



# Depresija ima milijon obrazov

## Na Koroškem in Celjskem uspešno zaživel projekt prepoznavanja in preprečevanja depresije

**Mojca Grušovnik**

**MISLINJA** – Miha je star 41 let, je poročen in ima dva otroke. Pred letom in pol je zbolel za depresijo. »Bil sem depresiven, vendar tega nisem vedel. Počasi se mi je vse skupaj nabiralo. Imel sem čedalje več težav, čedalje več skrbi. Bil sem žalosten, potr, brezvoljen. Velikokrat sem si želel, da se zjutraj ne bi prebudil. Ko mi je bilo najhuje, sem pomislil, da bi si sam vzel življenje. Domači so mi rekli, naj se spravim skupaj, naj nekaj naredim zase. Njihove besede so me še bolj potrle. Mislim sem, da lahko vse prenesem, vendar sem se zmotil. Naenkrat sem se zlomil.«

Miha je odšel k zdravniku, se odločil za zdravljenje in danes se znova počuti dobro. »Šele zdaj, ko sem ponovno zdrav, razumem, da sem bil takrat zares bolan. Zdravnik mi je povedal, da je depresija ena najpogostejših duševnih bolezn. Zdaj, ko pogledam nazaj, mi je žal, da nisem poiskal pomoči že prej. Vsakomur, ki opazi pri sebi podobne težave, sve-

tujem, naj takoj obiše svojega zdravnika in ta mu bo razložil, kaj je to depresija. Spodbujal ga bo k prijetnim dejavnostim in mu po potrebi predpisal antidepressiv,« svetuje Miha.

### TUDI DUHOVNICI LAHKO POMAGAJO

»Depresija ima lahko milijon obrazov,« opozarja doc. dr. **Andrej Marušič** z Inštituta za varovanje zdravja RS, ki je v sodelovanju z ZZV Ravne na Koroškem in ZZV Celje začel izvajati izobraževalna srečanja v sklopu evropskega projekta za preprečevanje depresije (EAAD). Namen projekta je preprečevati in zmanjševati depresijo in seveda tudi samomor.

Statistični podatki kažejo, da je prav na Koroškem in Celjskem naj-

več ljudi, ki si sami vzamejo življenje; nekateri tudi zaradi depresije. Prav zato so pripravili že več izobraževanj za zdravstvene delavce, v sredo pa so v Slomškovem domu pri Mislinji organizirali celo izobraževanje za duhovnike, saj jim ljudje marsikaj zaupajo. Marušič je prepričan, da bi lahko prav zato uspešno sodelovali v tem projektu in tiste, pri katerih bi prepoznali znake depresije, napotili k zdravniku.

### BOLEZEN JE SLABO PREPOZNAVNA

Da je depresija zelo pogosta bolezen, pove že podatek, da je v Sloveniji depresivnih okoli 100.000 ljudi. Žal se redki odpravijo k zdravniku, še bolj redki pa so tisti, ki se pravilno zdravijo. »Kot primer lahko vzamemo skupino stotih ljudi, ki ima depresijo. Dve tretjini teh ljudi nikoli ne poišče zdravniške pomoči. Nekateri se sploh ne zavedajo, da so bolni. Prepričani so, da imajo težavo zato,

ker so pač takšni, kot so, da so to njihove osebnostne slabosti,« pravi Marušič.

»Od tistih, ki odidejo k zdravniku, jih spet polovica ostane z 'dolгим' nosom. Ker ne opišejo jasno svojih težav in denimo tarnajo samo zaradi bolečin v želodcu, osebni zdravnik ne prepozna njihove bolezni in jih pošlje domov z analgetikom. Ostane nam torej približno 15 ljudi, pri katerih zdravnik prepozna depresijo, vendar polovici reče na primer: 'Saj ni čudno, da ste depresivni, če vas je mož zapustil, sin pa zabredel v narkomanijo.' In žensko pošlje domov. To je tako, kot če bi ortoped rekel svojemu bolniku: 'Saj ni čudno, da ste si zlomili nogo, če sta padli na ledu,' in ga odslovil brez mavca,« pravi dr. Andrej Marušič in opozarja, da depresija kot najpogostejša duševna motnja med vsemi boleznimi najbolj strmo narašča in da se bo ekonomsko breme zaradi nje v prihodnosti še povečalo.

## Kakšni so simptomi in znaki depresije?

- **Biološki:** motnje spanja, apetita, manjša želja po spolnosti, izguba volje in motivacije, pomanjkanje energije, utrujenost, nezmožnost uživanja.
- **Psihološki:** potrlost, tesnoba, občutek krivde in manjvrednosti, obup, občutek notranje praznine, znižana toleranca, agresivnost, motnje koncentracije in spomina.
- **Družbeni:** človek se ne zanima več za druge ljudi, umika se v samoto, manjša je učinkovitost pri delu.

**VIR: Inštitut za varovanje zdravja RS**

Stran / Page: 10

Doseg / Reach: 161.500

Država / Country: SLOVENIA

Površina prispevka / Size: 450 cm2

2 / 2



**Evgen Janet**, dr. med. spec.,  
direktor ZZV Koroške: Študija  
WHO je pokazala, da je depresija  
na čelu zdravstvenih težav, ki so  
glavno breme bolezni v  
industrijskih državah.

**Doc. dr. Andrej Marušič**,  
Inštitut za varovanje zdravja RS: V  
Sloveniji se od 100.000 obolelih  
za depresijo ustrezno zdravi le 1,5  
odstotka ljudi. Foto: Mojca  
Grušovnik