

Kontakt

 07 30 61 723

 ckz@zd-crnomelj.si

Zdravstveni dom Črnomelj
Delavska pot 4
8340 Črnomelj

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO

Začetek delavnic je objavljen
na spletni strani ZD Črnomelj -
pod zavihkom CKZ.

Programi so za
udeležence brezplačni
(plačnik je ZZZS in ESS).

Cenimo zdravje,
Krepimo ga,
Zdravje delimo!



Zloženko pripravil: CKZ Bela krajina
Slike: freepik.com
2019

Delavnica predstavlja pomemben vir pomoči in podpore posameznikom, ki se srečujejo z depresijo. Namenjena je vsem, ki imajo že diagnosticirano depresijo in tistim, ki jih depresija ovira pri vsakodnevnem življenju (tudi če nimajo diagnoze); zaželena je tudi udeležba svojcev.

Kaj je depresija?

Je duševna motnja, pri kateri se lahko pojavi veliko različnih simptomov in znakov, od tistih izrazito telesnih prek psiholoških (čustvenih, vedenjskih, miselnih) pa vse do izrazito socialnih sprememb na človeku.

Je bolezen pri kateri je moteno delovanje nekaterih kemičnih prenašalcev, ki v možganih prenašajo sporočila med celicami.

Kdo lahko zbolijo?

Po navadi zaradi depresije ne zbolijo šibki ljudje, temveč tisti, ki so živeli v izjemno stresnih okoljih in bili zelo prizadevni pri delu.

Lahko prizadene vsakogar: mlade, starejše, moške ali ženske. Ženske dvakrat pogosteje zbolijo za depresijo kot moški, med bolj ogroženimi so tudi bolniki s kroničnimi telesnimi obolenji.



Depresijo je smiselno odkrivati, ker:

- je najpogostejša duševna motnja v razvitem svetu,
- posameznika ovira pri vsakodnevnih dejavnostih,
- vodi v slabšanje kakovosti življenja,
- povečuje obolenje za drugimi boleznimi,
- povečuje nevarnost samomorilnega vedenja,
- je ozdravljiva.

Zdravljenje

Za zdravljenje depresije imamo na voljo učinkovita in varna zdravila, a ta včasih niso dovolj.

K hitrejšemu in bolj celovitemu okrevanju lahko veliko pripomore tudi posameznik, ki trpi zaradi depresije, ter njegovi svojci.

Udeležba na delavnici je koristna, ker omogoča pridobivanje znanj, ki so ključna za spremembo življenjskega sloga in iskanje dodatnih oblik pomoči. Ne gre za psihoterapijo, ampak za psihoedukacijo, kjer je poudarek na učenju o motnji in medsebojnemu izmenjavanju izkušenj. Poznavanje motnje tudi svojcem pomaga razumeti naravo težav in jim izboljša