

Nije mi dobro... što se sa mnom događa?

Depresija ima više lica:

iscrpljenost...

beznadnost...

bolovi...



Što je depresija:

Depresija je česta bolest koja može zahvatiti svakoga, neovisno o dobi, zanimanju, društvenom sloju ili podrijetlu. Depresija se može liječiti – ona nije sudbina koju se mora podnositi.

Depresija često ima povijest koja joj prethodi. Ona može biti reakcija psihe i tijela na dugotrajno preopterećenje i teške životne situacije. Mogući rizici za ovu bolest su nesiguran status boravišta, gubitak korijena, izolacija, gubitak bliskih osoba, financijske brige, briga za djecu, itd. Još jedan čimbenik za razvoj depresije može biti i obiteljsko naslijeđeno opterećenje zbog učestalih depresivnih oboljenja u obitelji.

Burnout je pojava kad čovjek zbog kroničnoga preopterećenja i stresa zapadne u stanje emocionalne, psihičke i tjelesne preopterećenosti. Iz burnouta može se razviti depresija. Traumatična iskustva i teška duševna opterećenja, čak i ako su se dogodila davno, mogu također doprinijeti depresiji. I njega starijih članova obitelji može crpiti puno tjelesne snage i osjećaja.

Kako prepoznati depresiju:

Naznake depresije mogu biti vrlo raznolike. Oboljeli mogu pokazivati tjelesne ili psihičke simptome oboljenja.

Psihički	Tjelesni
<ul style="list-style-type: none"> • Poremećaj koncentracije • Negativne misli • Odsutnost radosti • Veliki unutarnji nemir • Razdražljivost • Agresivno ponašanje • Strah, sumnja u samoga sebe • Beznadnost • Želja za smrću • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Poremećaj sna • Neželjeno povećanje/smanjenje težine • Veliki umor • Glavobolja, bolovi u leđima ili truhu • Osjećaj tjelesne tjeskobe • Nedostatak zanimanja za seksualnost • ...

Djeca: I djeca mogu oboljeti od depresije. Ona to često pokazuju kroz: Poremećaj sna, promjenu prehrambenih navika, žalost, strah, strah od odvajanja, povučenost, mokrenje u krevetu, agresiju, odbijanje škole, te tjelesne tegobe poput bolova u trbuhu ili glavobolje.



Gdje potražiti pomoć:

Povjerite se nekoj Vama bliskoj osobi. Razgovor o tome pomaže.

Ako kriza potraje dulje: Obratite se svom obiteljskom liječniku, liječnici ili drugoj stručnoj osobi (psihijatru ili psihologu psihoterapeutu) u koju imate povjerenja. Ta stručna osoba može Vam dalje pomoći. I članovi obitelji mogu dobiti profesionalnu pomoć. Ako želite razgovarati s drugim oboljelima ili članovima obitelji, grupa za samopomoć pruža moguć i jednostavan oblik pomoći.

Kod djece: Uspostavite kontakt s učiteljem i školskom socijalnom službom i ispričajte im što primjećujete kako biste dobili pomoć za svoje dijete. Ako nevoljkost potraje duže, razgovarajte sa svojim obiteljskim liječnikom/liječnicom ili pedijatrom kako biste pomogli svom djetetu.

Kako se liječi depresija?

Depresije se u pravilu mogu dobro izliječiti. Terapija bi trebala započeti što je moguće ranije. Treba je provoditi za to osposobljena stručna osoba i odvija se na više razina. U to spada psihoterapija, socijalna pomoć, a po potrebi i lijekovi. Opasno je ne liječiti depresiju, jer može postati kronična. Troškove liječenja uglavnom pokriva obvezno zdravstveno osiguranje. Sve stručne osobe veže obveza profesionalne tajne.

Dodatne informacije:

Brošura koja se može preuzeti i naručiti na 11 jezika www.migesplus.ch. Npr.

Informacije o posttraumatskom stresnom poremećaju „Ako zaborav ne uspijeva“

Obrazovni film na 7 jezika: <https://www.bernergesundheits.ch/newsletter/film-psy>

Obrazovni video o psihosocijalnom zdravlju: <https://www.youtube.com/watch?v=Zjgf4EJUEw>

Za djecu: Krizno savjetovalište za roditelje i druge odgojitelje u kriznim odgojnim situacijama, dostupno telefonom 0-24 ili putem e-maila.

Tel. 0848 35 45 55, 24h@elternnotruf.ch, www.elternnotruf.ch