

Nezamie?ajte si depresiu so zlou náladou - nelie?ená depresia môže by? smrte?ná



Nie pre všetkých sú Vianoce časom radosti a veselosti. Podľa štatistík Ligy za duševné zdravie zažíva ich Linka psychologickej pomoci Nezábudka najväčší nápor práve počas vianočných sviatkov. Ide najmä o osamelých ľudí alebo tých, ktorí sa už dlhšie potýkajú s duševnou nepohodou. Snaha o naplnenie ideálu Vianoc a dokonalosti vyvoláva na ľudí veľký tlak a často spôsobuje ešte väčšiu bolesť. Je dôležité však rozpoznať, či ide len o smútok a zlú náladu alebo vážnejšie ochorenie, akým je napríklad depresia. Takýto človek totiž potrebuje rýchlu odbornú pomoc, pretože neliečená depresia je potenciálne smrteľnou chorobou.

UNIQA eviduje prípad, keď dospelá 40-ročná žena, dovtedy zdravá a bez diagnóz, pod vplyvom krízových životných udalostí začala upadať do smútku a prestala komunikovať s rodinou. Nevychádzala von, nekomunikovala s deťmi a ležala zatvorená vo svojej izbe. Prestala postupne jesť ani piť, rapídne schudla a nevedela spať. Keď sa po pár dňoch pridružili halucinácie, rodina zalarmovala záchranku – doslova v hodine dvanásť ju hospitalizovali na psychiatrickej klinike, nasadili liečbu a po nej sa postupne vrátila späť do života. Doteraz však chodí na terapie, ktoré jej významne pomáhajú.

Toto je len jeden z prípadov, ktoré nás zvrhávajú do depresie, mohol aj vďaka rodine liečiť? Mnohí ľudia však pokladajú duševnú chorobu stále za

Na depresiu pritom ochoreje každoročne 5% Slovákov a môže postihnúť každého bez ohľadu na vek alebo sociálne postavenie. Často ochromí

Preto by sme nemali myslieť na „depresiu“ alebo „depku“ pri bežnom smútku alebo zlej nálahe. Pocity pri depresii pretrvávajú dlhšie ako

Pri vhodnej terapii a liečbe však depresívna epizóda odoznie a človek sa môže pomaly vrátiť do kolobehu svojich aktivít. Dôležité je však rozpoz

