

Што треба да знаете за депресијата

Ако мислите дека вие лично или некој кого го познавате страда од депресија, продолжете со читање на остатокот од ова четиво.

Што е депресијата?

- Депресијата е болест што ја карактеризира чувство на
- постојана тага и губењето интерес за работи што инаку сакате да ги правите, придружени со неспособност за извршување на секојдневните активности, во период од најмалку две седмици.
 - Освен работите погоре, луѓето со депресија најчесто имаат и неколку од следниве манифестации на болеста: намалена енергија; промена во апетитот; спијат повеќе или помалку од обично; вознемиреност; намалена концентрација; нерешителност; немир; чувство на безвредност, вина или безнадежност; размислуваат да си наштетат себеси или да се самоубијат.

Нешто што може да му се случи секому.

Не е знак на слабост.

- Може да се лекува, и тоа со помош на терапевтски сесии на разговор или со
- антидепресанти, или комбинација од двете.



ЗАПОМНЕТЕ:
Депресијата може да се лекува. Ако мислите дека страдате од депресија, побарајте помош.

Што можете да направите ако мислите дека страдате од депресија

- Разговарајте со некого кому му верувате за вашите чувства. Најголем дел од луѓето се чувствуваат подобро откако ќе поразговараат со некого кому му се мили.
- Побарајте професионална помош. За почеток, можете да му се обратите на вашиот локален здравствен работник или лекар.
- Запомнете дека со добиена вистинска помош може да ви биде подобро.
- Продолжете да ги правите работите што сте сакале да ги правите кога сте се чувствувале добро.
- Останете поврзани со околината. Одржувајте ги контактите со семејството и пријателите.
- Редовно вежбајте, па нека е тоа и кратка прошетка.
- Одржувајте си ги редовните навики во поглед на јадењето и спиењето.
- Прифатете го фактот дека можеби имате депресија и прилагодете ги вашите очекувања. Можеби нема да можете да постигнете резултати како вообичаено.
- Избегнувајте или ограничете го внесот на алкохол и немојте да користите дрога; алкохолот и дрогата можат да ја влошат состојбата со депресијата.
- Ако имате самобиствени чувства, веднаш обратете се некому за помош.

Живеете со неког кој страда од депресија?

Животот со лице кое страда од депресија знае да биде тежок. Овде ќе најдете совети за тоа што можете да направите за да му помогнете некому кој страда од депресија со кого заедно живеете, истовремено водејќи грижа и за себе.

Што е депресија?

Депресијата е болест, а не слабост на карактерот.

Депресијата може да се лекува. Какво лекување е најдобро и времетраењето на депресијата ќе зависат од тежината на депресијата.

Поддршката од негователите, пријателите и семејството го олеснува опоравувањето од депресија. Потребно е трпение и истрајност затоа што опоравувањето може да потрае.

Стресот може да ја влоши состојбата со депресијата.

Што можете да направите за луѓето со депресија

Јасно ставете им до знаење дека сакате да помогнете, слушајте без да судите и понудете поддршка.

Дознајте повеќе за депресијата.

ЗАПОМНЕТЕ:

Кога живеете со неког кој страда од депресија, Вие можете да му помогнете да се оправи но треба да се грижите и за себе.

Охрабрете ги да побараат стручна помош кога истата е достапна. Понудете да отидете заедно со нив на закажаните прегледи.

Ако бидат препишани лекови, помогнете им да ги земаат според пропишаниот режим. Бидете трпеливи; обично се потребни неколку седмици за да почнат да се чувствуваат подобро.

Помогнете им околу секојдневните задачи и одржувањето на редовните навики во делот на јадењето и спиењето.

Охрабрувајте ги редовно да вежбаат и да се дружат со луѓе.

Охрабрувајте ги да се фокусираат на позитивните, а не на негативните работи.

Ако размислуваат да се самоповредат или веќе претходно се имаат намерно повредено, не ги оставајте сами. Побарајте помош од службите за итна медицинска помош или од здравствен професионалец. Во меѓувреме, отстранете ги предметите како што се лекови, остри предмети и огнено оружје.

Грижете се и за себе. Обидете се да најдете начини да се опуштите и продолжете да ги правите работите во кои уживате.



Дали имате чувство дека животот не вреди да се живее?

Ако одвреме-навреме чувствувате дека животот е толку тежок што повеќе не вреди да се живее, продолжете со читање.

Што би можеле да мислите или чувствувате:

Болката изгледа преголема и неподнослива.

Се чувствувате безнадежно, како да нема смисла да се живее.

Обземени сте од негативни и вознемирувачки мисли.

Не можете да замислите ни едно друго решение за Вашите проблеми освен самоубиство.

Смртта ја гледате како спас.

Мислите дека на сите би им било подобро без Вас.

Се чувствувате безвредни.

Се чувствувате многу осамени иако имате и пријатели и семејство.

Не можете да сфатите зошто се чувствувате или размислувате на овој начин.

Што треба да запомните:

Не сте сами. Многу други веќе го поминале она низ што Вие сега поминувате и денес се живи.

Во ред е да се зборува на темата самоубиство. Тоа може да Ви помогне да се чувствувате подобро.



ЗАПОМНЕТЕ:

Ако чувствувате дека животот не вреди да се живее, побарајте помош. Не сте сами. Помош има.

Чин на самоповредување или присуство на самоубивствени мисли или планови се знак на тежок емоционален потрес (можеби како резултат на загуба на сакана личност, останување без работа, прекин на врска или доживеано насилство или злоупотреба). Вие не сте виновни за тоа, а истото може да му се случи секому.

Состојбата може да ви се подобри.

Постојат луѓе кои можат да ви помогнат.

•

Што можете да направите:

Разговарајте со член на семејството, пријател или колега во кого имате доверба за тоа како се чувствувате.

Ако мислите дека сте под непосредна опасност од самоповредување, стапете во контакт со службите за итна медицинска помош или со SOS телефонска линија за кризни состојби, или директно отидете таму.

Разговарајте со стручно лице како на пример лекар, професионалец од областа на менталното здравје, советник или социјален работник.

Ако исповедате одредена вера, разговарајте со некого од Вашата верска заедница кому му верувате.

Зачленете се во група за самопомош или поддршка на лица кои преживеале искуство на самоповредување. Можете да си помогнете едни на други со цел да се чувствувате подобро.

Што треба да знаете ако сте загрижени за некој:

Самоубиствата може да се спречат.

Во ред е да се разговара на оваа тема.

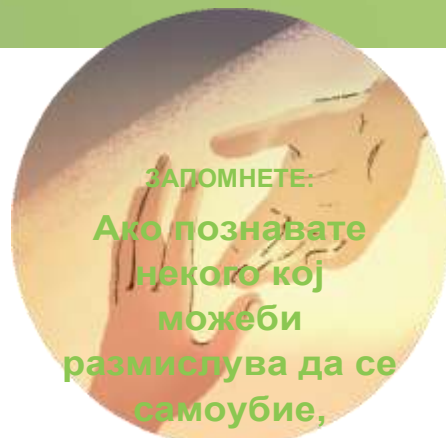
Поставувањето прашања на тема самоубиство не е нешто што ќе испровоцира таков чин. Напротив, тоа во многу случаи ја намалило вознемиреноста и им помогнало на овие луѓе да почувствуваат дека некој ги разбира.

Предупредувачки знаци дека некој сериозно размислува за самоубиство

- Се заканува дека ќе се убие.
- Кажува работи од типот „Никому нема да му недостасувам кога ќе ме нема.“
- Бара начини како да се самоубие, на пример размислува како да дојде до пестициди, огнено оружје или лекови, или пребарува по Интернет содржини за тоа како човек може да се самоубие.
- Се збогува со блиски роднини и пријатели, подарува вредни предмети што се лична сопственост или пишува тестамент.

Кој е под ризик од самоубиство?

- Луѓе кои веќе се имаат обидено да си го одземат животот.
- Лице кое има депресија или проблем со алкохол или дрога.



ЗАПОМНЕТЕ:
Ако познавате некој кој можеби размислува да се самоубие, разговарајте со него на оваа тема. Слушајте го со отворен ум и понудете ја вашата поддршка.

Лица кои страдаат од тежок емоционален потрес, на пример по загуба на некој многу близок или по прекин на емоционална врска.

Лица кои страдаат од хронична болка или болест.

Лица кои искусиле на своја кожа војна, насилство, траума, злоупотреба или дискриминација.

Лицата кои се изолирани во општеството.

Што можете Вие да сторите

- Најдете соодветно време и тивко место за разговор на темата самоубиство со лицето за кое сте загрижени. Дадете му до знаење дека таму сте за да слушате.
- Охрабрете го лицето да побара помош од стручно лице како лекар, професионалец од областа на менталното здравје, советник или социјален работник. Понудете му да отидете заедно кај стручното лице.
- Ако сметате дека опасноста по лицето демне секој момент, не го оставајте сам. Побарајте професионална помош од службата за итна медицинска помош, од SOS линија за состојби на криза или од здравствен професионалец, или обратете се до членови на семејството.
- Ако лицето за кое сте загрижени живее со Вас, погрижете се да нема пристап до средства со кои би можело да се самоповреди (на пример пестициди, огнено оружје или лекови) во домот.
- Останете во контакт со лицето за да можете да проверувате како му е.



Ве загрижува иднината? Да ја спречиме депресијата за време на тинејџерскиот период и раната младост (20-29 години)

Адолесценцијата и раната младост нудат бројни можности – за запознавање други луѓе, посета на нови дестинации и наоѓање правец во животот. Меѓутоа, овие години знаат да бидат и период исполнет со стрес. Ако овие предизвици кај вас создаваат страв наместо позитивна возбуда, продолжете со читање на остатокот од ова четиво.

Што треба да знаете:

- Депресијата е болест што ја карактеризира чувство на постојана тага и губењето интерес за работи што инаку сакате да ги правите, придружени со неспособност за извршување на секојдневните активности, во период од најмалку две седмици.
- Освен работите погоре, луѓето со депресија најчесто имаат и неколку од следниве манифестации на болеста: намалена енергија; промена во апетитот; спијат повеќе или помалку од обично; вознемиреност; намалена концентрација; нерешителност; немир; чувство на безвредност, вина или безнадежност; размислуваат да си наштетат себеси или да се самоубијат.
- Има многу работи што може да се направат за да се спречи и излечи депресијата.



ЗАПОМНЕТЕ:

Има многу нешта што можете да ги направите за да останете и понатаму ментално силни. Доколку почувствувате дека се движите кон депресија, поразговарајте со некогу кому му верувате или побарајте професионална помош.

Што можете да направите ако се чувствувате нерасположени или мислите дека можеби страдате од депресија

- Разговарајте со некогу кому му верувате за вашите чувства.
- Побарајте професионална помош. За почеток, можете да му се обратите на вашиот локален здравствен работник или лекар.
- Останете поврзани со околината. Одржувајте ги контактите со семејството и пријателите.
- Редовно вежбајте, па нека е тоа и кратка прошетка.
- Одржувајте си ги редовните навики во поглед на јадењето и спиењето.
- Избегнувајте или ограничете го внесот на алкохол и немојте да користите дрога; алкохолот и дрогата можат да ја влошат состојбата со депресијата.
- Продолжете да ги правите работите што секогаш сте сакале да ги правите, дури и кога тоа не ви е поволја.
- Внимавајте на постојаните негативни мисли и самокритичност и обидете се да ги замените со позитивни мисли. Честитајте си на успехите што сте ги постигнале.

Се прашувате зошто вашето новороденче не ве прави среќна?

Раѓањето на бебето е голем настан во животот што може да предизвика загриженост, замор и тага. Најчесто, овие чувства не траат долго, но ако опстојуваат постои можност дека страдате од депресија. За повеќе информации продолжете со читање на остатокот од ова четиво.

Што треба да знаете:

Депресијата после породување е мошне честа појава. Од неа страдаат една од шест жени што се породиле. Депресијата е болест што ја карактеризира чувство на постојана тага и губењето интерес за работи што инаку сакате да ги правите, придружени со неспособност за извршување на секојдневните активности, во период од најмалку две седмици.

- Освен работите погоре, луѓето со депресија најчесто имаат и неколку од следниве манифестации на болеста: намалена енергија; промена во апетитот; спиијат повеќе или помалку од обично; вознемиреност; намалена концентрација;
- нерешителност; немир; чувство на безвредност, вина или безнадежност; размислуваат да си наштетат себеси или да се самоубијат.
- Дополнителни симптоми на депресија после породување: чувство на силна изненаденост кое не ви дава трезвено да размислувате; постојано плачете без јасна причина; недоволно емотивно поврзување со бебето; ве мачи сомнеж дали ќе можете да се грижите за себе и за бебето.

Депресијата после породување може да се лекува со професионална помош. Терапевтските сесии со разговор и лековите можат да помогнат. Одредени лекови може безбедно да се земаат и за време на периодот на доење.

Доколку не се лекува, депресијата после породување може да трае со месеци па дури и со години. Таа може негативно да влијае на вашето здравје и на развојот на вашето бебе.



ЗАПОМНЕТЕ:

Депресијата после породување е мошне честа појава. Ако мислите дека имате ваков проблем, побарајте помош.

Што можете да направите ако мислите дека страдате од депресија

Разговарајте за вашите чувства со луѓето кои ви се блиски и побарајте поддршка. Тие можеби ќе можат да ви помогнат со тоа што ќе ви го причуваат бебето кога ви е потребно време за себе или за одмор.

Останете поврзани со околината дружејќи се со семејството и пријателите.

Излезето на отворено секогаш кога можете. Во безбедно опкружување, изнесувањето на бебето на прошетка е добро и за двајцата.

- Разговарајте со други мајки кои можеби ќе имаат совети или искуства за споделување со вас.
- Разговарајте со вашиот матичен лекар. Тој или таа може да ви помогне да изнајдете терапевтско решение што е најсоодветно за вашата ситуација.

Доколку размислувате да си наштетите себеси или на бебето, веднаш побарајте помош.



Загрижени сте од помислата дека вашето дете страда од депресија?

Периодот на растење на детето е исполнет со предизвици и можности – тргнување на школо и промена на училиште, запознавање нови другарчиња, поминување низ пубертет и подготвување за испити ... Кај некои деца промените поминуваат без поголеми потреси, а кај други приспособувањето оди потешко и предизвикува стрес, па дури и депресија. Ако ве загрижува помислата дека вашето дете би можело да страда од депресија, продолжете со читање.

Што треба да знаете

- Депресијата е болест што ја карактеризира чувство на постојана тага и губење интерес за работи што инаку сакате да ги правите, придружени со неспособност за извршување на секојдневните активности, во период од најмалку две седмици.
- Дополнителни знаци и симптоми на депресија за време на детството: повлекување во себе, раздразливост, прекумерно плачење, детето тешко се концентрира на наставата во училиштето, му се менува апетитот или спие повеќе или помалку од вообичаеното.
- На помалите деца може да не им се игра. Поголемите деца може да се впуштат во ризици што во нормални околности не би ги презеле.
- Депресијата може и да се спречи и да се излечи.



ЗАПОМНЕТЕ:

Ако мислите дека вашето дете страда од депресија, разговарајте со него за работите што го тиштат или загрижуваат, и побарајте професионална помош доколку е потребно.

Што Вие можете да направите ако мислите дека вашето дете страда од депресија

- Разговарајте со детето за работи што се случуваат дома, на училиште и надвор од училиштето. Обидете се да дознаете дали има нешто што го мачи детето.
- Разговарајте со луѓе на кои им верувате што го познаваат вашето дете.
- Побарајте совети од вашиот матичен лекар.
- Заштитете го вашето дете од преголем стрес, малтретирање и насилство.
- Обрнете посебно внимание на добросостојбата на детето за време на промените во животот од типот на тргнување во ново училиште или пубертет.
- Охрабрувајте го детето да спие доволно, да јаде редовно, да биде физички активно и да го прави сè она во што ужива.
- Најдете време кое ќе го поминете со своето дете.
- Доколку вашето дете размислува да се самоповреди, или веќе има направено такво нешто, веднаш побарајте помош од обучен професионалец.

Да останеме позитивни и да ја спречиме депресијата како што старееме

Промените во животот што доаѓаат со стареењето можат да доведат до депресија. Ако сакате да научите повеќе за спречување и лекување депресија на постара возраст, продолжете со читање.

Што треба да знаете

Депресијата е болест што ја карактеризира чувство на постојана тага и губењето интерес за работи што инаку сакате да ги правите, придружени со неспособност за извршување на секојдневните активности, во период од најмалку две седмици.

Освен работите погоре, луѓето со депресија најчесто имаат и неколку од следниве манифестации на болеста: намалена енергија; промена во апетитот; спијат повеќе или помалку од обично; вознемиреност; намалена концентрација; нерешителност; немир; чувство на безвредност, вина или безнадежност; размислуваат да си наштетат себеси или да се самоубијат.

Депресијата често се јавува кај постарите, но неретко бива пренебрегната и нелекувана.

Депресијата кај постарите често е поврзана со физички состојби како што се срцева болест, висок крвен притисок, дијабетес или хронична болка, со тешки животни настани како што е загубата на партнер, како и со намалената способност за правење на работите што овие лица ги правеле на помлада возраст.

Постарите лица се под висок ризик од самоубиство.

Депресијата може да се лекува, и тоа со помош на терапевтски сесии на разговор или со антидепресанти, или комбинација од двете.



ЗАПОМНЕТЕ:

Има многу работи што може да се направат за да се спречи, односно лекува депресијата кај постарите.

Што можете да направите ако лошо се чувствувате или мислите дека страдате од депресија

Разговарајте за вашите чувства со некогу кому му верувате.

- Ако мислите дека страдате од депресија побарајте стручна помош. За почеток, можете да му се обратите на вашиот локален здравствен работник или лекар.

Продолжете да ги правите работите што отсекогаш сте сакале да ги правите, или најдете алтернативи за нив ако истите повеќе не се можни.

- Останете поврзани со околината. Одржувајте ги контактите со семејството и пријателите.

Јадете на редовни временски растојанија и спијте доволно.

Редовно вежбајте доколку можете, па нека е тоа и кратка прошетка.

- Избегнувајте или ограничете го внесот на алкохол и земајте лекови само според режимот што ви го препишал лекарот.