

DEPRESSZIÓ

információs kiadvány



Vannak olyan szakaszok az életünkben, amikor több megoldásra váró problémával és belső konfliktussal találkozunk. A serdülőkor is ilyen. Ekkor nagyon sok változás megy végbe bennünk, például válaszokat keresünk a „Ki vagyok én?” kérdésre. A szülőkről való leválás és a pályaválasztás kérdése is ugyanekkor merül fel. Mindezek mellett vannak olyan szituációk életünkben, amikor előre nem látható okok miatt kerülünk hirtelen megoldhatatlannak tűnő helyzetbe. Ilyen lehet, ha elveszítünk valakit, vagy például az is, ha az iskolában kudarcokat élünk meg.

KRÍZIS

A krízis alatt azt értjük, amikor a személy egy olyan helyzettel kerül szembe, amivel addig még nem találkozott, olyan problémát kell megoldania, amit korábban még nem kellett, és a szokásos módszereivel nem tud ezekkel megküzdeni. Ez egy feszült, megterhelő lelki állapotot eredményez, mintha kicsúszna a lábunk alól a talaj. A gondolatok ilyenkor állandóan a megoldásra váró szituáció, élethelyzet körül forognak. Előfordulhat, hogy több nehéz esemény jelenik meg egyszerre az életünkben. Ha több krízis egyszerre áll fenn, akkor azok felerősödnek, mindegyik fontosabbá válnak. Többféle krízis létezik. Van, ami életszakaszhoz kötött és majdnem mindenki átéli, vannak viszont olyanok is, amik hirtelen következnek be, nem lehet rájuk számítani.

A krízis meghatározott szakaszokon keresztül zajlik. Az elején az ember egy új élethelyzettel, problémával találkozik. Ekkor egy nyugtalan, stresszes időszak következik, amiben próbál megküzdeni az új helyzettel és a feszültségekkel. Ezt követően alkalmazkodik az új szituációhoz, elkezd megoldani a problémát. Az egész folyamat heteket vehet igénybe. Ez idő alatt a szorongás folyamatosan csökken, a megküzdés és az alkalmazkodás pedig fejlődik. Végül néhány hónap leforgása alatt már sokkal otthonosabban fog mozogni az új helyzetben.



A krízis során elsőre jó megoldásnak tűnhet a probléma hátrahagyása, elfelejtése, például szökés, csavargás, alkohol- és droghasználat által. Viszont ezek hosszú távon nem segítenek, mivel a problémák ugyanúgy fennállnak. Ráadásul az otthonról való távollét és a szerhasználat rontanak a helyzeten. Ha a krízis nem enyhül, akkor az továbbgyűrűzhet, és kialakulhat depresszió vagy megjelenhet az öngyilkosság gondolata.

MI A DEPRESSZIÓ?

A hétköznapi szóhasználatban egyre gyakrabban használjuk a depresszió szót a rosszkedv szinonimájaként. Ez nem feltétlen azt jelenti, hogy aki azt mondja, hogy depressziós, annak csak simán rossz kedve van, de az se teljesen biztos, hogy ténylegesen depresszióval állunk szemben. A depresszió a hétköznapi szóhasználat ellentétben nem csak egy állapot, hanem a hangulatzavarok csoportjába tartozó, az egész szervezetet érintő betegség.

MIÉRT ALAKULHAT KI A DEPRESSZIÓ?

Kialakulásában különböző tényezők játszhatnak szerepet, amik akár együttesen is felelősek lehetnek a problémáért. Ezek nem minden esetben okoznak depressziót, viszont kockázatot jelenthetnek.

Pszichológiai és szociális (pszichoszociális) tényezők:

- stresszes élethelyzetek gyakori átélése
- munkanélküliség
- magány
- támogató személyek hiánya
- veszteség átélése
- gyermekkori nehézségek

Biológiai tényezők:

- örökletes hajlam, amikor valakinek a családjában előfordult a depresszió
- az agyban lévő ingerületátvivő anyagok egyensúlyának felborulása
- krónikus betegségek, fájdalom és gyulladás különböző gyógyszerek mellékhatása
- pszichoaktív szerhasználat (alkohol és más drogok)

MIRŐL ISMERHETJÜK FEL A DEPRESSZIÓT?

Az egyik legfontosabb szempont, amit érdemes figyelembe venni, hogy mióta tart a levert hangulat. Ha valakinek csak rossz kedve van, az gyakran pár óra, maximum egy-két nap alatt elmúlik, viszont ha valaki depresszióval küzd, akkor ez a lehangoltság már legalább 2 hete fennáll.

A következő tünetek nem csak depresszió miatt fordulhatnak elő, de ha tartós, rossz hangulattal, érdektelenség érzésével társulnak, akkor lehetséges, hogy a depresszió okozza őket.

Szokások, hobbik megváltozása, érdeklődés elvesztése:

Gyakran árulkodó jel az, ha valakinek megváltoznak a szokásos tevékenységei, nem leli örömet vagy nem érdeklik azok a dolgok, amik eddig.

Ingerlékenység, rossz hangulat:

Megtörténhet, hogy a depresszió miatt valaki olyan kis dolgoktól is feszült és mérges lesz, amik miatt eddig nem, valamint az általános hangulata rosszabbá válik. A negatív érzelmek, mint például a szomorúság előtérbe kerülése mellett lehetséges, hogy kevesebb pozitív, boldog érzelmet él meg.

Étkezési szokások, illetve a fizikai aktivitás (testmozgás) megváltozása:

Előfordulhat **hirtelen súlycsökkenés vagy súlynövekedés**, ami ok vagy szándék nélkül - tehát nem egy tudatos életmódváltásnak köszönhetően - következik be.

Alvásritmus megváltozása:

Depresszió esetében jellemző, hogy valakinek nemcsak a hangulata rossz, hanem **nehezebben alszik el**, vagy ennek az ellentéte is előfordulhat, hogy **sokkal többet alszik**.

Gyakori fáradtság és energiahiány:

Jellemző tünet lehet még, hogy a depresszióval érintett személy napról napra fáradtabbá válik, úgy érzi, nincs elég energiája.

A mozgás korábbi tempójának megváltozása:

Előfordulhat depresszió esetén, hogy az egyén mozgása is megváltozik. Kialakulhat **lelassult, vontatott mozgás**, de megjelenhetnek kapkodó, **ingerült mozgásformák** is.

Bűntudat, érdektelenség érzése:

A depressziós személyek gyakran élnek át bűntudatot, érdektelenségnek tartják magukat, rágódnak olyan dolgokon, amikről nem tehetnek.

Koncentrációs nehézség és döntésképtelenség:

Depresszió esetében jellemző a koncentráció, a gondolkodás nehézsége, ez pedig kihathat például a döntéshozási képességre.

A halál gyakori gondolata:

A depresszió fontos tünete, hogy megjelenik a halállal való gyakori foglalkozás és az öngyilkosság gondolata. *Ha ilyet tapasztalsz, mindenképp keress valakit, akiben megbízol, beszélj róla, kérj segítséget!*

MIT TEHETÜNK?

A fenti tényezők segíthetnek abban, hogy felismerjük, ha nekünk vagy a környezetünkben valakinek segítségre van szüksége. Ha magunkon érezzük a depresszió jeleit, ne habozunk felkeresni egy szakembert, és ne féljünk beszélni az érzéseinkről azoknak a személyeknek, akikben megbízunk! Ha egy barátunkon, családtagunkon észrevesszük ezeket a tüneteket, vagy ilyen érzésekről, gondolatokról számol be, akkor hallgassuk végig figyelmesen, ajánljuk, hogy kérje szakember segítségét, és biztosítsuk róla, hogy hozzánk is bármikor fordulhat! Fontos, hogy támogatásunkat úgy kommunikáljuk felé, hogy az ne hangozzon ítélezőnek!

Mit mondhatunk?	Mit ne mondjunk?
✓ Hogyan viseled a helyzetet?	✗ Miért vagy mindig olyan szomorú?
✓ Megértem, hogy ez most nehéz. Teljesen normális, hogy így érzel.	✗ Másnak sokkal rosszabb, mégsem szomorú!
✓ Van valami, amiben tudok segíteni?	✗ De neked olyan jó életed van!
✓ Itt vagyok, ha bármire szükséged lenne.	✗ Ez mind csak a fejedben van.
✓ Nyugodtan szólj, ha beszélni szeretnél róla.	✗ Szedd össze magad!

TERÁPIA

Depresszió esetén az elsődleges kezelési javaslat a pszichoterápia.

Ezek leggyakrabban az alábbiak lehetnek:

- Pszichoedukáció: információt nyújt a betegség lehetséges okairól, alakulásáról, tüneteiről, ami eloszlatja a lehetséges félelmeket és tévhiteket.
- Szupportív terápia: segítséget nyújt a problémák kezelésében, támogatja az egyént az életvezetési nehézségekkel való megküzdésben, erősíti a személyiséget.
- Kognitív viselkedésterápia: megtanítja felismerni a negatív gondolatokat és befolyásolni a hangulatot, segít a motiváció visszaszerzésében, ami pozitív viselkedésbeli változáshoz vezethet.

Ha ezek nem hoznak javulást, akkor kiegészülhetnek gyógyszeres kezeléssel is. Súlyosabb depressziónál lehetséges, hogy a terápia mellett azonnal szükséges megkezdeni a gyógyszeres kezelést.

Ha megkapod a megfelelő segítséget, akkor hamarosan változást érezhetsz a hangulatodban.



Emellett segíthet még, ha:

- igyekszel megértő lenni magaddal;
- próbálsz olyan dolgokat csinálni, amiket régebben szeretted, akkor is, ha úgy érzed, hogy annyira most nincsen kedved hozzá;
- beiktatsz a napodba egy kevés testmozgást, akár fél óra séta is segíthet enyhíteni a tüneteket;
- több időt töltesz a barátaiddal és a családdal;
- beszélsz az érzéseidről valakivel, akiben megbízol;
- megpróbálsz egy alvási rutint kialakítani;
- egészséges ételeket eszel;
- kerülöd az alkoholt, drogokat és olyan gyógyszereket, amiket nem orvosi utasításra szedsz.

A hangulatzavarok egyéb formái:

Tartós depressziós zavar (más néven dysthymia): A depresszió tünetei 2 éven át állnak fenn és ezek alatt az évek alatt egyszer se szűnnek meg 2 hónapnál hosszabb időre.

Bipoláris I. és II. zavar: depressziós, valamint mániás epizódokból áll (vagy hipomániás epizódból). A mániát emelkedett hangulat, nagyobb ingerlékenység vagy fokozott aktivitás jellemzi.

Ha nem ismerjük fel a problémát, ha nem kérünk segítséget, akkor a depresszió és a megoldatlan krízis is öngyilkosságba torkollhat.

ÖNGYILKOSSÁG VESZÉLYE

Az öngyilkossághoz vezető út egy stresszel teli krízishelyzettel kezdődhet. Ha ez nem oldódik meg, akkor a személy belső feszültsége folyamatosan nő, nem talál megoldást a problémáira, így egyre impulzívabban, veszélyesebben viselkedik. Ekkor jelenhet meg az öngyilkosság gondolata is. Gyakran előfordul, hogy annak hátterében nem a halálvágy áll, hanem az, hogy az adott személy szándéka ellenére nem tud kimozdulni nehéz élethelyzetéből, ezért az öngyilkosságot látja egyedüli kiútnak. Az öngyilkossági szándék jele lehet az úgynevezett „cry for help”. Ekkor az egyén tesz egy utolsó

próbálkozást elhatározásának közlésére, akár közvetlen módon, például egy késői telefonhívás vagy váratlan látogatás formájában, mert reméli, hogy a helyzet mégis jobbra fordulhat. Ilyenkor általában egy közelebbi kapcsolatot keres, családtaghoz, rokonhoz vagy barátához fordul segítségért. Ezért a figyelmeztető jelek felismerése fontos ahhoz, hogy a személy időben megfelelő támogatást kapjon.

ÖNGYILKOSSÁGI SZÁNDÉK

A következő jelzések közül többet megfigyelhetünk az öngyilkosságot fontolgató személyeknél. Ezek természetesen nem csak öngyilkossági szándékot mutathatnak, viszont ha valakinél látjuk ezeket, akkor érdemes odafigyelni és komolyan venni, mivel zaklatott lelki állapotról árulkodhatnak.

Figyelmeztető jelek:

Szóbeli:

- öngyilkossági terv megosztása
- az öngyilkosság gyakori emlegetése
- annak a kifejezése, hogy úgy gondolja, hogy mások terhére van, haragszik magára
- bűntudat, szégyenérzet megosztása
- szerettektől való búcsúzkodás

Viselkedésbeli:

- korábbi viselkedés hirtelen megváltozása, a krízisben lévő személy hirtelen nyugodttá válik
- bezárkózás
- öngyilkossági terv készítése, tájékozódás az öngyilkosság módjairól
- fontos tárgyak elajándékozása, végrendelkezés
- veszélyes viselkedési formák megjelenése (például nagyon gyors vezetés, önsértés)
- gyakoribb drog- és alkoholhasználat
- öngyilkossághoz szükséges eszközök beszerzés
- hirtelen megváltozott aktivitás a közösségi médián (például képek, ismerősök letörlése)

Érzelmi:

- üresség, reménytelenség érzése
- gyakori és jelentős hangulatingadozások
- erős szorongás, ingerlékenység vagy szomorúság

Ha úgy látod, hogy a környezetben valaki öngyilkosságot fontolgat, beszélj vele őszintén az aggodalmairól, biztosítsd a támogatásodról. Hogyha öngyilkossági kísérlet tanúja vagy, akkor ne hagyd a személyt egyedül, távolítsd el az önsértésre alkalmas eszközöket. Mindenképp kérd felőtt segítségét, és hívd mentőt!

SEGÍTSÉGGÉRÉS LEHETŐSÉGEI

Ha úgy érzed, hogy olyan problémával állsz szemben, amit aktuálisan, egyedül már nem tudsz kezelni, keress egy biztonságos helyet vagy személyt: szülőt, más hozzátartozót, egy felnőttet, akiben megbízol, iskolai szociális munkást, iskolapszichológust, ifjúsági mentálhigiénés szolgáltatókat, anonim online lelkisegély programokat!

Az alábbi QR-kód segítségével bővebb információt kaphatsz azokról a helyekről, intézményekről, ahova segítségért tudsz fordulni:

<https://www.drogprev.hu/index.php/kerj-segitseget>



További kérdésekkel az alábbi elérhetőségeken érdeklődhetsz:

Drogprevenciós Munkacsoport
drogprev@gmail.com

INDIT Közalapítvány Alternatíva Ifjúsági Iroda
7621 Pécs, Fürdő u. 1.
+3672/416-405, +3630/632-2029
alter.indit@gmail.com

A Drogprevenciós Munkacsoport további kiadványai elérhetőek: www.drogprev.hu



A szóróanyag a Drogprevenciós Munkacsoport **CERV-FK02-2024-0798**-as számú projektje keretén belül jött létre.



A projekt az Európai Unió „Polgárok, egyenlőség, jogok és értékek” (CERV) programjának támogatásával valósul meg. Az Európai Bizottság támogatása nem jelenti a projektben megvalósított tevékenységek tartalmának jóváhagyását, amely kizárólag az azt megvalósítók álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bármilyen felhasználásáért.

