

DEPRESIJA – VEČ KOT OBČUTEK POTRTOSTI

Depresija je precej več kot le občutek potrtosti. Je mračno in osamljeno stanje ujetosti v obup, ki mu ni videti konca. Globoka depresija zajame človeka do te mere, da mračni občutki izrinejo vse druge vsebine iz posameznikove duševnosti.

Besedilo: Mitja Perat, Inštitut za razvoj človeških virov



Meja med klinično depresijo in občasnimi depresivnimi občutki ni vedno lahko prepoznavna. S klinično depresijo, ki obvezno potrebuje zdravljenje, se srečuje nekje do 25 odstotkov žensk in do 12 odstotkov moških, pri čemer je treba opozoriti na posebnosti, ki ju prinaša razlika med spoloma. Depresija pri moških pogosto ubere drugačno pot in se

lahko izraža skozi alkoholizem, izbruhe besa, cinizem ter tako ostaja težje prepoznavna. Moški prav tako manj pogosto poiščejo strokovno pomoč, saj so občutki nemoči v naši kulturi za moške manj socialno sprejemljivi. To bi lahko tudi pojasnilo, zakaj več uspešnih samomorov storijo moški.

Kdaj in zakaj se začne?

Depresija se zelo pogosto začne med 20. in 30. letom, torej v obdobju, ki ga razvojni psihologi poimenujejo prehod v odraslost. V tem obdobju, ki se kronološko občutno podaljšuje, naj bi človek sistematično prevzemal polno odgovornost zase na poslovnem in družinskem področju ter se popolnoma čustveno in ekonomsko osamosvojil tako od vrstniške skupine (prijatelji) kot od staršev. Tovrstne spremembe so lahko povod, ki na dan povleče biološke in psihološke ranljivosti tudi v obliki depresije. Ker se depresivnemu človeku pogosto zdi, da čas stoji, je zlasti ob globoki depresiji pomembno, da ukrepamo čim prej in nemudoma poiščemo strokovno pomoč. Če nismo gotovi, ali je stanje le začasno ali pa se za njim skriva kaj resnejšega, je vedno bolje preveriti pri strokovnjaku. Depresija nikakor ni namišljeno stanje in lahko nastopi tudi v odsotnosti očitnih zunanjih povodov. Občutki brezizhodnosti so zelo resnični, četudi nimajo nobene realne osnove in lahko vodijo celo do samomora.

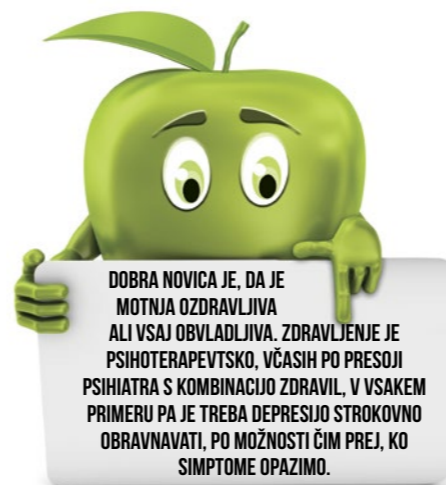
Depresijo moramo vedno jemati zelo resno in jo ustrezno obravnavati.

Kako se pojavlja?

Poznamo več oblik depresije in tudi tri generalne stopnje intenzivnosti (blaga, srednja, globoka). Za atipično (netipično) depresijo so značilni simptomi, ki so ravno obratni od teh, za katerimi se pritožuje večina ljudi. Pretirana ješčost in pretiran spanec sta na primer dva netipična simptoma depresije. Druga, manj pogosta oblika depresije je tako imenovana sezonska depresija, ki nastopi navadno jeseni in pozimi, spomladi in poleti pa povsem izzveni. S to obliko depresije se srečujejo zlasti prebivalci tistih dežel, ki imajo manj dnevne svetlobe ali celo polarno noč (in dan). Za zdravo delovanje možganov, predvsem pa ritma hormona melatonina, ki med drugim uravnava ritem budnosti in spanja, je nujna vsaj ura in pol dnevne svetlobe na dan. Skrb vzbujajoče je tudi dejstvo, da se službe začenejo ob 9. uri in trajajo vsaj do 17. ure, kar v zimskem času pomeni, da človek vsaj med delavnikom živi kot krt. Rešitev za tiste, ki so bolj ranljivi za tovrstno obliko depresije, je posebna luč, ki nadomešča širši spekter sončne svetlobe. Samo tretjina pacientov ostane pri eni depresivni epizodi. Dvema tretjinama se depresija vsaj še enkrat ponovi, zlasti kadar ni ustrezno obravnavana.

Kakšni so simptomi?

Simptomi depresije so raznoliki tako po vsebini kot intenzivnosti, navadno pa je v ospredju izguba interesa za vsakodnevna opravila, obveznosti, odnose pa tudi aktivnosti, ki so človeka prej zelo razveseljevale in mu »polnile baterije«. Človek, ki oboleva za depresijo, navadno ni zmožen doživljati ugodja, kar je še posebno problematično, saj z nezmožnostjo doživljanja veselja, radosti in čilosti ves čas utrjuje popačeno sliko o sebi in svetu. Težko je namreč ohranjati smisel in veselje do življenja,



DOBRA NOVICA JE, DA JE
MOTNJA OZDRAVLJIVA
ALI VSJAJ OBLADLJIVA. ZDRAVLJENJE JE
PSIHOTERAPEVTSKO, VČASIH PO PRESOJI
PSIHIATRA S KOMBINACIJO ZDRAVIL, V VSAKEM
PRIMERU PA JE TREBA DEPRESIJO STROKOVNO
OBRAVNAVATI, PO MOŽNOSTI ČIM PREJ, KO
SIMPTOME OPAZIMO.

če je to polno obupa, bolečine, brezizhodnosti in trpljenja. Globoko depresiven človek je v akutni fazi motnje popolnoma »slep« za upanje, zadovoljstvo, ljubezen in moč. V resnično hudih fazah globoke depresije lahko nastopijo celo slušne in/ali vidne halucinacije ali pa intenzivne prisilne misli, ki človeku govorijo, da je nevreden in da si tako trpljenje zasluži. Pogoste so misli o smrti, ki pa se različno izražajo. Eni se smrti le bolj bojijo, spet druge preganja včasih neustavljiva želja, da bi tovrstno trpljenje čim prej končali. Samomorilnost je med depresivnimi ljudmi izjemno visoka.

Povrh vsega depresivnega človeka pogosto spremljajo tudi take ali drugačne, bolj ali manj pojasnjene telesne bolečine, na primer bolečine v hrbtenici. Nespečnost je navadno pogostejši spremljevalec depresije kot pretiran spanec in tako si človek še med spanjem, ki je površinsko, ne more zadostno oddahnuti od neprestanega obupa. Celotno čustva žalosti, ki jih doživlja, so nekako prazna in izprana. Samovrednotenje med depresijo je povsem na dnu. Človek se doživlja kot nekoristnega in nepomembnega in večina poskusov, da bi se aktivno angažiral ter postoril kaj koristnega zase in za bližnje, se hitro konča. Depresiven človek namreč ne razpolaga z zadostno mero koncentracije, prežema pa ga tudi neprestan občutek utrujenosti.



Rembraco Slim

z Garcinijo in Katehinom
+ ekstrakt kave



Rembraco Slim
je **edinstvena kava** na tržišču, ki s svojo revolucionarno 3 smerno delujočo formulo odlično vpliva na Vaše razpoloženje!

Je prva kava obogatena z izvlečkom Garcinie in Katehina, s katero tako uživamo in hkrati uravnavamo telesno težo. Nova, popolnoma edinstvena formula, združena v kavi prefinjenega okusa, ki deluje na tri načine:

Zmanjšuje potrebo po hrani
(Garcinia Cambogia)



Pospesuje in uravnava metabolizem
(Catechin & Coffee extract)



Izgoreva nakopičene maščobe-Termogeneza
(Garcinia Cambogia & Coffee extract)



Doživite takojšen občutek sitosti - naročite si brezplačni vzorec!

Več na www.rembracoslim.si ali pokličite **0590 777 99**

