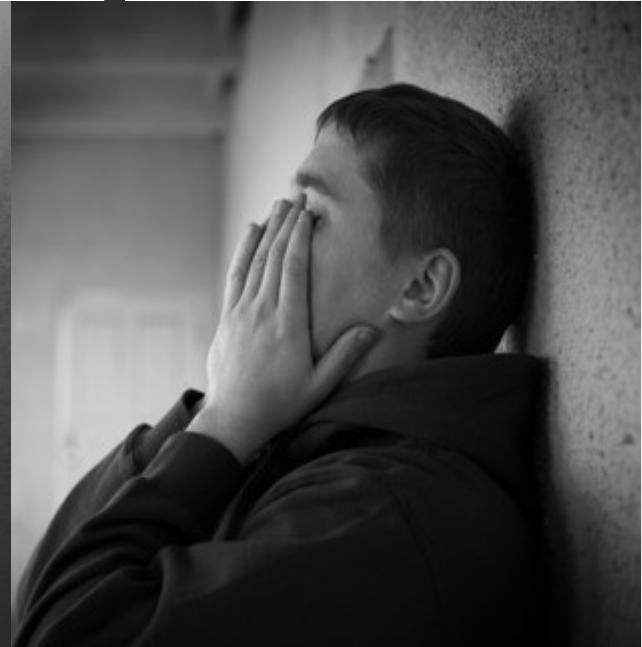


# DEPRESIJA



Dijakinja:  
Letnik:  
Mentorica:

# Na splošno

- Depresija - pogosta čustvena motnja, kaže se na razl. načine, vpliva na človeka v celoti (razpoloženje, počutje, mišljenje in vedenje)
- Do 2020: drugi najpogostejši vzrok bolezni v razvitem svetu
- V svetu 100 milijonov
- Vsak sedmi obolel za težko obliko depresije → samomor

# Depresija med mladimi



# Vzroki za depresijo:

- Biologija
- Geni
- Spol
- Starost
- Travmatični dogodki in žalovanje
- Zdravstveno stanje
- Spremembe in stresni dogodki
- Zdravila
- Alkohol in droge

# Simptomi:

- Otožnost in jokanje
- Brezupnost
- Nezanimanje za interesne dejavnosti
- Dolgočasje





- Slaba komunikacija
- Občutek krivde
- Nizka samopodoba
- Strah pred zavrnitvijo in neuspehom



- Razdražljivost in jeza
- Težave v odnosih
- Glavoboli in bolečine v trebuhu
- Razmišljanje o samomoru



- Slaba koncentracija
- Velika sprememba pri prehranjevanju in spanju
- Poskus pobega od doma
- Uživanje alkohola in drog
- Samo poškodbe





# Poporodna depresija

- Antidepresivi → Deljena mnenja
- Večje tveganje poporodne depresije pri mamicah, ki so jo že imele
- 10%-15%
- Prvi trije meseci po porodu
- <https://www.youtube.com/watch?v=mNvckMvConM>



## MISLI

Sem nevreden  
Ni prihodnosti  
Sem slab  
Nima smisla  
Ni mi pomoči  
Misli na smrt  
Depresivne blodnje  
(nerealne misli o  
propadu, uničenju,  
katastrofi..)

## ČUSTVA

Žalost  
Pctrtost  
Nemoč  
Tesnoba  
Napetost

## TELO

Bolečine  
Utrujenost  
Mravljinici

## VEDENJE

Jok  
Umikanje v samoto  
Poležavarje  
Opuščanje aktivnosti  
Slaba skrb zase  
Nespečnost

# Zdravljenje

- Zdravila (antidepresivi)
- Prijetne dejavnosti





# Kaj naredim?

- Poiščem strokovno pomoč (Psihoterapevt)





# Kaj naredim?

## Dobre strategije

- Organizirati se, se zaposliti
- Poiskati si podporo, iti v družbo
- Prepoznati nerealne misli, razmisliti ali je vredno toliko skrbeti za stvari
- Vzdrževati vsakodnevne obveznosti.
- Rekreativirati se, skrbeti za kondicijo.
- Obisk pri zdravniku, psihiatru.

## Slabe strategije

- Ostati v postelji, upati na izboljšanje
- Izogibanje družabnih stikov
- Slabo skrbeti zase.
- Poglobljati se v nerealna, negativna razmišljanja.
- Opuščati aktivnosti.
- uspavala, pomirjevala, alkohol, droge
- Ne narediti nič.

# Viri

- Naša Lekarna, št. 9, 2007
- Depresija za telebane, Laura L. Smith, september 2009, Pasadena d. o. o.
- Poporodni izziv, Hrovat Kuhar K. 2010 Ljubljana, Mladinska knjiga.
- Izlaz iz depresije, dr Nil Nidli, 2011, Eden
- [http://www.ringaraja.net/clanek/poporodna-depresija\\_3617.html](http://www.ringaraja.net/clanek/poporodna-depresija_3617.html)
- <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/dusevne-motnje/motnje-razpolozenja/70-depresija.html>
- <http://www.ezdravje.com/dusevno-zdravje/depresija/?s=1>
- <http://sl.wikipedia.org/wiki/Depresija>
- <http://www.bibaleze.si/clanek/najstniki/16-simptomov-depresije-pri-najstniku.html>
- <http://druzina.ena.com/Otroci/Vzgoja/Najstniki-akne-in-depresija.html>