**Spregovorimo o depresiji**

**Izjava za tisk Urada SZO v Sloveniji**

**ob svetovnem dnevu zdravja 2017**

***V počastitev ustanovitve Svetovne zdravstvene organizacije leta 1948 vsako leto 7. aprila obeležujemo svetovni dan zdravja. Ta je vsako leto posvečen temi, ki je prednostnega pomena za javno zdravje. Na svetovni dan zdravja se lahko tako posamezniki kot združenja vključujejo v različne dejavnosti, namenjene izboljšanju zdravja.***

Tema letošnjega svetovnega dneva zdravja je depresija, stanje, ki nedvomno predstavlja resno težavo na področju javnega zdravja, v družbi in gospodarstvu in katerega dolgotrajni učinki vplivajo tako na življenje posameznika kot celih družin. Depresija je pogosta duševna motnja, ki prizadene ljudi vseh starosti po vsem svetu. Tveganje obolevnosti za depresijo se povečuje z revščino in nezaposlenostjo, ob življenjskih prelomnicah, kot so izguba ljubljene osebe ali razpad zveze, ter zaradi bolezni in težav, ki jih povzročata uživanje alkohola in drog. Depresija povzroča duševno trpljenje in lahko poseže v posameznikovo zmožnost opravljanja celo najpreprostejših vsakodnevnih opravil. Včasih uničujoče deluje na odnose z družinskimi člani in prijatelji, obenem pa lahko posamezniku onemogoči udejstvovanje na področju dela, znotraj družine in skupnosti.

**Depresija velja za najbolj razširjen vzrok manjzmožnosti na svetu**

Depresija je bolezen, za katero sta značilni trdovratna žalost in izguba zanimanja za dejavnosti, v katerih običajno uživamo, ob spremljajoči, vsaj dva tedna trajajoči nezmožnosti, da bi poskrbeli za naše vsakodnevne opravke. Osebe z depresijo se običajno soočajo tudi z izgubo energije, spremembo teka in spanja (spijo več ali manj kot poprej), tesnobo, zmanjšano zmožnostjo koncentracije, neodločnostjo, nemirom, občutkom nevrednosti, krivdo ali brezupom in mislimi na samopoškodovanje ali samomor.

Po ocenah naj bi več kot 300 milijonov ljudi oz. več kot 4 odstotke svetovnega prebivalstva živelo z depresijo. Med letoma 2005 in 2015 se je število ljudi z depresijo povečalo za več kot 18 odstotkov. V Evropi živi 40 milijonov oseb z depresivnimi motnjami, stopnja obolevnosti v posameznih državah pa znaša med 3,8 in 6,3 odstotka prebivalstva. Za depresijo zboli več žensk (5,1 %) kot moških (3,6 %). Stopnja obolevnosti se spreminja glede na starostno skupino, najvišja pa je med starejšimi (in presega 7,5-odstotno obolevnost pri ženskah ter 5,5-odstotno obolevnost pri moških v starostni skupini med 55 in 74 leti). Med izrednimi humanitarnimi razmerami in nasilnimi spopadi se z depresijo in tesnobo sooča kar 20 odstotkov ljudi.

**Depresija se pogosto pojavlja skupaj z drugimi bolezenskimi stanji ter lahko privede do samomora**

Depresija poveča tveganje tesnobnih motenj, motenj zlorabe substanc in nenalezljivih bolezni, kot so sladkorna bolezen in srčne bolezni. Velja tudi nasprotno: pri osebah z navedenimi motnjami in bolezenskimi stanji je tveganje za depresijo večje. Prav zato ne bi smeli pozabiti na depresijo, ko obravnavamo navedene motnje in bolezenska stanja, prav tako bi morali biti na depresijo pozorni, ko obravnavamo zdravje mater in otrok, saj lahko depresija pri ženskah, ki nastopi po porodu, vpliva na razvoj novorojenčka.

V najhujših primerih depresija vodi v samomor, ki je v Evropi drugi najpogostejši vzrok smrti v starostni skupini od 15 do 29 let, takoj za prometnimi nesrečami. Čeprav je pojavnost depresije dvakrat večja pri ženskah kot pri moških, je stopnja samomorov višja med moškimi. Resna depresija lahko privede tudi do samomora.

**Depresijo lahko preprečujemo in zdravimo ob relativno nizkih stroških**

Veliko je držav, kjer so storitve in podporne oblike za osebe z duševnimi težavami omejene oz. nezadostne. Razpoložljivi podatki razkrivajo, da celo v državah z visokimi prihodki skorajda 50 odstotkov ljudi z depresijo ne prejme ustreznega zdravljenja. Zaradi nezadostnega preprečevanja, nizke stopnje prepoznavanja depresije in poznega začetka zdravljenja depresije in tesnobe znaša letna gospodarska izguba na svetovni ravni več kot bilijon USD. Zdravstveni proračuni v povprečju namenjajo 3 odstotke za področje duševnega zdravja, in sicer manj kot 1 odstotek v državah z nizkimi prihodki ter vse do 5 odstotkov v državah z visokimi prihodki.

**Depresija ostaja velika stigma**

Depresijo lahko zdravimo in preprečujemo. Zdravimo jo ponavadi s pogovornimi terapijami, z jemanjem antidepresivov ali s kombinacijo pogovora in zdravil. Povečati in izboljšati storitve ni dovoljšen ukrep. Prav tako je pomembno ozaveščanje za boljše razumevanje depresije in zmanjševanje stigme.

**Kampanja SZO z naslovom ‘Spregovorimo o depresiji’**

poteka od svetovnega dne duševnega zdravja, tj. od 10. oktobra 2016, v želji, da bi splošno javnost podučili o posledicah in obravnavi depresije ter da bi zagotovili potrebno podporo osebam, ki se soočajo z depresijo. Čeprav pogovor včasih ni dovolj, da bi se izkopali iz depresije, spregovoriti o depresiji predstavlja prvi pomembni korak. Četudi so na voljo potrebne storitve, se velikokrat osebe, ki trpijo zaradi depresije, izogibajo zdravljenju ali z njim zavlačujejo iz strahu pred predsodki in morebitno diskriminacijo.

Vse to je, tudi zaradi nizkih proračunskih sredstev, ki jih vlade namenjajo temu področju, privedlo do velikanskih vrzeli med diagnozo in zdravljenjem. Zato le delček oseb, ki trpijo za depresijo, prejemajo potrebno ustrezno pomoč. Z uspešnim preseganjem stigme, s katero pogosto povezujemo depresijo, bi pomoč poiskalo več ljudi. Prvi korak k okrevanju od depresije lahko predstavljajo pogovori z osebami, ki jim zaupamo. Svetovna zdravstvena organizacija poziva k boljšemu obveščanju splošne javnosti o depresiji, njenih vzrokih in možnih posledicah, vključno s samomorom, ter o razpoložljivih preventivnih ukrepih in zdravljenju.

Učinkovitejše preprečevanje in zdravljenje depresije ob sočasnem doseganju večje ozaveščenosti o tej bolezni predstavljajo bistven del prizadevanj držav za vzpostavitev splošnega zdravstvenega zavarovanja in socialne vključenosti. S takšnimi prizadevanji bodo države lahko dosegle cilj 3.4 Ciljev trajnostnega razvoja, v skladu s katerim naj bi do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšali število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirali duševno zdravje in dobro počutje.

**Dejavnosti, izvedene s podporo Pisarne SZO v Sloveniji**

* Skupaj s slovenskimi partnerji, predvsem z Ministrstvom za zdravje in Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, smo prevedli, natisnili in razdelili gradivo za javnost, ki je del kampanje SZO.
* Zagotovili smo podporo posvetu o prepoznavanju, obravnavi in obvladovanju depresije skozi življenjska obdobja tako v obliki tehnične strokovne podpore kot z zagotovitvijo priznanega tujega predavatelja na konferenci.
* Podprli smo pripravo nacionalnega posveta z naslovom: Prispevki strok za svetovalno delo v praksi: Duševno zdravje v vrtcu in šoli tako v obliki tehnične strokovne podpore kot z zagotovitvijo priznanega tujega predavatelja na konferenci.

**Pripravila:**

**Dr Darina Sedláková**

**predstavnica SZO**

**Urad SZO v Sloveniji**

**Trubarjeva c. 2, Ljubljana**

**Za več informacij obiščite spletne strani:**

<http://who.int/campaigns/world-health-day/2017/en/>

<http://www.euro.who.int/en/media-centre/events/events/2017/04/world-health-day-2017-depression-lets-talk-announcement>

<http://apps.who.int/depression-campaign-2017/en>