

DEPRESSZIÓ ÖNTESZTELÉSE

Kérjük, olvassa el figyelmesen a következő állításokat. Az állításokra egyszerűen az "igen" vagy a "nem" megjelölésével kell válaszolnia.

Jelölje be az "igen"-t, ha az elmúlt két hétnél hosszabb ideje tapasztalja a leírt tünetet! Az "igen" értékű állítások 1 pontnak számítanak, a "nem" értékűek pedig 0 pontnak.

* Ha az első három állításból (1., 2. és 3.) kettőt "igen"-nel értékelt, VAGY összesen 3 pontot vagy annál többet kapott, az arra utalhat, hogy depresszióval küzd. A szórólapon említett intézményekben kaphat segítséget és támogatást.

Kérjük, vegye figyelembe: Ez a teszt nem jelenti a depresszió diagnózisát. A klinikai/pontos diagnózis érdekében, ha bármilyen kérdése van, vagy ha segítségre és támogatásra van szüksége, kérjük, forduljon háziorvosához vagy pszichológusához

Fontos: Ha a 10. számú állításnál az "igen"-t jelölte meg (és ez az elmúlt két hétnél hosszabb időre vonatkozik Önre), kérjük, sürgősen forduljon orvoshoz (pl. háziorvosához, pszichiáterhez, pszichológushoz, neurológushoz, sürgősségi osztályra, pszichiátriai ambulanciára), függetlenül a többi kilenc kérdésre adott választól!

A depresszió nem személyes kudarc és nem is elkerülhetetlen, hanem hatékonyan kezelhető betegség.

Az elmúlt 2 hétnél hosszabb időre vonatkoznak Önre az alábbiak?

IGEN NEM

- 1. Lehangoltság
- 2. A korábban kedvelt dolgok iránti érdektelenség és/vagy anhedónia
- 3. A motiváció elvesztése, fáradtság, kimerültség és/vagy izgatottság érzése
- 4. Önbizalom és/vagy önbecsülés hiánya
- 5. Koncentrációhiány és/vagy tépelődő gondolatok és/vagy nehézségek a döntéshozatalban
- 6. Erős büntudat és/vagy fokozott önkritika
- 7. Negatív jövőkép és/vagy reménytelenség
- 8. Tartós alvásproblémák
- 9. Étvágytalanság
- 10. Mély kétségbeesés és/vagy halálvágy/halállal kapcsolatos gondolatok

EUROPEAN
ALLIANCE
AGAINST

DEPRESSION

A DEPRESSZIÓ BÁRKIT ÉRINTHET!

A depressziós epizódban szenvedő emberek hajlamosak a depresszióra, ezért nagy a kockázata a jövőbeli további epizódok kialakulásának. Ez a sebezhetőség öröklődhet - ezért sok érintettnek van depresszióban szenvedő közeli rokona is - , ugyanakkor a korai gyermekkorban történt traumatizáció és bántalmazás következtében is kialakulhat. Előfordul, hogy az olyan életesemények, mint a munkahelyi stressz, egy szeretett személy elvesztése vagy a párkapcsolati konfliktusok megelőzik a depresszió kialakulását, és lehetséges, hogy ezek váltották ki a depresszió kialakulását. A depresszióra hajlamos emberek azonban kimutatható külső kiváltó ok nélkül is elszenvedhetnek epizódot. Kezelés nélkül egy depressziós epizód általában több hónapig tart.



A DEPRESSZIÓ BÁRKIT ÉRINTHET

A depresszió világszerte gyakori betegség, több mint 300 millió embert érint. A nőknél kétszer olyan gyakran diagnosztizálnak depressziót, mint a férfiaknál. Annak ellenére, hogy a depresszió gyakori betegség, a nagyközönség számára észrevétlen marad, és gyakran félreértik, mert elsősorban a nehéz életkörülményekre adott reakciónak tekintik. A depresszió - akár csak a cukorbetegség és a magas vérnyomás - bárkit érinthet: minden korosztályt, foglalkozást, társadalmi státuszt, nemet és gyermeket is. A depresszió betegség, nem pedig a személyes kudarc megnyilvánulása.

LEHETSÉGES A MEGBÍZHATÓ DIAGNÓZIS!

A depresszió jelentkezhet hirtelen, átlagos mindennapok közepette, de több héten keresztül is kialakulhat. A szakemberek a legtöbb esetben el tudják különíteni a betegséget az élet normális hullámvölgyeitől vagy egy krízistől. Jellemzőek a depresszióra például a bűntudat, a teljes kimerültség érzése nagy belső feszültséggel ("állandóan úgy érzem magam, mintha vizsga előtt állnék"), a napszakos ingadozás a reggeli fokozott depresszió súlyosságával vagy a terápiás alvásmegvonás antidepresszáns hatása. Szomatikus panaszok hátterében is megbújhat a depresszió, ugyanis a depresszió fokozza pl. a derékfájás vagy a fülzúgás érzékelését, és így elviselhetetlenné teszi azokat.

Jól strukturált napi rutin

Támogató online szolgáltatások

Tanácsadás

Szociális szolgáltatások

Kapcsolat más depressziós emberekkel és önszolgáltató csoportokkal

Diagnosztikai tisztázás

Gyógyszeres kezelés

Relaxációs technikák

Fizikai aktivitás

Segélyvonalak

Önszolgáltató kapcsolattartó és információs pontok

Pszichoterápia

Pszicho-szociális közösségi központok

Krízisközpontok

Rezidensek

Magánpraxisban dolgozó pszichoterapeuták

Ambuláns terápia

Fényterápia és alvásmegvonás

Megtanulni értékelni a kis előrelépést

Diagnosztikai tisztázás

Tanácsadás hozzátartozóknak

Klinikák és járóbeteg-szakellátó egységek

Saját érdekek aktiválása

KIUTAK A DEPRESSZIÓBÓL

HATÉKONY KEZELÉSI LEHETŐSÉGEK!

A depresszió sikeresen kezelhető antidepresszánsokkal és/vagy pszichoterápiával. Gyakran azonban az irányelveknek megfelelő kezelés különböző okok miatt nem valósul meg. Például a pszichiáterek vagy a háziorvosok korlátozott elérhetősége miatt, vagy a betegek féltelmük vagy szégyenérzetük miatt nem kérnek szakszerű segítséget, és gyakran nem az irányelvekhez igazodó vagy "alternatív" kezeléseket választanak, amelyek hatékonysága és biztonságossága nem kellően bizonyított.

EURÓPAI SZÖVETSÉG A DEPRESSZIÓ ELLEN



www.eaad.hu

Segítségkérési lehetőségek:

Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Országos Szövetsége (LESZ) éjjel nappal, minden hálózathoz ingyenesen hívható:
1 1 6 - 1 2 3

www.eaad.hu/help

Szentendrei Járásban elérhető ellátó partnerek

Pszichiátriai ellátás:

SZEI Mentálhigiénés Központ
szei.szentendre.hu/mentalhigienes-kozpont/
Tel: +36-26-312-024

Lelki egészség megőrzése:

SZEI Egészségfejlesztési iroda
efi.szentendre.hu/



This project has received funding from the European Union's 3rd Health Programme - Annual Work Programme 2020 (HP-PJ-2020) under grant agreement No. 101018325. The material presented and views expressed here are the responsibility of the author(s) only. The EU Commission takes no responsibility for any use made of the information set out.