



REPUBLIKA SLOVENIJA

MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



Naložba v vašo prihodnost

OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad



Točka vseživljenjskega učenja:

BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO
Strahinj 99, 4202 Naklo

Gradivo za predavanje

DEPRESIJA

Pripravil: Silvo Šinkovec

Strahinj, 18. 3. 2010

11. DEPRESIJA

ŠOLA ZA STARŠE
Voditelj: Silvo Šinkovec

Literatura: *Inteligetna čustva (Frances Wilks)*

Kako se kaže?

- Čustvene težave: otopelost, žalost, (nezmožnost joka) obup, krivda. Potlačena jeza ali strah, sram.
- Težave mišljenja, zbranosti, spomina.
- Težave z zaznavanjem.
- Motnje spanja (nespečnost ali pretirano spanje), utrujenost.
- Vedenjske težave (razdražljivost, umaknjenost, neopravljanje obveznosti, nasilje pri mladostnikih).
- Težave pri socialnem vedenju (zanemarjenost).
- Izguba apetita: hujšanje...
- Razdražljivost, misli na samomor...

Depresija

- Depresija je kot bolezen uradno priznana od leta 1975.
- Po letu 1980 jo začnejo znanstveno raziskovati.
- Pogosto se človek z depresijo ne upa o njej spregovoriti zaradi strahu pred stigmatizacijo.
- Vsak človek lahko postane depresiven v določenih okoliščinah.
- Ločiti: depresijo kot bolezen in depresijo kot čustveno stanje stresa.

Kako doživljate depresijo?

- Ste jo kdaj doživeli?
- Kaj čutite do tega sedaj?
- Kako dolgo traja?
- Kako ste ji bili kos?
- Kako se odzivate na kritiko?
- Ste videli depresijo pri drugih ljudeh? Kako ste o tem razmišljali? Kaj ste storili?

Težave z razmišljanjem

- Človek osredotoča svoje misli na negativno: besede, dejanja...
- K negativnim mislim se nenehno vrača, jih premleva.
- Njegovo mišljenje, zaznavanje se osredotoča le na slabo, ne vidi več veselja, zadovoljstva in radosti.
- Komunicira z negativno mislijo v sebi (zlo) in ji verjame.

Pogostost pojavljanja

- 0,3% v predšolskem obdobju;
- 1-2% v osnovnošolskem;
- 5% pri mladostnikih v razmerju 2 Ž:1 M;
- Pri odraslih 1 od 6, oz. vsaka četrta ženska.



Depresija pri učencih

- Povezano z družino.
- Ne vodi v odraslo depresijo.
- Prikrivanje z drugimi motnjami.
- Nizko samospoštovanje, samopodcenjujoč samogovor.
- Povezano z drugimi motnjami (hrana, zloraba drog, antisocialno in samouničevalno vedenje, agresivno vedenje).
- Povezano z organskimi boleznimi.

Vzroki bolezni

- Osamljenost, finančne težave, partnerske težave, večje spremembe (služba, preselitev, poroka, upokojitev...), neuspeh, nezaposlenost, rojstvo otroka, smrt, izguba bližnjega...
- Stresne okoliščine, prevelika obremenitev, pregorelost, stalna napetost.
- Dednost: v nekaterih primerih.
- Temperament in osebnost: ponavljajoči se konflikti.



Tipi in nivoji depresije

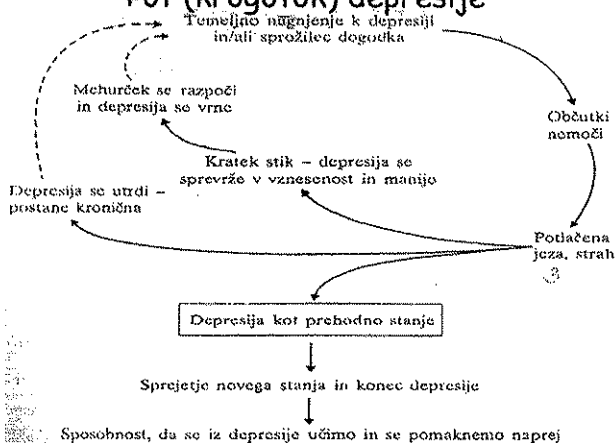


- Blaga in zmerna depresija.
- Težja depresija brez psihotičnih simptomov.
- Težja depresija s psihotičnimi simptomi.
- Depresija v delnem ali polnem upadanju.
- Posamično.
- Ponavljajoča.
- Sezonska čustvena motnja (jesen, zgodnja pomlad).

Posledice

- Težave v osebnem življenju.
- Težave pri socialnih stikih - osamitev.
- Zmanjšana uspešnost - strah pred neuspehom, občutek nekoristnosti.
- Zloraba alkohola, droge, spolna zasvojenost, pornografija ...
- Srčno - žilne bolezni.
- Samomorilnost.

Pot (krogotok) depresije



Pomoč

- Terapija - zdravstvena, psihiatrična, psihološka, pastoralna.
- Pomoč - tukaj in sedaj.
- Svetovanje.
- Skupne aktivnosti.
- Skupine za samopomoč.
- Društva DAM.

Zdravljenje

Medicinsko:

- Antidepresivi pomagajo pri vzpostavitvi kemičnega ravnotežja v možganih.
- Ne povzročajo odvisnosti.
- Traja 4 do 5 mesecev.
- V primeru ponovitve pa leto in več.
- Vsak človek je svoja zgodba tudi v času zdravljenja.

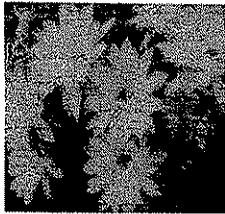
Psihoterapevtska pomoč

- Majhni koraki
- Pogovor
- Raziskati svoja čustva
- Raziskati svoje potrebe
- Svobodna volja
- Prevezemanje odgovornosti
- Samodisciplina: urnik - ritem življenja.
- Družabnost - obogatiti socialno okolje.
- Sprememba v življenju.



Zaščitni dejavniki

- Aktivnosti (šport, glasba, risanje, sprehodi...).
- Intelligentnost (visok IQ).
- Vključevanje obeh staršev.
- Uspeh v šoli...
- Socialna mreža (prijatelji).
- Vrednote: cilji, ki si jih oseba postavlja v življenju.



Vaja: Poosebljanje čustev

- Udobno in sproščeno sedite.
- Zavedajte se svojega telesa in poiščite del telesa, v katerem je skladiščena vaša depresija.
- Predstavljajte si, da je ob vas prazen stol.
- Sedaj nežno, kot bi bila resnična stvar, depresijo položite na stol. Počakajte.
- Vaša depresija je sedaj ločena od vas.
- Vprašajte jo, kaj vam želi povedati, kakšne spremembe v življenju vam želi prinesiti? Poslušajte.
- Povejte ji svoje mnenje, svoje občutke...
- Preberite zapis in pod črto napišite sporočilo.
- Zapisu dajte naslov.

Zaključna misel

- „Ne skrbite za jutri, kajti jutrišnji dan bo skrbel sam zase. Dovolj je dnevu njegova teža.“ (Mt 6,34)
- Pozor: samogovori nam jemljejo veliko moči in gradijo gradove v oblakih ali rišejo medvede v grmu.
- „Nič ne skrbite, ampak ob vsaki priložnosti izražajte svoje želje Bogu z molitvijo, prošnjo in z zahvaljevanjem.“ (Flp 4,6)

