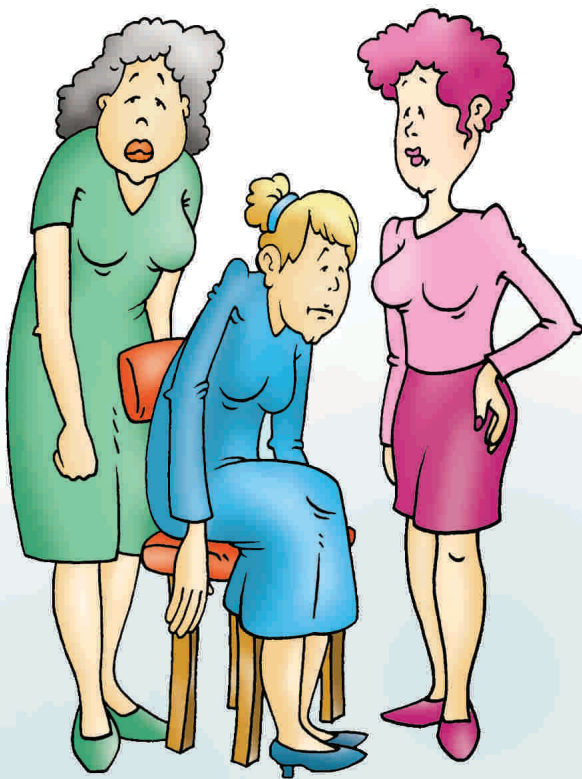




DEPRESIJA PRI ŽENSKAH

Blanka Kores Plesničar



 KRKA

*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE

doc. dr. Blanka Kores Plesničar, dr. med.

Splošna bolnišnica Maribor

Oddelek za psihiatrijo

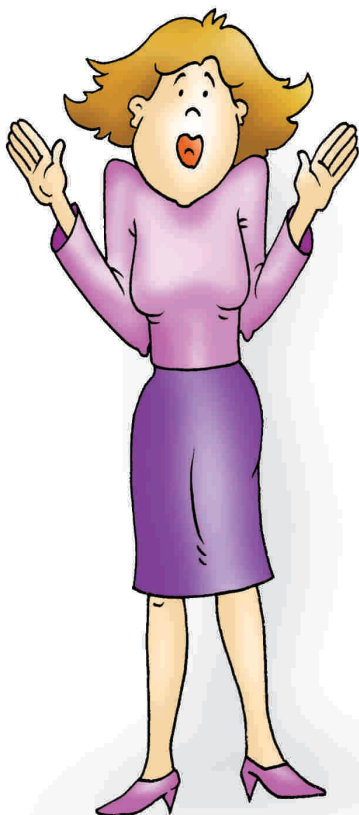
2 *Pivola 10, Hoče*

Depresija pri ženskah

Depresija je eden od vodilnih vzrokov nezmožnosti za delo pri ženskah med 15. in 44. letom starosti.

Pri ženskah je 2- do 3-krat pogostejša kot pri moških.

Depresijo še vedno napačno razumemo in jo prepogosto ne prepoznamo, zato ne poiščemo ustrezne pomoči in se ne zdravimo.



Kaj je depresija?

Depresija spada med najpogostejše duševne motnje. Zaradi nje trpi v življenju kar ena izmed šestih oseb.

Depresija je bolezen, povezana z motenim biokemičnim ravnovesjem v možganih, do katerega privede splet genetskih, osebnostnih in okoljskih dejavnikov. Zboli lahko kdor koli in kadar koli. Ne prizadene samo posameznika, ampak celo družino in prijatelje.

Depresijo lahko učinkovito zdravimo z zdravili, z antidepresivi, zato je toliko pomembneje, da pravočasno poiščemo strokovno pomoč in čimprej začnemo zdravljenje. Brez zdravljenja lahko traja več tednov, mesecev ali let in pomembno vpliva na kakovost življenja.



Kako prepoznate depresijo?

Najpogostejši simptomi depresije so:

- potlačeno, žalostno, depresivno razpoloženje,
- izguba veselja in zanimanja za prijetne stvari,
- vznemirjenost, razdražljivost, jeza,
- utrujenost, pomanjkanje energije,
- tesnoba, napetost,
- motnje koncentracije, pozornosti in spomina,
- občutki krivde, nesposobnosti in manjvrednosti,
- motnje spanja,
- spremembe apetita,
- težave v spolnosti,
- misli na samomor,
- različni telesni znaki, kot so bolečina v prsih, razbijanje srca, glavobol, prebavne motnje, potenje, težko dihanje, bolečine drugod po telesu.

Depresija je huda bolezen, ki prizadene telesno zdravje in počutje ter povzroči spremembe v našem razmišljanju in vedenju.

Zakaj je depresija pogostejša pri ženskah?

Večja pogostost je posledica kombinacije različnih dejavnikov.

- Depresija je pogosto povezana s hormonskimi in biološkimi spremembami v različnih življenjskih obdobjih, z menstruacijo, nosečnostjo, porodom in menopavzo.
- Kombinacija stresa, nezadostne socialne podpore, socialnih pričakovanj in skrbi za otroke in dom lahko pri ženskah povzroči nastanek depresivnih simptomov.
- Zdravljenje s hormonskimi zdravili.
- Ženske, ki so bile v mladosti ali pa kasneje telesno in psihično zlorabljene, imajo depresijo pogosteje kot ženske, ki nimajo teh izkušenj.

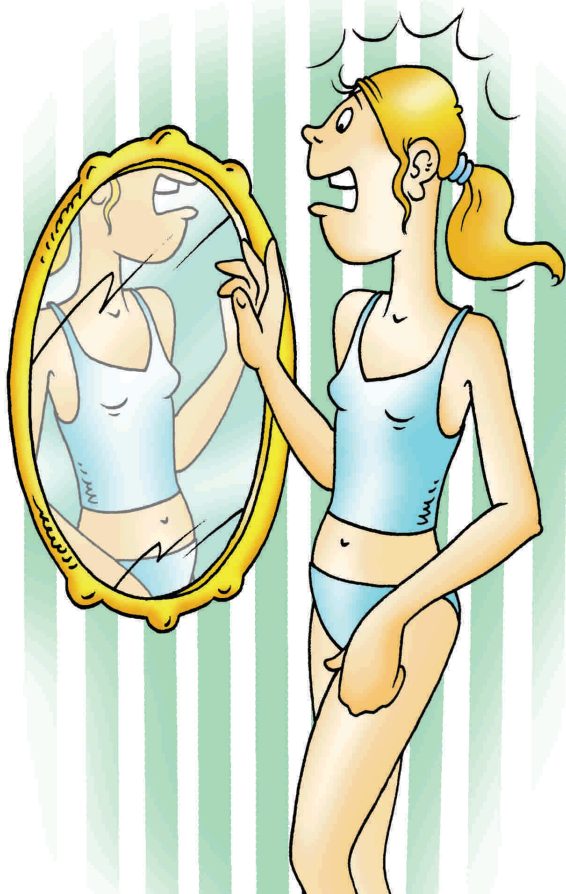
Med posebnimi simptomi depresije, ki se pojavijo pri ženskah, so spremenljivo raz-
položenje, pretirana zaspanost, povečan apetit, občutek težkih rok in nog, občutljivost za zavrnitve v medosebnih odnosih ...



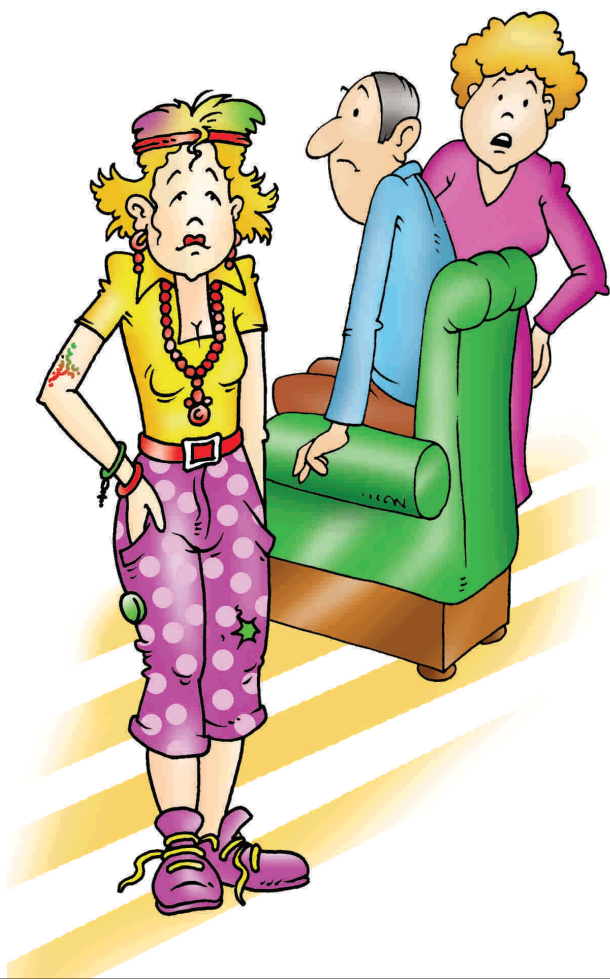
Kadar opazite katerega od naštetih simptomov depresije, se pogovorite s svojim zdravnikom. Zaupajte mu svoje težave in ga vprašajte, kar vas zanima.

Depresija pri mladostnicah

Mladostniško obdobje je čas, ko imajo dekleta težave pri vzpostavljanju identitete, soočanju s spolnostjo, ločitvi od staršev, pojavljajo se prve pomembnejše odločitve ter telesne, hormonske in psihološke spremembe. Medtem ko imajo fantje v tem obdobju vedenjske težave in težave z zlorabo alkohola ali drog, dekleta pogosteje postanejo depresivna.



Simptomi depresije niso del normalnega mladostniškega razpoloženja, zato je pomembno, da smo nanje pozorni, jih prepoznamo in ustrezno zdravimo. S pravočasnim odkrivanjem in zdravljenjem lahko preprečimo nastanek hujših oblik depresije v odraslem obdobju.



Kaj je predmenstruacijska disforična motnja?

Zanjo so značilni ponavljajoči se telesni ali čustveni simptomi, ki se pojavljajo le v drugi polovici menstruacijskega cikla in prenehajo prvi ali drugi dan menstruacije. V tem času so lahko ženske depresivnega ali nihajočega razpoloženja, občutijo tesnobo, nenehno so jezne ali razdražljive. Vse to lahko vodi v pravo depresijo.



Če so spremembe razpoloženja tik pred menstruacijo tako velike, da ovirajo normalno življenje, je treba poiskati zdravniško pomoč. Zaupajte svoje težave zdravniku. Z določenimi antidepresivi vam bo lahko učinkovito pomagal.

Kadar pa so težave pred menstruacijo le blage, govorimo o predmenstruacijskem sindromu, ki ga običajno ni treba zdraviti z zdravili. Učinkovito lahko pomagajo različne vaje za sprostitvev.



Depresija v nosečnosti

Zaradi depresije trpi 10 do 15 odstotkov nosečnic. Pri nekaterih je prisotna že pred nosečnostjo, pri eni tretjini pa se prvič pojavi v nosečnosti.

Poleg bioloških dejavnikov lahko na razvoj depresije v tem obdobju vplivajo zakonske težave, nezadovoljstvo, pomanjkanje podpore okolice, nezaželena nosečnost in slabo finančno stanje. Depresivne ženske v nosečnosti slabše skrbijo zase, pogosteje kadijo ali pijejo alkoholne pijače in se poleg tega neustrezno prehranjujejo.

Vse to negativno vpliva na otroka.

Depresija se lahko pojavi tudi ob spontanem ali medicinskem splavu.



Depresija po porodu

Blage depresivne simptome z nestabilnim razpoloženjem, jokavostjo, tesnobnostjo in nespečnostjo ima lahko po porodu 50 do 80 odstotkov žensk. Te težave običajno minejo v dveh tednih, pri nekaterih ženskah pa lahko vztrajajo več mesecev in se poglobijo do prave depresije, ki jo spremljajo tudi misli na samomor. Depresija po porodu je združena s težavami v medosebnih odnosih. Motena vez med materjo in otrokom lahko negativno vpliva na otrokov razvoj.

Obiščite svojega družinskega zdravnika, ginekologa ali psihiatra in mu zaupajte svoje težave. Velikokrat pomaga že pogovor ali pa določene oblike psihoterapije. Pri pravih depresijah bo potrebno zdravljenje z zdravili, ki pa morajo biti skrbno izbrana. Med nosečnostjo in ko dojite se sami ne smete zdraviti z zdravili ali zdravilnimi pripravki.

Depresija v obdobju menopavze

Menopavza pomeni za žensko obdobje velikih sprememb. Pomembno se spreminja raven spolnih hormonov; zmanjšana vsebnost estrogena lahko vpliva na nastanek depresije. Pojavijo se lahko pretirana zaskrbljenost, utrujenost, obdobja joka, spremembe razpoloženja, zmanjšana sposobnost za reševanje težav, zmanjšana želja po spolnosti ali zmanjšanje uživanja v spolnosti.

Na nastanek depresije v tem obdobju lahko vplivajo tudi druge spremembe, kot so selitev otrok od doma, izguba bližnjega, osamljenost, kronične zdravstvene težave.

Naučite se, kako odpraviti negativen odnos do sebe in negativne misli, razmišljanje usmerite v prijetne stvari in dejavnosti, bodite zadovoljni s svojimi dosežki, četudi so majhni, pogovarjajte se z drugimi, bodite telesno dejavni.

Zdravljenje depresije

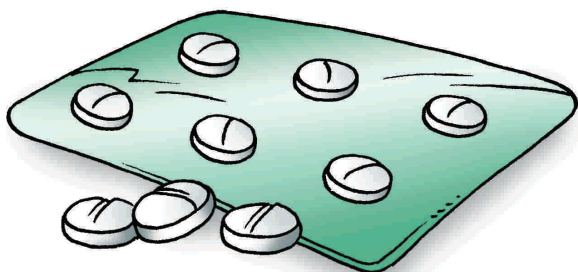
Depesijo lahko učinkovito zdravimo z zdravili, antidepresivi, ki omogočajo ponovno vzpostaviti

biokemično ravnovesje v možganih.

Najpogosteje uporabljeni antidepresivi so selektivni zaviralci ponovnega privzema serotonina, kot je sertralin. Dokazano je, da je sertralin še posebno učinkovit za zdravljenje različnih oblik depresije pri ženskah v različnih starostnih obdobjih. Sertralin je varno zdravilo. Neželeni učinki so blagi, nenevarni in minejo v prvih dveh tednih zdravljenja.

Antidepresivi lahko učinkovito zmanjšajo razdražljivost in agresivnost pri ženskah s predmenstruacijsko disforično motnjo.

Nekaterim ženskam lahko pomaga svetovanje ali psihoterapija, predvsem kognitivno vedenjska terapija. Uspešna je tudi kombinacija zdravljenja z antidepresivi in psihoterapijo.



Kaj morate vedeti pri zdravljenju z antidepresivi?

- Prvi učinki antidepresivov ne nastopijo takoj, ampak je treba zdravila jemati najmanj 2 tedna. Zdravljenje depresije traja običajno 6 do 8 mesecev, v nekaterih primerih lahko celo življenje.
- Pomembno je, da z jemanjem antidepresivov nadaljujete tudi potem, ko se že dobro počutite. Nadaljevalno zdravljenje po zdravnikovih navodilih zmanjša možnost, da se bo depresija ponovila.
- Zdravljenje oseb, ki so bile že večkrat depresivne, je dolgotrajnejše.
- Antidepresivi ne povzročajo odvisnosti ali navade niti pri dolgotrajnem zdravljenju.
- Ne prenehajte jemati antidepresivov brez posveta z zdravnikom.

Ali si lahko pomagata sami?

Prepoznajte depresijo, prisluhnite svojemu razpoloženju

Depresija ni nobena sramota, prizadene lahko vsakogar, ne glede na družbeni status, starost, spol ali izobrazbo. Depresija ni osebna šibkost ali stanje, ki ga lahko odpravimo samo s svojo voljo ali z močno željo. Če ugotovite, da se je vaše razpoloženje spremenilo ali da imate druge simptome depresije, se pogovorite s svojci ali prijatelji in čimprej poiščite strokovno pomoč. Odlaganje z zdravljenjem bolezni samo še poslabša.

Zaupajte svojemu zdravniku

Povejte mu, kakšne težave imate, o čem razmišljate, povprašajte ga o vsem, kar vas skrbi. Ne odlašajte z obiskom pri njem. Pri zdravljenju aktivno sodelujte. Zdravnik vam bo predpisal zdravila, vas poučil, kako jih boste jemali in kateri neželeni učinki se lahko pojavijo, ali pa vas bo napotil k ustreznemu specialistu. Ne zdravite se sami z zdravili, ki niso bila predpisana vam osebno. Ne zdravite depresije z alkoholom.

S premenite način razmišljanja, razmišljajte pozitivno

Zastavite si majhne cilje, ki jih boste zmogli uresničiti. Ne obremenjujte se z nalogami, ki vas bodo še dodatno potrle, ali nalogami, ki jih ne boste mogli izpeljati. Svoja razmišljanja poskušajte usmeriti v prijetne stvari. Poskusite se s svojimi bližnjimi pogovarjati o stvareh, ki so vas ponavadi veselile in zanimale.

Ne pozabite na telesno dejavnost

Ne zapirajte se v stanovanje in ne preležite celega dneva v postelji. Poskusite s kratkimi sprehodi v naravi ali z dejavnostmi, ki so vas včasih veselile. Ne obupajte, če ne boste takoj uspešni. Vzemite si dovolj časa.



Knjižnice iz zbirke V skrbi za vaše zdravje so na voljo tudi na www.krka.si/zdravje.

Več informacij o depresiji najdete na www.ezdravje.com/depresija.

V skrbi za vaše zdravje Depresija pri ženskah

Avtorica

Blanka Kores Plesničar

Izdala in založila

Krka, d. d., Novo mesto

Nastalo v sodelovanju z

Oddelkom za psihiatrijo Splošne bolnišnice Maribor

Ilustracije

Bojan Sumrak

Tisk

Kočevski tisk, 2008

Naklada

40 000 izvodov

ISBN 978-961-6374-49-1

Publikacija je brezplačna.

Nosilka vseh avtorskih pravic je Krka, d. d., Novo mesto.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.895.4-055.2

KORES-Plesničar, Blanka

Depresija pri ženskah / Blanka Kores Plesničar ; [ilustracije Bojan Sumrak]. - Novo mesto : Krka, 2008. - (V skrbi za vaše zdravje)

ISBN 978-961-6374-49-1

238046976



Za depresijo niste sami krivi.



Pravočasno odkrivanje in zdravljenje depresije lahko poveča uspešnost zdravljenja.



Depresijo danes učinkovito zdravimo predvsem z antidepresivi pa tudi s kombinacijo psihoterapije in zdravil.



Krka, d. d., Novo mesto
Šmarješka cesta 6
8501 Novo mesto
www.krka.si