

# **Preprečevanje, prepoznavanje in zdravljenje depresije**

**M. Z. Dernovšek**

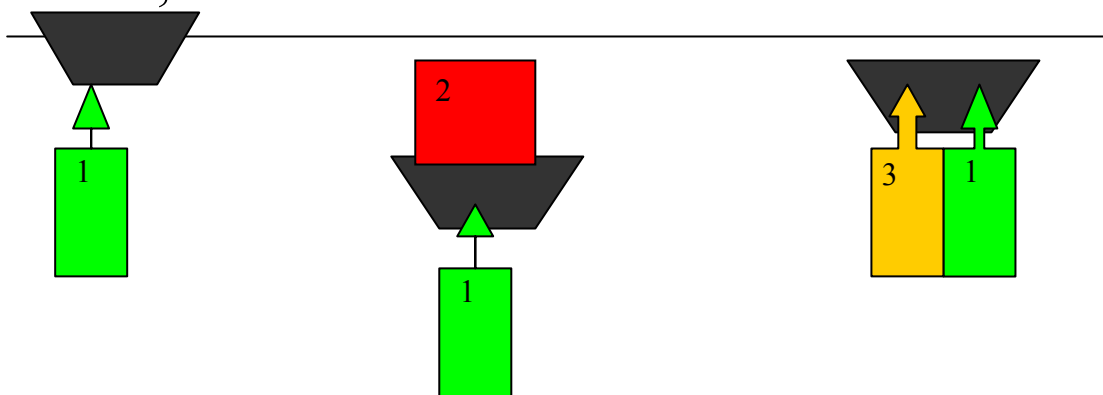
**R. Tavčar**

**U. Groleger**

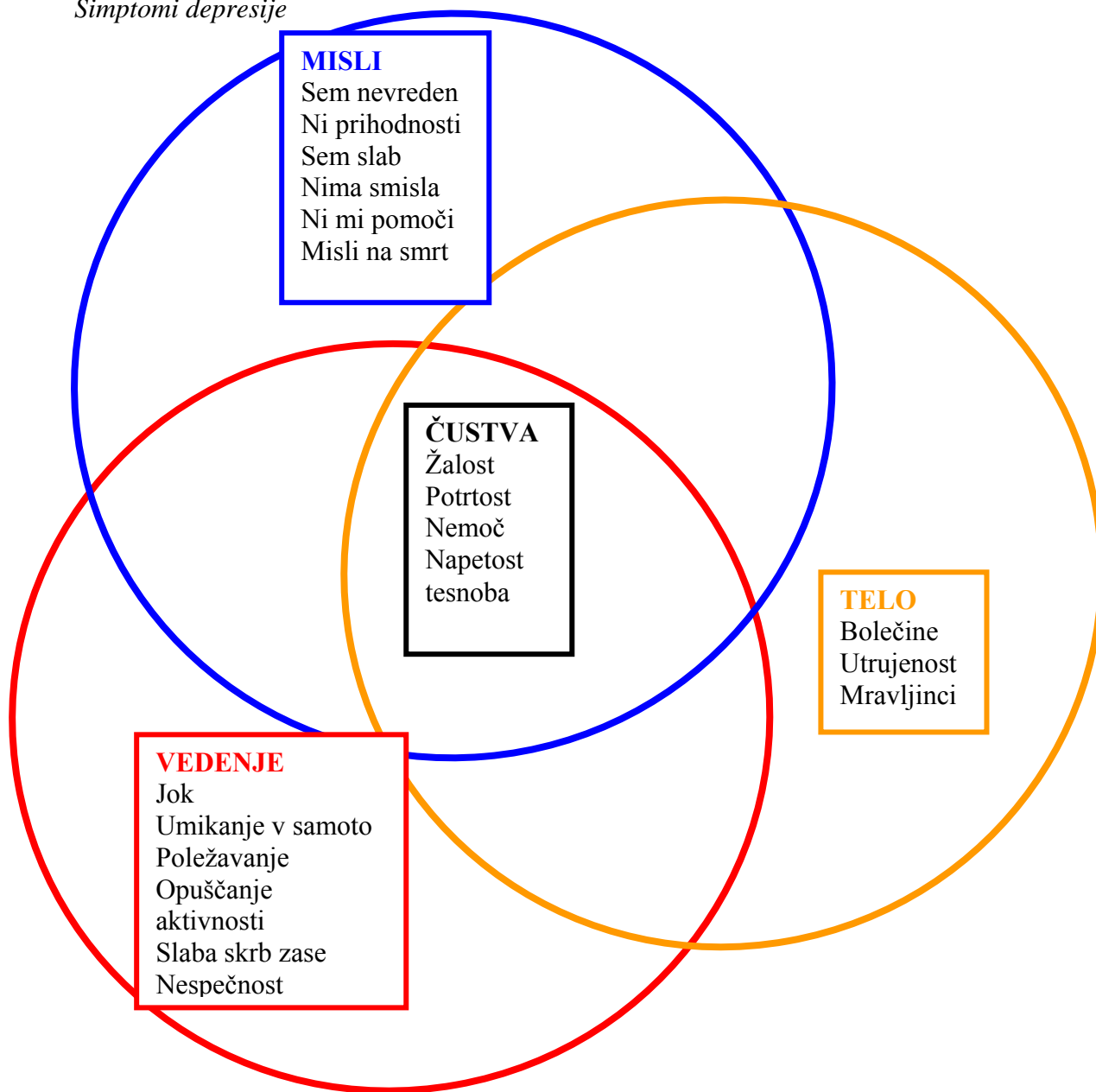
**Tri skupine dejavnikov, ki osebo privedejo do depresije** ponazorimo s sliko čolnička. Povečano dovzetnost za depresijo ponazorimo z utežjo (zelene barve), ki jo ima čoln ves čas obešeno na sebi, a se je potnik ne zaveda. Primeri: depresija v družini, težko otroštvo.

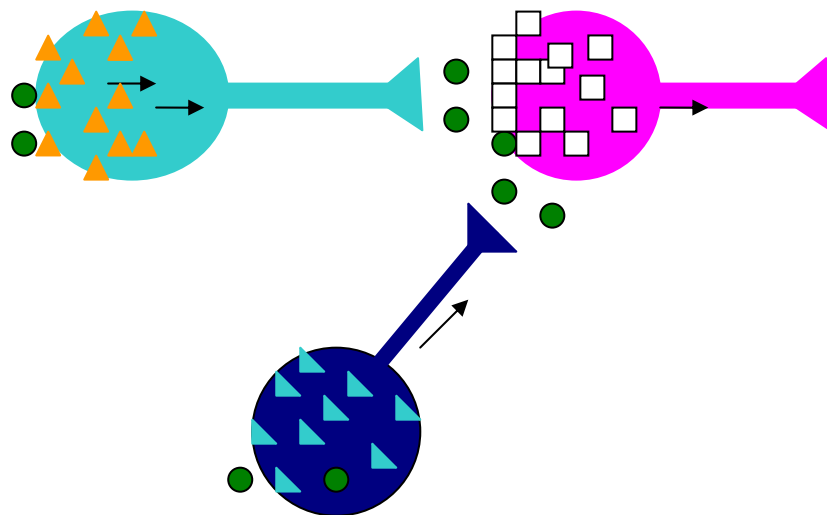
Sprožilni dejavnik je preveliko breme (rdeče barve), ki nenadoma pade ali pa se počasi nabira in povzroči potopitev čolna pod gladino vode. Primeri: smrt v družini, izguba službe, neprijetne novice, novo odkrita huda bolezen, ...

Dejavnike, ki depresijo vzdržujejo pri nekaterih osebah, lahko ponazorimo z bremenom (rumene barve), ki ga mora čoln vleči za seboj, ko bi se rad spet dvignil na površje vode. Primeri: brezposelnost, osamljenost, oviranost zaradi bolezni, ...

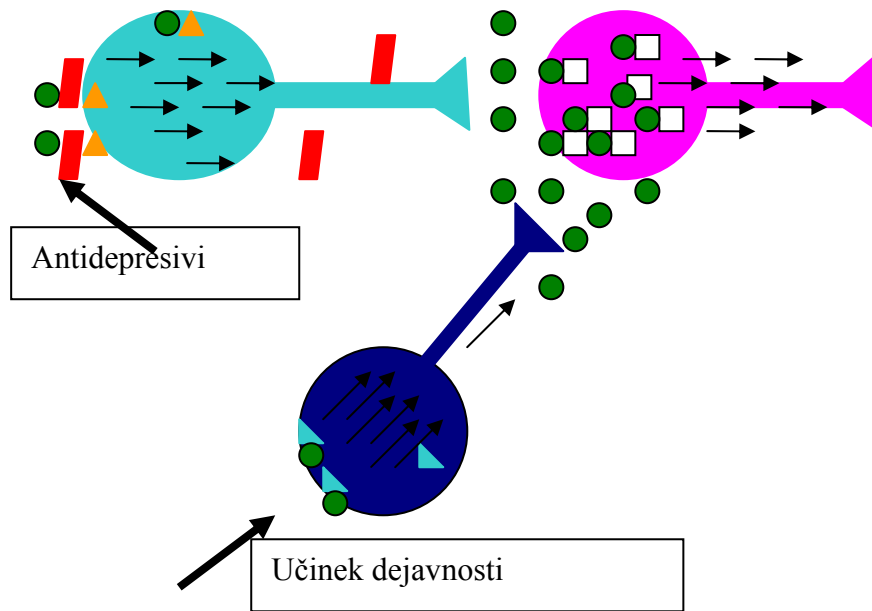


*Simptomi depresije*

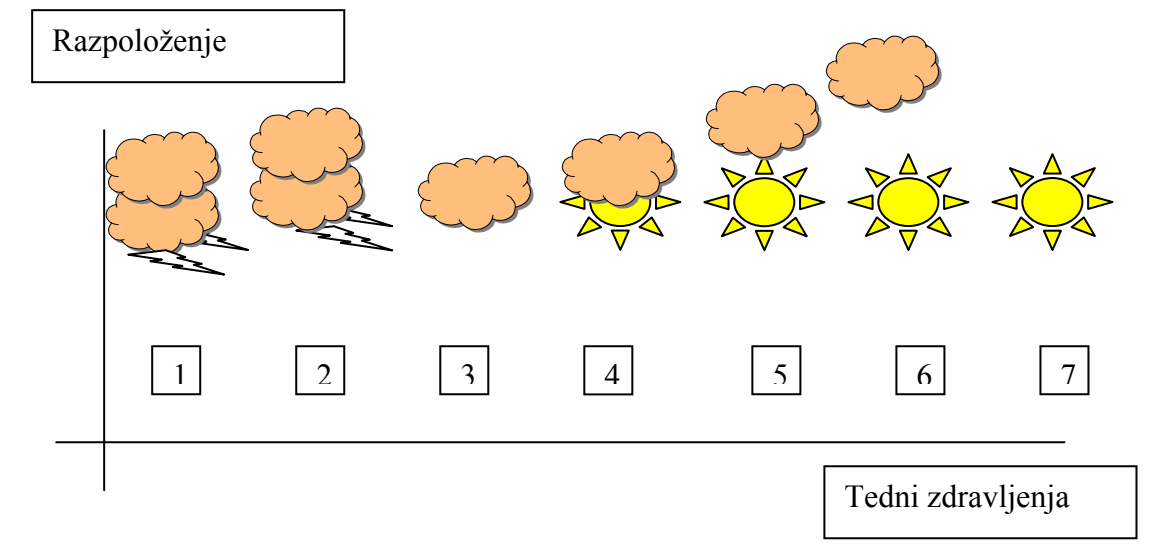




**Stanje depresije** prikazujemo na sliki nevronske mreže: majhna aktivnost svetlomodre, temno modre in rdeče živčne celice, malo prenašalca med celicami, veliko število mest kamor naj bi se vezali prenašalci. Pri depresiji nekaj deset možganskih celic začasno manj deluje.



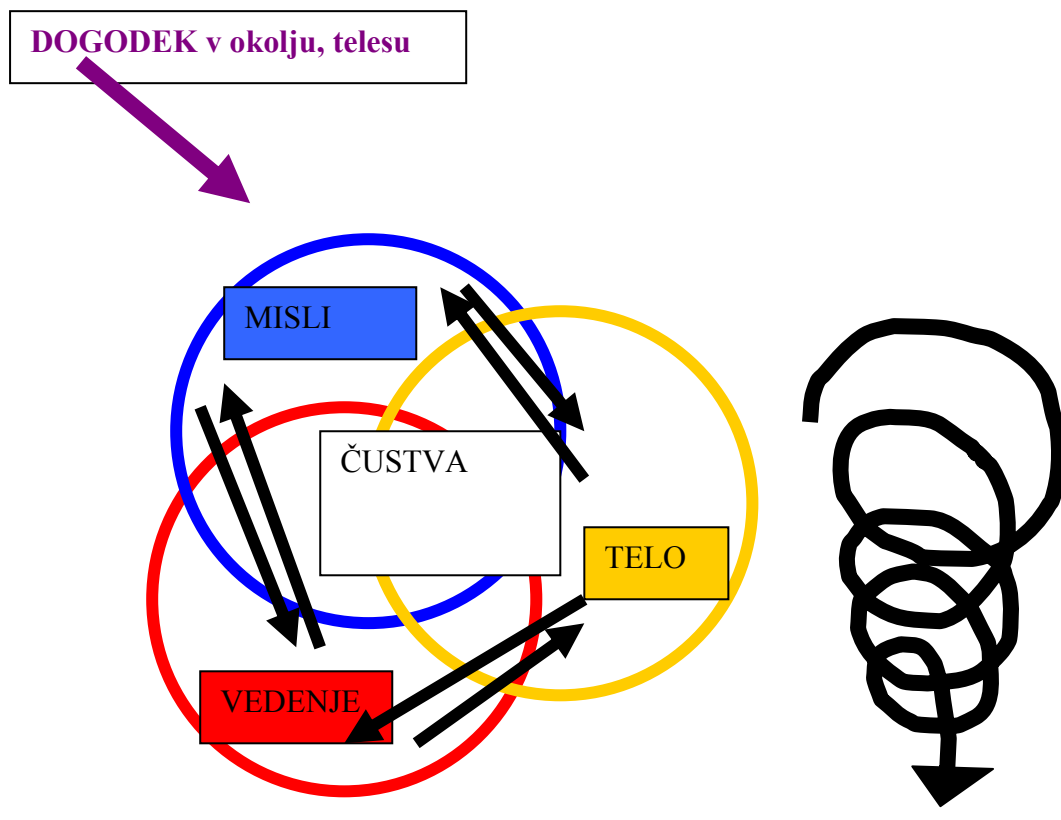
**Kako deluje zdravljenje:** Zmanjša se število vezavnih mest za prenašalec na modrih celicah in nato še število vezavnih mest za ta prenašalec na rdeči celici. Vse celice postanejo bolj dejavne. Svetlo modro celico k večji aktivnosti spodbudijo antidepresivi, temno modro celico pa različne dejavnosti, ki jih bolnik izvaja za izboljšanje počutja. Zaradi vseh teh zapletenih in dolgotrajnih procesov, ki se dogajajo, je učinek delovanja antidepresivov in drugih terapij odložen.



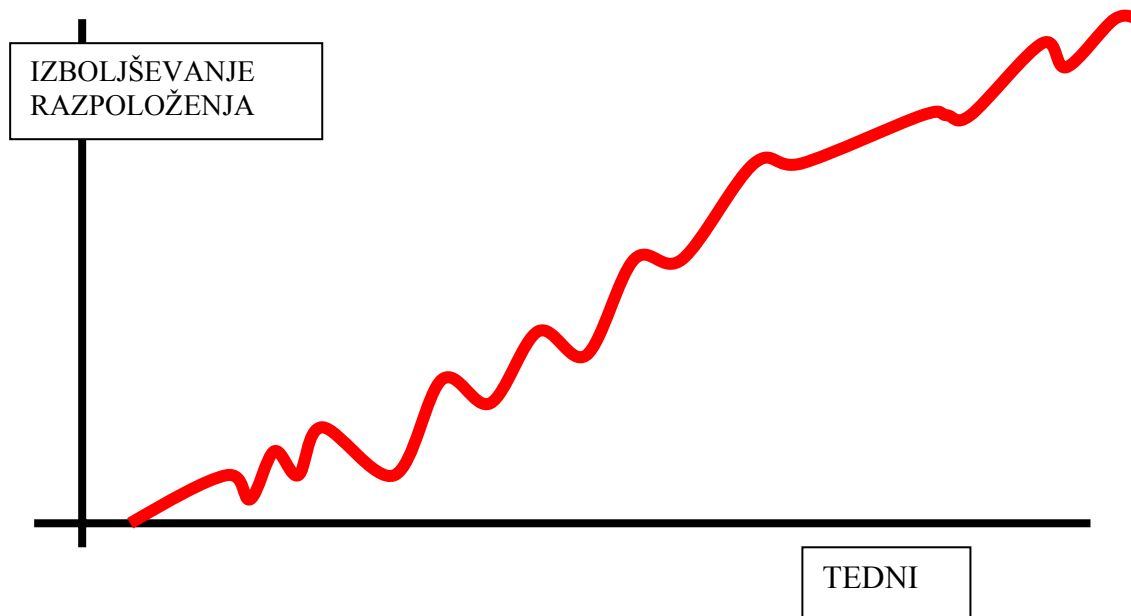
## **Delovanje antidepressivov in prijetnih ter spodbudnih dejavnosti.**

Antidepressivi in dejavnosti začno delovati šele po treh do šestih tednih.

Zdravila morajo biti v pravem odmerku, dejavnosti pa redne. Izboljšanje se lahko nakaže še prej v izboljšanju posameznih simptomov



Slika prikazuje, kako nek dogodek v okolju ali v telesu osebe z depresijo zbudi misel, ki je **zaradi prisotne depresije po vsebini negativna**, nato pa se zaradi **preobčutljivosti zgodi kroženje v treh krogih** in medsebojno delovanje misli, čustev in vedenja. Negativno razmišljanje, neprijetna čustva in slabo počutje v telesu s pripadajočim vedenjem so prisotni še dolgo potem, ko je začetni dogodek že minil. Dogajanje bo lahko ponazorili z začaranim krogom, ki se nadaljuje v **vrtinec**, ki osebo vleče navzdol ob vsaki priliki. Gre pravzaprav za medsebojni vpliv misli, vedenja, telesa in čustev. Zaradi kasnejšega dogajanja so **najpomembnejše prve misli**, saj navadno začnejo proces - vrtinec.



**Krivulja izboljševanja stanja pri zdravljenju depresije je zobčasta.** Najprej so zobci bolj redki in kratko trajajo (kakšno uro na dan pri hudi depresiji), nato pa je zobcev izboljšanja vedno več in so vedno daljši (trajajo cel dan ali več dni skupaj). Žal je tudi obdobje slabega počutja med zobci lahko nekoliko daljše – npr. nekaj dni.