

**STRES**  
**IN**  
**DEPRESIJA**

---



# ZAKAJ SEM SI IZBRALA TO NALOGO?

- Nisem vedela veliko o stresu in depresiji
- želela sem si spoznati ta dva pojma
- želela sem spoznati vzroke zanje in kakšne so posledice ter simptomi,
- zanimalo me je, kako stres vpliva na vsakodnevne dejavnosti in obveznosti ...



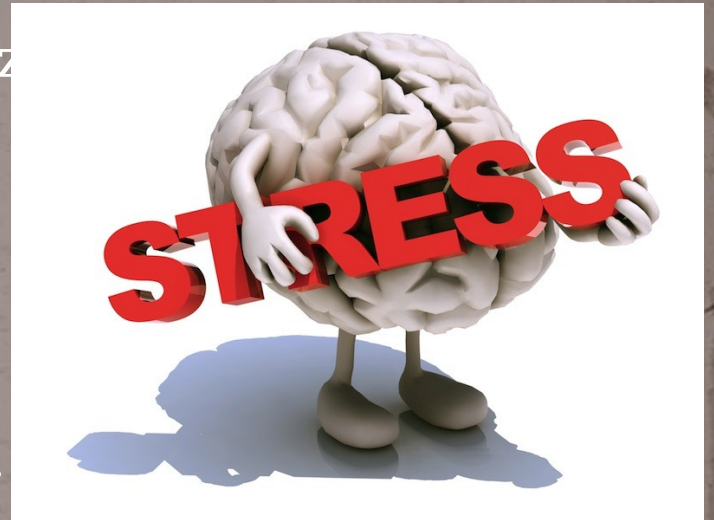
# KAJ JE STRES?

To je psihološki odgovor posameznika, ki se skuša prilagoditi oz. navaditi na notranje ali zunanje dražljaje-stresorje.

Stresor:

dogodek, oseba ali predmet, ki ga posameznik zazna kot stresni element.

Stres je nekaj povsem normalnega, saj je človek cel čas izpostavljen stresorjem.



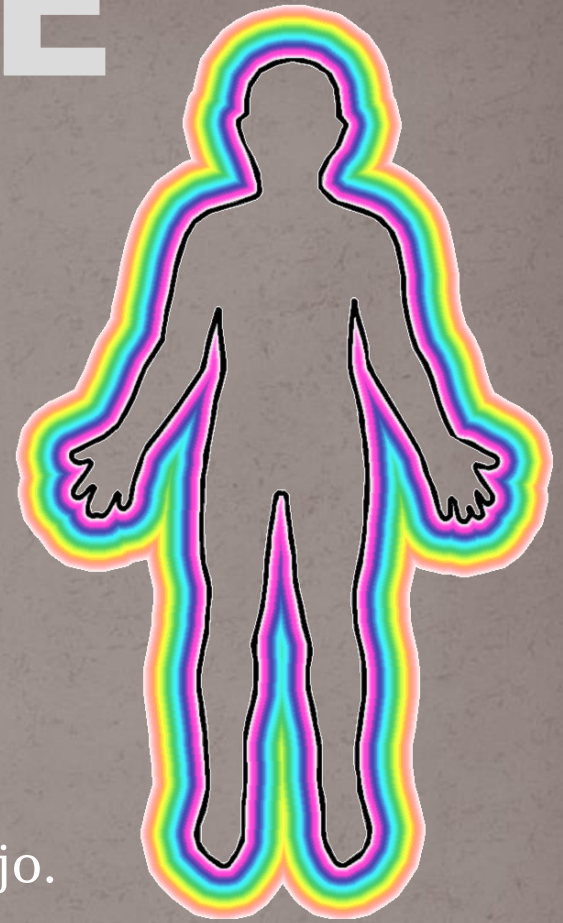
# POSLEDICE

Stres lahko privede do raznih motenj.

Reakcija "boj ali beg:"  
pospešeno bitje srca, hitro dihanje, napete mišice, mrzle dlani in stopala ...  
Ta reakcija pomaga posamezniku, da se zaščiti pred nevarnostjo.

Opazimo lahko zmedenost ter dekoncentracijo.

Simptomi stresa se kažejo na telesu, pri razmišljanju, pri čustvih in pri vedenju.



# NEGATIVEN STRES

Ko neki dogodek sproži negativne občutke in ko stres, povezan s tem dogodkom, posameznika ohromi in mu škoduje.

Nekatere stres spodbudi, da se s težavami soočijo, druge pa ohromi.



# PRILAGODITVENA MOTNJA

- Ko pri nekaterih ljudeh traja čustveni odziv ob zelo stresnem življenjskem dogodku vsaj nekaj dni vsako dnevno delovanje,
- počutje ni cel čas slabo, temveč lahko na en dan je dobro, drugi dan malo slabše,
- ne traja dlje kot 6 mesecev,
- nakazuje na to, da je posameznik začel sprejemati stresen dogodek.



# STRES PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI



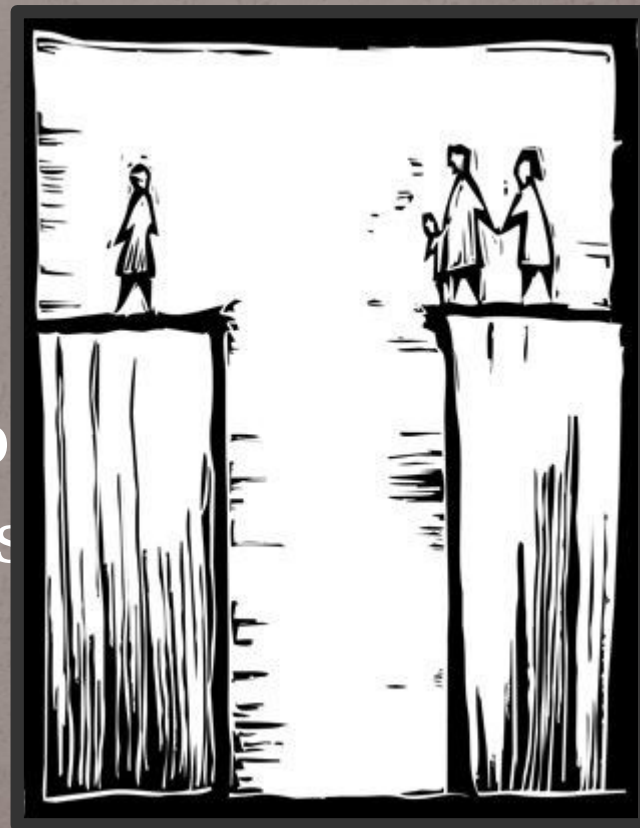
- Najpogostejši vzroki stresa pri mladostnikih so šola, obremenitve, negativne misli o sebi, telesne spremembe, prijatelji, ločitev staršev ...
- drugače se odzovejo na stres, kot odrasli,
- simptomi so drugačni: motnje vedenja, povečana odvisnost od odraslih, razdražljivost, slaba samopodoba, učne težave, telesni znaki za katere ne moremo najti vzroka ...



# POSLEDICE DOLGOTRAJNEGA IZPOSTAVLJANJA STRESU

Po 1-2 mesecih posamezniki  
pade v depresijo.

Pri nekaterih pa se stres  
kopiči in je na koncu potreben  
le še en majhen stresor, da se  
stres prevesi v depresijo.





# REŠEVANJE POVZROČITELJEV STRESA

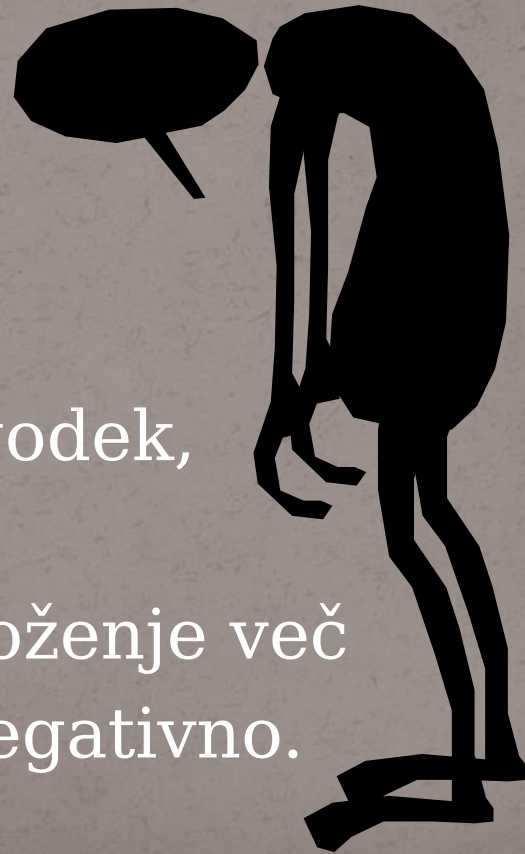
- Reševanje tistih težav na katere lahko vplivamo  
razreševanje sporov s pogovorom
- Kadar ne moremo vplivati na vzroke stresa  
obvladovanje odziva na stres, krepitev  
lastnih moči, vzeti čas zase, skrbeti za  
dobro duševno in telesno počutje, dovoliti  
prijateljem, da pomagajo
- Ukvarjanje s simptomi stresa, stres še poslabšajo in  
poglobijo!





# 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 ...

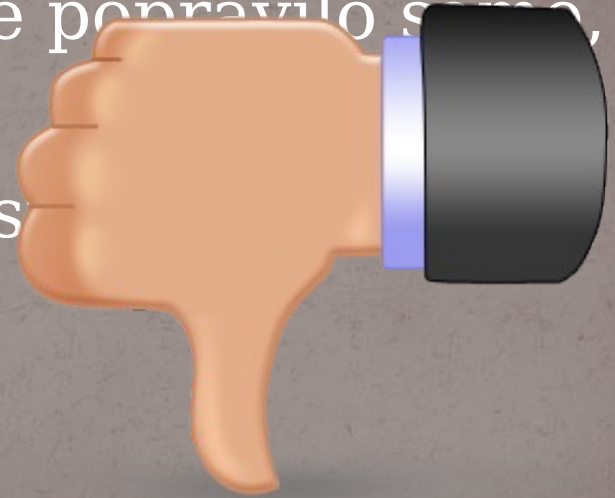
- lastnosti posameznika



Pri nekaterih se zdravje nikoli ne povrne popolnoma.

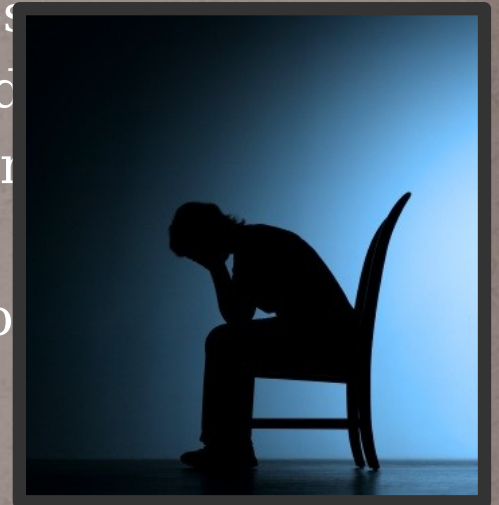
# SIMPTOMI

- 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 čutvih in pri vedenju.



# BLAGA, ZMERNNA ALI GLOBOKA DEPRESIJA?

- **BLAGA DEPRESIJA:** Če dnevno nihanje depresivnih razpoloženja lahko uredimo s 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

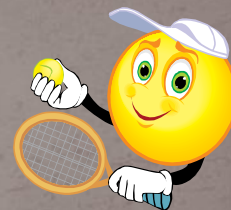
Vzroki za depresijo pri mladostnikih so zgodovinske depresije v otroštvu, spol (pri deklicah se pojavlja pogosteje), zgodnja puberteta pri dekletih, ljubljen osebe ...

Najpogostejši načini samopoškodovanja pri depresiji so:

- rezanje,
- žganje,
- praskanje in zbadanje kože,
- puljenje las,
- udarjanje v trde predmete,
- pretepanje samega sebe ...



# 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



# MOJE UGOTOVITVE

- Končno sem spoznala, kaj pomenita stres in depresija,
- nisem vedela, kaj vse vpliva nanjo, da se iz dolgotrajnega stresa lahko kaj kmalu prevesi v bolezen-depresijo,
- nisem vedela, da je depresijo tako težko pozdraviti in se vrniti v običajno ter normalno stanje.





**HVALA  
ZA VAŠO  
POZORNOST !**

