



Ön depresszív?

Az elmúlt két hét nagy részében, előfordultak – e önnél a következő panaszok:

- Üresnek, szomorúnak vagy reménytelennek érezte magát?
- Csökkent az érdeklődése vagy kevesebb élvezettel és lelkesedéssel végezte a mindennapi tevékenységeit (otthon, a családon belül, a munkahelyén, szabadidejében)?

Egy pozitív válasz a felsorolt kérdésekre valószínűsíti, hogy jelenleg a depresszió egyik megnyilvánulási formájában szenved.

**KÉRJE AZ
ORVOS
SEGÍTSÉGÉT!**



A következő intézmények / szervezetek tevékenykednek Újvidék területén a depresszió kezelésében és a nyilvánosság tájékoztatásában (információk, tanácsadás, kezelés, érzelmi támogatás, közoktatás):

- 1 „Újvidék” Egészségház (a felnőtt lakosság választott orvosánál jelentkezzen a (021) 4879-000 telefonszámon)
- 2 Egyetemista Egészségvédelmi Intézet Újvidék (az egyetemista populáció választott orvosánál vagy az Mentálhigiéné tanácsadó központ pszichiáterénél jelentkezzen)
- 3 Vajdasági klinikai központ – Pszichiátriai klinikája (bejelentkezés, beutalóval a Klinikai központ poliklinikai rendelőjén, a 484-3790 telefonszámon)
- 4 Vajdasági közegészségügyi intézet (internetes információk, az alábbi internetcímen: <http://www.izjzv.org.rs/>)
- 5 „Szív” Központ, Újvidék (ingyenes telefon: 0800 300 303, minden nap 14-től 23 óráig, e-mail: vanja@centarsrce.org).

Szerző: Prof. Dr Aleksandra Nedić, Vajdasági klinikai központ – Pszichiátriai klinika.

Az „Együtt a depresszió ellen” program az Újvidék városi egészségügyi hatóság támogatásával készült.



EGYÜTT A DEPRESSZIÓ ELLEN



Újvidék Város
Vajdasági közegészségügyi intézet
Vajdasági klinikai központ



РЕПУБЛИКА СРБИЈА
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОЈВОДИНА
ПОКРАЈИНСКИ СЕКРЕТАРИЈАТ ЗА ЗДРАВСТВО,
СОЦИЈАЛНУ ПОЛИТИКУ И ДЕМОГРАФИЈУ

Mi a **depresszió**?

Depresszió megnyilvánulása:

- az öröm és az élvezet elvesztése,
- a mindennapi tevékenységek végzésében az érdeklődés és az akarat csökkenése
- az életerő és az energia csökkenése (fáradékonyság)
- kedvetlenség amely tovább tart és súlyosabb valamint mélyebb mint a szokásos szomorúság,
- értéktelenség és tehetetlenségérzet

A depresszióban szenvedő egyéneknek a leggyakrabban a következő testi eredetű panaszai vannak:

- alvászavarok (álmatlanság vagy kora reggeli ébredés),
- étvágytalanság és a testsúly csökkenése,
- különböző testrészekben jelentkező fájdalmak.

A depressziót sűrűn követik más pszichikai megbetegedések:

- félelem állapota,
- „nyugtatók” túlzott használata,
- túlzott alkoholfogyasztás,
- egyidejű alkohol-és orvosság alkalmazása.

A depressziót sűrűn követik a következő testi betegségek:

- magas vérnyomás,
- szívinfarktus,
- szélütés,
- cukorbetegség,
- különböző daganatos megbetegedések, stb.

A KEZELETLEN DEPRESSZIÓ SÚLYOSBÍJTJA A FELSOROLT MEGBETEGEDÉSEKET.

Mi nem **depresszió**?

Depressziónak nem nevezhetjük azt a rossz hangulatot és bánatot, amely egy kis munkával és jóakarattal megszűnik.

A depresszió nem a karakter vagy a személyiség gyengeségéből ered, nem lustaság és a kötelezettségek elkerülése.

Miért fontos **feltárni és kezelni a depressziót**?

A depresszió a leggyakrabban előforduló betegségek közé tartozik. Újvidéken, per pillanat, 15000 ember szenved a depresszió valamilyen formájában.

Mégis, a betegek 50% sohasem kér segítséget, mert attól félnek, hogy „bolondnak” nyilvánítják őket, vagy ezzel a családra hoznak szégyent.

A WHO adatai szerint, a depresszió vezető oka a „fogyatékkal leélt éveknek”, - a depresszió több funkcionális és produktív évet vall magáévé, mint a krónikus obstruktív légúti betegségek, cerebrovaszkuláris betegségek, cukorbetegség, stb.

*WHO: World Health Organization:
World Health Report 2001.*



A DEPRESSZIÓ LEGSÚLYOSABB KÖVETKEZMÉNYE AZ ÖNGYILKOSSÁG (SUICID). AZ ELKÖVETETT ÖNGYILKOSSÁGOK 60-70%-ÁT SÚLYOS DEPRESSZÍV ZAVARBAN SZENVEDŐ BETEGEK KÖVETIK EL.

Mi a **teendő**?

A depressziót nem kezeljük nyugtatókkal (benszedin, bromazepam, lorazepam, ksanaks, stb.). Az alkohol fogyasztása nem csökkenti a depresszió által okozott szenvedést, ellenkezőleg, súlyosítja a depresszió tüneteit.

Amennyiben felismeri a depresszió okozta tüneteket önmagánál vagy önhöz közel álló embereknél, forduljon választott orvosához.

A depresszió sikeresen kezelhető, gyógyszerekkel, az úgynevezett antidepresszánsokkal vagy pszichoterápiával.

Megfelelő kezeléssel, a beteg megint a „rég” lehet.

Válságos pillanatokban, érzelmi támogatást a tele-központokban dolgozó, erre képzett önkéntesektől tud kapni.

**A DEPRESSZIÓ
GYÓGYÍTHATÓ!**

**KÉRJEN SEGÍTSÉGET,
FORDULJON ORVOSÁHOZ!**