



preprečevanje ponovitve depresije

2011 www.nebojse.si



Ko se dobro počutite, je ponovitev depresije zadnja stvar, o kateri si želite razmišljati. Vendar z načrtovanjem vnaprej lahko veliko storite za zmanjšanje tveganja ponovitve. Takole pogledjte na to: če se poškodujete, boste verjetno storili vse, da bi preprečili ponovitev poškodbe v prihodnosti. Če si med tekom zvijete gleženj, lahko podobne poškodbe preprečite, če bolj pazite, kam stopate. Preprečevanje ponovitve depresije ni nič drugačno. V tem listu boste izvedeli, kako na sistematičen način spremljati svoje dobro počutje in ukrepati, kadar je to potrebno.

“Ponovitev” nastopi, ko se moteči simptomi vrnejo ali poslabšajo. Na srečo lahko to preprečite na več načinov. Nihče vam ne more zagotoviti, da se nikoli več ne boste slabo počutili. Lahko pa oprezate za zgodnjimi opozorilnimi znaki, si ustvarite načrt za primere težavnih situacij in bolj skrbite zase. Na ta način lahko hitreje ukrepate, preden se simptomi razvijejo v večjo težavo, in zmanjšate učinek simptomov na vaše vsakodnevno življenje. Na tem temelji dobro upravljanje z

zdravjem; zdravje morate vzeti v svoje roke. Morda zveni čudno, a dobro upravljanje z zdravjem je pravzaprav uvajanje majhnih, praktičnih korakov v svoje vsakdanje življenje.

Preprečevanje ponovitve sestavljajo trije deli: prepoznavanje opozorilnih znakov, ukrepanje in iskanje pomoči, ko je to potrebno. In najboljši čas za to je, ko se dobro počutite.

preprečevanje ponovitve depresije

Pred prvim delom: jemanje zdravil

Če jemljete zdravila, je zelo pomembno, da se držite zdravnikovih navodil, četudi se počutite dobro. Morda jih boste morali jemati še več mesecev ali še dlje, odvisno od vaših dejavnikov tveganja. Prezgodnje prenehanje jemanja zdravil je bistven dejavnik tveganja ponovitve. Spomnite se, ko ste morali zaradi vnetja jemati antibiotike. Po nekaj dneh ste se bržkone že bolje počutili, a ste morali antibiotike popiti do konca, da se vnetje ne bi ponovilo. Enako je z zdravili za duševno zdravje. Z zdravnikom se morate pogovoriti o vsaki spremembi načina jemanja zdravil, kot je zmanjšanje odmerka ali prenehanje jemanja. Oglejte si drugi del o sodelovanju z zdravnikom pri oblikovanju načrta zdravljenja.

Prvi del: prepoznavanje zgodnjih znakov

Zgodnji opozorilni znak je tisti znak, ki nakazuje, da se vaše zdravje morda slabša. Ti opozorilni znaki se prvi pokažejo, še preden hujši simptomi pričnejo bistveno vplivati na vaše življenje. Namen prepoznavanja za vas značilnih opozorilnih znakov je hitreše ukrepanje. Prepoznavanje zgodnjih znakov je lahko za nekatere ljudi neprijetno. Navsezadnje se nihče ne želi spominjati težkih in neprijetnih situacij. Morda vam bo v pomoč, če na to vajo gledate kot na priložnost za nadziranje svojega zdravja. Ko prepoznate zgodnje opozorilne znake, si vlijete moč za obvladovanje depresije.

Da bi lahko začeli prepoznavati svoje opozorilne znake, se boste morali ozreti nazaj v čas, ko ste bili depresivni. Kako se je začelo? Kako je stvar



Zakaj je učenje obvladovanja depresije tako pomembno?

Na žalost se po doživeti epizodi depresije poveča tveganje, da boste doživeli še drugo. Raziskave kažejo, da je tveganje za drugo epizodo kar 50 % in se še poveča, če ste v življenju doživeli dve ali več epizod. Dobra novica pa je, da lahko ukrepate z zmanjšanjem tveganja nadaljnjih epizod. Za začetek je pomembno, da se držite načrta zdravljenja. To pomeni, da do konca jemljete zdravila in/ali

obiskujete terapevta. In drugič, pomembno je oprezati za znaki razpoloženskih težav, da lahko zgodaj poiščete pomoč. Cilj tega je zgodnje ukrepanje, preden simptomi pričnejo resno vplivati na vaše življenje. Čeprav ne morete vedeti, ali se bo depresija še kdaj ponovila, lahko veliko naredite za zmanjšanje tveganja.



Nihče se ne želi spominjati težkih in neprijetnih situacij, a ko se naučite prepoznavati zgodnje opozorilne znake, si vlijete moč za obvladovanje depresije.

napredovala? Kaj ste doživljali? Kakšne misli so vas obhajale? Se je vaše vedenje spremenilo? Se je kaj posebnega zgodilo v določenem vrstnem redu? Morda vam bo v pomoč, če za mnenje prosite tudi bližnje – ljudje, ki so nam blizu, pogosto opazijo spremembe, še preden jih sami zaznamo.

Ko ste razmislili o svojih opozorilnih znakih in kako izgledajo, razmislite o tem, kaj se je dogajalo v vašem življenju, ko ste prvič opazili te spremembe. Tako boste lažje videli kdaj in kje se vaši opozorilni znaki pojavljajo. Na primer, ali se pojavijo, ko dolgo delate do poznih ur ali se sporečete z ljubljeno osebo? Tem situacijam pravimo tudi "sprožitelji". Vsakdo ima svoje sprožitelje, vendar pa najdemo tudi nekaj skupnih vsem. Tu je nekaj primerov:

- nekakovosten spanec ali premalo spanca,
- izguba ali žalovanje,
- konflikt z ali med ljubljenimi osebami,
- neprijeten dogodek, kot je domnevni neuspeh, razočaranje ali kritika,
- drugi stresni dogodki,
- alkohol in zloraba prepovedanih substanc,
- določena obdobja (sprememba letnih časov ali, pri ženskah, spremembe v reproduktivnem ciklusu),
- neupoštevanje načrta zdravljenja (kot je nejeemanje zdravil),
- druge zdravstvene težave.

Sedaj ko ste prepoznali svoje zgodnje opozorilne znake in svoje sprožitelje, je čas, da vse skupaj sestavite v jasnejšo sliko. Spomnite se na svojo zadnjo epizodo depresije. Ali lahko povežete opozorilne znake s posameznimi sprožitelji? Če lahko, jih razvrstite po vrsti, kot so se dogajali v času.

Tu je primer časovnega traku:

Delo pozno v noč



premalo spanja



rahlo poslabšanje razpoloženja



zelo negativna nastrojenost



težko se zberem v službi



zapravljanje časa z analiziranjem, zakaj se tako počutim



izogibanje prijateljem, ne hodim več ven



še slabše razpoloženje



epizoda depresije

preprečevanje ponovitve depresije

Drugi del: ukrepanje

Sedaj ko ste ugotovili, na katere opozorilne znake in sprožitelj morate biti pozorni, je čas, da se odločite, kako boste ukrepali, če se pojavijo.

Ta del razdelimo na več manjših delčkov, ki pa delujejo skupaj. Ukrepanje vključuje:

- Izgradnjo zdravih veščin spoprijemanja,
- prepoznavanje stresnih situacij,
- obvladovanje stresnih situacij.

Izgradnja zdravih veščin spoprijemanja

Pomemben del veščin spoprijemanja je zdrav življenjski slog. Zdrave aktivnosti, kot so zdravo prehranjevanje, redna telovadba, dovolj spanja in vadba sprostitvenih tehnik, lahko močno vplivajo na vaše razpoloženje in vašo zmožnost spopadanja z izzivi. Nezdrave aktivnosti po drugi strani težave z razpoloženjem še poslabšajo. Vaš cilj mora biti uvajanje zdravih sprememb, ki jih lahko dolgo časa vzdržujete – in se obvežete, da se jih boste držali tudi v stresnih časih.

Zdravo prehranjevanje: hrana vam daje energijo. Ko se spopadate z depresijo, pa vaše prehranske navade trpijo.

Redna telovadba: telovadba ima veliko pozitivnih učinkov za duševno zdravje. Poiščite aktivnost, v kateri uživate. Vaš cilj naj bo redna telovadba, četudi kratkotrajna. Ne pozabite, začeti morate z obvladljivimi, realističnimi cilji in jih počasi povečevati, ko postanete bolj gotovi vase.

Dovolj spanja: spanje igra pomembno vlogo v duševnem zdravju. Težave z duševnim zdravjem lahko povzročijo težave s spanjem, pa tudi težave s spanjem lahko povzročijo ali poslabšajo težave v duševnem zdravju. Pri nekaterih ljudeh lahko tudi določena zdravila za

depresijo vplivajo na spanec. Pomembno je, da so dobre spalne navade del vaše vsakodnevne rutine.

Veščine sproščanja: sproščanje vas lahko pomiri. Naučite se lahko različnih veščin, kot so meditacija, usmerjena pozornost, vaje poglobljenega dihanja, progresivna mišična relaksacija, joga ali veščine kognitivno-vedenjske terapije. Tudi druge dejavnosti, kot so glasba, umetnost ali pisanje, so vam lahko v veliko pomoč.

Veščine zdravega razmišljanja: depresija lahko resnično vpliva na vaše razmišljanje o sebi, drugih in svetu okrog vas. Del zdravega spoprijemanja je tudi prepoznavanje in spreminjanje težav z razmišljanjem.

Težave z razmišljanjem imenujemo tudi “miselne pasti” ali “popačeno mišljenje”, saj spremenijo način, kako vidite določeno situacijo. Tu je nekaj takih miselnih pasti:

- **Pretirano posploševanje:** razmišljanje, da je vse slabo zaradi ene same negativne izkušnje.
- **Filtriranje:** Slišite samo negativno in prezrete vse pozitivno.
- **Vse ali nič:** stvari so le popolnoma dobre ali povsem slabe; vmes ni ničesar. Primer takega razmišljanja je: “Nisem dovolj dober,” ker ste napravili eno majhno napako.
- **Katastrofizacija:** majhen negativni dogodek ali napako vidite kot gromozansko katastrofo in se nanjo tudi odzovete, kot da je grozna katastrofa.

Ko prepoznate svoje miselne pasti, jih lahko pričnete spreminjati. Vprašajte se, kaj pravijo dokazi, vprašajte se, ali ste upoštevali vse informacije, in poiščite bolj koristne poglede na situacijo. Ko izzovete miselno past, iščete bolj realistično misel.

preprečevanje ponovitve depresije

Miselne veščine so pomemben del kognitivno-vedenjske terapije. Naučite se jih lahko od strokovnjaka, ki te metode obvlada. Če se jih želite naučiti sami, poiščite vire za samopomoč v knjigarni ali na spletu. Več informacij o kognitivno-vedenjski terapiji v sedmih korakih najdete tudi na spletni strani www.nebojse.si.

Prepoznavanje stresnih situacij

Obvladovanje stresa je pomemben del blagostanja. Določene stvari, ki povzročajo stres, lahko nadzirate – na primer, lahko poskušate dovolj spati in previdno pijete alkohol. Ni pa prav verjetno, da bi se stresu lahko v celoti ognili. Zato so veščine obvladovanja stresa tako zelo pomembne. Pomagajo vam prepoznati stres in ukrepati s proaktivnim reševanjem težav. Tako se naučite obvladovati stresne situacije, še preden stres načne vaše dobro počutje.

Prvi korak je, da se naučite prepoznati, kdaj doživljate stres. Stres lahko opazite na štirih splošnih področjih:

- Telesni znaki, kot so napete mišice ali želodčne težave.
- Čustveni znaki, občutek, da ste pod stresom ali razburjenost.
- Kognitivni ali miselni znaki, kot je mišljenje, da je vse zaman ali da vas drugi ne cenijo dovolj.
- Vedenjski znaki, kot je prepiranje ali agresivno vedenje.

Pomnite, ti znaki stresa so lahko povsem enaki nekaterim vašim zgodnjim opozorilnim znakom – in to za vas tudi so.

Če veste, da se približuje določen dogodek ali situacija, lahko načrtujete vnaprej.

Prepoznavanje situacij, ki povzročajo stres in ukrepanje, še preden vas ta premaga, je pomemben del ohranjanja dobrega počutja.



Če veste, da se približuje določen dogodek ali situacija, lahko načrtujete vnaprej. Prepoznavanje situacij, ki povzročajo stres in ukrepanje, še preden vas ta premaga, je pomemben del ohranjanja dobrega počutja.

Premislite o situacijah, ki so za vas stresne.

Težave v službi, z denarjem ali v odnosih z drugimi nam pridejo takoj na misel. A ne pozabite, ni potrebno, da je situacija "slaba", da povzroča stres. Stresne situacije, na katere včasih pozabimo, so lahko tudi:

- nova služba ali šola oz. sprejemanje novih odgovornosti,
- pomembni prazniki ali obletnice,
- nova zveza, zaroka ali poroka,
- nosečnost,
- selitev ali druge spremembe doma,
- druge zdravstvene težave.

preprečevanje ponovitve depresije



Prostočasne dejavnosti: orodje za obilo podpore

Vsakdo si mora vzeti čas za reči, v katerih uživa. Ko pa se ne počutimo dobro, ravno te stvari najlaže opustimo. Zapišite si seznam reči, ki vam pomagajo, ko se pričnete počutiti preveč pod stresom ali opazite opozorilne znake.

Tu je nekaj primerov:

- dodaten čas za spanje,
- pogovor z bližnjim družinskim članom ali prijateljem,
- pogovor z izbranim strokovnjakom,
- srečanje s skupino za samopomoč,
- prebijanje časa v naravi, recimo sprehodi v parku,
- pisanje dnevnika,
- hobi,
- prostovoljno delo pri vaši najljubši organizaciji ali pomoč nekomu drugemu,
- ogled zabavnega filma,
- opuščanje nekaterih neobveznih odgovornosti
- druge **koristne** dejavnosti:

Sestavite lahko tudi seznam stvari, ki ne pomagajo in se jim je bolje izogniti, dokler se ne počutite bolje. Na primer:

- ponočevanje,
- lotevanje dodatnih projektov ali sprejemanje odgovornosti,
- preživljanje časa z ljudmi, ki ne izražajo podpore,
- pretirano analiziranje, zakaj se slabo počutim,
- več pitja in kajenja,
- Druge **nekoristne** dejavnosti:

Seznam hranite na kraju, kjer vam bo pogosto pred očmi. Ko se počutite slabo ali preveč pod stresom, izberite kakšno od koristnih dejavnosti s seznama in si vzemite čas zanjo.

preprečevanje ponovitve depresije

Obvladovanje stresnih situacij

Sedaj ko ste prepoznali svoje znake stresa in situacije, ki lahko povzročijo težave, je čas za odločitve, kako se boste spoprijeli s težavami. Zdrave veščine obvladovanja, vključno z orodjem za podporo, so dober začetek. Morda pa boste potrebovali tudi nekaj dodatne pomoči.

Ko se približujejo situacije ali dogodki, lahko naredite nekaj praktičnih korakov. Razmislite o naslednjih nasvetih:

- **Začnite počasi.** Če je mogoče, postopoma dodajajte nov stres, namesto vsega naenkrat. Na primer, če se želite vrniti v šolo, se pozanimajte, če je mogoče obiskovati le nekatera predavanja.
- **Vzemite si čas zase.** Ne pozabite, skrb zase je še bolj pomembna, ko imate opravka s stresno situacijo.
- **Odrecite se nekaterim odgovornostim.** Vsi imamo nekaj takih, ki niso prav obvezne, kot je denimo družinska pogostitev. Nič ni narobe, če ljudem poveste, da morate svoj čas nameniti čemu drugemu.
- **Poskrbite, da so vaša pričakovanja realistična.** Če se vračate v šolo, na primer, je povsem na mestu, da opravljate manj gospodinjskih del.

Ko se soočate s težavno situacijo, vam lahko zelo koristijo veščine problemskega reševanja. To je strukturiran pristop, ki vam pomaga premisliti o problemu in rešitvi na logičen način. Gre za šest osnovnih korakov:

- **Definirajte težavo.** Ugotovite, kaj jo povzroča in kako.
- **Zastavite si cilje.** Odločite se, glede česa boste iskali rešitev. Pomembno je, da so vaši cilji realistični in konkretni.
- **Razmislite o rešitvah.** Izmyslite si različne možnosti in za zamisli vprašajte tudi bližnje.
- **Oglejte si vse dobre in slabe plati rešitev.** Izberite nekaj možnih rešitev, za katere menite, da bi se najbolje obnesle, in razmislite o pozitivnih in negativnih posledicah.
- **Izberite rešitev.** Ne pozabite, opisovati mora, kaj je treba storiti in kaj želite doseči.
- **Ocenite rezultate.** Ko svoj načrt udejanjite, pogledajte, če je deloval, kot ste pričakovali. Če se ni obnesel, premislite, če je potrebno prilagoditi rešitev ali če morate poizkusiti z drugačnim pristopom.

“*Ne pozabite, skrb zase je še bolj pomembna, ko imate opravka s stresno situacijo.*”

preprečevanje ponovitve depresije

Onkraj osnov

Doslej ste se naučili, kako prepoznati opozorilne znake, kako ukrepati, če se pojavijo, obvladovati stres in ohranjati svoje dobro počutje. Sedaj je čas, da te večšine izpopolnite. Kljub vsemu trudu se lahko še vedno znajdete v situacijah, ko se pojavijo neprijetni simptomi. Na take situacije se je dobro pripraviti predčasno, da takoj veste, kaj vam je storiti.

Prvi korak je pregled vaših zgodnjih opozorilnih znakov. Spomnite se časovnega traku in premislite, kje na njem se morda sedaj nahajate. Ali vam opozorilni znaki pravijo, da imate še čas za samostojno spopadanje s situacijo, ali pravijo, da boste kmalu potrebovali pomoč? Če vam opozorilni znaki kažejo, da je ponovitev blizu, je čas, da poiščete pomoč.

Če imate še vedno čas, da se sami spopadete s situacijo, se domislite strategij, ki so delovale v preteklosti. Spomnite se nekaterih, ki so se izkazale za uspešne, in jih uporabite. Morda jih lahko celo izboljšate. Na primer, ko opazite simptome, si lahko vzamete nekaj dni dopusta. To strategijo lahko še izboljšate tako, da za ta čas načrtujete kakšno aktivnost, v kateri uživajte, ali se takrat pogovorite z bližnjo osebo ali strokovnjakom. Če pa niste prepričani, da lahko izpeljete svoj načrt, poiščite pomoč. Vedno jo je bolje poiskati zgodaj.

Tretji del: iskanje pomoči, ko je to potrebno

Včasih boste morda potrebovali dodatno pomoč. Opozorilni znaki se lahko pojavijo zelo nenadno ali pa začutite, da vaša strategija obvladovanja ne zadostuje. Iskanje pomoči ne pomeni, da ste naredili kaj narobe, vsekakor pa tudi ni znak šibkosti. Iskanje pomoči, ko jo potrebujete, je pravzaprav znak, da razumete, kako depresija vpliva na vas, in želite ukrepati.



“*Iskanje pomoči ne pomeni, da ste naredili kaj narobe, vsekakor pa tudi ni znak šibkosti.*”



Načrtovanje pomaga ublažiti skrbi, ki bi vas pestile, če bi doživeli ponovitev, saj veste, da imate pripravljen načrt, če bi ga potrebovali.

Pogovor z izbranim strokovnjakom je odličen začetek. Morda se boste morali dogovoriti za bolj pogoste obiske in strokovnjak bo lahko prilagodil vaše zdravljenje, kot je denimo povišanje odmerka zdravila ali sprememba zdravila, ali bo poskusil z drugačno terapevtsko tehniko. Tudi vaši bližnji in člani vaše podporne mreže lahko pomagajo, četudi potrebujete le pogovor.

Načrtovanje za primer ponovitve

Čas, ko boste potrebovali dodatno pomoč, lahko načrtujete vnaprej. Tako načrtovanje pomaga ublažiti skrbi, ki bi vas pestile, če bi doživeli ponovitev, saj veste, da imate pripravljen načrt, če bi ga potrebovali. Vaš načrt je lahko formalen dogovor z izbranim strokovnjakom, lahko pa je neformalen dogovor z bližnjimi ali drugimi člani vaše podporne skupine. Karkoli izberete, vaš načrt bo vseboval, kaj se bo zgodilo, če vi ali drugi opazite opozorilne znake, in kaj naj bi vsakdo od vas naredil. Vsebuje lahko:

- Znake, ki kažejo, da se ne počutite dobro.
- Na kateri točki si želite zunanjo pomoč: takoj ko opazite opozorilne znake? Ko se ne zmorete več sami spopadati s simptomi?
- Kam po pomoč ali koga kontaktirati v nujni

situaciji.

- Katere oblike zdravljenja si želite.
- Seznam trenutnih zdravil ali drugih vrst zdravljenja (vključno z alternativnimi).
- Kontaktne informacije izbranega strokovnjaka, najbližje urgence in kontakti za bližnje osebe, za katere želite, da so obveščene v nujnih primerih.

Vaš načrt ukrepanja lahko vključuje tudi praktične korake za vaše bližnje, s katerimi soglašajo. Na primer, nekdo od vaših bližnjih lahko obvesti vašega delodajalca in poskrbi za red (za najemnino ali plačevanje računov), če morate za nekaj časa v bolnišnico.

Če vaš načrt ali dogovor vključuje skrb za vaše otroke, dostop do finančnih informacij ali druge pomembne zadeve, se je o možnostih najbolje pogovoriti z odvetnikom. Za načrtovanje oskrbe zase obstajajo različna pravna orodja, med katerimi pa so lahko pomembne razlike. Pravni strokovnjak vam lahko pomaga najbolje izbrati glede na vašo specifično situacijo.

preprečevanje ponovitve depresije



Dejavnost: preprečevanje ponovitve

- ▶ Dogodki ali situacije, ki so sprožile ponovitev v preteklosti:

- ▶ Zgodnji opozorilni znaki, ki sem jih doživel v preteklosti:

- ▶ Stvari, ki mi pomagajo, ko se pojavijo zgodnji opozorilni znaki:

- ▶ Ljudje, ki mi pomagajo, in kaj želim, da storijo:

- ▶ Ljudje, ki bi jih rad kontaktiral v nujnih primerih:

*(Vir: Substance Abuse and Mental Health Services Administration,
Center for Mental Health Services)*

Načrt preprečevanja ponovitve

- ▶ Moj krizni načrt (kaj lahko storimo, če sem v krizi):

- ▶ Na kakšne načine lahko ublažim stres, vzpostavim ravnotežje, se pomirim ali se zavarujem:

- ▶ Ljudje, ki jih lahko pokličem (prijatelji, družinski člani, svetovalci ali drugi strokovnjaki za duševno zdravje):

- ▶ Viri, na katere se lahko obrnem (organizacije, društva itd):

- ▶ Stvari, ki jih jaz ali drugi lahko naredimo in mi pomagajo ali me zavarujejo:

- ▶ Zdravila, ki so mi pomagala v preteklosti: _____

- ▶ Zdravila, ki mi NISO pomagala: _____

- ▶ Zdravila, ki jih trenutno jemljem: _____

- ▶ Če ne zmorem več obvladovati svojih osebnih zadev, se naslednji ljudje strinjajo, da bodo pomagali (npr. paziti na hišne ljubljence, obvestiti družino in delodajalca itd.):

Ime in njihova številka: _____

Kaj bodo storili: _____

(Vir: Western New York Care Coordination Program)

preprečevanje ponovitve depresije

kam sedaj?

Poleg obiska zdravnika, si oglejte še naslednje vire za obvladovanje depresije:

Društvo DAM

Obiščite njihovo spletno stran www.nebojse.si. si za številne članke o depresiji, ki so bili objavljeni v slovenskih medijih. Našli boste tudi bloge, osebne zgodbe ljudi z depresijo in možnost, da postavite vprašanje strokovnjaku. Na vaša vprašanja preko portala Društva DAM odgovarjajo psihiatrinja, dve psihologinji in ena delovna terapevtka. Obiščete lahko tudi njihov forum, kjer se lahko anonimno povežete z drugimi, ki so doživeli podobno.

Orodja za samopomoč

Na spletni strani www.nebojse.si lahko najdete brezplačna spletna orodja za premagovanja depresije in anksioznih motenj, hkrati s programom kognitivno-vedenjske terapije v sedmih korakih.

Skupine za samopomoč

Na spletni strani Društva DAM lahko poiščete podatke o srečevanju skupine za samopomoč v vaši bližini. Lahko se udeležite katerega od srečanj in spoznate ljudi s podobnimi izkušnjami.

Delavnice za premagovanje depresije

Obiščete lahko tudi program delavnic za premagovanje depresije za obolele in njihove svojce, ki ga izvajajo v Polikliniki v Ljubljani in občasno še na drugih lokacijah v Sloveniji. S pomočjo delavnic boste pridobili osnovne veščine za obvladovanje depresije ter znanje o depresivni motnji, njeni pojavnosti ter oblikah. Več o tem si preberite v Orodju za depresijo.

Pred vami je tretji od treh informativnih listov za pomoč ljudem z diagnozo depresije.

Druga dva informativna lista sta "Sodelovanje s strokovnjakom pri zdravljenju depresije" in "Soočanje diagnozo depresije".

Avtor tega informativnega lista je Kanadsko združenje za duševno zdravje, enota Britanske Kolumbije. Pri pisanju so bili uporabljeni preverjeni vladni ali akademski viri in raziskave. Če želite še opombe, ki sodijo k temu informativnemu listu, prosimo, kontaktirajte Društvo DAM. Kjer je bilo to potrebno, so strokovnjaki klinične medicine pregledali in popravili besedilo. Za slovensko javnost je besedilo strokovno pregledala in odobrila prof. dr. Mojca Z. Dernovšek, dr. med., specialistka psihiatrije.

To orodje je bilo prirejeno za slovensko javnost z manjšimi spremembami izvirnega angleškega besedila. Če želite izvedeti, kaj je bilo v besedilu spremenjeno, stopite v stik z Društvom DAM - pišite na naslov: damdrustvo@yahoo.com. Spemembe so potrdili tudi avtorji tega orodja v Kanadi (Partnerji BK), ki pa ne odgovarjajo za kakovost prevoda v slovenščino. Za informacije o procesu zagotavljanja kakovosti prevoda, prosimo, stopite v stik z Društvom DAM.

This toolkit has had minor adaptations from the original English to make sense for the Slovenian population. If you would like to know what was changed from the original, please contact DAM Society. The adaptations have been approved by the original authors in Canada (BC Partners), although the BC Partners cannot attest to the quality of the translation into Slovenian. Please contact DAM Society for more information on the quality assurance process that was used in the translation.



HeretoHelp je projekt Partnerjev Britanske Kolumbije (v nadaljevanju BK) za informacije o duševnem zdravju in odvisnostih (BC Partners for Mental Health and Addictions Information). Partnerji BK so skupina neprofitnih organizacij, ki sodelujejo v želji, da bi posameznikom in družinam omogočile lažje obvladovanje težav v duševnem zdravju ali z odvisnostjo s pomočjo kakovostnih informacij. Zastopajo Združenje BK za anksiozne motnje, Društvo za pomoč ljudem s shizofrenijo, Oddelek BK Kanadskega združenja za duševno zdravje, Center BK za raziskave odvisnosti, FORCE društvo za duševno zdravje otrok, Društvo Jessiejina zapuščina, Službe za družinske zadeve na Severni obali in Združenje BK za razpoloženske motnje. Partnerje BK finančno podpira Področna uprava za zdravstvene storitve, služba za duševno zdravje in odvisnosti.

Prevod in priredba: Emanuela Malačič Kladnik

Recenzija: prof. dr. Mojca Z. Dernovšek, dr. med., specialistka psihiatrije