo hipotezo. Naj povem, da ni prikazano celotno besedilo članka, oz. internetnega vira, temveč le tisti del, ki se mi je zdel bistven pri izdelovanju raziskovalne naloge, oz. upoštevanju izhodiščne hipoteze.

➤ <http://www.ivz.si/ivz/publikacije/html/depresija/>

Z raziskavami so ocenili, da je petina žensk v nekem trenutku svojega življenja v depresiji. Pri moških je depresija redkejša, vsaj enkrat v življenju naj bi se pojavljala pri 12% moških.

Pomen depresije je v slabšanju kakovosti življenja, manjšanju delazmožnosti, povečanju zbolevanja za različnimi drugimi boleznimi in povečani nevarnosti samomorilnega vedenja.

Pomembno je, da imamo za depresijo na voljo učinkovita in varna zdravila - antidepressive.

Simptome je potrebno čim prej prepoznati in motnjo pričeti zdraviti, saj bo le tako imela kar najmanj posledic, zdravljenje pa bo krajše in uspešnejše.

➤ <http://www.mladina.si/dnevnik/14697/>

oktober 2001 | 14:20

Gledano s stališča spolov so ženske bolj nagnjene k depresiji kot moški; še posebej tiste predstavnice nežnejšega spola, ki živijo v mestih. Depresivnih žensk v Evropi je približno 10 odstotkov, moških pa 6,6 odstotka.

➤ <http://kofetek.com/content/view/682/43/>

Nekaj zanimivih dejstev:

- pri 1 izmed 4 žensk in pri 1 izmed 10 moških se bo enkrat v življenju razvila depresija.
- moški depresijo doživljajo drugače kot ženske. Moški so v tem obdobju bolj jezni in agresivni.
- depresija lahko prizadane tako otroke kot tudi starejše.
- samomor je lahko rezultat depresije, ki ni bila v celoti ozdravljena.
- depresijo imenujejo tudi "splošni prehlad uma".
- 80 do 90% depresij se ozdravi.

 <http://www.ezdravje.com/si/zivcevje/depresija/>

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 igravec 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 alkoholizmu**. 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 življenje, 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).

III.) OPREDELITEV HIPOTEZE

Že v problemu je bilo omenjeno, da bom poskušala ugotoviti pri katerem spolu je depresija pogostejša, oz. bolj prisotna, zakaj sploh pride do takega stanja, ter kako človek ravna.

Moja hipoteza je torej, da je depresija bolj razširjena pri najstnicah, kot pa pri najstnikih in da pride do depresije predvsem zaradi težav v zasebnem življenju.

IV.) IZBOR METOD

Izbrala sem dve metodi in menim, da druga poda prav tako natančne rezultate (anketa), kakor internetni oz. ostali viri. Da pa je anketa res dokaj natančna, pa menim zato, ker smo si ljudje med seboj različni in imamo za seboj prav tako različne izkušnje. A po drugi strani 10 anketirancev ne naredi pričakovanega vtisa. Primarni viri (internetni viri) in sekundarni vir (anketa) so določeni glede na postavljeno izhodiščno hipotezo;

- ✚ kot primarne vire sem uporabila nekaj internetnih člankov
- ✚ kot sekundarni vir pa sem uporabila metodo anketiranja, kjer je vsak posameznik anonimno rešil anketo, v kateri so 4 vprašanja zaprtega tipa (obkroževanje različnih možnosti), eno vprašanje pa je odprtega tipa (samostojno odgovarjanje). Na anketo je odgovarjalo 10 anketirancev 5 fantov in 5 deklet v starosti 14 do 18 let.

V.) ZBIRANJE PODATKOV

Odgovarjalo je 5 deklet in 5 fantov, v starosti 14 do 18 let

✚ vprašanje:

50% anketirancev (trije fantje in dve dekleti), meni, da je depresija sinonim (torej ima skoraj enak pomen), kot žalost, kar pa je napačen odgovor.

Ravno toliko, torej 50% vprašanih (2 fanta, 3 dekleta) pa je na vprašanje odgovorilo pravilno, torej, da je depresija bolezen.

✚ 2. vprašanje:

70% anketiranih (4 fantje, 3 dekleta), je na vprašanje ali so že bili depresivni, odgovorilo pritrdilno. Ostalih 30% (1 fant, 2 dekleti) je to zanikalo.

✚ 3. vprašanje:

2 anketiranca (fant in dekle; 20%) poznata enega fanta, ki je (oz. ki je bil) depresiven, drugi anketiranec (fant; 10%) pozna enega fanta in eno dekle, ki sta (oz. sta bila) depresivna, trije anketirani (vsi trije moškega spola; 30%) poznajo več deklet, ki so (oz. so bila) depresivna (2 fanta poznata 3 dekleta in en anketirani pozna 4 taka dekleta). Trije vprašani (vse tri ženskega spola; 30%) poznajo 1 dekle, ki je (oz. ki je bilo) depresivno in ostalih 10% (eno dekle) ne pozna nikogar, ki bi bil (oz. je bil) depresiven.

✚ 4. vprašanje:

Kar 60% vprašanih (eno dekle in pet fantov), je na vprašanje, če so že razmišljali o samomoru odgovorilo z da, ostalih 40% (štiri dekleta) pa so odgovorila z ne.

✚ 5. vprašanje:

Zadnje vprašanje, je bilo t.i »odprto vprašanje«. Anketirani so tu lahko izrazili svoje mnenje o tem, zakaj mislijo, da so ljudje največkrat depresivni. Rezultati so sledeči:

1.) FANTJE:

- a.) »Zaradi tega, kako jih družba sprejema in kako se ljudje sami vključijo v družbo«.
- b.) »Zaradi ljubezni in šole«.

- c.) »Zaradi duševne nestabilnosti«.
- d.) »Ker ne znajo obvladovati svojih čustev in jih pustijo, da jih le-ti držijo v precepu«.
- e.) »Zaradi šole!!!«

2.) DEKLETA:

- a.) »Zaradi nesrečne ljubezni, težav doma in zaradi problemov s samim seboj«.
- b.) »Zaradi službe, partnerja...«
- c.) »Zato, ker težav ne odpravljamo sproti, ampak pustimo, da se nam kopičijo. Zato postanemo živčni, posledično depresivni, ker ne poznamo rešitve in tako izgubimo voljo do življenja«.
- d.) »Zaradi nesprejemanja drugih, izgube bližnjega, fizičnega in psihičnega nasilja«.
- e.) »Zaradi zaničevanja, drugačnosti...«

VI.) ANALIZA REZULTATOV

Po izhodiščni hipotezi, da je depresija bolj prisotna pri ženskah, kot pa pri moških, sem prišla do sklepa, ki bo odgovoril ali hipoteza drži ali pa bo ovržena.

Že pri prvem vprašanju je opaziti, da polovica najstnikov meni, da je depresija oblika žalosti, kar pa seveda ni res, torej se morajo o depresiji še marsikaj naučiti.

Pri drugem vprašanju sem ugotovila, da je bilo večino nastnikov že depresivnih. Presenetljivo je tu večji delež fantov.

A pri tretjem vprašanju že pridem bližje moji hipotezi – večina najstnikov namreč pozna več depresivnih deklet (skupaj 9 takih deklet), kot pa fantov (le 3 depresivni fantje).

Četrto vprašanje pove, da je kar 60% najstnikov, ki so že pomislili na samomor, kar pove, da sta depresija in odklonskost, oz. ubežništvo (konkretno: razmišljanje o samomoru) med seboj povezana.

Tudi rezultati petega vprašanja se zdijo dokaj blizu izhodiščni hipotezi. Namreč, da pride do depresivnega stanja predvsem zaradi težav v zasebnem življenju (pri tem je zajeto področje šole, ljubezni, odnosov v družini, med vrstniki...)

VII.) ZAKLJUČKI

Po primerjavi z že obstoječimi spoznanji iz tega področja sem ugotovila, da se moj raziskovalni proces z njimi ujema.

Menim, da sem mojo hipotezo potrdila, a so rezultati dokaj relativni, saj mislim, da sem spregledala dejstvo, da polovica anketiranih najstnikov ne vedo točno kaj depresija sploh je. Torej, so lahko nekateri, ki so bili depresivni, obkrožili, da niso bili, saj se niso tega zavedali. Menim tudi, da je vzorec 10 ljudi premajhen za raziskavo. A če se osredotočim le na rezultate, je moja hipoteza potrjena. Iz drugega in tretjega vprašanja sem namreč razbrala, da obstaja 13 depresivnih deklet in 5 depresivnih fantov.