

Depressioon: mida võiks sellest teada

Kui arvad, et Sul endal või kellelgi Sinu tuttavatest on depressioon, loe edasi.

Mis on depressioon?

- Depressioon on haigus, mida iseloomustab püsiv kurbus ja huvi puudumine tegevuste vastu, mida sa tavaliselt naudid, samuti võimetus tulla toime igapäevaste toimingutega vähemalt kahe nädala jooksul.
- Tavaliselt kaasneb depressiooniga mitu järgmistest sümptomitest: energiapuudus, söögiisu muutus, uneaja lühenemine või pikenemine, ärevus, keskendumisvõime halvenemine, otsustamisvõimetus, rahutus, alaväärsuse, süü- või lootusetuse tunne ning mõtted enesevigastamisest või enesetapust.
- Depressioon võib tabada igaüht.
- See ei ole nõrga iseloomu märk.
- Depressiooni saab ravida vestlusteraapia, antidepressantide või nende kombinatsiooniga.



PEA MEELES:

depressioon on ravitav. Kui arvad, et sul on depressioon, otsi abi!

Mida teha, kui arvate, et teil on depressioon?

- Räägi oma tunnetest mõne usaldusväärse inimesega. Enamik inimesi tunneb end paremini, kui on rääkinud kellegagi, kes neist hoolib.
- Otsi professionaalset abi. Kõigepealt võiks pöörduda perearsti poole.
- Pea meeles, et õiget abi saades on võimalik oma olukorda parandada.
- Tegele asjadega, mida terve olles nautisid.
- Ära kaota sidet lähedastega. Suhtle pereliikmete ja sõpradega.
- Liigu regulaarselt, tee kasvõi lühikesi jalutuskäike.
- Söö ja maga korrapäraselt.
- Lepi teadmisega, et Sul võib olla depressioon, ja kohanda oma ootused vastavalt sellele. Sa ei pruugi saavutada kõike, mida tavaliselt suudad.
- Hoidu alkoholist või piira selle tarbimist ja ära kasuta narkootikume – need võivad depressiooni süvendada.
- Kui Sul on enesetapumõtted, küsi kohe kelleltki abi.

Kas mõnel Sinu pereliikmel on depressioon?

Kooselu depressioonis inimesega võib olla raske. Siin on mõned näpunäited selle kohta, kuidas saad aidata depressioonis pereliiget, hoolitsedes samal ajal ka enda eest.

Mida tuleks teada

- Depressioon on haigus, mitte iseloomu nõrkus.
- Depressioon on ravitav. Parima ravi valik ja depressiooni kestus olenevad haiguse raskusastmest.
- Hooldajate, sõprade ja pereliikmete tugi aitab depressioonist paraneda. Vaja on kannatlikkust ja järjekindlust, sest paranemine võib võtta aega.
- Stress võib depressiooni süvendada

Mida saab teha depressioonis inimese heaks

- Väljenda oma soovi aidata, kuula hinnanguid andmata ja paku tuge.
- Otsi depressiooni kohta rohkem teavet.



PEA MEELES:
kui elad koos depressioonis inimesega, saad aidata tal paraneda, kuid pead hoolitsema ka enda eest.

- Julgusta depressioonis inimest professionaalset abi otsima. Paku end visiidile kaasa tulema.
- Kui kirjutatakse välja ravimeid, aita jälgida, et ravimit võetakse ettenähtud korras. Ole kannatlik – enesetunne paraneb tavaliselt mõne nädala pärast.
- Aita teha igapäevaseid toiminguid ning kinni pidada korrapärasest söömis- ja unerežiimist.
- Julgusta depressioonis inimest korrapäraselt liikuma ja inimestega suhtlema.
- Innusta teda keskenduma positiivsele, mitte negatiivsele.
- Kui inimene mõtleb end vigastada või on seda juba tahtlikult teinud, ära jäta teda üksi. Pöördu kiirabi või perearsti poole. Seniks kõrvalda kättesaadavatest ravimist, teravad esemed ja tulirelvad.
- Hoolitse ka enda eest. Püüa leida võimalusi lõõgastuda ja teha asju, mida naudid.

Kas Sulle tundub, et elu ei ole elamist väärt?

Mõnikord võib inimene tunda, et elu on nii raske, et see on kaotanud mõtte. Aga abi on olemas!

Mida Sa võid mõelda või tunda

- Valu tundub kõikehõlmav ja talumatu.
- Sul on lootusetuse tunne, elu tundub mõttetu.
- Sind valdavad negatiivsed ja häirivad mõtted.
- Sa ei näe oma probleemidele muud lahendust kui enesetapp.
- Kujutled surma kergendusena.
- Arvad, et kõigil oleks parem, kui Sind ei oleks.
- Tunned end väärtusetuna.
- Tunned end üksildasena ka siis, kui Sul on sõbrad ja pere.
- Sa ei mõista, miks Sul on sellised tunded ja mõtted.

Mida meeles pidada

- Sa ei ole üksik. Ka paljud teised on kogenud seda, mida Sina praegu, ning nad on siiani elus.
- Enesetapp on teema, millest tohib rääkida. Rääkimine võib parandada enesetunnet.



PEA MEELES:
kui tunned,
et elu ei vääri
elamist, otsi abi.
Sa ei ole üksik.
Abi on olemas.

- Enese kahjustamine või enesetapumõtted või -plaanid on märk tugevast emotsionaalsest pingest (mille võib põhjustada näiteks lähedase inimese kaotus, töö kaotus, suhte purunemine või vägivalda või väärkohtlemise kogemus). See ei ole Sinu süü ja see võib juhtuda igaühega.
- Sul on võimalik sellest üle saada.
- Need inimesed on olemas, kes saavad Sind aidata.

Mida saad ise teha

- Räägi mõne usaldusväärse pereliikme, sõbra või kolleegiga oma enesetundest.
- Kui arvad, et Sul on tõepoolest oht endale viga teha, helista kiirabi või kriisiabi telefonile või mine ise kohale.
- Räägi mõne professionaaliga, näiteks arsti, psühhoterapeudi, nõustaja või sotsiaaltöötajaga.
- Kui oled usklik, räägi mõne usaldusväärse inimesega oma kogudusest.
- Ühine enesetapukatse läbi teinud inimeste eneseabi- või tugirühmaga. Üheskoos saate üksteist aidata.

Kas tunned kedagi, kes võib mõelda enesetapule?

Iga 40 sekundi järel sureb maailmas mõni inimene enesetapu tagajärjel. Ei ole ebatavaline, et raskes depressioonis inimesed mõtleavad enesetapule.

Mida võiks teada, kui oled kellegi pärast mures

- Enesetappe saab ennetada.
- Enesetapp on teema, millest tohib rääkida.
- Kui küsid kellelki enesetapu kohta, ei kutsu Sa sellega esile tema enesetappu. Sageli vähendab enesetapust rääkimine ärevust ja aitab inimesel tunda, et teda mõistetakse.

Märgid, mis näitavad, et inimene võib tõsiselt mõelda enesetapule

- Ähvardused end tappa.
- Väited „keegi ei tunne minust puudust, kui mind enam ei ole“ jms.
- Enesetapuvõimaluste otsimine, näiteks püüd hankida pestitsiidide, tulirelvi või ravimeid, või internetist enesetapuviiside kohta teabe otsimine.
- Pereliikmete ja sõpradega hüvasti jätmine, väärtuslike asjade äraandmine, testamendi tegemine.

Kes on enesetapu ohus?

- Inimesed, kes on varem üritanud endalt elu võtta.
- Depressioonis või alkoholi- või uimastiprobleemiga inimesed.



PEA MEELES:

kui tunned kedagi, kes võib mõelda enesetapust, räägi temaga sellest. Kuula teda avatud meelega ja paku tuge.

- Tõsise emotsionaalse pinge all, näiteks lähedase kaotanud või purunenud suhte tõttu kannatavad inimesed.
- Kroonilise valu või haiguse käes kannatavad inimesed.
- Inimesed, kes on kogunud sõda, vägivalda, traumas, väärkohtlemist või diskrimineerimist.
- Sotsiaalselt eraldatud inimesed.

Mida saad Sina teha

- Leia sobiv aeg ja vaikne koht, et vestelda enesetapu teemadel inimesega, kelle pärast Sa muretsed. Anna talle teada, et tahad teda ära kuulata.
- Julgusta teda küsima abi professionaalilt, näiteks arstilt või psühhoterapeudilt, nõustajalt või sotsiaaltöötajalt. Paku end visiidile kaasa tulema.
- Kui arvad, et inimene on otseses ohus, ära jäta teda üksi. Pöördu kiirabi, kriisiabi teenistuse, tervishoiutöötaja või pereliikmete poole.
- Kui oled mures inimese pärast, kes elab Sinuga koos, veendu, et tal ei oleks kodus juurdepääsu asjadele, millega ta endale viga võib teha (näiteks pestitsiidid, tulirelvad või ravimid).
- Hoia ühendust ja jälgi, kuidas tal läheb.

Oled mures tuleviku pärast? Depressiooni ennetamine teismeeas ja nooruses

Noorukiiga ja täiskasvanuks saamine võivad pakkuda palju võimalusi – kohtumisi uute inimestega, uute paikade külastamist ja oma elusuuna leidmist. Need aastad võivad olla ka stressirohked. Kui väljakutsed tunduvad pigem rasked kui põnevad, võib Sul olla depressioon.

Mida võiks teada

- Depressioon on haigus, mida iseloomustab püsiv kurbus ja huvi puudumine tegevuste vastu, mida sa tavaliselt naudid, samuti võimetus tulla toime igapäevaste toimingutega vähemalt kahe nädala jooksul.
- Tavaliselt kaasneb depressiooniga mitu järgmistest sümptomitest: energiapuudus, söögiisu muutus, uneaja lühenemine või pikenemine, ärevus, keskendumisvõime halvenemine, otsustamisvõimetus, rahutus, alaväärsuse, süü- või lootusetuse tunne ning mõtted enesevigastamisest või enesetapust.
- Depressiooni ennetamiseks ja raviks saab palju ära teha.



PEA MEELES:

Sa saad ise teha palju selleks, et olla vaimselt tugev. Kui tunned, et on tekkimas depressioon, räägi mõne usaldusväärse inimesega või pöördu professionaali poole.

Mida teha, kui oled rusetud või arvad, et sul on depressioon

- Räägi oma tunded mõne usaldusväärse inimesega.
- Otsi professionaalset abi. Kõigepealt võiks pöörduda perearsti poole.
- Ära kaota sidet lähedastega. Suhtle pereliikmete ja sõpradega.
- Liigu regulaarselt, tee kasvõi lühikesi jalutuskäike.
- Söö ja maga korrapäraselt.
- Hoidu alkoholist või piira selle tarbimist ja ära kasuta narkootikume – need võivad depressiooni süvendada.
- Tegele asjadega, mis on Sulle alati meeldinud, isegi kui pole tuju.
- Jälgi oma negatiivseid mõtteid ja enesekriitikat ning püüa asendada need positiivsete mõtetega. Kiida end saavutuste puhul.

Kas tunned, et Sinu äsjasündinud laps ei tee Sulle rõõmu?

Lapse sünd on suur sündmus ning võib anda põhjust muretsemiseks, väsimuseks ja kurbuseks. Tavaliselt ei kesta need tunded kaua, kuid kui need ei lähe üle, võib Sul olla depressioon. Loe edasi, et rohkem teada saada.

Mida võiks teada

- Sünnitusjärgne depressioon on väga tavaline. Seda kogeb iga kuues sünnitanud naine. Depressioon on haigus, mida iseloomustab püsiv kurbus ja huvi puudumine tegevuste vastu, mida sa tavaliselt naudid, samuti võimetus tulla toime igapäevaste toimingutega vähemalt kahe nädala jooksul.
- Tavaliselt kaasneb depressiooniga mitu järgmistest sümptomitest: energiapuudus, söögiisu muutus, uneaja lühenemine või pikenemine, ärevus, keskendumisvõime halvenemine, otsustamisvõimetus, rahutus, alaväärsuse, süü- või lootusetuse tunne ning mõtted enesevigastamisest või enesetapust.
- Sünnitusjärgse depressiooni sümptomid on veel ülekoormatuse tunne, pidev nutmine ilma selge põhjuseta, emotsionaalse sideme puudumine lapsega ning kahtlus, kas suudad enda ja lapse eest hoolitseda.
- Sünnitusjärgset depressiooni saab professionaalide abiga ravida. Abi võib olla vestlusteraapiast ja ravimitest. Mõnda ravimit võib tarvitada ka rinnaga toitmise ajal.
- Ravimata sünnitusjärgne depressioon võib kesta kuid või isegi aastaid. See võib mõjutada Sinu tervist ja ka lapse arengut.



PEA MEELES:
sünnitusjärgne
depressioon on
väga tavaline. Kui
kahtlustad endal
depressiooni,
otsi abi.

Mida teha, kui arvad, et sul on depressioon

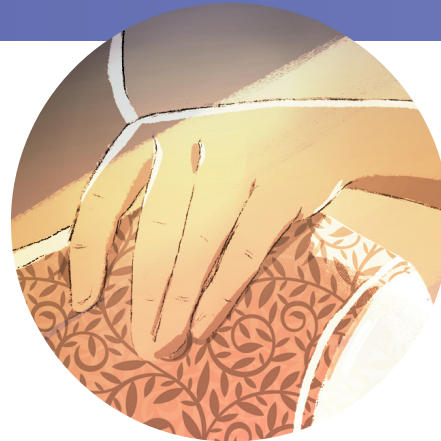
- Räägi oma enesetundest lähedastele ja palu neilt tuge. Võib-olla saavad nad aidata last hoida, kui vajad aega enda jaoks või puhkamiseks.
- Veeda aega pereliikmete ja sõpradega.
- Võimaluse korral käi õues. Turvalises ümbruses koos lapsega värskes õhus viibimine tuleb kasuks teile mõlemale.
- Räägi teiste emadega, kes võivad anda nõu või jagada kogemusi.
- Räägi oma perearstiga. Ta võib aidata leida Sinu olukorras kõige sobivamat ravi.
- Kui Sul tekib mõte ennast või last vigastada, otsi viivitamata abi.

Kas kardad, et Sinu lapsel võib olla depressioon?

Lapse elu on täis väljakutseid ja võimalusi: koolitee alustamine ja kooli vahetamine, uute sõprade leidmine, puberteediiga ja eksamid ... Mõned lapsed tulevad muutustega väga hõlpsasti toime. Teiste jaoks on kohanemine raskem, stressirohke ja isegi masendav kogemus. Kui arvad, et su lapsel võib olla depressioon, loe edasi.

Mida võiks teada

- Depressioon on haigus, mida iseloomustab püsiv kurbus ja huvi puudumine tegevuste vastu, mida sa tavaliselt naudid, samuti võimetus tulla toime igapäevaste toimingutega vähemalt kahe nädala jooksul.
- Lapseas võivad depressiooniga kaasneda ka teistest eraldumine, ärrituvus, ülemäärane nutmine, keskendumisraksused koolis, söögiisu muutused ning uneaja pikenemine või lühenemine.
- Väiksemad lapsed võivad kaotada huvi mängimise vastu. Suuremad lapsed võivad võtta rohkem riske kui muidu.
- Depressiooni saab nii ennetada kui ka ravida.



PEA MEELES:

kui arvad, et Sinu lapsel võib olla depressioon, räägi temaga tema muredest ja otsi vajaduse korral professionaalset abi.

Mida teha, kui arvad, et su lapsel võib olla depressioon

- Räägi temaga kodus, koolis ja väljaspool kooli toimunud sündmustest. Püüa teada saada, mis Sinu last vaevab.
- Räägi usaldusväärsete inimestega, kes Sinu last tunnevad.
- Küsi nõu perearstilt.
- Kaitse oma last ülemäärase stressi, halva kohtlemise ja vägivalda eest.
- Pööra erilist tähelepanu lapse heaolule tema elus toimunud muutuste ajal, näiteks puberteedi või koolivahetuse ajal.
- Jälgi, et laps saaks piisavalt magada, toituks korrapäraselt, oleks füüsiliselt aktiivne ja tegeleks meeldivate asjadega.
- Leia võimalus lapsega ühist aega veeta.
- Kui Sinu laps mõtleb end vigastada või on seda juba teinud, otsi kohe professionaalset abi.

Positiivse ellusuhtumise säilitamine ja depressiooni ennetamine vanaduses

Vananemisega kaasnevad elumuutused võivad põhjustada depressiooni. Depressiooni saab ennetada ja ravida ka vanemas eas.

Mida võiks teada

- Depressioon on haigus, mida iseloomustab püsiv kurbus ja huvi puudumine tegevuste vastu, mida sa tavaliselt nautid, samuti võimetus tulla toime igapäevaste toimingutega vähemalt kahe nädala jooksul.
- Tavaliselt kaasneb depressiooniga mitu järgmistest sümptomitest: energiapuudus, söögiisu muutus, uneaja lühenemine või pikenemine, ärevus, keskendumisvõime halvenemine, otsustamisvõimetus, rahutus, alaväärsuse, süü- või lootusetuse tunne ning mõtted enesevigastamisest või enesetapust.
- Depressioon on eakatel inimestel tavaline, kuid jääb sageli tähelepanuta ja ravita.
- Vanematel inimestel seostub depressioon sageli füüsilise seisundiga, näiteks südamehaigus, kõrge vererõhk, suhkurtõbi või krooniline valu; rasked üleelamised, näiteks lähedase surm; samuti vähenenud võime tegeleda asjadega, millega tegeleti nooremas eas.
- Vanematel inimestel on suurem enesetapu oht.
- Depressiooni saab ravida vestlusterapia, antidepressantide või nende kombinatsiooniga.



PEA MEELES:
depressiooni
vältimiseks
ja ravimiseks
vanemas eas saab
paljugi teha.

Mida teha, kui oled rusetud või arvad, et sul on depressioon

- Räägi oma tunnetest mõne usaldusväärse inimesega.
- Kui kahtlustad endal depressiooni, otsi professionaalset abi. Kõigepealt võiks pöörduda perearsti poole.
- Tegele edasi asjadega, mida oled alati nautinud, või kui see ei ole võimalik, leia muid toredaid tegevusi.
- Ära kaota sidet lähedastega. Suhtle pereliikmete ja sõpradega.
- Söö korrapäraselt ja maga piisavalt.
- Kui suudad, liigu regulaarselt – tee kasvõi lühikesi jalutuskäike.
- Hoidu alkoholist või piira selle tarbimist ja võta ravimeid üksnes tervishoiutöötaja osutatud viisil.