

Depresija

Osebe, ki so ves čas žalostne, imajo nepojasnjene napade joka ali izgubijo zanimanje za vsakodnevne aktivnosti, imajo lahko **hudo depresijo**, resno zdravstveno bolezen, ki jo moramo razlikovati od normalnega, prehodnega občutka žalosti po izgubi, kakršna je smrt sorodnika ali prijatelja. Letošnja majska izvirna številka revije JAMA je tematsko posvečena vprašanju duševnega zdravja in vključuje več člankov o depresiji. Enega od teh v prevodu objavljamo v tej številki slovenske izdaje. Ta Stran za bolnike temelji na eni od predhodno objavljenih strani, v izvirni številki revije JAMA novembra 2008.



SIMPTOMI HUDE DEPRESIJE

Imeti morate vsaj pet od teh simptomov (vključno z vsaj enim, ki je označen z*), ki se pojavljajo skoraj vsak dan, vsaj štirinajst dni:

- Občutek žalosti ali praznine*
- Zmanjšano zanimanje ali veselje do aktivnosti*
- Sprememba apetita z izgubljanjem telesne mase ali pridobivanjem telesne mase
- Zmanjšan ali povečan obseg spanja
- Utrujenost ali pomanjkanje energije
- Občutek manjvrednosti ali krivde
- Počutje agitiranosti ali upočasnjenosti
- Težave z miselnimi procesi in koncentracijo
- Ponavljajoče se misli o smrti ali samomoru

DRUGE VRSTE DEPRESIJE

- **Bipolarna motnja** (pred tem so jo imenovali **manično-depresivna motnja**) – pojavljanje epizod hude depresije in epizod nenormalno dobrega razpoloženja, imenovanega manija (huda oblika) ali hipomanija (manj huda oblika)
- **Distimija** – blagi simptomi depresije, ki trajajo vsaj dve leti
- **Poporodna depresija** – materina ali očetova depresija, ki se pojavi po rojstvu njunega otroka
- **Sezonska afektivna motnja** – huda depresija, ki se redno pojavlja v sezonah, ko je malo sončne svetlobe

ZDRAVLJENJA DEPRESIJE

- **Zdravila** – kar nekaj zdravil je, za katera so dokazali uspešnost pri zdravljenju depresije, vendar jih je treba jemati nekaj tednov, preden začnejo delovati.
- **Psihoterapija** – več načinov tako imenovanega »pogovornega zdravljenja« je dokazano uspešnih pri zdravljenju depresije. Ti vključujejo ocenjevanje in spreminjanje težav z mislimi, vedenjem in odnosi, povezanimi z depresijo.
- **Močna svetloba** – vsakodnevno izpostavljanje močni svetlobi je lahko uspešno pri sezonski depresiji.
- **Elektrokonvulzivno zdravljenje** – serije zdravljenja s pošiljanjem električnega toka skozi možgane, ko je bolnik v splošni anesteziji, lahko izboljša simptome zelo hude depresije. Takšno zdravljenje se ponavadi izvaja nekako trikrat tedensko in traja več tednov.

Vsakega posameznika, ki ima simptome depresije, bi moral pregledati zdravnik. Čeprav posamezniki z depresijo pogosto menijo, da jim nič ne more pomagati, je vendarle na voljo učinkovito zdravljenje. Ocena in zdravljenje sta še zlasti pomembna za preprečitev samomora. Depresija je najpogostejši vzrok za samomor.

ZA VEČ INFORMACIJ

- American Psychiatric Association
www.psych.org
- National Mental Health Association
www.depression-screening.org
- Depression and Bipolar Support Alliance
www.dbsalliance.org
- National Institute of Mental Health
www.nimh.nih.org

POIŠČITE INFORMACIJE SAMI

Poiščite to in prejšnje Strani za bolnike na spletni strani www.jama.com. Na voljo sta različici v angleškem in španskem jeziku. Strani so bile objavljene že pred tem: o samomoru v izvirni številki JAMA, 25. maja 2005; o poporodni depresiji v izvirni številki JAMA, 13. februarja 2002; o elektrokonvulzivnem zdravljenju v izvirni številki JAMA, 14. marca 2001 in o samomoru med mladostniki v izvirni številki JAMA, 26. decembra 2001.

Janet M. Torpy, MD, besedilo
Alison E. Burke, MA, ilustracije
Richard M. Glass, MD, urednik

Viri: American Psychiatric Association,
National Institute of Mental Health,
Depression and Bipolar Support Alliance,
National Mental Health Association

(Prevod:
Prof. dr. sci. David Neubauer, dr. med.)

JAMA Stran za bolnike je javna usluga revije JAMA. Informacije in priporočila, ki se pojavljajo na tej strani, so primerne v večini primerov, niso pa zamenjava za zdravniško diagnozo. Za specifične informacije o vašem osebnem zdravstvenem stanju vam svetujemo, da se obrnete na svojega zdravnika. To stran lahko zdravniki in drugi zdravstveni delavci fotokopirajo in jo razdelijo bolnikom.