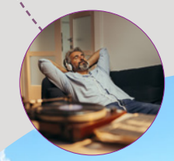
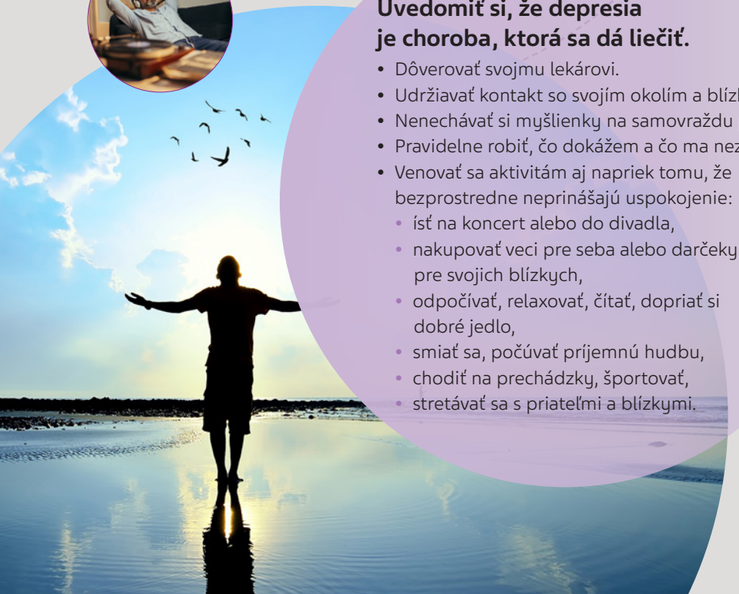
Čo môžem pre seba urobiť?





Uvedomiť si, že depresia je choroba, ktorá sa dá liečiť.

- Dôverovať svojmu lekárovi.
- Udržiavať kontakt so svojím okolím a blízkymi.
- Nenechávať si myšlienky na samovraždu pre seba.
- Pravidelne robiť, čo dokážem a čo ma nezaťažuje.
- Venovať sa aktivitám aj napriek tomu, že bezprostredne neprinášajú uspokojenie:
  - ísť na koncert alebo do divadla,
  - nakupovať veci pre seba alebo darčeky pre svojich blízkych,
  - odpočívať, relaxovať, čítať, dopriať si dobré jedlo,
  - smiať sa, počúvať príjemnú hudbu,
  - chodiť na prechádzky, športovať,
  - stretávať sa s priateľmi a blízkymi.

Ako môžem pomôcť druhému?

Pre viac informácií navštívte **www.kapitolyozdravi.sk**

- Trpezlivo bez predsudkov počúvať a ponúknuť pomoc.
- Zistiť si čo najviac o depresii.
- Ubezpečiť chorého, že všetko bude zase v poriadku a že je dobré dôverovať lekárovi.
- Presvedčiť sa, či má chorý dostatočný príjem jedla, a pomôcť mu vyhnúť sa väčším dávkam alkoholu.
- Odporučiť pravidelnú fyzickú aktivitu, ktorá pomáha depresiu zmierniť.
- Podporovať a svojím príkladom posilňovať pravidelný denný rytmus u chorého s depresiou.
- Akúkoľvek zmienku o samovražde brať vážne a ubezpečiť sa, či o tom vie lekár chorého.
- Vedieť, že depresia je bežná porucha, ktorá niekedy v živote postihne každého štvrtého človeka, je dobre zvládnuteľná, avšak len vtedy, ak je včas rozpoznaná a liečená.

Odborná spolupráca: doc. MUDr. Martin Anders, Ph.D.

NPS-SK-00725

teva | TEVA Pharmaceuticals Slovakia s.r.o., Teslova 26, 821 02 Bratislava, Slovenská republika, www.teva.sk

MEDICAL TRIBUNE CZ

Depresia

Nečakajte, kým bude neskoro

teva

Hovorte o nej:
Depresívna porucha nie je prejav slabosti, ale choroba, ktorá môže postihnúť každého. Ak si myslíte, že trpíte depresiou, vyhľadajte pomoc. Pokračujte v aktivitách, ktoré vás bavia, a zostaňte v spojení s rodinou a priateľmi. Vyhýbajte sa alkoholu a drogám, ktoré depresívnu náladu ešte prehlbujú.

Depresia

Pomáhajte a vzdelávajte sa: Život s depresiou môže byť náročný a podpora okolia je pre chorého veľmi dôležitá. Ubezpečte sa, že chcete blízkemu pomôcť, a zistite si o chorobe čo najviac. Podporte chorého v dodržiavaní pravidelného rytmu počas dňa, ako je stravovanie, aktivita, ale aj spánok. Pomôžte mu sústrediť sa na pozitívne momenty. Nezabúdajte ale ani na seba a na svoje zdravie.

Depresia sa môže vyskytnúť v akomkoľvek veku: U detí sa depresia objavuje stále častejšie. Spozornieť treba, pokiaľ sa dieťa izoluje od okolia, je plačlivé, podráždené, ťažko sa sústredí, menej spí alebo sa u neho prejavujú rôzne ťažkosti, napr. bolesti hlavy. Vždy s ním hovorte a pátrajte po jeho problémoch a obavách. Venujte mu viac času a neodďaľujte vyhľadanie odbornej pomoci.

Nevyhýba sa ani seniorom: Depresia u starších ľudí je bežná, ale často prehliadaná, bagatelizovaná a neliečená. Zvykne sa vyskytovať aj pri ochoreniach ako sú napr. choroby srdca, vysoký krvný tlak, cukrovka, tiež môže mať súvislosť s liekmi, ktoré seniori užívajú. Tiež môže súvisieť aj s nepriaznivou životnou situáciou, akou môže byť strata partnera, zníženie schopnosti vykonávať to, čo bolo doposiaľ samozrejmosťou, a rastúca závislosť od pomoci okolia. Depresiu treba liečiť aj vo vyššom veku.

Popôrodná depresia je bežná: Nie je obdobie v živote ženy, kedy sa vyskytuje viac duševných ťažkostí, ako je práve toto obdobie. Popôrodné depresívne stavy postihujú až každú šiestu ženu. Pokiaľ sa vám zdá, že vás narodenie bábätka neteší, pretrvávajú u vás obavy, únava a smútok, môže ísť o depresiu, a treba aktívne vyhľadať odbornú pomoc. Neliečená depresia môže následne trvať dlhšie časové obdobie a ovplyvniť nielen vaše zdravie, ale aj zdravie a vývoj vášho dieťaťa.

Ako spoznám, že mám depresiu?

K jej typickým príznakom patrí:

- smútok, pesimizmus
- pocity zlyhania, viny
- neschopnosť prežívať radosť a užívať si aktivity
- sebaobviňovanie, plačlivosť, podráždenosť
- pokles až strata energie, strata záujmu o sex
- samovražedné myšlienky
- nerozhodnosť, znížené sebavedomie
- zanedbávanie seba samého
- poruchy spánku a zmena chuti do jedla

Život má vždy zmysel:
Keď sa vám zdá, že nič nezvládate, cítite beznádej a predstavujete si smrť ako úľavu a vyslobodenie, vyhľadajte okamžite pomoc. V takej situácii nie ste sami a dnes je pomoc ľahko dostupná a účinná. Rozhodne sa porozprávajte s niekým, komu veríte.

Depresii sa dá predísť: V prevencii depresie sa dá urobiť veľa. Pravidelne sa hýbte a robte, čo vás baví, jedzte zdravo, hlavne v dopoludnajších hodinách choďte pravidelne von, aby ste mali dostatok svetla. Pri podozrení na depresiu sa o tom porozprávajte s niekým blízkym, so svojím všeobecným lekárom, psychológom alebo psychiatrom.

Samovražda nie je výnimkou: Každých 40 sekúnd niekto na svete spácha samovraždu. Bohužiaľ často sú to práve ľudia trpiaci depresiou. Nepodceňujte, keď niekto hovorí o samovražde, najmä ak má problémy s náladou či emóciami, alkoholom alebo drogami, so závažným utrpením, chronickou bolesťou alebo žije v spoločenskej izolácii. Nájdite si čas, komunikujte s touto osobou a buďte pre ňu oporou.