



# NYÍLTAN A DEPRESSZIÓRÓL

Készült az Egészségügyi Ellátórendszer  
Szakmai Módszertani Fejlesztése  
EFOP-1.8.0.-VEKOP-17-2017-00001  
projekt keretében.

**SZÉCHENYI** 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

## MI A KÜLÖNBSÉG A DEPRESSZIÓ ÉS A SZOMORÚSÁG KÖZÖTT?

Az életünk során vannak olyan helyzetek és időszakok, amikor jókedvűek vagy éppen szomorúak vagyunk. Sok minden történhet velünk vagy a környezetünkben élőkkel, s ezek az események ránk is hatással vannak. Nehezebb élethelyzetekben, mint például válás, szerettünk halála, munkahely elvesztése, megélhetési nehézségek; akár hetekig is szomorúak, rosszkedvűek lehetünk. Önmagában ez még nem jelenti azt, hogy depressziósak vagyunk. Ha viszont a nyomott hangulat mellett más, a depresszióra jellemző egyéb tünetek is kialakulnak és több mint két hétig fennállnak, akkor joggal gyanakodhatunk orvosi értelemben vett depresszióra.

## MI A DEPRESSZIÓ ÉS MILYEN TÜNETEK JELLEMZŐEK RÁ?

A depresszió a hangulatzavarok csoportjába tartozó lelki megbetegedés, amelyre az alábbi tünetek jellemzők:

- lehangoltság, szomorúság;
- érdeklődés és örömezés csökkenése, kedvetlenség;
- nyugtalanság vagy gátoltság, lelassultság;
- fáradtság, energiahiány érzése;
- reménytelenség érzése;
- önvád és értéktelenség érzése;
- alvásproblémák;
- túlzott, vagy épp túl kevés ételfogyasztás, hirtelen testsúlyváltozás;
- csökkent szexuális vágy, a szexuális élet zavarai;
- csökkent összpontosítási, gondolkodási és döntési képesség;
- halálvágy, öngyilkossági gondolatok, tervek.

Ha ezek közül a tünetek közül Önre **legalább öt igaz**; vagy a rokonánál, barátjánál ismeri fel a tüneteket, és ez az állapot **már minimum két hete** fennáll, kérjen segítséget szakembertől vagy támogassa az érintettet abban, hogy szakemberhez (házi orvos, pszichiáter, klinikai szakpszichológus) forduljon a depresszió fennállásának tisztázására.

**„A DEPRESSZIÓ CSAK A JELLEMGYENGESÉG JELE.”  
„MEG TUDOM OLDANI!”, „MAJD ELMÚLIK... VAGY MÉGSEM?”**

**A depresszió nem jellemgyengesség**, hanem a központi idegrendszert érintő megbetegedés, amelynek hátterében biológiai változások állnak. Az egész világon nő a gyakorisága és jelentős kihívást jelent a megfékezése. Magyarországon minden negyedik nő és minden nyolcadik férfi küzd depresszióval legalább egyszer élete során. Így biztosan kijelenthetjük, hogy senki sincs egyedül ezzel a problémával.

Gyakori tévhit, hogy a depressziót „házi módszerekkel” meg lehet oldani, vagy úgy gondoljuk, hogy majd idővel elmúlik. Ez az egyik legsúlyosabb következményekkel járó tévhit, ugyanis a depresszió nem múlik el magától, a gyógyuláshoz orvosi segítségre van szükség. A depresszió – függetlenül attól, hogy mióta áll fenn – kizárólag orvos által ellenőrzött gyógyszeres kezeléssel és/vagy pszichoterápiával kezelhető, és sok esetben mindkettő szükséges. A súlyos vagy akár végzetes következményeknek a kockázata megfelelően kezelt depresszió esetében minimálisra csökkenthető. A gyógyulást nagymértékben elősegíti a család támogatása, segítő, megértő hozzáállása.

**MI LEHET AZ OKA ANNAK, HOGY DEPRESSZIÓS LETTEM?**

Nehéz pontosan megmondani, hogy az egyes esetekben mi vezetett a depresszió kialakulásához. Általában fennáll genetikai sérülékenység a kialakulására, amelyet olyan környezeti tényezők, mint például koragyermek-

kori traumák, megterhelő életesemények (pl. válás, munkahely elvesztése stb.), életmódbeli változások (pl. az éjjel-nappal ritmus felborulása miatt) aktiválnak. Szerepet játszhatnak biológiai tényezők, hiszen egyes betegségekben, mint például a magas vérnyomás, gyakoribb a depresszió előfordulása, továbbá összefüggésbe hozható hormonális változásokkal is. A különféle betegségekre hajlamosító tényezők azonosítása azért is fontos, mert a megelőzésben kulcsfontosságú szerepük van. Például, ha tudjuk, hogy a rokonaink között gyakori a magas vérnyomás, akkor oda kell figyelniük a hajlamosító tényezőkre annak érdekében, hogy csökkentsük a betegség kialakulásának esélyét. Éppen így van ez a lelki betegségekkel, és ezáltal a depresszióval is.

HA ÖNGYILKOSSÁGI GONDOLATA,  
KÉSZTETÉSE VAN, AZONNAL HÍVJA FEL A  
LELKI ELSŐSEGÉLY TELEFONSZÁMOT (116-123),  
AMELY 0-24 ÓRÁBAN  
BÁRMELY HÁLÓZATRÓL INGYENESEN,  
NÉVTELENÜL ELÉRHETŐ!

## HOGYAN KÜZDHETEM LE A DEPRESSZIÓT?

Jó hír, hogy a depresszióra van hatékony gyógymód, amely széles körben elérhető. A lehetőségekről mindenképpen szakember segítségével döntsünk, aki segít felmérni a depresszió súlyosságát, és megfelelő kezelési tervet tud számunkra javasolni. Az időben felismert, enyhe depresszív tünetek csökkentésében és a betegség kialakulásának megelőzésében **pszichológus** támogatása is elég lehet. Súlyos depresszió esetén azonban gyógyulást csak a **pszichiáter** által javasolt, minimum 6 hónapig tartó gyógyszeres kezeléssel és/vagy pszichoterápiával lehet elérni. Pszichoterápiás kezelést klinikai **szakpszichológus** és/vagy **pszichoterapeuta** tud biztosítani. Sok esetben a gyógyszeres kezelés és pszichoterápia együttes alkalmazása szükséges. Ijesztő lehet a több hónapig tartó gyógyszereszedés gondolata, azonban el-

engedhetetlen a stabil gyógyuláshoz, hiszen csak ez képes a betegség hátterében álló idegrendszeri változásokat hosszú távon helyreállítani. Abban az esetben, ha idő előtt abbahagyjuk a gyógyszer szedését, akkor sajnos a tünetek újra visszatérhetnek, akár még erősebben, mint korábban.

## MILYEN KÖVETKEZMÉNYEKEL JÁR HAT, HA A DEPRESSZIÓ KEZELETLEN MARAD?

A kezeletlen depresszió, mint egy örvény, mind mélyebbre és mélyebbre taszítja a depresszióban szenvedőt, aki elfordul szeretteitől és teljesen magányossá válhat, állandóan hibáztatva önmagát. Az állandósuló negatív érzések tovább súlyosbítják a reménytelenség érzését. Mindezek enyhítésére „öngyógyításként” gyakran alkalmaznak alkoholt, drogokat, nyugtatókat, amelyek további problémákat okoznak. Végül a reménytelenség és kilátástalanság érzése olyan erőssé válhat, hogy a depresszió legsúlyosabb szövődménye, az öngyilkosság is bekövetkezhet.





## **„NEM AKAROM MEGINT ÁTÉLNI!” „HOGYAN TUDOM MEG- ELŐZNI, HOGY MEGINT DEPRESSZIÓS LEGYEK?”**

- Ne ijedjen meg! Az teljesen normális, ha pár napig levert a hangulata.
- Ne zárkózzon be, ápolja társas kapcsolatait!
- Ossa meg gondolatait és érzéseit olyan emberrel, akiben megbízik!
- Ügyeljen arra, hogy maradjon ideje önmagára és azokra a tevékenységekre, melyek örömet okoznak az Ön számára!
- Mozogjon rendszeresen! Törekedjen a megfelelő mennyiségű és minőségű alvásra!
- Ügyeljen arra, hogy egészségesen étkezzon!
- Idézzze fel a korábban pszichoterápia során elsajátított technikákat és a visszaesés megelőzésére vonatkozó lépéseket!
- Ha szükséges, kérjen időpontot pszichológusától, pszichoterapeutájától, hogy segítsen ezen lépések megvalósításában!

## ÉN JÓL VAGYOK, DE MIT TEHETEK, HA A KÖRNYEZETEMBEN, ROKONOMON, BARÁTOMON, ISMERŐSÖMÖN VESZEM ÉSZRE A DEPRESSZIÓ TÜNETEIT?

- Forduljon felé nagyobb figyelemmel, fejezze ki aggodalmát és ne hagyja magára! Biztosítsa szeretetéről és támogatásáról. Kerülje az olyan mondatokat, mint „fel a fejjel”, „szedd össze magad” stb., mert az érintett úgy érezheti, hogy nem értik meg.
- Megoszthatja saját vagy egyik ismerőse pozitív tapasztalatát arról, amikor szakmai segítséget kért egy nehéz helyzetben.
- Segítsen neki tájékozódni a betegségről, és szakembert találni (hiteles információ a depresszióról szóló alábbi weboldalon érhető el: <https://ifightdepression.com/hu/>).
- Próbáljon meg kialakítani olyan bizalmi légkört, melyben beszélhet a negatív érzéseiről, gondolatairól.
- Próbálja meg felkelteni az érdeklődését bizonyos dolgok iránt fokozatosan, nem erőltetve.
- Az öngyilkossági jelzéseket vegyük komolyan, kérjünk segítséget szakembertől!

Öngyilkossági veszély esetén ezen az oldalon kaphat további hiteles információkat a teendőkről: <http://www.ongyilkossagmegelozes.hu/>

HA HELYZETÉT REMÉNYTELENNEK LÁTJA,  
ÖNGYILKOSSÁGI GONDOLATAI VANNAK,  
**NE ZÁRKÓZZON BE!**

TUDNIA KELL, HOGY NINCS EGYEDÜL A BAJBAN!  
MINDIG VAN LEHETŐSÉG A TOVÁBBLÉPÉSRE!

MINDENKÉPPEN **KÉRJEN SEGÍTSÉGET**  
SZERETTEITŐL, KEZELŐORVOSÁTÓL,  
**VAGY HÍVJA FEL**

A LELKI ELSŐSEGÉLY TELEFONSZÁMOT **(116-123)!**

**A LELKI ELSŐSEGÉLY  
TELEFONSZOLGÁLAT  
(116-123)  
0-24 ÓRÁBAN NÉVTELENÜL,  
INGYENESEN HÍVHATÓ  
MINDEN HÁLÓZATRÓL!**

