

# Vprašalnik o depresiji

Ta vprašalnik je pomemben korak na poti k zdravju. Vaši odgovori na ta vprašanja bodo zdravniku pomagali ugotoviti, ali imate vi ali kdo, ki ga poznate, simptome depresije.\* Prosimo vas, da na vsako vprašanje odgovorite po svojih najboljših močeh.

Kako pogosto vas je v zadnjih 2 tednih pestila katera od naslednjih težav?

nikoli	nekajkrat	več kot polovico dni	skoraj vsak dan
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Če ste pri vprašanju (1) ali (2) in nekaterih drugih težavah označili "nekajkrat" ali pogosteje, se posvetujte z zdravnikom. Le zdravnik lahko postavi diagnozo depresije. Prav tako se z zdravnikom pogovorite, če ste z "nekajkrat" ali pogosteje odgovorili na vprašanje (9) o mislih, da bi bila smrt boljša, ali razmišljanju, da bi si kaj storili. Ponavljajoče se misli o smrti ali samomoru so najresnejši simptom depresije. Če razmišljate, da bi si kaj naredili, **nemudoma** poiščite pomoč. Za svoja občutja povejte komu, ki vam lahko pomaga – pogovorite se s svojim zdravnikom, domačimi, prijatelji ali pojdite v najbližjo ambulanto za nujno pomoč. Vaš zdravnik je nadvse primerna oseba, da se ji zaupate.

\* Prirejeno po pripomočku PRIME-MD Today™.

PRIME-MD® in PRIME-MD Today™ sta blagovni znamki družbe Pfizer Inc.

# Kaj morate vedeti o DEPRESIJI

## Kaj je depresija?

Depresija je pogosta psihična motnja, ki se kaže kot spremenjeno razmišljanje, ravnanje, razpoloženje in notranja energija. Depresija ni zgolj občutek "otožnosti" in tudi ni nekaj, česar bi se morali sramovati kot znamenja osebne šibkosti. Depresija je – tako kot sta sladkorna bolezen ali artritis – motnja, ki jo je mogoče zdraviti.

## Pri kom se pojavi depresija?

Za depresijo trpi več ljudi, kot se vam morda zdi. Prizadene ljudi vseh starosti, okolij in etničnih skupin. Ocenjujejo, da ima v ZDA depresijo vsako leto okrog 20 milijonov odraslih in da bo enkrat v življenju obdobje hujše depresije doživelo do 25 % prebivalcev in do 12 % prebivalcev ZDA. Podobni odstotki veljajo tudi za Slovenijo.

## Kaj povzroča depresijo?

Natančnega vzroka depresije ne poznamo. Nihče ne ve, zakaj se pri nekaterih ljudeh pojavi, pri drugih pa ne. V nekaterih primerih se zdi, da se razvije zaradi stresnega dogodka, včasih pa, kot da vznikne povsem brez razloga. Zdravniki menijo, da igra določeno vlogo pri depresiji kemično neravnovesje v možganih. Vsak človek ima v možganih posebno spojino, ki se imenuje serotonin. Domnevajo, da je neravnovesje serotonina povezano z depresijo.

Določeno vlogo imajo verjetno geni, kajti verjetnost za depresijo je večja pri ljudeh, ki imajo krvne sorodnike s to motnjo. Vendar pa se pri večini ljudi, ki imajo bližnje sorodnike z depresijo, ta ne pojavi.

## Dober občutek zaradi izboljšanja počutja

Morda boste ugotovili, da je obvladanje depresije ena najzahtevnejših nalog, s katerimi ste se kdaj soočili. Toda ljudje, ki so uspešno ozdravili depresijo – in takšnih je na milijone – pravijo, da jim je šele zmožnost za premaganje depresije razkrila, kako močni so. In ko so znova prišli k sebi, so življenje cenili še bolj.



Pfizer H.C.P. Corporation  
Podružnica Ljubljana  
Dunajska 156, Ljubljana  
Tel.: (01) 588 12 76