

# *nasveti za* sodelovanje z zdravnikom pri zdravljenju depresije

2011 [www.nebojse.si](http://www.nebojse.si)



Pogovor z izbranim zdravnikom ali specialistom psihiatrom (v nadaljevanju uporabljamo le izraz zdravnik) o depresiji je zelo pomemben prvi korak; je začetek vaše poti k okrevanju. Ko prejmete diagnozo, bosta z zdravnikom zasnovala načrt zdravljenja, primeren za vas. To je osnovnega pomena – če načrt zdravljenja ne odgovarja vašim potrebam in vam samim, morda ne boste deležni koristi na najpomembnejših življenjskih področjih. Da bi uspešno sodelovali s svojim zdravnikom, boste morali prevzeti aktivno vlogo v skrbi zase. V našem prvem informativnem listu o sprejemanju diagnoze depresije ste spoznali, kako pomembno se je poučiti o depresiji. Sedaj boste informacije, ki ste se jih naučili, uporabili za sprejemanje odločitev glede svojega načrta zdravljenja. Pozneje boste tudi bolj neodvisno uporabljali spoznanja iz procesa zdravljenja za obvladovanje simptomov in drugih težav.

Zdravljenje depresije je izrednega pomena. Prav enostavno je verjeti, da ne gre za resno stvar in da jo lahko preprosto "premagate" sami od sebe. Morda tudi mislite, da vam nič ne bo nikoli pomagalo priti iz brezna in se sprašujete, zakaj bi sploh poskusili. A kot veliko drugih zdravstvenih težav

tudi depresija ne bo minila kar sama od sebe. Nezdravljena depresija se lahko še poslabša, vodi v druge zdravstvene težave ali traja dlje časa. Z zdravljenjem se lahko hitreje pričnete počutiti bolje. Odločitev za iskanje pomoči je pomemben prvi korak na poti do dobrega počutja.



## S katerimi strokovnjaki za duševno zdravje se lahko srečam?

Na poti do okrevanja se boste verjetno srečali z izbiro različnih strokovnjakov s področja duševnega zdravja. Imajo različno izobrazbo in nudijo različne storitve in podporo. Tu je nekaj strokovnjakov, ki jih boste morda obiskali:

- Splošni ali družinski zdravniki** so doktorji medicine. Imajo splošno medicinsko izobrazbo in nekateri imajo izkušnje z zdravljenjem duševnih motenj. Pogosto so prva vrata v sistemu duševnega zdravja. Splošni zdravniki lahko postavijo diagnozo depresije, predpišejo zdravila in vas napotijo k specializiranim strokovnjakom, ki so navedeni spodaj. Nekateri zdravniki so dodatno izobraženi tudi za izvajanje svetovanja in kognitivno-vedenjske terapije.
- Psihiatri** so prav tako doktorji medicine. Imajo splošno medicinsko izobrazbo in so specializirani za psihiatrijo. Lahko diagnosticirajo depresijo, predpišejo zdravila in izvajajo različne oblike terapij s psihološkimi sredstvi.
- Psihologi** lahko postavijo diagnozo in ponudijo različne vrste terapij s psihološkimi sredstvi, ne morejo pa predpisovati zdravil.
- Svetovalci** lahko podajo mnenje in nudijo preventivne strategije ter podporne terapije.
- Socialni delavci** lahko napotijo na svetovanje ali svetujejo ljudem z duševnimi motnjami, ki imajo težave z veščinami iz vsakodnevnega življenja. Ljudem pomagajo reševati različne bivanjske težave in jih povezujejo z različnimi viri.
- Svetovalci v programih podpore na delovnem mestu** imajo različne vrste izobrazbe. Nudijo svetovanje v stiskah, ki nastanejo na delovnem mestu. V Sloveniji poteka pilotni projekt takega programa in nekaj podjetij je že vključenih. Za zaposlene v teh podjetjih je svetovanje brezplačno.
- Medicinske sestre** imajo medicinsko izobrazbo. Zaposlene so v zdravstvenem sistemu, tudi v sektorju za duševno zdravje, in lahko pomagajo pri različnih stvareh, na primer pri nadzoru jemanja zdravil. Medicinske sestre se posebej usposobijo za nego ljudi z motnjami v duševnem zdravju. Izvajajo tudi svetovanje in zdravstveno vzgojno delo. Pomembno je njihovo delo na terenu, kjer delujejo kot partonažne sestre.
- Delovni terapevti** pomagajo ljudem izboljšati veščine iz vsakodnevnega življenja. So nepogrešljiv del terapevtskega tima v bolnišnicah in rehabilitacijskih enotah.
- Svetovalci za zaposlitev** pomagajo pri iskanju nove službe. Ljudem lahko pomagajo pri dodatnem izobraževanju in izgrajevanju kariernih načrtov.



*Dobra komunikacija z zdravnikom vam omogoča, da ste vključeni v glavne odločitve o postopku zdravljenja.*

## Kako naj sodelujem s temi strokovnjaki?

Svoje zdravje najučinkoviteje vzamete v svoje roke, če s strokovnjaki skupaj sprejemate odločitve. To pomeni, da ste enakovreden partner pri odločitvah, ki zadevajo vaše zdravje. Prevzeti morate aktivno vlogo pri iskanju pristopov zdravljenja, ki so za vas najbolj primerni. Sami boste presodili, ali vam bolj ustreza, če ste zelo dejavni ali nekoliko manj aktivno vključeni v ta proces. Vaša vloga je lahko odvisna tudi od faze bolezni, ki jo trenutno preživljate: bodisi da ste pravkar prejeli diagnozo ali pa imate s svojo boleznijo že veliko izkušenj. Ne glede na to, koliko želite sodelovati v postopkih izbire zdravljenja, morate venomer ostati do neke mere vključeni vanje.

Prevzemanje aktivne vloge v procesu zdravljenja zahteva nekaj veščin. Za začetek pomeni, da morate biti sposobni jasno komunicirati s svojim zdravnikom ali drugim strokovnjakom s področja duševnega zdravja. Pogovoriti se morate o svojih mnenjih, kaj menite, da vas pesti, kako težko je vaše vsakdanje življenje in kaj pričakujete od zdravljenja. Dobra komunikacija z zdravnikom vam omogoča, da ste vključeni v glavne odločitve o postopku zdravljenja.

Ko razvijete začetno strategijo, morate

sodelovati pri beleženju rezultatov. Za to morate vedeti in znati kdaj in kako meriti svoj uspeh. Na primer, vedeti boste morali, kako dolgo traja, preden zdravila začnejo delovati in kdaj lahko začnete pričakovati rezultate psihoterapije. Jasno vam mora biti tudi, kako naj bi zdravljenje vplivalo na vaše vsakdanje življenje. Tako boste lahko merili svoj uspeh v primerjavi s temi pričakovanji.

Ko jasno vidite, kaj želite doseči, morate biti sposobni zdravniku povedati, kaj se je zgodilo med enim in drugim obiskom. Če bo potrebno, se boste dogovarjali o prilagoditvah načrta zdravljenja – kot je sprememba odmerka zdravila, menjava zdravila ali menjava pristopa zdravljenja na splošno. Včasih traja nekaj časa, preden najdemo pravi pristop ali kombinacijo pristopov, ki nam najbolj ustrezajo.

Ne pozabite, da vse to delo opravljate, ko ste depresivni. Depresija lahko vpliva na vašo komunikacijo z zdravnikom. Vpliva lahko tudi na vaš spomin in zbranost. Zato je v veliko pomoč, če na obiske s seboj prinesete seznam vprašanj ali si kaj zapišete, si nastavite opomnike za srečanja itd. S seboj lahko prinesete tudi različne druge reči, kot je izpolnjen vprašalnik o depresiji, ki ste ga našli na spletu. Zaradi depresije se lahko počutite obupani (kakšen smisel ima iskanje pomoči?) in v zadregi (sram me je zdravniku povedati, kako hudo je ...), zato lahko včasih pomaga, če na srečanje pride tudi bližnja oseba.

# sodelovanje z zdravnikom pri zdravljenju depresije

Skupno odločanje je kakor niz korakov, ki vodijo do učinkovitega načrta zdravljenja. Ti koraki so:

- **Opredelitev problema.** Vaša vloga je, da strokovnjaku predstavite problem s svojimi besedami.
- **Zastavljanje ciljev.** Odločanje o ciljih zdravljenja ali odločanje, kaj bo zdravljenje prineslo.
- **Sprejemanje odločitev.** Oblikovanje in odločanje o strategijah zdravljenja. Pri tem morate v enaki meri upoštevati nasvet strokovnjaka ter svoja lastna pričakovanja.
- **Spremljanje rezultatov.** Preverjanje, ali strategije delujejo in če je potrebno, prilagoditev načrta zdravljenja.

## Prvi korak: opredelitev problema

Strokovnjak za duševno zdravje bo skozi pogovor z vami ocenil vašo težavo. Vaša naloga pri tem je, da mu z lastnimi besedami zagotovite čim več informacij, s katerimi si bo lahko ustvaril karseda jasno sliko dogajanja. Vedeti bo moral tudi, kaj ste doživeli v preteklosti in katere vrste zdravljenja ste že preizkusili.

Pomembno je tudi, da mu poveste, kako vaše duševno zdravje vpliva na različna področja vašega življenja, kot so delo, družinsko življenje in odnosi z drugimi. Na primer, se v službi težko zberete? Ali preživljate vse manj časa z družino in prijatelji? Se vam zdi, da nimate dovolj energije za druženje z drugimi? Ste manj prepričani, da je življenje vredno živeti? Vse to so za strokovnjaka pomembne informacije. Pomagale vam bodo tudi zastaviti cilje za naslednji korak, saj vam mora načrt zdravljenja pomagati pri spreminjanju načina, na katerega vaše težave vplivajo na vaše vsakodnevno življenje.

O teh zadevah velja razmisliti že prej, ključne informacije pa si lahko zapišete. Prinesite jih na srečanje s strokovnjakom, da ne bi pozabili, o čem se morate pogovoriti z njim. Nekaterim pomaga, če jih spremlja kdo od bližnjih, ki lahko strokovnjaku pojasni, kakšne spremembe so opazili.



*“ Pomembno je, da zdravniku poveste, kako vaše duševno zdravje vpliva na različna področja vašega življenja, kot so delo, družinsko življenje in odnosi z drugimi. ”*

## Drugi korak: zastavljanje ciljev in sprejemanje odločitev

Še preden se odločite za strategijo zdravljenja, morate premisliti o tem, kaj pravzaprav želite spremeniti. Bolj kot vam bo načrt zdravljenja pomagal pri obvladovanju vplivov depresije na vaše življenje, tem bolj zadovoljni boste z njim.

Vaše prioritete so lahko drugačne od prioritete vašega zdravnika, zato se morate z njim pogovoriti tudi o njih in mu pojasniti, zakaj so za vas pomembne.

Pri vsem tem bodite odprti za nasvete svojega strokovnjaka in vaših bližnjih ter premislite o novih informacijah in pogledih, ki lahko spremenijo vaše prvotne zamisli. Idealno je, če lahko izrazite svoje mnenje, si zapišete nove informacije in poglede, nato pa se s strokovnjakom skupaj odločite, kateri cilji imajo prednost.

Ko ste se odločili, katere zadeve lahko realistično pričnete spreminjati, si morate zastaviti še nekaj konkretnih ciljev, ki jih želite doseči. Konkretni cilji naj bodo tako specifični, da si jih lahko dobro predstavljate in veste, kaj bodo pomenili v vašem vsakdanjem življenju. Na primer, če ste se odmaknili od drugih, je vaš cilj več druženja. Da bi to dosegli, morate biti bolj specifični. Konkreten cilj bi torej bil, da v tem tednu po telefonu pokličete prijatelja.

## Kako naj si zastavim konkretne cilje?

Idealno bi bilo, da je vsak cilj:

- **Natančno določen** – kako ga boste dosegli?
- **Merljiv** – kako boste merili uspeh pri doseganju cilja?
- **Dosegljiv** – je cilj za vas pretežak ali nedosegljiv?
- **Realističen** – kolikor se poznate, ste pripravljeni in sposobni vanj vložiti trud in delo, ki ga zahteva?
- **Časovno opredeljen** – do kdaj ga želite doseči?

To pomeni, da bi vaš cilj v zapisani obliki moral vsebovati:

- kaj želite doseči in od koga je odvisen uspeh,
- koliko in kaj boste spremenili,
- kdaj boste to dosegli,
- po čem boste izmerili, ali ste cilj dosegli ali ne.

## Tretji korak: odločanje

Sedaj ko ste se odločili, kaj želite spremeniti, je naslednji korak ugotavljanje, kako se boste spremenili. Včasih bo del tega izbira zdravil, ki so najbolj primerna za vas. Za nekatere bo to terapevtski pristop, kot je kognitivno-vedenjska terapija. Ali pa bo šlo za kombinacijo zdravil in svetovanja. Ne nazadnje se boste morali odločiti za načrt, kako boste živel z boleznijo izven zdravnikove ordinacije.

Odločanje o načrtu zdravljenja, s katerim lahko živite, vključuje naslednje:

- razmislek o dejstvih postopka zdravljenja,
- razmislek o svojih vrednotah in preferencah,
- razmislek o izkušnjah drugih.



## Pogovor s strokovnjakom

Pogovor s strokovnjaki je lahko nekoliko zastrašujoč, toda kljub temu morate z njimi sodelovati. Ne pozabite, zdravnik vam ne more nuditi najboljših informacij, če ne ve, kakšna je težava, pa tudi najboljšega zdravljenja vam ne more predpisati, če ne pozna vaših ciljev ali skrbi. Tu je seznam, s katerim si lahko pomagate med srečanji s strokovnjakom.

### Pred srečanjem

**Načrtujte:** razmislite, kaj želite povedati svojemu zdravniku ali kaj želite od njega izvedeti. Odločite se, kaj je najpomembnejše. Če imate točno določeno vprašanje, si ga zapišite. Seznam vprašanj lahko prinesete na srečanje. Če jemljete zdravila, vključno s takimi brez recepta, jih pripravite in jih vzemite s seboj.

### Med srečanjem

- Poročajte:** zdravniku povejte, o čem se želite pogovoriti.
- Izmenjajte si informacije:** zdravniku jasno povejte, kaj je narobe. V pomoč so vam lahko testi, ki ste jih izpolnili, ali dnevnik simptomov. Ne pozabite razložiti, kako težava vpliva na vaše vsakodnevno življenje. Z vami lahko pride bližnja oseba, ki vam bo pomagala opisati spremembe, ki jih je opazila.
- Sodelujte:** z zdravnikom se pogovorite o različnih načinih za obvladovanje težave. Prepričajte se, da razumete pozitivne in negativne plati svojih izbir. Vprašajte vse, kar želite.
- Strinjajte se:** poskrbite, da se z zdravnikom strinjata glede zdravljenja, ki je sprejemljivo za vas.
- Ponovite:** zdravniku povejte, kaj mislite, da boste morali storiti, da rešite težavo.

*Prilagojeno po programu PREPARE, Institute for Healthcare Communication's: [www.healthcarecomm.org](http://www.healthcarecomm.org)*

## Upoštevanje dokazov

Ko razmišljate o različnih možnostih zdravljenja, se morate pozanimati o njihovih osnovah delovanja. Ugotoviti morate, kako pristop deluje, kako dolgo traja, preden prične delovati, kakšne so potencialne koristi in tveganja ter ali možnost ustreza vam. Ko razmišljate o dejstvih, najsi ste nanje naleteli sami ali vam jih je povedal zdravnik, si morate zastaviti nekaj vprašanj:

- Kaj bi lahko odnesli od zdravljenja? Kako bi se tveganja ali koristi odražala v vašem življenju? Kakšne so možnosti, da bi nastopila tveganja ali koristi, kdaj bi do njih lahko prišlo in kako dolgo bi lahko trajala?
- Kaj se lahko zgodi, če nič ne storite? Kakšne so morebitne negativne posledice?
- Kako gledate na koristi in tveganja? Kaj želite doseči z zdravljenjem? Kaj ste pripravljeni tvegati?
- Ali imam dovolj informacij, da se lahko modro odločim? Obstajajo še kakšne možnosti zdravljenja, o katerih še nisem razmislil?

## Razmislek o lastnih preferencah in vrednotah

Odločanje je več kot le presojanje informacij. Vključuje tudi razmislek o lastnih pogledih – vključno z našimi vrednotami in strahovi.

Razmisliti boste morali o vseh rečeh, ki vplivajo na vaše mišljenje, vključno z vašimi osebnimi vrednotami, čustvi in odnosom do bolezni in morebitnih načinov zdravljenja. Na primer, nekatere ljudi skrbijo zdravila, na primer, bojijo stranskih učinkov ali da bi razvili odvisnost. Preden se odločite tako ali drugače,

morate dobro premisliti in se pogovoriti s strokovnjakom za duševno zdravje, da se lahko pomenita o vseh vaših skrbih. Tako boste lahko poučeni sprejemali odločitve.

Tudi vaša kultura in družinsko ozadje bodo igrali vlogo pri tem, kako gledate na zdravljenje in kaj menite, da je povzročilo vašo depresijo in kaj pri tem lahko pomaga. Pomembno je, da vaš zdravnik razume vaš vidik. Pomembno je tudi, da se z njim pogovorite še o drugih vrstah zdravljenja, o katerih razmišljate, saj morda obstajajo tveganja pri kombiniranju določenih oblik zdravljenja. V večini kultur so zdravniki zelo cenjeni. Spraševanje in zaupanje lastnih skrbi pa nista znak nespoštovanja. Sta znak, da se želite učiti od nekoga, ki ima veliko znanja.

*“Odločanje je več kot le presojanje informacij. Vključuje tudi razmislek o lastnih pogledih – vključno z našimi vrednotami in strahovi.”*

## Upoštevanje izkušenj drugih

Morda vam bo v pomoč, če si ogledate izkušnje drugih. Tako lahko dobite veliko dragocenih informacij in se nekoliko pomirite. Najbolje se je pogovoriti z več ljudmi, ne zgolj z enim ali dvema, da bi pridobili različne zorne kote. Vsaka situacija je posebna, nekaj reči pa je skupnih vsem. Dobro izhodišče za učenje od drugih so podpirne skupine, pa tudi na spletu in v knjigah najdete zapise o izkušnjah različnih ljudi.



## Četrti korak: spremljanje rezultatov

Ko začnete z določenim pristopom zdravljenja, je potrebno spremljati, ali deluje v skladu z zadanimi cilji. Ne pozabite, uspeh zdravljenja se ne meri le po simptomih in stranskih učinkih. Uspešnost boste morali oceniti tudi glede na to, ali je zdravljenje zmanjšalo učinek vaše bolezni na vaše življenje in izboljšalo vašo zmožnost delovanja v situacijah in vlogah, ki so pomembne za vas.

Da bi bili pri spremljanju zdravljenja aktivni, morate svojo bolezen zelo dobro poznati in vedeti, na katere stranske učinke morate biti pozorni. Morda boste potrebovali nekaj pomoči, da bi lahko razlikovali med simptomom bolezni in stranskim učinkom zdravljenja, saj so ti lahko navidez enaki. Napredek lahko beležite z različnimi orodji, denimo z dnevniki in tabelami. Eno smo vključili tudi v tem informativnem listu, lahko pa uporabite tudi druge, ki so vam bolj všeč.

Kratkoročno je namen tovrstnih orodij za spremljanje pridobitev splošnega občutka o tem, ali vaše strategije zdravljenja delujejo tako dobro, kot mislite, da bi morale. Pomagajo vam zabeležiti tudi druge vplive na depresijo. Zatem se lahko pogovorite z zdravnikom, tako da po potrebi ponovno razmislita o strategijah zdravljenja in poskusita najti boljšo. V zgodnjih fazah oblikovanja strategije zdravljenja se morate redno srečevati s strokovnjakom za duševno zdravje, da lahko spremljata vaš napredek in če je potrebno, zasnujeta nove strategije.

Bodite potrpežljivi. Včasih iskanje učinkovitega pristopa zahteva več poskusov. To je normalen, dasiravno nekoliko neprijeten del poti. Ko kaže, da nič ne deluje, se je potrebno prepričati, ali je vaša diagnoza prava ali pa svoje zdravje teže obvladujete zaradi kakšne druge težave. Nekateri težko najdejo pravi pristop tudi zato, ker so pričakovanja njihovega strokovnjaka prenizka. Če menite, da bi se morali počutiti bolje, vendar vaš strokovnjak za duševno zdravje ni pripravljen poskusiti z drugimi možnostmi, razmislite o pridobitvi drugega mnenja ali poiščite drugega strokovnjaka, ki vam bo znal bolje pomagati.



*Včasih iskanje učinkovitega pristopa zahteva več poskusov. To je normalen, dasiravno nekoliko neprijeten del poti.*

Ko je videti, da nič ne deluje, je zelo pomembno, da ohranite upanje. Če oba s strokovnjakom sistematično raziskujeta različne možnosti, je verjetnost, da boste našli pravi pristop, visoka. Medtem pa poskušajte z različnimi možnostmi, dokler ne pridete do odgovora, ki vam bo pomagal uspešno premagati depresijo.

### **Vztrajanje z načrtom zdravljenja**

Ko odkrijete načrt zdravljenja, ki deluje, se ga morate držati. To ni vedno lahko in o nekaterih stvareh boste morda morali premisliti vnaprej. Na primer, če se vam dolgotrajno jemanje zdravil ne zdi primerno, vas bo morda zamikalo, da jih prenehate jemati, ko se pričnete bolje počutiti (običajno po nekaj tednih). Na žalost to lahko vodi v ponovitev in druge težave.

Če vaš načrt zdravljenja iz katerega koli razloga ne deluje, se morate odkrito pogovoriti s svojim zdravnikom. To je še posebej pomembno, če želite prenehati z jemanjem zdravil. Nenadno prenehanje jemanja psihiatričnih zdravil je lahko neprijetno in celo nevarno. Vaš zdravnik

vam lahko pomaga ponovno zastaviti načrt zdravljenja in varno menjavo strategije. Včasih pomaga, če raje razmišljate o tem, kako vam bo zdravljenje pomagalo obvladovati depresijo, namesto da se sprašujete, kako dolgo boste morali jemati zdravila ali kako dolgo boste morali hoditi na terapije.

### **Kam sedaj?**

Vaš zdravnik ali strokovnjak za duševno zdravje vam lahko pomagata poiskati dodatne vire za samopomoč. Poleg strokovnih virov vam lahko koristijo tudi drugi, nestrokovni viri.

### **Društvo DAM**

Na spletni strani Društva DAM, [www.nebojse.si](http://www.nebojse.si), lahko najdete še druge informativne liste za samopomoč pri depresiji (Spopadanje z diagnozo depresije ter Preprečevanje ponovitve depresije), obiščete pa lahko tudi forum in preberete številne članke s področja duševnega zdravja.

### **Podporne skupine**

Podporne skupine so pomemben prostor za podporo in pridobivanje informacij. Udeleženci se počutijo manj osamljeni in bolj povezani z drugimi, četudi o svoji diagnozi niso spregovorili z mnogimi. Poiščite podporno skupino v svoji bližini s pomočjo spletne strani [www.nebojse.si](http://www.nebojse.si), pod gumbkom "podporne skupine".

# sodelovanje z zdravnikom pri zdravljenju depresije



## Dnevnik razpoloženja

Pred vami je tedenski dnevnik razpoloženja, s pomočjo katerega vsak teden sproti beležite svoje razpoloženje in/ali anksioznost. Opazujte, ali se pojavljajo kakšni vzorci. V zadnji dve prazni vrstici vnesite druge dejavnike (npr. menstrualni cikel, vreme itd.). Belžite odmere zdravil in stranske učinke ter/ali srečanja s strokovnjakom. Pod rubriko alkohol si beležite število popitih pijač. V ostalih rubrikah uporabljajte sistem simbolov ali besed, ki vam ležijo, na primer: slabo = \*; še kar = \*\*; dobro = \*\*\*; odlično = \*\*\*\*. ALI blago/zmerno/hudo.

### primer

dejavniki, ki vplivajo na razpoloženje	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned
	mm/dd	mm/dd	mm/dd	mm/dd	mm/dd	mm/dd	mm/dd
Zdravila (odmerek)	Escitalopram 20 mg	Escitalopram 20 mg	Escitalopram 20 mg	Escitalopram 20 mg	Escitalopram 20 mg	Escitalopram 20 mg	Escitalopram 20 mg
Svetovanje			1 ura terapije				
Katere veščine sem vadil	10 min zavestna osredotočenost	delovni list - pasti razmišljanja	10 min zavestna osredotočenost		10 min zavestna osredotočenost		10 min zavestna osredotočenost
Spanje	6.5 ur	6 ur	7 ur	7 ur	7.5 ur	8 ur	8 ur
Telovadba	30 min	30 min		30 min		1 uro	
Spošni nivo stresa	2	2	3	3	2	1	1
Alkohol in druge substance			1 pijača		2 pijači	2 pijači	
Delovni čas	5 ur	5 ur	6 ur	5 ur	5 ur		
Moje splošno razpoloženje (ena do pet)	2	3	3	2	4	4	3

# sodelovanje z zdravnikom pri zdravljenju depresije

Neizpolnjen obrazec si natisnite ali fotokopirajte, nato ga pričneite izpolnjevati in vsak teden nadaljujete z novim.

Dejavniki, ki vplivajo na razpoloženje	Pon	Tor	Gre	Čet	Pet	Sob	Ned
	mm/dd	mm/dd	mm/dd	mm/dd	mm/dd	mm/dd	mm/dd
Zdravila (odmerek)							
Svetovanje							
Katere veščine sem vadil							
Spanje							
Telovadba							
Splošni nivo stresa							
Alkohol in druge substance							
<b>Moje splošno razpoloženje</b>							

# sodelovanje z zdravnikom pri zdravljenju depresije kam sedaj?

## Razumevanje bipolarni motnje

Obiščite spletni portal [www.bipolarna.si](http://www.bipolarna.si), kjer lahko izveste več o bipolarni motnji, imenovani tudi manična depresija. Na voljo je tudi klepetalnica in številni napotki glede metod zdravljenja in nasveti za življenje z bipolarno motnjo.

Ta informativni list je prilagojen po starejšem viru BC Partnerjev in HeretoHelp: Macnaughton, E. (2003). "Tretji del: postanite aktivni pri svojem zdravljenju: skupno odločanje." Orodje za depresijo: Informacije in viri za učinkovito obvladovanje depresije. Kanadsko združenje za duševno zdravje, oddelek Britanske Kolumbije.

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

Druga dva informativna lista sta "Soočanje z diagnozo depresije" in "Preprečevanje ponovitve 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: [damdruštvo@yahoo.com](mailto:damdruštvo@yahoo.com). Spremembe so potrdili tudi avtorji tega orodja v Kanadi (Partnerji BK), ki pa ne odgovarjajo za kakovost prevoda v slovensščino. 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