



DEPRESIJA IN  
SAMOMORI



# Depresija JE bolezen

Psihološko stanje

Mešanica psihe in kemije

Neravnovesje kemičnega delovanja

Pogosta bolezen

Lahko preboliš sam



# VZROKI

- Niso znani
- Poznamo le nekaj dejavnikov:
  - Psihološki (stresni dogodki)
  - Okoljski (hujša bolezen)
  - Dedni

# Simptomi



Glavoboli &  
vrtoglavica

tesnoba

Motnje srčnega ritma  
& menstrualnega cikla

obup

Pomankanje  
samozaupanja

Žalost

Izguba  
apetita

Občutek  
krivde

Slaba koncentracija

Bolečine v  
mišicah & sklepih

utrujenost

razdražljivost

Težave s  
spancem

Prebavno motnje

Omotica & težave  
z dihanjem

# Depresija pri ženskah

- ❖ 2-3x pogostejša
- ❖ Hormonske spremembe & stres
- ❖ Poporodna depresija

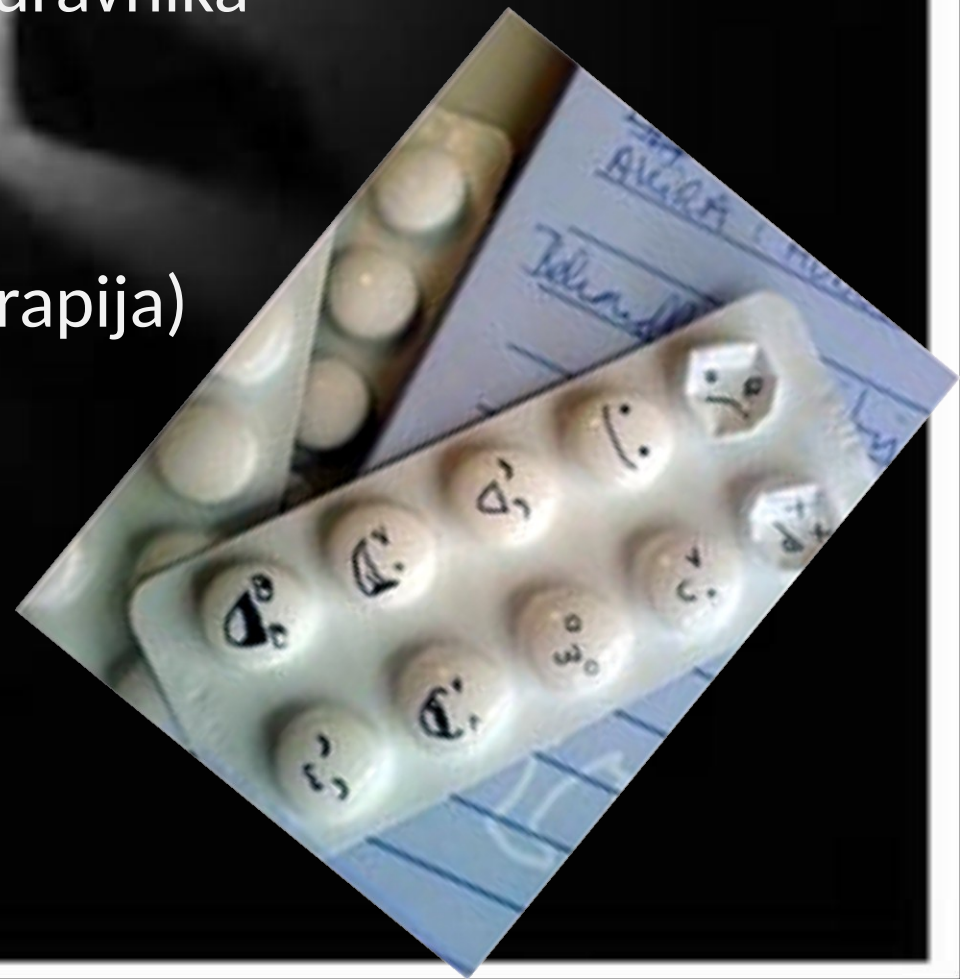
# Depresija pri moških

- Zakrivanje z alkoholom
- Jeza, razdražljivost, nasilje...
- Zreli moški = ženska v menopavzi



# Zdravljenje

1. Priznati bolezen, obiskati zdravnika
2. Antidepresivi
3. Psihoterapija
4. EKT (elektrokonvulzivna terapija)
5. Telovadba
6. Aromaterapija
7. Kitajska zelišča
8. Prehrana
9. Medsebojni odnosi



# Posledice



- Zmanjšani uspeh & učinkovitost
- Zatekanje k alkoholu & drogam
- Povečana dovzetnost za druge bolezni
- Manj kvalitetno življenje
- Odbijanje družbe
- Samomor (15% depresivnih)



# SAMOMOR

- = dejanje, s katerim si človek načrtno vzame življenje
- Adrenalinski športi
- “Do samomora ne pride po poti neposredne reakcije na življenjski udarec, ampak je samomorilno dejanje le zadnji prizor v drami, ki se je lahko začela že leta prej, mogoče celo v človekovi mladosti”





# ZNAKI

- Predčasna opozorila (70-80%)
- Depresija in čustvene krize so prepoznavne
- Prejšni poskusi samomora
- Govorjenje o smrti
- Drugačno obnašanje

# Vzroki

brezup

manjvrednost

breme

Utesnjenost

depresija

nesposobnost

odvečnost

nepomembnost



# POGLEDI

- KRŠČANSTVO: greh
- JUDOVSTVO: zanikanje Božje vseomogočnosti
- ISLAM: znak nevere
- SAMURAJI: čast





**(Have A Nice Day!)**