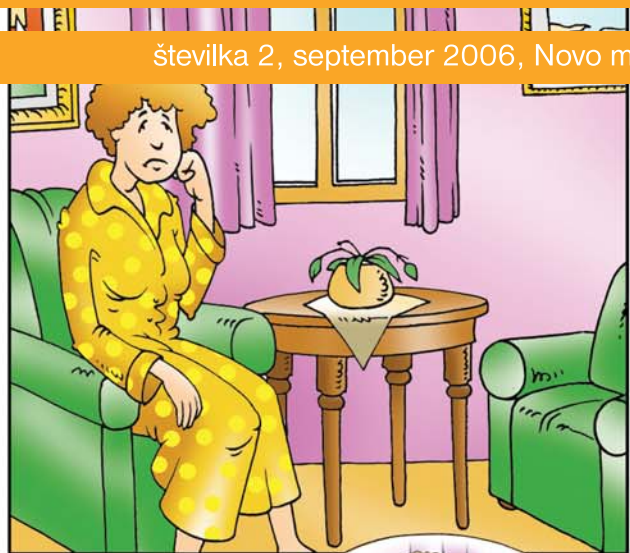




V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE

številka 2, september 2006, Novo mesto, brezplačen izvod



Motnje razpoloženja

Naša gostja:
prof. dr. **Martina Žmuc Tomori**,
dr. med., spec. psih.

**Kaj moramo vedeti
o zdravilih proti depresiji?**

Prepoznamo depresijo
vprašalnik za odkrivanje depresije



za

**intenzivno
razmišljanje**

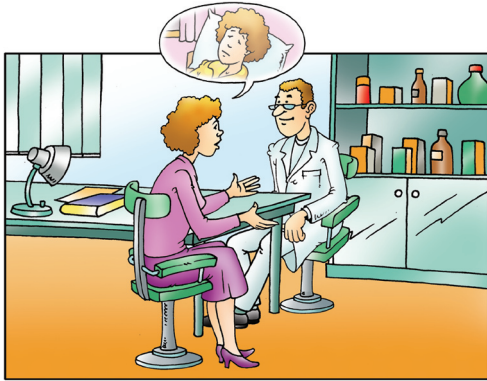


Veliko delate? Pri svojem delu veliko razmišljate?
So vaši dnevi zapolnjeni s sestanki in telefonskimi
pogovori? Počnete ponavadi več stvari hkrati?

Bilobil forte pomaga urediti misli,
da lahko razmišljate dlje in intenzivneje.
Kapsule Bilobil forte vsebujejo naravne učinkovine iz listov
dvokrpega ginka, ki širijo krvne žile in izboljšujejo
prekrvljenost možganov. Zaradi večje prekrvljenosti
je oskrba celic s kisikom in hranilnimi snovmi boljša.

 **KRKA**
www.krka.si

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.



Ilustracija na naslovnici: Bojan Sumrak

4 Krka v skrbi za vaše zdravje
Motnje razpoloženja: motnje s sto obrazi

6 Krka v skrbi za vaše zdravje
Kaj moramo vedeti o zdravljenju proti depresiji?

7 Naša gostja:
prof. dr.
Martina Žmuc Tomori,
dr. med., spec. psih.
Ko si na tleh

10 Poskrbimo zase
Prepoznamo depresijo

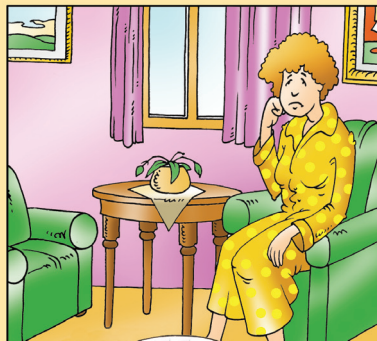
13 Poskrbimo zase
Naučimo se premagovati tesnobo in negativne misli

14 Novice iz Krke
Večino duševnih motenj lahko zdravimo s Krkinimi zdravili

Izdajatelj: Krka, d. d., Novo mesto
Glavna urednica: Nataša Lebar
Uredništvo: Nataša Lebar, Metka Miklavič, Gregor Pleterški, Lili Voušek
Lektorica: Ksenija Kosem
Urednika številke 2: Vojko Rebolj, Elizabeta Vrhovec-Krevelj
Oblikovanje: Mojca Kos
Grafična priprava: Helena Albreht
Ilustracije: Bojan Sumrak, Maj Klemenčič
Naklada: 50.000
Tisk: Kočevski tisk
www.krka.si

Barve jutranje svetlobe

Moja zgodba ima srečen konec. Poznam različne barve jutranje svetlobe. Veselim se vsakega jutra in vsakega sončnega odtenka.



Včasih pa tega nisem videla. Bilo je temno. Vem, kako je biti v temi in brez žarka, ki bi ti pokazal pot. To je zgodba ženske, matere, stare 45 let, ki je imela depresijo.

Depresija in ostale motnje razpoloženja niso bolezni moderne dobe. Da so jih poznali že pred več kot 3000 leti, dokazujejo medicinska besedila iz Egipta, napisana v času faraonov.

In tudi Hipokrat je kasneje podrobno opisoval melanholijo in manijo. Posledice motenj razpoloženja se ne odražajo le v človekovem čustvovanju, ampak na različnih področjih: lahko vplivajo na uspeh v osebnem življenju, na uspešnost pri delu in na kariero ter celo poslabšujejo potek telesnih bolezni. Kljub možnim resnim posledicam teh motenj pa je pretiran strah odveč: med vsemi psihičnimi motnjami so namreč prav motnje razpoloženja tiste, ki jih najuspešneje zdravimo.

Nataša Lebar
Nataša Lebar

Motnje razpoloženja: motnje s sto obrazi

Motnje razpoloženja, imenovane tudi afektivne motnje, so v psihiatriji med najpogostejšimi.

Kot pove že ime, te motnje vplivajo predvsem na razpoloženje in posledično na človekovo zmožnost funkcioniranja v vsakdanjem življenju. Poznamo več motenj razpoloženja, med njimi sta najpomembnejši depresija in bipolarna motnja. Večji del te številke revije V skrbi za vaše zdravje je namenjen depresiji, ki je med motnjami razpoloženja najpogostejša. O depresiji govori naša gostja prof. dr. Martina Žmuc Tomori, dr. med., predstavljena so najpomembnejša dejstva o zdravljenju proti depresiji, objavljamo pa tudi obširen vprašalnik za odkrivanje depresije.

Včasih smo ji rekli manična depresija

Bipolarna motnja (star izraz je manična depresija) je **psihiatrična motnja, pri kateri se izmenjujeta dve razpoloženski stanji: depresija in manija.**

Bipolarno motnjo si lahko predstavljamo kot bolezen dveh obrazov: v fazi depresije je človek žalosten, občuti praznino, brezvoljnost, je utrujen, medtem ko je v manični fazi evforičen, zanj ni nobenih ovir, je zelo dobre volje, nič ni utrujen. Ocenjujejo, da bolezen prizadene 1,2 do 1,6 % populacije. V Sloveniji naj bi imelo bipolarno motnjo 24 000 ljudi.

Znaki in simptomi depresije pri bipolarni motnji so enaki kot pri »običajni« depresiji. Nasprotje depresije je manija, za katero je značilno, da imajo ljudje takrat izjemno energijo, so pretirano samozavestni in odločni. Pogosto delujejo nerazsodno (veliko nakupu-



Foto: Tomo Geršič

jejo, zapravijo denar za stvari, ki jih sploh ne potrebujejo), so prepirljivi, lahko tudi agresivni. Velikokrat spanca ne potrebujejo (lahko so budni tudi po več dni skupaj), so nenehno v gibanju. Oblike in poteki bolezni so različni. Depresivnih faz je običajno več in trajajo dlje, maničnih faz je manj in trajajo krajši čas. Razmiki med epizodami so pri posamezniku različno dolgi. Znano je, da je bolnik z bipolarno motnjo približno polovico svojega življenja brez simptomov, tretjino časa je v depresivni fazi in približno desetino časa je v manični fazi. Bipolarna motnja lahko znatno vpliva na človekovo funkcionalno sposobnost in njegovo socialno življenje.

Kdo zboli za bipolarno motnjo? Za bipolarno motnjo lahko zboli vsakdo, tudi otroci in mladostniki. Najpogosteje se prvič pojavi v obdobju zgodnje odraslosti.

Kaj povzroča bipolarno motnjo? Vzroki za nastanek bipolarne motnje še niso pojasnjeni. Ni samo enega vzroka, ampak k nastanku prispeva veliko vzrokov (dednih in okoljskih). Povečan stres ali zloraba alkohola oz. prepovedanih drog so navadno sprožilni dejavniki, ki odkrijejo prirojeno nagnjenost za razvoj motnje.

Kako zdravimo bipolarno motnjo? V zadnjem času je zdravljenju bipolarne motnje namenjene vse več pozornosti. Zdravimo jo akutno in preventivno oz. vzdrževalno. Zdravljenje bipolarne motnje je odvisno od razpoloženske epizode, v kateri je bolnik. **Bolnik mora ves čas jemati stabilizatorje razpoloženja.** Ta zdravila preprečujejo manične in depresivne faze. **Jemanje zdravil je nujno tudi takrat, ko se bolnik počuti povsem dobro.** To je vzdrževalno zdravljenje. Stabilizatorji razpoloženja so litij, nekateri antie-

pileptiki (npr. lamotrigin), stabilizacijsko pa delujejo tudi nekateri atipični antipsihotiki (npr. risperidon). Pomembno je, da smo pozorni na svoje razpoloženje. Nihanje razpoloženja je nekaj povsem običajnega: enkrat smo veseli, drugič žalostni. Če pa ta nihanja močno odstopajo od normalnega in imamo zaradi njih težave v vsakodnevnem življenju, gre lahko za bipolarno motnjo. V tem primeru se pogovorimo s svojimi bližnjimi in poiščemo pomoč pri zdravniku.

Ob motnjah razpoloženja se lahko pojavijo tudi motnje spomina in koncentracije

Se vam pogosto dogaja, da pozabljate in se ne morete spomniti, s kom ste včeraj govorili po telefonu ali kje so ključi vašega avtomobila? Povrh vsega se naenkrat niste več sposobni skoncentrirati, ko bi bilo to najbolj potrebno?

Zagotovo se boste strinjali z nami, da sta spomin in koncentracija nekaj izjemnega. Človek mora danes zelo veliko vedeti in si zelo veliko zapomniti, informacij pa je vsako leto več. Naši predniki so kot opomnike delali vozle, danes pa si pomagamo predvsem z računalniki.

Da je spomin res nekaj izjemnega, pričajo zgodovinski podatki. Julij Cezar in Aleksander Makedonski sta na videz in po imenu poznala vse svoje vojake, kar 30 000 oseb. Churchill pa je na pamet znal skoraj celotnega Shakespeara.

Razumljivo je, da se takšnemu izjemnemu spominu lahko približajo samo nekateri. Vsak izmed nas pa si lahko izboljša spomin z danes najbolj raziskano

Preizkusite svoj spomin

Preberite navedene besede in si jih poskušajte zapomniti.

Po 20 sekundah ponovite besede, ki ste si jih zapomnili.

bitka, nevihta, vlak, reforma, dvigalo, dežnik, hruška, navdušenje, Nizozemec, flavta

Če ste si zapomnili 7 besed od 10, je vaš spomin dober.

zdravilno rastlino, z ginkom. V Krki smo iz standardiziranega izvlečka ginka pripravili kapsule Bilobil.

Bilobil – zdravilo vrhunske kakovosti, ki dokazano učinkuje pri pojemanju spomina in koncentracije

Kapsule Bilobil vsebujejo **40 mg standardiziranega izvlečka ginka**, ki širi žile, izboljšuje krvni pretok, preprečuje zlepljanje trombocitov ter z uravnavanjem presnove celice in tkiva varuje pred poškodbami, ki jih povzročata pomanjkanje kisika.

S kliničnimi raziskavami smo dokazali, **da Bilobil učinkovito izboljša višje možganske funkcije, kot so spomin, koncentracija in pozornost, ter zmanjša vrtoglavico in šumenje v ušesih.**

Kako jemati Bilobil? Priporočamo 1 kapsulo Bilobila 3-krat na dan. Prve znake izboljšanja boste občutili že po enem mesecu, za dolgotrajni učinek je treba Bilobil jemati najmanj 3 mesece.

Kaj je Bilobil forte? Blagovno znamko Bilobil smo pred kratkim dopolnili z novim izdelkom Bilobilom forte, ki vsebuje dvojni odmerek izvlečka ginka (80 mg). Bilobil forte uredi misli, da lahko razmišljate dlje in intenzivneje. Namenjen je aktivni populaciji za lažje premagovanje vsakodnevnih umskih naporov. Več o Bilobilu forte preberite na 15. strani.



Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Kaj moramo vedeti o zdravilih proti depresiji?

V zdravljenju depresije imajo ključno vlogo zdravila proti depresiji, ki jih imenujemo antidepresivi. Ne predpisujejo jih le psihiatri, ampak pogosto tudi zdravniki splošne medicine in drugi. Preberite nekaj najpomembnejših dejstev o antidepresivih, ki bi jih moral poznati vsakdo.

Kako delujejo antidepresivi?

Ta zdravila pomagajo v možganih ponovno vzpostaviti kemično ravnovesje, ki je pri depresiji porušeno. Z vplivom na prenašalce impulzov med živčnimi celicami antidepresivi izboljšujejo medcelično sporazumevanje in tako tudi depresijo. Eden izmed najpomembnejših prenašalcev, katerega ravnovesje je porušeno pri depresiji, je serotonin.

Kateri antidepresivi se najpogosteje uporabljajo?

Poznamo več vrst antidepresivov. Zdravniki med njimi izbirajo glede na obliko in jakost depresije in glede na neželene učinke, ki jih pri določenem antidepresivu lahko pričakujemo. Pomemben dejavnik pri odločanju je tudi odziv bolnika na antidepresiv. Najpogosteje predpisujejo sodobna zdravila iz skupine selektivnih zaviralcev ponovnega privzema serotonina (zanje je uveljavljena angleška kratica SSRI). Ti antidepresivi povečajo količino prenašalca serotonina v možganih

»Z modernimi zdravili lahko depresijo zelo uspešno in enostavno zdravimo«

Peter Kapš, dr. med, spec. psih.

in tako izboljšajo depresijo.

Na začetku zdravljenja zdravnik včasih predpiše tudi zdravilo za lajšanje tesnobe, ki ga bolnik jemlje le

Kakšne neželene učinke lahko povzročijo antidepresivi?

Neželeni učinki sodobnih antidepresivov so blagi in prehodni. Pojavijo se samo pri nekaterih bolnikih, običajno v prvih dneh jemanja, in običajno trajajo le nekaj dni. Za selektivne zaviralce ponovnega privzema serotonina so značilni neželeni učinki na prebavo (npr. slabost, driska) in na spolne funkcije (npr. zmanjšana želja po spolnosti).

Kako hitro začnejo antidepresivi delovati?

Zdravila proti depresiji ne delujejo tako hitro kot npr. zdravila proti glavobolu. Lahko se zgodi, da pride do bistvenega izboljšanja šele po 2 do 3 tednih. Kljub temu pa se nekateri znaki depresije pogosto izboljšajo že v prvih dneh jemanja.

Kako dolgo je treba jemati antidepresive?

Bolnik mora z jemanjem zdravila nadaljevati tudi potem, ko se počuti že popolnoma dobro. V nasprotnem primeru je namreč velika verjetnost, da se bo depresija spet poslabšala ali ponovila. Zdravljenje prve epizode depresije traja še vsaj 4 do 5 mesecev po popolnem izboljšanju, pri ponovnih epizodah pa je zdravljenje pogosto daljše in traja leto dni ali več.

Ali antidepresivi povzročajo odvisnost?

Ne. Raziskave so pokazale, da se na antidepresive ne navadimo, torej ne povzročajo odvisnosti.

- **Antidepresivi ne povzročajo odvisnosti niti pri dolgotrajnem jemanju.**
- **Polni učinek antidepresivov nastopi običajno po 2 do 3 tednih.**
- **Antidepresive je treba jemati tudi potem, ko je počutje že dobro. Tako preprečimo, da bi se depresija ponovila.**

Ko si na tleh

Čeprav smo vsi kdaj pa kdaj na smrt obupani, prestrašeni, žalostni, tako rekoč na tleh, povzroči javno priznanje, da imamo takšno ali drugačno duševno motnjo, v okolju, v katerem živimo, še vedno posmeh, celo norčevanje.

Depresija je namreč v očeh povprečnega Slovenca znak šibkosti, slabosti, celo norosti. Zato mnogi bolniki ne gredo k zdravniku in še bolj trpijo. Tisti, ki gredo, pa se svojega stanja pogosto sramujejo in ga skrivajo pred drugimi. Ni sramotno imeti raka, sramotno pa je imeti težave z dušo!? Kdo bi razumel ta stereotip?

O tem, kako prepoznamo depresijo in zakaj čim prej poiskati pomoč, smo se pogovarjali z našo znano psihiatrinjo **prof. dr. Martino Žmuc Tomori, dr. med., ki dela na Psihiatrični kliniki v Ljubljani**. Podatki kažejo, da je občasno depresivnih okoli sto tisoč Slovenk in Slovencev, po pomoč k zdravniku pa gre le trideset odstotkov bolnikov. Tudi zdravniki depresije včasih ne prepoznajo. Bolezen pa gre naprej svojo pot. Tudi zato je treba o depresiji več govoriti!

Je res, da za depresijo zbolijo le šibki ljudje?

Nikakor ne! Za depresijo lahko zbolijo kdorkoli. Je pa res, da so nekateri ljudje k depresiji bolj nagnjeni kot drugi. Pogosteje namreč zbolijo tisti posamezniki, ki imajo to bolezen v družini, ki so kar naprej izpostavljeni različnim stresom ali pa so že po svojih osebnostnih značilnostih naravnani v potrnost, njihov pogled na svet je pesimističen in usmerjen predvsem v črno plat stvari. Pogosto pa depresija nastopi brez očitnega vzroka.

Velika škoda je, da mnogi ljudje, ki so depresivni, ne poiščejo strokovne pomoči, mar ne?

Tako je. Kakovost življenja depresivne osebe namreč ni dobra. In brez ustreznega zdravljenja tudi ne bo.



»Depresivne razpoloženske motnje moramo predvsem ločiti od žalosti in potrnosti, ki ju doživljamo kot normalen čustveni odziv na neko prizadetost ali izgubo. Tako čustvo, ki postopoma mine ali ga čas ublaži, ni povezano z vso preostalo simptomatiko depresije.«

**Prof. dr. Martina Žmuc Tomori,
dr. med., spec. psih.**

Naj še omenim, da splošni zdravniki zadnja leta že veliko bolje prepoznavajo depresivne bolnike in jih tudi veliko bolj učinkovito zdravijo kot na primer še pred kakšnim desetletjem. Prepoznavnost te motnje in njeno pravočasno diagnosticiranje nekoliko ovira dejstvo, da so prvi znaki depresije pogosto prekriti s slabšim splošnim telesnim počutjem, nespečnostjo, povečano utrudljivostjo, težavami z apetitom itd. Pogosto se zgodi, da bolnik usmeri pozornost v te težave in le o njih govori svojemu zdravniku. Ta pa se zato posveti predvsem možnim telesnim zdravstvenim motnjam bolnika in se z njim premalo pogovarja o njegovem duševnem počutju.

Kaj je to depresija?

Depresija je duševna motnja, ki se kaže z različnimi znaki in simptomi.

Motnje razpoloženja se izražajo kot potrnost, brezvoljnost, izguba motivacije in zanimanja. Depresivni ljudje se ne morejo ničesar več zares razveseliti, ker

Dejstva o depresiji

- Depresija je pogosta bolezen, prav tako kot sladkorna bolezen ali zvišan krvni tlak.
- Depresija lahko prizadene vsakogar, neodvisno od starosti, spola, rase ali družbenega statusa.
- Depresijo je mogoče zdraviti.

so brez energije, utrujeni, slabo spijo, pogosto se počutijo utesnjeno in tesnobno. Depresivna oseba se ponavadi podcenjuje in ima slabo samopodobo. Tudi na svet gleda pesimistično, goji občutke krivde in vrta v brezupne misli in črne življenjske scenarije. Huda depresivnost vpliva tudi na miselne procese, saj se takšna oseba težko zbere. Depresija prinaša tudi motnje spomina. V depresivnem stanju se poveča občutljivost za različne telesne zdravstvene težave. Pri depresivnih moških se povečajo še razburljivost, nestrpnost in konfliktnost v odnosih.

Če prav razumem, je depresija splet bioloških, lahko tudi dedno pogojenih dejavnikov in zunanjih, povsem subjektivnih obremenitev.

Dedni so vplivi na delovanje biokemičnih snovi v možganih. Gre za motnje v delovanju tako imenovanih neurotransmiterjev, ki prenašajo impulze med živčnimi celicami v nekaterih delih možganov. Zaradi določenih zunanjih obremenitev, ki jih kot stresne morda sploh ne prepoznamo, je mogoče, da se sistem prenašalcev v osrednjem živčevju tako poruši, da se to dogajanje izrazi z depresijo. Ugotovljeno je, da so med takimi obremenitvami najbolj škodljive različne izgube, na primer smrt ljubljenega človeka. Depresija lahko vznikne tudi takrat, ko posameznik izgubi ugled, denar, status itd. Vendar pa se pogosto pojavi tudi brez kakršnegakoli zunanega vzroka.

Slišati je, da so znaki depresije številni in zelo raznoliki.

Znaki in simptomi depresije pridejo lahko postopoma ali nenadoma in z veliko inten-

»Za depresijo občasno trpi sto tisoč Slovencev in Slovenk«

Prof. dr. Martina Žmuc Tomori,
dr. med., spec. psih.

zivnostjo. V obeh primerih popolnoma spremenijo posameznikovo čustvovanje, doživljanje in vedenje. Nekdo lahko doživi depresijo le enkrat v svojem življenju, še pogostejša pa je ponavljajoča se depresivna motnja. Redkejša je depresija kot obdobje pasivnosti (izguba volje, energije itd.), ki se menjava s privzdignjenim razpoloženjem (izrazito povečana aktivnost, obilica energije itd.). V tem primeru govorimo o bipolarni motnji. Pri nekaterih osebah izstopajo bolj telesne težave (izčrpanost in izguba apetita, lahko pa tudi pretirano hranjenje itd.), pri drugih pa čustvene (nemir, tesnoba, pretirana razburjenost zaradi dogajanja v okolju itd.).

Koliko je bolnikov?

Epidemiologi Svetovne zdravstvene organizacije ocenjujejo, da za depresijo kdajkoli v življenju zbolijo približno 10 do 20 odstotkov žensk in 5 do 10 odstotkov moških.

Je med bolniki tudi kaj otrok?

Za depresijo lahko zbolijo tudi otroci in še pogosteje mladostniki. V zgodnjem obdobju je depresijo pogosto težje prepoznati, ker so njeni znaki podobni drugim obolenjem. Na depresijo pomislimo pri otroku, če opazimo, da je postal do vsega in vsakogar brezbrizen, če je prej vesel otrok postal jokav, nerazpoložen, če ga tudi igra ne zanima več. Depresivni otrok pogosto slabo spi, odklanja hrano, tudi tisto, ki jo ima najraje, je duševno top, se pravi, da se na nič ne odziva s srcem. Pri šolarju se depresija lahko skriva za manjšo šolsko uspešnostjo. Povezana je tako z izgubo volje, energije, motivov in zanimanja depresivnega šolarja ali pa z njegovimi težavami s koncentracijo, spominom in usmerjanjem miselne pozornosti. Ker je depresivno počutje mučno in boleče, si ga mnogi mladostniki poskušajo lajšati z alkoholom in kajenjem marihuane, dekleta pa se ne tako redko zatekajo v telesne zdravstvene težave.



Kako zdravite depresijo?

Zdravljenje depresije nikakor ne sme biti enostransko. Strokovna pomoč vključuje primerna antidepresivna zdravila in spodbuden psihoterapevtski pristop, ki naj bi dal bolniku dovolj spodbud za čim bolj pozitiven način pojmovanja stvari. Človeka z depresijo je treba prijazno spodbuditi, da začne čim prej čim bolj dejavno in razgibano živeti. To pomeni, da se dovolj giba, da se nauči, kako se sprostiti, da se ne umika pred ljudmi, vsaj ne pred najbližjimi in pred tistimi, ki jih ne doživlja obremenjujoče. To je zanje pogosto težko, saj je za depresivne osebe komunikacija z drugimi naporna in odveč. Vsekakor je najboljšo kombinirano zdravljenje: dobra in uspešna psihoterapija ter primerno antidepresivno zdravilo.

Je depresijo možno pozdraviti tako, da jemlješ pomirjevala, ki jih kupiš v lekarni?

Jemanje pomirjeval nikakor ni dobra izbira zdravljenja depresije. Učinek zdravil te vrste res lahko zmanjša tesnobo, ki zna biti pri depresiji zelo mučna in moteča, ne vpliva pa na depresivno razpoloženje.

Kakšna zdravila uporabljate?

Depresijo zdravimo z antidepresivi. Poznamo jih več vrst. Zdravniki jih predpisujemo glede na obliko in stopnjo depresije, pa tudi glede na to, kako se posameznik odzove na določeno zdravilo. Najpogosteje uporabljamo zdravila iz skupine selektivnih zaviralcev ponovnega privzema serotonina. Na začetku včasih predpišemo tudi zdravilo za lajšanje tesnobe, ki ga bolnik jemlje le omejen čas. Učinek antidepresivov se namreč ne pokaže čez noč. Ko pa se, je treba zdravilo za lajšanje tesnobe ukiniti, saj se je nanj možno navaditi. Zatekanje k pomirjevalom omejuje bolnikovo dejavno spoprijemanje z depresivnostjo. Antidepresivi ne povzročajo odvisnosti in imajo relativno malo neželenih učinkov, ki so prehodnega značaja in trajajo le nekaj dni oziroma se pojavijo v prvih tednih jemanja.

Antidepresivna zdravila je treba jemati dalj časa. Tudi potem, ko ni več znakov depresije. Kdaj lahko bolnik brez škode preneha jemati zdravilo, pove zdravnik.

Kako naj pomagajo svojci in prijatelji?

Ljudem z blago obliko depresije lahko svojci in prijatelji pomagajo tako, da jih poslušajo, tolažijo in spodbujajo k različnim dejavnostim ali pa njihova depresivna razmišljanja preusmerijo v pozitivnejše vode.

Depresivnega posameznika naj spodbudijo k telesni

Najpogostejši dejavniki, ki sprožijo depresijo

- **Dolgotrajnejše obremenitve:** finančne težave, brezposelnost, telesna obolenja, bolezni bližnjih, za katere skrbimo
- **Težave v medosebnih odnosih:** odsotnost zaupne osebe, vsepovsod konfliktni odnosi, pretirano intenzivni odnosi itd.
- **Življenjski dogodki:** rojstvo ali smrt, poroka ali ločitev, selitev, menjava službe, upokožitev, razočaranje itd.
- **Odvisnost od psihoaktivnih snovi:** na primer od alkohola ali prepovedanih drog

dejavnosti, mu dajo vedeti, da ga imajo radi, da se jim zdi pomemben in da so veseli, če so z njim v družbi. Pri zmerni depresivnosti brez strokovne pomoči ne gre, zelo verjetno so ob psihoterapiji potrebna tudi zdravila, ki so pri hudi depresivnosti sploh nujno potrebna. Sodelovanje z osebami, ki so bolniku blizu, je potrebno tudi pri teh dveh, težjih oblikah depresije. Predvsem je treba storiti vse, da se prepreči možnost popolne socialne izolacije depresivne osebe, ki lahko vodi v samomor.

Pri zdravljenju depresije torej ne gre brez zdravil?

Strokovna pomoč zajema dobro psihoterapijo in izbiro primernih antidepresivnih zdravil. Sodelovanje svojcev pa je tudi zaželeno.

Najpogostejši znaki depresije

- **Čustva:** žalost, otopelost, napetost, tesnoba, napadalnost
- **Vedenje:** jok, umikanje v samoto, poležavanje, opuščanje vseh dejavnosti, slaba skrb zase in za osebno higieno, nespečnost
- **Telo:** bolečine, utrujenost, mravljinca, stiskanje v prsih, razbijanje srca, dušenje, nemoč
- **Misli:** sem nevreden/-na, sem slab/-a, vse mi spodleti, nihče me nima rad, ni prihodnosti, nič nima smisla, ni mi pomoči, tudi razmišljanje o samomoru

Prepoznajmo depresijo

Vprašalnik za odkrivanje depresije



Depresija je pogosta bolezen, ki ima lahko hude posledice. Vendar jo lahko tudi zelo uspešno zdravimo. Zato je pomembno, da jo čim prej odkrijemo in nato poiščemo strokovno pomoč.

Odgovori na naslednja vprašanja lahko nakažejo prisotnost depresije. Ta vprašalnik ni nadomestilo za posvet s strokovnjakom. Rezultat lahko opozori na možnost depresije, diagnosticira pa jo lahko le usposobljeni strokovnjak. Če imate, ne glede na rezultate tega testa, kakršne koli pomisleke ali skrbi, obiščite svojega zdravnika ali strokovnjaka za duševno zdravje.

Pri vsaki točki označite tisto trditev, ki najustrezneje opisuje vaše počutje v preteklih sedmih dneh. Številka pred trditvijo pove število točk pri posameznem vprašanju.

1. Čas uspanja

- 0 Nikoli ne traja dlje kot 30 minut, da zaspim.
- 1 V manj kot polovici primerov traja več kot 30 minut, da zaspim.
- 2 V več kot polovici primerov traja več kot 30 minut, da zaspim.
- 3 V več kot polovici primerov traja več kot 60 minut, da zaspim.

2. Spanec ponoči

- 0 Ponoči se ne zbudim.
- 1 Večino noči spim nemirno, rahlo, prekinjeno z več kratkimi prebujanji.
- 2 Zbudim se najmanj enkrat na noč, vendar zlahka znova zaspim.
- 3 V več kot polovici noči se zbudim več kot enkrat in ostanem buden 20 minut ali dlje.

3. Prezgodnje jutranje prebujanje

- 0 Največkrat se zbudim ne več kot 30 minut prej, preden moram vstati.
- 1 V več kot polovici primerov se zbudim več kot 30 minut prej, preden moram vstati.
- 2 Skoraj vedno se zbudim približno eno uro prej, kot bi se moral, vendar nato spet zaspim.
- 3 Zbudim se najmanj eno uro prej, kot bi se moral, in ne morem ponovno zaspati.

4. Preveč spanja

- 0 Ne spim več kot 7 do 8 ur na noč, prek dneva ne dremam.
- 1 Ne spim več kot 10 ur v 24-urnem obdobju, skupaj z dremežem prek dneva.
- 2 Ne spim več kot 12 ur v 24-urnem obdobju, skupaj z dremežem prek dneva.
- 3 Spim več kot 12 ur v 24-urnem obdobju, skupaj z dremežem prek dneva.

5. Občutek žalosti

- 0 Nisem žalosten.
- 1 Žalosten sem manj kot polovico časa.
- 2 Žalosten sem več kot polovico časa.
- 3 Skoraj ves čas sem žalosten.

6. Zmanjšan tek

- 0 Nimam slabšega teka kot ponavadi.
- 1 Jem nekoliko manj pogosto ali manjše obroke kot ponavadi.
- 2 Jem veliko manj kot ponavadi in le z osebnim naporom.
- 3 V 24-urnem obdobju le redko jem, če že, potem z izjemnim osebnim naporom ali kadar me drugi prepričajo, naj jem.

7. Povečan tek

- 0 Nimam večjega teka kot ponavadi.
- 1 Imam željo, da bi jedel pogosteje kot ponavadi.
- 2 Redno jem pogosteje in/ali večje količine hrane kot ponavadi.
- 3 Čutim se prisiljen, da se prenajedam, tako pri obrokih kot med njimi.

8. Zmanjšanje telesne teže (zadnja dva tedna)

- 0 Moja telesna teža se ni zmanjšala.
- 1 Imam občutek, kot da bi rahlo shujšal.
- 2 Shujšal sem za 1 kg ali več.
- 3 Shujšal sem za 2 kg ali več.



9. Povečanje telesne teže (zadnja dva tedna)

- 0 Moja telesna teža se ni povečala.
- 1 Imam občutek, kot da bi se rahlo zredil.
- 2 Zredil sem se za 1 kg ali več.
- 3 Zredil sem se za 2 kg ali več.

10. Sposobnost koncentracije/odločanja

- 0 Moja sposobnost koncentracije oz. odločanja se ni spremenila.
- 1 Tu in tam se počutim neodločnega, ali pa se mi zdi, da sem raztresen.
- 2 Večino časa se moram truditi, da osredotočim pozornost ali se odločim.
- 3 Ne morem se skoncentrirati dovolj dobro, da bi bral, in ne morem odločiti niti o manj pomembnih zadevah.

11. Samopodoba

- 0 Imam se za enakovrednega drugim ljudem in enako sposobnega.
- 1 Sam sebe obtožujem bolj kot ponavadi.
- 2 Precej sem prepričan, da drugim povzročam težave.
- 3 Skoraj ves čas razmišljam o večjih in manjših napakah, ki jih imam.

12. Misli na smrt in samomor

- 0 O smrti in samomoru ne razmišljam.
- 1 Čutim, da je življenje prazno, in se sprašujem, če je vredno živeti.
- 2 O samomoru ali smrti razmišljam večkrat na teden po več minut.
- 3 Večkrat na dan dokaj podrobno razmišljam o samomoru ali smrti oz. sem si dejansko že skušal vzeti življenje.

13. Splošno zanimanje

- 0 Moje zanimanje za ljudi in dejavnosti se ni spremenilo, je tako kot ponavadi.
- 1 Opažam, da me drugi ljudje in dejavnosti manj zanimajo.
- 2 Ugotavljam, da me zanimata le še ena ali dve od dejavnosti, ki sem se jim prej posvečal.
- 3 Dejavnosti, ki sem se jim nekoč posvečal, me praktično ne zanimajo več.

14. Raven energije

- 0 Moja običajna raven energije je nespremenjena.
- 1 Utrudim se hitreje kot ponavadi.
- 2 Zelo se moram truditi, da začnem ali končam svoja običajna dnevna opravila (npr. nakupovanje, domače naloge, kuhanje ali odhod na delo).
- 3 Dejansko ne morem izpeljati večine običajnih vsakodnevni opravil, ker preprosto nimam dovolj energije.

15. Občutek upočasnjenosti

- 0 Razmišljam, govorim in se premikam s tako hitrostjo kot ponavadi.
- 1 Opažam, da je moje razmišljanje upočasnjeno in da moj glas zveni topo in enolično.
- 2 Traja več sekund, preden odgovorim na večino vprašanj, in prepričan sem, da je moje razmišljanje upočasnjeno.
- 3 Pogosto nisem sposoben odgovarjati na vprašanja brez skrajnega napora.



16. Občutek nemira

- 0 Ne počutim se nemirnega.
- 1 Pogosto sem nemiren, stiskam pesti ali se presedam.
- 2 Imam impulze, da bi se premikal naokrog, in sem res nemiren.
- 3 Včasih ne morem mirno sedeti in moram hoditi gor in dol.

TOČKOVANJE	Število točk:
Poglejte vprašanja 1, 2, 3 in 4. Pri katerem izmed njih ste prejeli največ točk? Vpišite to število točk:	
Število točk pri vprašanju 5:	
Poglejte vprašanja 6, 7, 8 in 9. Pri katerem izmed njih ste prejeli največ točk? Vpišite to število točk:	
Število točk pri vprašanju 10:	
Število točk pri vprašanju 11:	
Število točk pri vprašanju 12:	
Število točk pri vprašanju 13:	
Število točk pri vprašanju 14:	
Poglejte vprašanja 15 in 16. Pri katerem ste prejeli največ točk? Vpišite to število točk:	
Seštejte točke. Vsota točk:	

Skupno število točk od 0 do 5: depresija ni verjetna

Vse kaže, da trenutno nimate simptomov depresije. Če se bo to stanje spremenilo, boste morda morali poiskati pomoč usposobljenega zdravstvenega strokovnjaka.

Skupno število točk od 6 do 10: morda blaga depresija

Vse kaže, da imate zelo blage simptome depresije. Večino od njih ponavadi srečujemo tudi pri ljudeh brez depresije.

Ni jasno, ali so te težave za vas tako moteče, da potrebujete pomoč usposobljenega zdravstvenega strokovnjaka in zdravljenje.

Skupno število točk od 11 do 15: zmerna depresija

Vse kaže, da imate nekatere zelo zmerne simptome depresije. Mnoge od njih pogosto opažamo pri ljudeh brez depresije, vendar mejijo na možnost depresivne epizode. Ni jasno, ali so te težave pri vas dovolj močno izražene, da

potrebujete pomoč usposobljenega zdravstvenega strokovnjaka in zdravljenje.

Skupno število točk od 16 do 20: huda depresija

Vse kaže, da trpite zaradi hudih simptomov depresije, ki so ponavadi značilni za depresivno motnjo. Zdi se, da so ti simptomi vzrok opaznih znakov boleznin in stiske, in da bi vam verjetno koristila pomoč usposobljenega zdravstvenega strokovnjaka, ki bi podal širšo oceno vašega stanja in postavil natančnejšo diagnozo.

Skupno število točk je 21 ali več: zelo huda depresija

Vse kaže, da trpite zaradi zelo hudih simptomov depresije, ki so ponavadi značilni za motnjo, kot so depresija ali bipolarna motnja. Zdi se, da so ti simptomi vzrok resnega bolezenskega stanja in stiske v vašem vsakodnevnem življenju. Verjetno bi vam koristila takojšnja pomoč vašega zdravnika ali usposobljenega zdravstvenega strokovnjaka, ki bi podal širšo oceno in natančneje diagnosticiral vaše stanje ter predpisal zdravljenje.

VAŠA ZGODBA

M. C. iz Ljubljane, mama dveh otrok, bolnica, ki je premagala depresijo.

Pred leti se je vame nenadoma, ne vem, zakaj, priplazil strah, ki je bil vsak dan večji. Bila sem potrta, žalostna, utrujena, otopela, brezvoljna, brez energije, saj še otrok nisem mogla več obleči in obuti, ko jih je mož peljal v vrtec. Vsega sem se bala, predvsem množic, o sebi pa sem mislila samo najslabše. Sčasoma se je moj življenjski prostor zožil le na dom in službo ter nekaj najbližjih prijateljev. Ves čas sem imela tudi potne roke, srce mi je močno razbijalo, težko sem dihala in želela sem si, da bi od vsega pobegnila. Nisem pa vedela, kam. Na srečo mi je mož ves čas stal ob strani in verjel, da bo še vse dobro. Jeseni leta 2003 sem v službi doživela panični napad, a splošna zdravnica mi je rekla, da sem zdrava. Pomoč sem poiskala pri psihiatriji. Po temeljitem pogovoru in razlagi mojega stanja sva se odločili, da je najbolje, da začnem jemati antidepressive in da grem na bolniški dopust. Zdravila in pogovori s psihiatrinjo so mi počasi pregnali najhujše depresivne občutke, tako da sem kmalu videla že tudi kakšno svetlo točko v svojem življenju. Pisala sem tudi dnevnik in izpolnjevala druge naloge in skupaj s psihiatrinjo sem se veselila svojega napredka. Po letu dni sem popolnoma ozdravela. Srečna sem, da sem premagala depresijo.

Naučimo se premagovati tesnobo in negativne misli

Pri zdravljenju depresije je najpomembnejše, da sodelujete z zdravnikom in sledite njegovim navodilom. Najpogosteje to vključuje tudi jemanje zdravil. Zelo pa si lahko pomagata tudi sami z različnimi vajami. Te vaje pogosto pridejo prav tudi v vsakdanjem življenju, ob odsotnosti depresije.

Vaje za sproščanje (premagovanje tesnobe)

1. Mirna hoja. Začutite, kdaj ste med hojo sproščeni, in nato poskusite sproščenost ohraniti.
2. Večkrat na dan vadite globoko dihanje (s trebušno prepono).
3. Sproščanje mišic, vsaj enkrat na dan. Vsako izmed naštetih mišičnih skupin stisnite za 5 sekund in jih nato za 10 sekund sprostite. Bodite pozorni na dihanje.

DAM – Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami

Društvo DAM deluje v Ljubljani na Ilirski 22 in za zdaj še nima telefona. Ima pa spletno stran www.nebojse.si, kjer najdete razlage, simptome in načine zdravljenja depresije in anksioznih motenj. Po branosti najbolj izstopa rubrika Osebne zgodbe, v kateri so objavljene izpovedi ljudi, ki odkrito opisujejo svojo bolezen in poti, ki so jih vrnile nazaj v normalno življenje. DAM ima tudi e-naslov damdruštvo@yahoo.com, kamor lahko pišejo vsi, ki imajo omenjene težave. Z veseljem jih bodo sprejeli v skupino za samopomoč.

- a) Stisnite pesti, stegnite roke, nato skrčite komolce.
 - b) Prsni koš in hrbet: vdihnite in zadržite dih za 10 sekund.
 - c) Vrat: dvignite ramena k ušesom in potisnite glavo nazaj.
 - č) Stisnite oči in potegnite obrazne mišice proti konici nosu.
 - d) Stegnite noge in potegnite prste proti sebi.
 - e) Stisnite trebuh proti hrbtenici.
 - f) Dvignite obrvi in nagubajte čelo.
4. Sproščanje brez zategnitve. Bodite pozorni na iste mišične skupine kot pri prejšnji vaji, vendar jih sedaj sprostite brez predhodne zategnitve. Posamezno mišično skupino sproščajte 30 sekund.
 5. Sproščanje »na geslo«. Trikrat globoko vdihnite in izdihnite, ob vsakem izdihu pomislite »sprosti se«, v mislih preletite telo kot pri prejšnji vaji in sprostite tiste dele telesa, za katere čutite, da še niso sproščeni. Vajo lahko naredite večkrat na dan v različnih okoliščinah, npr. ob pogledu na uro, rdeči luči na semaforju, zvonjenju telefona ipd. Naučite se prepoznavati zgodnje znake tesnobe in takoj, ko jih prepoznate, naredite to vajo sproščanja.

Vaje za utišanje negativnih misli (distrakcijske vaje)

1. Pozorno opazujte neki predmet ali prostor.
2. Osredotočite se na čutila: kaj vidim, slišim, tipam, okušam, voham?
3. Napravite miselno vajo, npr. odštevajte (od 1000 do 7), ponavljajte poštevanke števila 12, vse živali na črko m, spominjajte se podrobnosti s sprehalne poti ...
4. Osredotočite se na dejavnosti, ki zahtevajo vso pozornost (reševanje križanke, igre z žogo, šivanje ...).
5. Prepustite se prijetnim spominom ali fantazijam.

Večino duševnih motenj lahko zdravimo s Krkinimi zdravili

V Krki izdelujemo tudi zdravila za zdravljenje večine duševnih motenj in bolezni. Naša ponudba zajema tako klasična zdravila, ki so na trgu že dlje časa, kot najsodobnejša.

V zadnjem letu smo slovenskim zdravnikom ponudili kar tri nova zdravila za zdravljenje duševnih motenj.

V svoji ponudbi imamo kar tri različne antidepresive, tri anksiolitike, zdravila proti tesnobi, in tri antipsihotike, zdravila proti shizofreniji, dve zdravili proti epilepsiji, zdravilo proti Alzheimerjevi bolezni in uspavalno.

Dve naši zdravili se uporabljata tudi za zdravljenje bipolarnih motenj.

S tako bogato ponudbo zdravnikom omogočamo, da lahko za vsakega bolnika izberejo najustreznejše zdravilo.

Krka bo še naprej razvijala nova zdravila za zdravljenje duševnih motenj in bolezni in bo bolnikom tako še naprej omogočala, da se bodo lahko zdravili z najsodobnejšimi, v Sloveniji izdelanimi zdravili.



Krkinina zdravila med vodilnimi v Evropi in v svetu

Zagotovo veste, da so Krkinina zdravila zelo uveljavljena tudi zunaj Slovenije. Toda, ali ste vedeli, da je Krkin donepezil, zdravilo proti Alzheimerjevi bolezni, celo med vodilnimi zdravili za to bolezen v svetu.

S tem zdravilom se uspešno zdravijo tudi slovenski bolniki z Alzheimerjevo boleznijo.

Člani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na obisku v Krki

V soboto 10. julija se je v Novem mestu zbralo iz vseh delov Slovenije več kot 700 članov Društva za zdravje srca in ožilja. Odzvali so se povabilu Krke, da si ogledajo in spoznajo del farmacevtskega proizvodnega procesa. Navdušenja nad spoznavanjem Krke in njene gostoljubnosti niso skrivali. Krka je soustanoviteljica društva, že od vsega začetka tudi članica društva in vsa leta podpira in pomaga pri številnih društvenih aktivnostih.

NAGRADNA IGRA

Vabimo vas, da odgovorite na spodnja vprašanja. Obkrožite črko pred pravilnim odgovorom. Vse črke skupaj vam bodo dale končno rešitev. Vpišite jo na priloženi kupon, ga odtrgajte, dopišite še svoje podatke in nam ga pošljite do 5. oktobra 2006. Izmed vseh, ki nam boste poslali kupone, bomo izžrebali deset dobitnikov nagrade, ki bodo prejeli komplet Krkinih izdelkov DUOVIT za ženske in DUOVIT za moške.

1) Ali depresija lahko prizadene vsakogar?

- Z)** ne
- K)** da

2) Ali depresijo lahko učinkovito zdravimo?

- S)** ne
- R)** da

3) Depresijo zdravimo z:

- A)** analgetiki
- K)** antidepresivi

4) Depresija je pogostejša pri:

- A)** ženskah
- I)** moških

Pravilna rešitev križanke iz prejšnje številke je **V skrbi za vaše zdravje.**

Nagrajenci so: Fani Gal, Novo mesto; Ljiljana Keserović, Ljubljana - Polje; Suzana Preporučeni, Murska Sobota; Marjan Čop, Ljubljana; Nina Prša, Črenšovci; Slavko Kozakiv, Koper; Zdravko Tadić, Ljubno ob Savinji; Olga Grum, Dravograd; Franc Kristan, Celje; Martin Haklin, Golnik

Nova spoznanja o ginku

Do sedaj je za ginko veljalo, da njegovo dolgotrajno jemanje pri starejših upočasni pojav posledic zmanjšane prekrvitve, ki se kažejo predvsem kot pojemanje spomina in zmanjšana sposobnost koncentracije. Najnovejša spoznanja kažejo, da večji enkratni odmerek ginka lahko pomaga tudi mlajšim aktivnim osebam. Večji odmerek ginka poveča koncentracijo in pozornost že dve uri in pol po jutranjem odmerku.

Bilobil[®] forte

Bilobil forte izboljša prekrvitev možganov in presnovo in tako poveča intelektualno storilnost.

V primerjavi z Bilobilom vsebuje Bilobil forte dvojni odmerek izvlečka ginkovih listov, torej 80 mg standardiziranega izvlečka. Za boljšo prekrvitev ter izboljšanje spomina in koncentracije priporočamo 2 do 3 kapsuli na dan.

Komu je Bilobil forte namenjen?

Bilobil forte je namenjen vsem zdravim in aktivnim osebam, ki pri svojem delu za doseganje želenih in zahtevanih rezultatov potrebujete veliko koncentracije. Bilobil forte pomaga premagovati vsakodnevne umske napore, saj uredi misli, da lahko razmišljate dlje in intenzivneje.

Krkin antipsihotik za sodobno zdravljenje

shizofrenije, bipolarni motnje in vedenjskih motenj pri demenci

Ali veste, da približno polovica ljudi težko požira tablete? V Krki smo izdelali risperidon v obliki orodisperzibilnih tablet (Q-Tab), ki se brez žvečenja



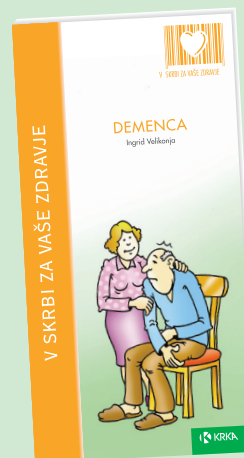
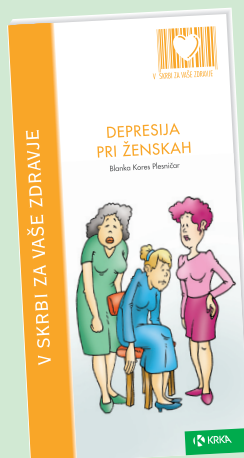
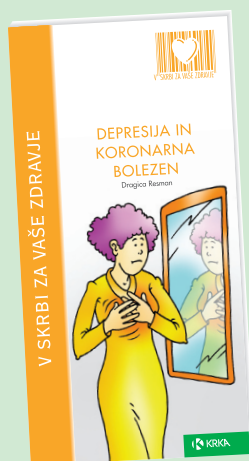
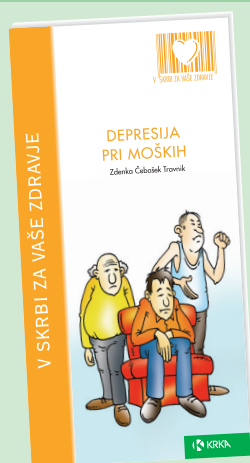
nja raztopijo v ustih in jih lahko jemljemo tudi brez vode. Lahko pa jih raztopimo in zaužijemo kot peroralno raztopino. Bolniku omogočajo lažje požiranje, enostavnejše jemanje ne glede na čas dneva, jemanje brez vode in nemoteno opravljanje vsakodnevnih opravil. Tablete

Q-Tab se v ustih hitro raztopijo. Vse te lastnosti izboljšajo bolnikov odnos do zdravljenja in vplivajo na boljše sodelovanje pri zdravljenju.

Risperidon v obliki orodisperzibilnih tablet predstavlja sodobno zdravljenje, ki je učinkovito, varno in hkrati poveča kakovost bolnikovega življenja. Nova farmacevtska oblika je izdelana po najnovejši tehnologiji in Krkinem lastnem tehnološkem postopku.

Skrb za zdravje je del nas.

V ta namen smo izdali zbirko 15 knjižic **V skrbi za vaše zdravje**, med katerimi so tudi tri knjižice o depresiji in ena o demenci. V tiskani obliki so knjižice na voljo pri vašem izbranem zdravniku, lahko pa jih poiščete tudi na spletni strani www.krka.si/depresija.



PREBUDITE moč v sebi!



Herbion Ginseng je odlična naravna vzpodbuda vaši vitalnosti in veselju do življenja. Ker poveča vašo telesno vzdržljivost ter psihične in umske sposobnosti, lahko bistveno pripomore k večjemu izkoristku vaših potencialov.

Vsebuje izvleček korenine ginsenga.



FUTURA DDB

www.krka.si

Dodatne informacije: www.krka.si/Herbion in www.ezdravje.com

 **KRKA**

Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.