



Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

Zakaj se bojimo antidepresivov, pomirjeval pa ne?

O zdravljenju motenj razpoloženj z zdravili se mešajo zmotna prepričanja, predsodki, strahovi, nezaupanje. Zanimivo je, da številni v stiski brez zadržkov posegajo po pomirjevalih, si jih celo izmenjujejo, antidepresivov pa se izogibajo ali jih zavračajo. Slednje razumejo kot osebni poraz, kot znak šibkosti in norosti. Pri tem ne vedo, da so pomirjevala bolj problematična, saj povzročajo zasvojenost, antidepresivi pa je ne.

Naš namen nikakor ni promocija antidepresivov. Vedno poudarjamo, da si pri blažjih oblikah motenj razpoloženj lahko pomagata predvsem sami (npr. s sprostitvenimi tehnikami, pogovorom, biblioterapijo, večanjem psihofizične kondicije, spremenjenimi odzivi na stresne okoliščine, opustitvijo alkohola in zlorabe drugih psihoaktivnih snovi ipd). Šele ko so izčrpane vse oblike [samopomoči](#), ali ko gre za hujše in akutne oblike motnje razpoloženja, vedno pa, če se pojavijo misli na samomor, se je potrebno brez oklevanja, sramu in dodatnega stresa obrniti po strokovno pomoč. Pri številnih primerih namreč brez kratkoročnega oz. prehodnega ali dolgoročnega jemanja terapije ne gre na bolje oziroma se stanje le poslabšuje. Dolgotrajno in dosledno jemanje zdravil pa je praviloma nujno pri bipolarni motnji razpoloženja.

Danes vemo, da antidepresivi delujejo tako, da v možganih preprečujejo ponovni privzem posameznih živčnih prenašalcev sporočil med možganskimi celicami. Poenostavljeno to pomeni, da povečujejo dejavnost določenih delov možganov, pri čemer se simptomi in znaki motenj zmanjšajo. Ne delujejo takoj, učinkovati začnejo šele po štirih do šestih tednih rednega jemanja. Lahko tudi rečemo, da antidepresivi umirjajo tesnobo in večajo »korajžo«. So kot oporna palica, ki pomaga k izhodu iz duševne stiske. Še vedno pa mora posameznik veliko narediti sam.

Za zdravljenje motenj razpoloženj je na voljo več zdravil. Nemogoče je v nekaj vrsticah razložiti »mite in resnice o zdravljenju«, zato lepo vabljeni, da si vzamete čas in si [tukaj](#) ogledate 50-minutno predavanje psihiatra prof. dr. Roka Tavčarja.

Zadnja delavnica OMRA

V sklopu programa OMRA bomo brezplačne delavnice izvajali le še do konca maja 2019. Delavnica v Velenju je zadnja priložnost za udeležbo!

Petek, 31. 5. 2019: Velenje (prijave odprte)

Več o vsebinah, mnenju udeležencev, možnosti prijave in drugem, si oglejte tukaj.

Kaj lahko pričakujete od različnih strokovnjakov?

Izbrani osebni zdravnik: predstavlja prvi stik oziroma priložnost, da spregovorite o težavah. Predpiše vam zdravila in vas napoti k psihiatru ali psihologu. Lahko vas tudi usmeri na delavnice, ki potekajo v vsakem zdravstvenem domu in so namenjene podpori pri soočanju s stresom, anksioznimi motnjami in depresijo.

Specialist psihiater: poglobljeno obravnava vaše težave v duševnem zdravju, vam postavi diagnozo, predlaga načrt zdravljenja in vas vodi, pouči o motnji, njenih razlogih in načinih obvladovanja.

Specialist klinične psihologije: opravlja diagnostiko, svetovanje in psihoterapijo. Zdravil ne predpisuje. Če bo ocenil, da potrebujete tudi pregled pri psihiatru, vam bo svetoval, da ga obiščete.

Psihoterapevt: vam bo s psihoterapijo, tj. z zdravljenjem s psihološkimi metodami, skušal pomagati razumeti in tudi premagati težave. Ne predpisuje zdravil, če pa oceni, da potrebujete tudi pregled pri psihiatru, vam bo priporočil obisk pri zdravniku specialistu.

Koordinator za obravnavo oseb v skupnosti s težavami v duševnem zdravju na centrih za socialno delo: izvaja pomoč za tiste, ki ne potrebujejo več zdravljenja v psihiatrični bolnišnici ali nadzorovani obravnavi, potrebujejo pa pomoč pri psihosocialni rehabilitaciji, vsakdanjih opravilih, urejanju življenjskih razmer in vključevanju v vsakdanje življenje na podlagi načrta obravnave. Osebo spremlja samo, če ta pisno privoli v načrt obravnave v skupnosti. Koordinator skupaj z osebo in multidisciplinarnim timom pripravi načrt obravnave, ki ga sprejme center za socialno delo.

Za več praktičnih in koristnih nasvetov pobrskajte po našem kratkem [Vodiču po motnjah razpoloženja](#).

Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli bomo, da boste prejeli sveže informacije in izobraževalna gradiva programa OMRA!

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti redno objavljamo na družbenih omrežjih. Spremljajte

Partnerji programa



Program sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.