

Na svetu si, da gledaš sonce.
Na svetu si, da greš za soncem.
Na svetu si, da sam si sonce
in da s sveta odganjaš - sence.

Tone Pavček

Zakaj govoriti o depresiji?

Depresija **ni** naravni del staranja in lahko močno poslabša kakovost življenja. Zato je pomembno, da jo **pravočasno odkrijemo in zdravimo**, saj je ob zgodnji prepoznavi zdravljenje zelo učinkovito.

Zakaj se depresija pojavi?

Depresija je bolezen in ne znak šibkosti posameznika. Možni vzroki za njen pojav so različni in se pogosto povezujejo med seboj, sprožijo jo lahko:

- **stresni dogodki in izgube** (npr. izguba svojca ali prijatelja, upokojitev),
- **težke življenjske okoliščine** (npr. pomanjkanje denarja, invalidnost, osamljenost),
- nekatere **telesne bolezni**,
- nekatere **vrste zdravil**.

Včasih jasnega vzroka ni mogoče odkriti, vendar je vseeno potrebno depresijo prepoznati in zdraviti.



Kako prepoznati depresijo?

Depresija se lahko kaže skozi:

- občutke brezvoljnosti, žalosti ali nemoči,
- prisotnost strahov,
- utrujenost ali težave s koncentracijo,
- spremembe ritma spanja (npr. nespečnost ali zgodnje prebujanje),
- spremembe apetita,
- razmišljanje o smrti ali o samomoru.

Vsi se kdaj počutimo žalostni, brezvoljni ali brez moči, vendar če katere od zgoraj naštetih težav pri vas trajajo **več kot dva tedna** in vas **ovirajo** pri vsakodnevnih aktivnostih, je potrebno pomisliti, da gre za depresijo in poiskati pomoč.

Kdaj je treba še pomisliti na možnost depresije?

Ker se lahko depresija izraža na različne načine, morate nanjo pomisliti tudi ob:

- **kroničnih telesnih težavah**, za katere ni medicinske razlage (npr. kronična bolečina, zaprtost);
- **težavah s spominom**, ki niso povezane z demenco;
- **vedenjskih spremembah** (npr. umikanje v samoto, pretirano pitje alkohola).

V teh primerih morate poiskati zdravniško pomoč in preveriti, ali se morda soočate z depresijo.

Se soočate z depresijo?

(Geriatrična lestvica depresivnosti)

Pri vsakem vprašanju obkrožite odgovor, ki najbolje opisuje vaše počutje v preteklem tednu:

- Ste v glavnem zadovoljni s svojim življenjem? **DA / NE**
- Ste opustili veliko svojih aktivnosti in zanimanj? **DA / NE**
- Ali se vam zdi, da je vaše življenje prazno? **DA / NE**
- Se pogosto dolgočasite? **DA / NE**
- Ste dobro razpoloženi večino časa? **DA / NE**
- Vas je strah, da se vam bo zgodilo kaj hudega? **DA / NE**
- Se počutite srečni večino časa? **DA / NE**
- Se pogosto počutite nemočni? **DA / NE**
- Rajši ostanete doma, kot da bi šli ven in počeli nove stvari? **DA / NE**
- Se vam zdi, da imate več težav s spominom kot drugi? **DA / NE**
- Se vam trenutno zdi, da je čudovito živeti? **DA / NE**
- Se takšni, kot ste sedaj, počutite precej nevredni? **DA / NE**
- Se počutite polni energije? **DA / NE**
- Se vam zdi, da je vaša situacija brezupna? **DA / NE**
- Se vam zdi, da gre večini ljudi bolje kot vam? **DA / NE**

Vsak **zelen odgovor**, ki ste ga obkrožili, pomeni **1 točko**. Seštejte vse točke (vse obkrožene zelene odgovore) in na drugi strani lista poglejte, kaj pomeni vaš rezultat.



Depresija med starejšimi

Rezultat **več kot 5 točk** nakazuje verjetnost depresije, vendar jo mora potrditi zdravnik. Zato je zelo priporočljivo, da pri rezultatu nad 5 točk **obiščete svojega osebnega zdravnika** in mu poveste o svojem počutju.

Kam po strokovno pomoč?

Če pri sebi opazite opisane simptome depresije ali če razmišljate o samomoru, vas spodbujamo, da poiščete strokovno pomoč.

1. Prvi vir strokovne pomoči predstavlja **vaš osebni zdravnik**. On vam bo predpisal zdravljenje ali vas napotil k specialistu ali drugim oblikam pomoči.
2. Kadar je stiska zelo huda in vaš osebni zdravnik ni dosegljiv, se lahko obrnete na dežurnega zdravnika, najbližjo splošno ali psihiatrično bolnišnico ali na reševalno službo (112).
3. Za informacije o ustreznih oblikah pomoči ali za podporo in pogovor se lahko obrnete tudi na **telefone za pomoč v stiski**:

01 520 99 00 • **Klic v duševni stiski**, med 19. in 7. uro zjutraj

116 123 • **Zaupna telefona Samaritan in Sopotnik**, 24h/dan, klici so brezplačni

01 422 33 70 • **Gerontološko društvo Slovenije** (telefon za starejše ljudi in njihove svojce), vsako delovno sredo od 9. do 14. ure

01 528 39 95 • **Spominčica - Slovensko združenje za pomoč pri demenci**, vsak delovni ponedeljek, sredo in četrtek od 15. do 17. ure

Kakšni so načini zdravljenja depresije?

Zdravljenje depresije je lahko tudi med starejšimi zelo uspešno, zato je dobro z njim začeti čim prej.

Če osebni zdravnik ali psihiater oceni, da se soočate z depresijo, lahko:

- predpiše **antidepresive** (ta zdravila pomagajo izboljšati počutje, če jih jemljete v skladu z navodili zdravnika, in ne povzročajo odvisnosti),
- napoti na **psihološko svetovanje ali psihoterapijo** (na psihoterapiji se lahko pogovorite o svojih težavah in poiščete boljše načine njihovega reševanja)
- ali predlaga kombinacijo obeh oblik zdravljenja.

Osebnega zdravnika lahko prosite tudi za napotnico za **izobraževalne delavnice za depresijo**, ki jih izvajajo na Centru za izvenbolnišnično psihiatrijo na Polikliniki Ljubljana in so pomembna podpora pri zdravljenju. Delavnice so brezplačne in na njih posamezniki, ki se soočajo z depresijo, ter njihovi svojci dobijo vse informacije o depresiji in o tem, kaj lahko sami naredijo za izboljšanje počutja.



Izdajatelj: IVZ, 2011, Sofinancer: MOL, Avtorici: asist. Alenka Tančič Grum in asist. Vita Poštuvan, Recenzent: doc. dr. Aleš Kogoj, Fotografija: Matjaž Tančič in mislimtorejssem.si, Oblikovanje: Tinka Mesec Tomazin
Več informacij na: alenka.tancic@ivz-rs.si.

Kako si lahko pomagate sami?

Veliko lahko za preprečevanje in boljše spoprijemanje z depresijo naredite tudi sami.

- Poučite se o depresiji.
- Spregovorite o težavah in se obrnite po podporo k svojcem in prijateljem.
- Skrbite za zdravo prehrano.
- Skrbite za telesno aktivnost in dovolj počitka.
- Ne posegajte po alkoholu.
- Vzdržujte hobije (npr. vrtnarjenje, branje, ročne spretnosti, glasba).
- Vključite se v prostovoljske aktivnosti.
- Ne pozabite na humor in pozitiven način razmišljanja.
- Poiščite strokovno pomoč, ko jo potrebujete.



Za svojce in prijatelje

Če opazite pri starejši osebi znake depresije, ji pomagajte na različne načine.



- Spodbujajte jo, da se oglasi pri svojem zdravniku.
- Pomagajte ji poiskati ustrezno (strokovno) pomoč.
- Spodbujajte jo k zdravi prehrani in k aktivnostim, s katerimi pa ne sme pretiravati.
- Pomagajte ji pri praktičnih opravilih in bodite na razpolago za pogovor.
- Naj vas ne bo strah vprašati, če morda razmišlja o samomoru.
- V primeru samomorilnih misli ji poleg iskanja strokovne pomoči pomagajte videti alternativne rešitve težav in je ne puščajte same.
- Poskrbite tudi za svoje počutje, saj je skrb za osebo, ki se sooča z depresijo, lahko zelo naporna.