

DEPRESIJ

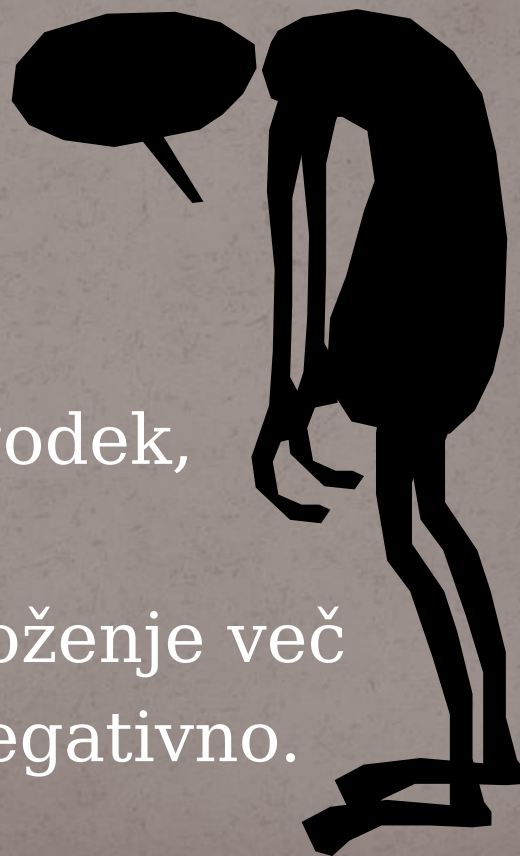
A



KAJ JE DEPRESIJA?



- Ena najbolj pogostih duševnih motenj,
- je bolezen,
- zbolijo ljudje, ki so doživeli neprijeten in pretresljiv dogodek,
- ko je posameznikovo razpoloženje več kot 2 tedna vsak dan zelo negativno.



NAGNJENOST K DEPRESIJI

Dejavniki, zaradi katerih je oseba bolj nagnjena k razvoju depresije, so pogosto: depresija v družini, zgodnje neprijetne izkušnje, kronične telesne bolezni ...

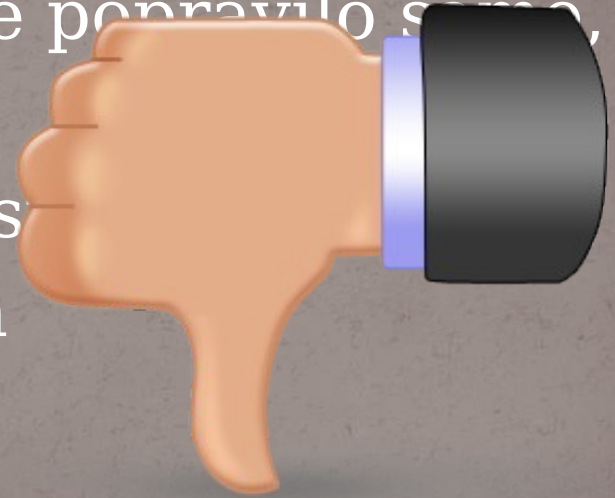
- lastnosti posameznika

Pri nekaterih se zdravje nikoli ne povrne popolnoma.



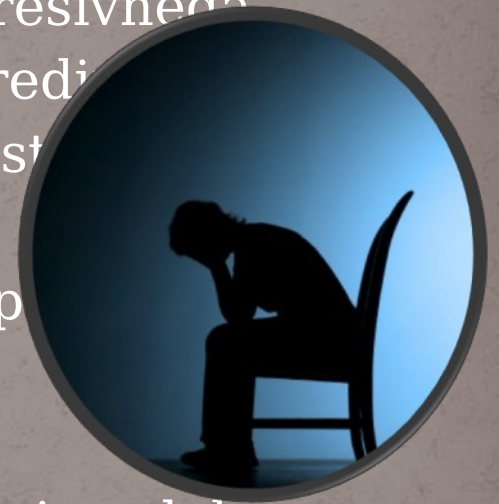
SIMPTOMI

- Pojavljajo se počasi,
- kasneje se oseba zave, da je nekaj narobe, kjub temu pa upa, da se bo stanje popravilo samo,
- pojavijo se simptomi po telesu pri razmišljanju, pri čustvih in pri vedenju.



BLAGA, ZMERNNA ALI GLOBOKA DEPRESIJA?

- **BLAGA DEPRESIJA:** Če dnevno nihanje depresivnega razpoloženja lahko uredi spodbudnimi dejavnostmi.
- **ZMERNNA DEPRESIJA:** Kadar so nihanja razpoloženja prisotna vsak dan.
- **GLOBOKA DEPRESIJA:** Če nihanj razpoloženja sploh ne opazimo, zaradi celodnevnosti negativnih misli.



DEPRESIJA PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

Vzroki za depresijo pri mladostnikih so zgodovinske depresije v otroštvu, zgodnja puberteta pri dekletih, izguba ljubljene osebe ...

Najpogosteje se otroci ali mladostniki zatečejo k samopoškodovanju(rezanje, pretepanje samega sebe, puljenje las, zbadanje kože...).





PREMAGOVANJE IN ZDRAVLJENJE



- Z zdravili: Antidepresivi povečujejo delovanje nekaterih delov možganov, ki pa so med depresijo premalo dejavni.

- Z dejavnostmi, ki so prijetne in spodbudne

- S premagovanjem negativnega mišljenja



HVALA

ZA VAŠO POZORNOST !

