

Depresija:

Resna bolezen ali zgolj prehlad duše?

Besedilo: MOJCA ŠIMENC, foto: MOJCA ŠIMENC, DREAMSTIME.

Depresija ima mnogo obrazov, in prej ko jih spoznamo, bolje je. Vsak od nas kdaj pa kdaj izkusi obdobja žalosti in vsi se srečujemo s strahovi in pomanjkanjem volje. Vendar stanje čez nekaj časa mine. Če se to ne zgodi in se težave stopnjujejo do te mere, da otežujejo opravljanje dnevnih aktivnosti, pomislimo na depresijo.

Gre za čustveno motnjo, ki je pogosto neprepoznana in zaradi različnih vzrokov tudi nezdravljena. Dvakrat pogostejša je pri ženskah

kot pri moških, čeprav prizadene oba spola in je prisotna v vseh življenjskih obdobjih. Vpliva na človekovo razmišljanje, vedenje

in delovanje. Vzroki za nastanek depresije še niso popolnoma raziskani. Epizode depresije v otroštvu ali mladosti napovedujejo večje tveganje za ponovitev bolezni v prihodnosti. Pri ženskah tveganje povečuje hormonsko neravnovesje, ki se dogaja v času menstruacije, nosečnosti, poroda. Depresija je v tesni povezavi tudi s psihološko-socialnimi dejavniki: samski status, slabo socialno

zaledje, nesoglasja v zakonu, slabša zmožnost premagovanja stresa.

DEPRESIJA PRIZADENE TUDI OTROKE

Depresija v otroštvu se lahko pojavi ne glede na socialno-ekonomski položaj, izobrazbo, starost družine, v kateri je otrok. Po nekaterih podatkih ima prav

vsak otrok ali mladostnik od 10 do 15 odstotkov možnosti za nenadni izbruh depresije. Pojavnost velike depresivne motnje je v skupini otrok in mladostnikov, starih od 9 do 17 let, približno 5-odstotna. Če se to zgodi, je verjetnost, da se bo ponovila v prihodnosti, veliko večja.

Okoli dvajsetega leta starosti pojavnost depresije naraste. K temu pripomorejo dejavniki tveganja, ki so bili prisotni že v otroštvu, depresivni starši, nasilje v družini, pomanjkanje varnosti. Hudo depresivno motnjo v odrasli dobi napoveduje depresivno razpoloženje, anhedonija in spogledovanje s smrtjo.

NOSEČNOST VELIK DEJAVNIK TVEGANJA

V odrasli dobi je depresija pri ženskah dvakrat bolj pogosta kot pri moških. Najpogosteje se pojavlja v obdobju nosečnosti in poroda. Med nosečnostjo opazijo depresivne simptome pri

20 odstotkih žensk, 10 odstotkov pa jih razvije hudo depresivno motnjo. Od 10 do 15 odstotkov mater prizadene poporodna depresija, ki se pokaže po nekaj tednih ali mesecih po porodu. Tiste nosečnice, ki so bile depresivne že v času pred ali med nosečnostjo, imajo večje tveganje za pojav depresije po porodu.

Depresija med starejšimi je po nekaterih podatkih zastopana v višji meri, kot kažejo uradni podatki (6,5 odstotka). Pogosteje kot sama depresivna motnja so izraženi posamezni depresivni simptomi, povezani z drugimi boleznimi. Najpomembnejši dejavniki tveganja za razvoj depresije v tem obdobju so ženski spol, žalost ob izgubi ljubljene osebe (vdove), motnje spanja, nezmožnost veselja in depresija v preteklosti. Nanjo vplivajo tudi finančni položaj, izguba doma oz. neprostovoljna premestitev v dom ter osamljenost.



MAG. NASTJA MULEJ

»S projektom Pozitivna psihologija sva (z dr. Blanko Tacer) zadovoljni, saj imava občutek, da sva prispevali k izboljšanju pozitivne naravnosti okolja in družbe pri reševanju težav ljudi z raziskovanjem naših virov, vrlin in moči. Naši udeleženci poročajo, da jim pomagamo pri razvijanju poguma, zanosa, optimizma, pozitivnih čustev in prepričanj, ustvarjalnosti – tako v osebнем kot v družinskem in delovnem okolju. S podajanjem tehnik ljudje lažje obvladujejo in nadzirajo svoje vedenje in občutke, razmišljajo o pozitivnih pristopih in se pogovarjajo o dejavnih sreče.«

PREVENTIVA BOLJŠA KOT KURATIVA

Tudi pri depresiji je preventiva boljša kot kurativa. Dobra psihična kondicija in stabilna osebnostna struktura zmanjšujeta tveganje, da nas bo »prehlad duše« sploh ujel, če pa že, ga bomo pozdravili prej, preden se bo razvil v kaj bolj resnega. Na voljo imamo različne tehnike, ki se jih lahko priučimo in s katerimi učinkovito obvladamo stresne situacije ter uspešno krmarimo skozi čeri vsakdanjega življenja.

Ena od njih je Pozitivna psihologija, avtorski projekt mag. Nastje Mulej iz podjetja deBono.si. Gre za serijo predavanj za splošno javnost o tem, kako izboljšati svoje življenje, delo in odnose, ki v Sloveniji poteka že osmo leto. Kako se ga je domislila? »Novembra 2011 sem bila na evropski konferenci o kreativnosti in inovativnosti v Portu, kjer je nagrado za življenjsko delo dobil Mihaly Csikszentmihalyi, eden vodilnih raziskovalcev s področja pozitivne psihologije – s poudarkom na kreativnosti. Takrat sem prvič slišala za termin pozitivna psihologija, ki me je zelo pritegnil,« pojasnjuje Mulejeva in nadaljuje: »Istočasno mi je Cankarjev dom ponudil predavanje o kreativnosti. Zazdelo se mi je, da – sploh leta 2012, ko je bila Slovenija še v črnem primežu krize in nezadovoljstva – potrebujemo več od enega predavanja o kreativnosti. Predlagala sem jim več predavanj, ki bi govorila o tem, kako izboljšati svoje življenje, delo in odnose. Povezala sem se s psihologinjami in z dr. Blanko Tacer sodelujeva še danes. V tem času se je zvrstilo več kot petdeset predavanj. Namen vseh dogodkov je pomagati ljudem s konkretnimi, na dokazih zasnovanimi orodji izboljšati kakovost bivanja.«





MAG. NASTJA MULEJ

»S projektom Pozitivna psihologija sva (z dr. Blanko Tacer) zadovoljni, saj imava občutek, da sva prispevali k izboljšanju pozitivne naravnosti okolja in družbe pri reševanju težav ljudi z raziskovanjem naših virov, vrlin in moči. Naši udeleženci poročajo, da jim pomagamo pri razvijanju poguma, zanosa, optimizma, pozitivnih čustev in prepričanj, ustvarjalnosti – tako v osebnem kot v družinskem in delovnem okolju. S podajanjem tehnik ljudje lažje obvladujejo in nadzirajo svoje vedenje in občutke, razmišljajo o pozitivnih pristopih in se pogovarjajo o dejavnikih sreče.«