

soočanje z diagnozo depresije

2011 www.nebojse.si



Nihče si ne želi zboleti. Pomemben prvi korak je pogovor o svojem razpoloženju z zdravnikom ali strokovnjakom za duševno zdravje. Toda diagnoza depresije (ali depresivne motnje, strokovnega izraza za klinično depresijo) lahko prinese več vprašanj kakor odgovorov. Vsako diagnozo je težko sprejeti, še posebej težko pa se je sprijazniti z diagnozo v duševnem zdravju. Sprašujete se, zakaj se je to zgodilo prav vam in kako bo diagnoza vplivala na vaše življenje. Ne glede na vse pa ne smete pozabiti, da vi niste hodeča diagnoza – ste oseba, ki se v tem trenutku spopada z depresijo.

Zdravstveni sistem ni nujno edini način za spopadanje z depresijo. Ni se vam treba držati izključno medicinskega zornega kota – nekaterim pomaga, drugim pa ne. Zelo verjetno pa boste morali sodelovati s strokovnjaki, ki so del zdravstvenih sistemov, kot so zdravniki in strokovnjaki za duševno zdravje, da bi lahko prejeli zdravljenje in bili deležni drugih oblik podpore. Ta sistem temelji na procesu

opazovanja vaših znakov, simptomov in preizkušanja domnev ter odgovorov. Prvi korak je običajno potrditev diagnoze; kar je na prvi pogled videti kot duševna motnja, je lahko v resnici nepričakovano zdravstveno stanje. S pomočjo diagnoze strokovnjaki organizirajo težavo, ki vas pesti. To je začetek procesa, ki vas bo popeljal k boljšemu počutju.

Pred vami je prvi od treh informativnih listov za pomoč ljudem z diagnozo depresije. Druga dva informativna lista sta "Sodelovanje s strokovnjakom pri zdravljenju depresije" in "Preprečevanje ponovitve depresije".

soočanje z diagnozo depresije

Zakaj jaz?

Kadar prejmete diagnozo zaradi določene težave, posebej če gre za dolgoročno zdravstveno težavo, so mešani občutki nekaj povsem normalnega. Nič drugače ni pri depresiji. Četudi ste sami pri sebi že nekaj časa sumili, da gre morda za depresijo, je diagnozo zelo težko slišati iz zdravnikovih ust. Tudi način, na katerega je zdravnik proučil vašo težavo in vam predstavil diagnozo, lahko močno vpliva na vaše občutke glede vsega skupaj. Mnogi ljudje čutijo različne kombinacije naslednjega:

- **Olajšanje**—Moja težava ima ime in sedaj vem, zakaj se slabo počutim.
- **Upanje**—Poiščem lahko učinkovit način zdravljenja. Lahko se naučim spopadanja z depresijo.
- **Šok/zanikanje**— To ne more biti res. Ne jaz.

Povsem normalno je, če niste prepričani, kako depresija sploh sodi v vaše življenje. Mirne duše si lahko vamete čas, da vse skupaj dojamete.

- **Sram**— To je odsev mene kot osebe. Počutim se kot blago z napako.
- **Zmedenost**—Ne razumem, kaj vse to pomeni; nihče mi ni dal pravih odgovorov. Diagnoza se po mojem mnenju ne sklada s tem, kako jaz vidim problem.
- **Jeza**—Zakaj se mi je to zgodilo?
- **Krivda**—Kako se je to zgodilo? Zakaj tega nisem prepoznal/a ali videl/a prej? Sam/a sem kriv/a.
- **Obžalovanje**—Moje življenje nikoli več ne bo enako. Občutek imam, da sem izgubil/a samega/samo sebe.
- **Občutek izgube nadzora**—Počutim se tako nemočnega/o. Ne vem, kaj storiti.

Prejeti diagnozo depresije je lahko še posebej težko. Morda je ne morete zlahka sprejeti in povrh vsega občutite še druge negativne občutke (kot sta krivda in samoobtoževanje), ki sami po sebi spremljajo depresijo.

Težko je nenadoma sprejeti vse te podatke. A ni vam treba prikimati kar vsemu. Verjetno boste deležni številnih različnih informacij. Sčasoma boste postali strokovnjak za svoje lastno duševno zdravje. Ta trenutek morate vedeti le, da je povsem normalno, če niste prepričani, kako depresija sploh sodi v vaše življenje, in da si lahko mirne duše vzamete čas, da vse skupaj dojamete. In najpomembneje – niste sami.

Sem sam kriv?

Kadar prejmete diagnozo depresije, se zlahka poraja misel, da ste jo povzročili sami. Tudi vaši bližnji lahko krivijo sami sebe. Nihče ni imun na depresijo. Ne gre za moralno šibkost ali značajsko hibo. Tako kakor druga zdravstvena stanja, tudi depresijo zelo redko sproži ena posamična stvar. Pogosto veliko različnih dejavnikov vpliva na razvoj depresije. Ti dejavniki so:

- **Vaša družinska zgodovina.**
- **Vaš spol** – ženske dvakrat pogosteje obolevajo za depresijo kakor moški.
- **Stresni dogodki**, kot so izguba, konflikti ali porod.
- **Stresne življenjske situacije**, kot so nizki prihodki ali slabe bivanjske razmere, občutek osamljenosti.
- **Druge zdravstvene težave**, kot so kronična bolečina, srčno žilne bolezni, zloraba prepovedanih substanc ali druge težave v duševnem zdravju.
- **Okolje**, vključno z letnimi časi.
- **Vaša osebnost in način razmišljanja**; kako gledate na svet in kako se spopadate s težavnimi dogodki ali situacijami. Veliko tega se naučite z opazovanjem, kako se s tem spopadajo vaši bližnji.



*"V zadnjih dveh letih sem imela nekaj težav v duševnem zdravju, šele nedavno pa sem dobila ustrezno diagnozo. Glede na mojo neodvisno naravo, mi spoznanje, da potrebujem zdravniško pomoč za svoje stanje, še zdaleč ni bilo po godu. Kljub vsemu sem nekje v sebi vedela, da je zdravljenje nujno ... Če ne bi bilo moje zdravnice in zdravstvenega osebja, ne vem, kje bi bila danes." - Katja**

* Pseudonim

Zakaj tako dolgo nisem prejel prave diagnoze?

Preden prejmete diagnozo depresije, lahko mine veliko časa. Morda ste dolgo potrebovali, preden ste se pričeli zavedati, da je nekaj narobe, in poiskali pomoč. Nato mora strokovnjak za duševno zdravje na podlagi vaših informacij izluščiti znake. Diagnoze vam morda ne bo postavil, dokler ne bo razumel, kako se počutite. Simptomi depresije morajo navadno vplivati na vas določen čas ali slediti vzorcu, kar lahko še podaljša čas prejetja diagnoze. In ne nazadnje, preden postavi diagnozo, bo strokovnjak za duševno zdravje razmislil še o tem, kar se trenutno dogaja v vašem življenju in kaj morebiti vpliva na vaše občutke.

Morda morate čakati tudi na izvide drugih zdravstvenih pregledov. Poglejmo, kako lahko zdravstvene težave lahko vplivajo na depresijo:

- Zdravstvena težava ima lahko nekatere simptome depresije.
- Čustvena reakcija na drugo zdravstveno težavo ali nezmožnost zaradi druge zdravstvene težave lahko vodita v depresijo.
- Substance, kot so zdravila, alkohol ali droge, lahko povzročijo depresijo, jo zakrijejo ali poslabšajo.

Zakaj imam različne diagnoze?

- **Imate diagnozo več kot ene motnje** – Ljudje pogosto trpijo za več kakor eno motnjo naenkrat. Z depresijo se pogosto pojavljajo motnje zlorabe substanc in druge duševne motnje. Najpogosteje se pojavlja hkrati z anksioznimi motnjami. Kar polovica ljudi z diagnozo depresije naj bi hkrati živela še z anksiozno motnjo.
- **Vaša diagnoza se je spremenila** – Diagnoza se lahko s časom spreminja, če pridemo do novih informacij ali pa strokovnjak za duševno zdravje odkrije simptome, ki kažejo na drugačno diagnozo. Na primer, morda vam na začetku postavijo diagnozo kratkotrajne motnje, ki se nato spremeni v dolgotrajno. Poleg tega si depresija lahko deli številne znake z drugimi motnjami, celo takimi, kot so huda anksioznost ali psihoza. Zgodnji simptomi torej lahko kažejo na eno motnjo, spremembe pa sčasoma pokažejo na drugo. Zgodí se lahko, da vam diagnozo postavi nekdo, ki ima manj izkušenj s simptomi, ki jih doživljate, ali ki si ni vzel dovolj časa za temeljito izpraševanje.

soočanje z diagnozo depresije

Kaj, če se ne strinjam z diagnozo?

Nekaterim se zdi, da njihova diagnoza ni v skladu s tem, kako sami vidijo lastno težavo. Pri nekaterih je lahko diagnoza netočna. Nekateri pa kljub potrjeni diagnozi še zmeraj čutijo, da ni čisto na mestu.



Sprejemanje katere koli diagnoze je proces, ki zahteva čas.

V zgodnji fazi katere koli duševne motnje si ljudje pogosto ustvarijo svojo interpretacijo simptomov. Na primer, v zgodnji fazi depresije ste morda mislili, da ste zgolj bolj utrujeni kot običajno. Naša družina, prijatelji, skupnosti in kulture lahko te interpretacije še spodbujajo. Če se vaša diagnoza spremeni, se vam morda zdi, da je bila začetna diagnoza boljša. Odkrivanje, kako določena diagnoza sodi v vaše življenje, je proces, ki zahteva čas, in morda ste se že odločili, kaj vam je pomenila začetna diagnoza. Z novo diagnozo boste morda morali znova skozi isti proces. Morda se vam bo zdelo, da nekatere diagnoze prinašajo več predsodkov in sramu kot druge, zaradi česar je sprejetje lahko še težje.

Sprejemanje diagnoze depresije zahteva nekaj časa. Nekateri se nikoli povsem ne sprijaznijo z zdravstvenimi besedami v svoji diagnozi ali z razlago diagnoze. Morda ne zaupate svojemu zdravniku ali stroki na splošno. Ne glede na to, kako gledate na depresijo, si morate zastaviti nekaj vprašanj:

- Ali je moja definicija težave ustrezna?
- Ali razumem, kaj moram storiti, da ohranim dobro počutje?
- Se lahko uspešno spopadam s simptomi in dobro živim?

Vaši odgovori vam bodo pomagali razumeti, če je vaša trenutna razlaga depresije ustrezna za vas ali če morate razmisliti o drugih možnostih.

soočanje z diagnozo depresije

Zakaj me (ali bi me moral) strokovnjak za duševno zdravje povpraša o maniji?

Depresija in bipolarna motnja sta lahko navidezno enaki. Bipolarna motnja vključuje tako obdobja depresije kot obdobja manije. Mnogo ljudi se v času manije počuti zelo srečno, dugi pa so razdražljivi ali jezni. Manične epizode se lahko pojavijo šele ko ste doživeli eno ali več epizod depresije. Manijo je težje zaznati, zato lahko bipolarno motnjo napačno prepoznamo kot depresijo. Depresija je lahko tudi bolj neprijetna od manije, zato jo ljudje opazijo prej in o njej tudi najprej spregovorijo.

Pogosti znaki manije so:

- občutek, da potrebujete manj spanja,
- občutek, da vam misli kar letijo,
- raztresenost,
- razdražljivost,
- lotevanje številnih nalog ali delanje velikih načrtov, ki jih ne morete realistično izpolniti,
- velika tveganja, ki se jim sicer ne bi podvrgli, kot je brezglavo zapravljanje denarja.

Nekateri ljudje manijo razlagajo kot obdobja, ko so preprosto "zelo kreativni" ali "zelo produktivni", a manija ima lahko številne negativne posledice. Pomembno je vedeti, ali je tudi manija del zdravstvenih težav, saj lahko vpliva na vašo diagnozo in zdravljenje.

Kaj sedaj?

Prehod od "Zakaj jaz?" h "Kaj pa sedaj?" lahko traja nekaj časa pri vsakršni diagnozi. Diagnoza je le izhodišče. Četudi sumite, da z depresijo živite že dolgo časa, boste na poti okrevanja potrebovali še veliko informacij. Te informacije vam bodo pomagale ugotoviti, kaj potrebujete, da bi ponovno vzpostavili in vzdrževali svoje zdravje.

Učenje o depresiji

Morda že poznate osnove depresije, denimo, kakšni so simptomi. Če osnov ne poznate, morate o njih povprašati strokovnjake in skupine, ki jim zaupate. Nato pa boste morali spoznati več kot le osnove, denimo:

- Kako lahko depresija vpliva na vaše življenje in kako si lahko pomagata.
- Kakšni načini zdravljenja in podpore so na voljo.
- Kaj lahko pričakujete pri zdravljenju in okrevanju.
- Kako lahko pospešite svoje okrevanje.

Cilj tega je osmišljanje depresije in lastnih izkušenj; nekatere izmed njih vas lahko skrbijo ali vas zmedejo. Učenje o depresiji vam pomaga spoznati, da vi niste vaša diagnoza – ste oseba, ki v tem trenutku trpi za to motnjo. O depresiji se lahko poučite s pomočjo svojega zdravnika, podporne skupine, različnih organizacij ali po svoje, s pomočjo knjig ali spletnih strani. Tovrstno učenje je tudi bistven del terapij, kot je kognitivno-vedenjska terapija. V terapiji temu pogosto pravimo "edukacija o motnji".

soočanje z diagnozo depresije

Ko iščete informacije o življenju z depresijo, upoštevajte dve osnovni vodili:

- **Informacije morajo temeljiti na dokazih:** informacije, ki temeljijo na dokazih, so točne informacije, ki so znanstveno dokazane. Najbolje se je predhodno izdatno pozanimati o virih informacij, kaj trdijo in kako vam informacije ustrezajo. Različnim ljudem ustrezajo različni viri informacij. Nekateri se raje obrnejo na akademske vire, denimo na članke v znanstvenih publikacijah, drugim so bližji bolj neformalni viri, kot so članki v revijah ali na spletu. Informacije, ki temeljijo na dokazih, lahko najdete s pomočjo zdravstvenih ustanov, različnih organizacij s tega področja, v knjižnicah in na spletu.

- **Izkušnje drugih so lahko v veliko pomoč:** učenje od drugih, ki se soočajo s podobnimi težavami, je lahko v veliko pomoč in spodbudo. Ponudijo vam lahko praktične nasvete za premagovanje izzivov in vam vlijejo upanje. Določena društva, organizacije in lokalni zdravstveni centri lahko nudijo podporne skupine ali programe, kjer se lahko povežete z drugimi. Na spletu, v revijah in knjigah lahko najdete tudi osebne izpovedi drugih, ki so doživeli podobno.

Ob postavitvi diagnoze se boste bržkone vprašali, ali naj o tem poveste tudi drugim. To lahko privede do prednosti, pa tudi slabosti na različnih področjih vašega življenja. Na primer, povedati sodelavcem ali učiteljem v šoli, da ste zboleli, vam lahko pomaga uvesti spremembe, zaradi katerih boste učinkoviteje delali ali študirali. Lahko pa ste podvrženi tudi stigmati in diskriminaciji. Premislite tako o prednostih kot tudi o slabostih, ki jih lahko pričakujete v lastnih situacijah.



Učenje od drugih, ki se soočajo s podobnimi težavami, je lahko v veliko pomoč in spodbudo. Ponudijo vam lahko praktične nasvete za premagovanje izzivov in vam vlijejo upanje.



“Diagnozi (depresije in generalizirane
anksiozne motnje) me nista presenetili, sta
me pa nekoliko spravili iz tira.”
—Roza*

* Pseudonim

Razmišljanje o zdravljenju, okre- vanju in onkraj tega

Okrevanje pri depresiji je *pričakovano*. Depresija ni smrtna obsodba. Vsaj 80 % ljudi si s pomočjo zdravljenja popolnoma opomore. Zdravljenje depresije lahko vključuje kombinacijo zdravil, pogovornih terapij in zdravih življenjskih veščin. Vaša kombinacija bo prilagojena samo vam – formula, ki bi ustrezala prav vsakomur, ne obstaja. Zato bo morda trajalo nekaj časa, preden odkrijete pravilno kombinacijo zase. Dober naslednji korak je naš informativni list “Sodelovanje z zdravnikom pri zdravljenju depresije”.

Na okrevanje lahko gledate na več načinov. Večina s tem misli nadzorovanje simptomov, tako da lahko živijo dobro, ne da bi jih depresija pri tem ovirala. Pot do okrevanja je za vsakega drugačna. Nekateri deli poti so daljši, druge pa hitro prebrodite. Včasih boste morali stopiti tudi nekaj korakov nazaj. O življenju z depresijo se lahko veliko naučite od drugih, ki so doživeli podobno. Najpomembneje si je zapomniti, da do okrevanja vendarle pride in da vi ter vaši bližnji lahko marsikaj storite na poti do cilja.

Morda ste do sem potrebovali dolgo časa in ste še zmedeni od vseh informacij, a diagnoza vam je lahko v veliko pomoč. Vašemu strokovnjaku za duševno zdravje bo pomagala predpisati pravi načrt zdravljenja za vas in z njeno pomočjo lahko dostopate do drugih zdravstvenih storitev.

*Najpomembneje si je zapomniti,
da do okrevanja vendarle pride in
da vi ter vaši bližnji lahko marsikaj
storite na poti do cilja.*

soočanje z diagnozo depresije



Prebijanje skozi: razmišljanje o diagnozi

Kot je opisano v tem informativnem listu, ste morda pretreseni in zmedeni. Ko ste depresivni, nimate prave volje za karkoli, a če nenehno razmišljate o diagnozi ali se počutite še slabše ali prestrašeni, lahko s pomočjo pisanja nekoliko lažje prebrodite zadevo.

Zapisovanje misli, skrbi, vprašanj in ciljev je lahko zelo koristno orodje za osmišljanje diagnoze in vpogled v naslednje korake. S pomočjo pisanja lahko svoje doživljanje

predstavite tudi bližnjim ali strokovnjaku, s katerim sodelujete. V primeru, da se odločite izkoristiti različne storitve in podporo, vas bodo različni strokovnjaki spraševali o vaši diagnozi ter o tem, kdo vam jo je postavil in kdaj. Zapisovanje vam lahko pomaga, da tovrstnih reči ne pozabite. Če dodate še svoje misli in vprašanja, vam bo pisanje pomagal pri opazovanju napredka na poti okrevanja.

Kako začeti

Zapisujte si na ta list ali v svoj dnevnik.

1. korak

Preden se sploh lahko sprijaznite z diagnozo, jo morate znati opisati z besedami. Odgovorite na naslednja vprašanja:

- ▶ Katero diagnozo so vam postavili? _____

- ▶ Kdo vam jo je postavil? _____
- ▶ Kdaj ste jo prejeli (datum)? _____
- ▶ Je še kdo drug potrdil to diagnozo? _____ Kdaj? _____
- ▶ S kakšnimi preiskavami ali ugotavljanjem so prišli do diagnoze? _____

- ▶ Kaj ta diagnoza pomeni, s preprostimi besedami? Kaj vključuje? _____

▶ Katera vprašanja ste postavili, potem ko ste prejeli diagnozo?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

▶ Kakšne odgovore ste prejeli na svoja vprašanja?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

▶ Koliko ste že prej vedeli o depresiji? Malo? Veliko? _____

▶ Kako ste čutili in kaj ste mislili o ljudeh z depresijo pred tem? _____

▶ Kako sprejemate to diagnozo? Popolnoma, niste ravno prepričani, je ne sprejemate? _____

▶ Kako se sklada s tem, kar ste pričakovali? _____

▶ Ali nameravate diagnozo zaupati bližnjim?

▶ Če je tako, kaj jim boste rekli? _____

Komu? _____ Kdaj? _____

▶ V stresnih časih je pomembno, da ste prijazni sami s seboj.

Kaj počnete ali kaj boste začeli početi zase po prejetju te diagnoze?

soočanje z diagnozo depresije

2. korak

Sedaj ko ste prepoznali diagnozo, ste pripravljeni na razmišljanje o tem, kako boste v zvezi z njo ukrepali. Odgovorite na spodnja vprašanja:

▶ Kako odgovarjam na vprašanja bližnjih o mojem stanju?

▶ Kako se razumem s strokovnjaki, s katerimi sodelujem v procesu zdravljenja?

▶ Kako gledam na to, da bi se po pomoč obrnil na organizacijo za duševno zdravje ali podporno skupino?

▶ Kakšno upanje gojim za prihodnost? Kako realistično je?

▶ Koliko podpore dobivam od bližnjih pri soočanju z diagnozo?

▶ Kakšne ovire in težave pričakujem na poti okrevanja?

3. korak

Ko ste ocenili svoje soočanje z diagnozo, ste pripravljeni na oblikovanje načrta, kako naprej.

Zapišite ga v svoj dnevnik:

Moj načrt za soočanje z diagnozo

▶ Moja diagnoza je: _____

▶ Moj naslednji obisk pri strokovnjaku bo (kdaj): _____

▶ Dobil bom odgovore na naslednja vprašanja:

▶ Skušal se bom dodobra poučiti o vseh podrobnostih diagnoze do (datum): _____

▶ Dobil bom odgovore na naslednja vprašanja glede postopka zdravljenja:

▶ Da bi si pomagal, bom storil naslednje: _____

▶ Ko jo bom potreboval, se bom za oporo obrnil na (osebo, ljudi, skupine): _____

▶ Za svoje zdravje bom poskrbel tako, da se bom kar najbolj potrudil pri/za: _____

▶ Svoje cilje bom ponovno preučil vsakih (koliko dni, tednov itd.). Naslednjič jih bom preučil (datum): _____

4. korak

Če imate še vedno težave zaradi šoka ob prejetju diagnoze, ponovno pričnite s 1. korakom.

Ta vaja beleženja je bila prilagojena po izvirniku Coping.org: Tools for Coping with Life's Stressors, avtorjev psihologov dr. Jamesa J. Messine in dr. Constance M. Messina.

soočanje z diagnozo depresije

Kam sedaj?

Če se stežka sprijaznite z diagnozo, si oglejte, kdo bi vam morda še lahko ponudil pomoč:

- vaš izbrani osebni zdravnik,
- bližnji prijatelj ali družinski član,
- ustanova ali center za duševno zdravje (potrebovali boste napotnico zdravnika),
- organizacija za duševno zdravje, kot je npr. Društvo DAM,
- zasebni svetovalec, psihoterapevt ali specialist psihiater,
- spletna podpora skupina.

Strokovnjak za duševno zdravje ali vaš izbrani zdravnik vam lahko priporočita določene vire. Poleg strokovnih virov so vam lahko v pomoč tudi laični viri. Osebne vaje, kot je pisanje (vaje iz tega informativnega lista so lahko priročne) ali meditacija so tudi zelo uporabne. Tu je še nekaj možnosti, kamor se lahko obrnete po pomoč:

Društvo DAM

Obiščite www.nebojse.si za več informacij o depresiji in razpoloženskih motnjah, za podporni spletni forum, brezplačna vprašanja in odgovore strokovnjakov ter osebne izpovedi.

Podporne skupine

Podporne skupine so pomemben način za dostop do podpore in informacij. Pomagajo vam premagati občutek osamljenosti in ponudijo možnost povezave z drugimi, čeprav o svoji diagnozi niste spregovorili z mnogimi ljudmi. Podporne skupine za depresijo delujejo tudi v okviru Društva DAM, poiščete lahko tisto, ki vam je najbližje, in si na spletni strani društva damwww.nebojse.si ogledate njihov urnik delovanja. Podporo lahko na isti spletni strani najdete tudi preko spletnega foruma, ki povezuje ljudi z depresijo in anksioznimi motnjami.

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

Druga dva informativna lista sta "Sodelovanje s strokovnjakom pri zdravljenju 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: damdrustvo@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