

## Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

### Distimija - blaga depresija, ki traja daljši čas

Znan Heglov izrek pravi, da Minervina sova (modrost) razprostre svoja krila šele ob mraku. Z drugimi besedami, pametni smo lahko šele, ko je dogajanje že končano in je že prepozno. To zelo velja tudi za **diagnosticiranje** distimije. **To vrsto depresije je namreč težko diagnosticirati oziroma jo je lažje diagnosticirati za nazaj.**

Distimijo konvencionalna psihiatrija opredeljuje kot **blago depresijo, ki traja daljši čas**, tj. najmanj dve leti. **Človek** z izkušnjo tovrstne depresije **na prvi pogled dobro deluje**, kar pomeni, da hodi v službo in **opravlja** tudi druge **vsakodnevne dejavnosti, vendar mu vse te dejavnosti že dlje časa niso v pravo veselje in zanje nima prave energije**. Sicer ima vmes tudi obdobja boljšega razpoloženja, vendar ne za več kot nekaj tednov.

Za distimijo so tako značilni **simptomi in znaki depresije, ki pa so blažji, jih je manj in trajajo dlje časa**. Natančneje gre predvsem za naslednje miselne, telesne, vedenjske in čustvene simptome in znake, ki se med seboj prepletajo in krepijo:

- pesimizem glede življenja in prihodnosti, misli o lastni ničvrednosti, samomorilne misli;
- pomanjkanje energije, utrujenost;
- opuščanje dejavnosti (zlasti pristočasnih), umikanje v samoto, slab(š)a skrb zase;
- žalost, nemoč, tesnoba.

Ljudje z izkušnjo distimije **pogosto svojo dolgotrajno žalost** in pomanjkanje energije **pripisujejo svojim osebnostnim lastnostim** in zato zelo **pozno poiščejo pomoč**. S tem je njihovo **zdravljenje** – ki je dolgotrajno že zato, ker je distimija kronična motnja – **še daljše**.

DISTIMIJO ZDRAVIMO Z ZDRAVILI, SPREMENJENIM ŽIVLJENJSKIM SLOGOM (GIBANJE, DRUŽENJE IN DRUGE SPROŠČUJOČE PROSTOČASNE DEJAVNOSTI) IN S PSIHOTERAPIJO. GLEDE TRAJANJA JEMANJA ZDRAVIL SO PODATKI RAZLIČNI IN GREDO V SKRAJNOSTI – ENI LJUDJE POTREBUJEJO TRAJNO JEMATI ANTIDEPRESIVE (ZLASTI ČE GRE ZA DVOJNO DEPRESIJO), ENI PA LAHKO OKREVAJO TUDI BREZ ZDRAVIL (ČE SE JE DISTIMIJA VTIHOTAPILA V NJIHOVO ŽIVLJENJE PO ENI ALI DVEH EPIZODAH DEPRESIJE). OKREVATI BREZ ZDRAVIL POMENI, DA SI ČLOVEK SAM ZELO VELIKO PRIZADEVA, DA JE AKTIVEN.

# Brezplačne spletne delavnice OMRA v mesecu NOVEMBRU

Na naši [spletni strani](#) so objavljeni novi termini in prijavnice **NOVEMBRSKIH delavnic OMRA**.

STRES POVZROČA STISKE, OKREPITE SVOJE MOČI!: **19.11.** (trajanje: od 9.00 do 14.20)

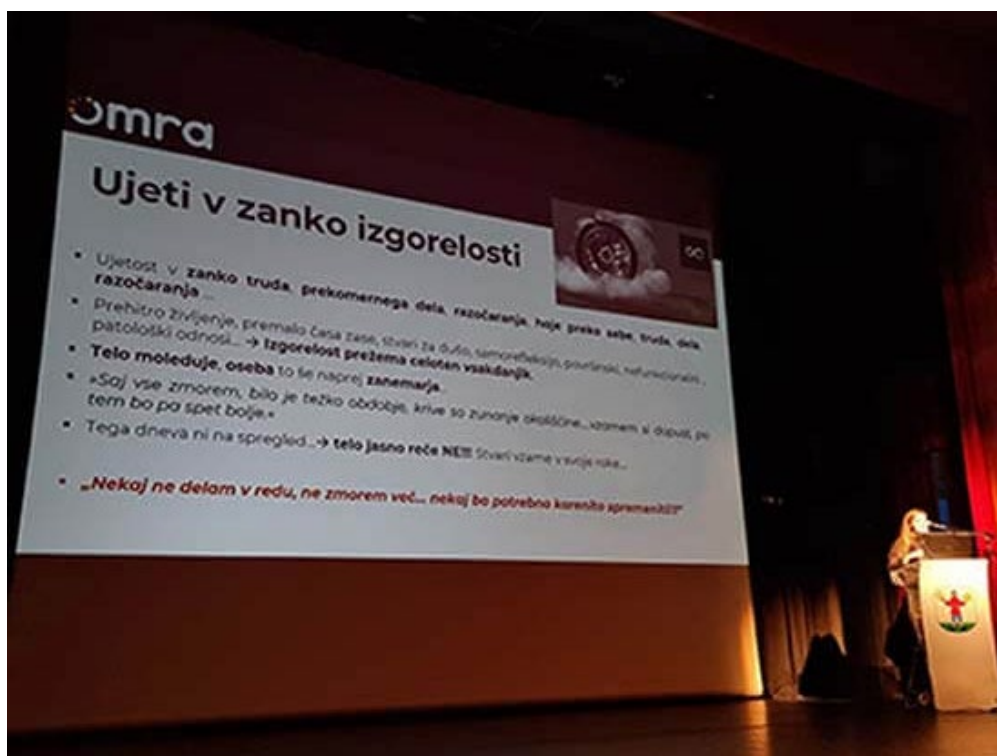
ČUSTVENI VRTILJAK ODNOSOV: PREPOZNAJMO OSEBNOSTNE MOTNJE MED NAMI: **22.11.** (trajanje: od 9.00 do 14.20)

MOČ POGOVORA – ŠIBKOST STIGME: **10.11.** (trajanje: od 9.00 do 12.50)

**PRIJAVITE SE, SE VIDIMO!**

## Svetovni dan duševnega zdravja 2021

Letošnji svetovni dan duševnega zdravja smo v okviru programa OMRA izvedli v sodelovanju z Zavodom Aspekt, Studiom Slog in Kino Radolc'a v obliki **tematskega večera s predavanjem in kino predstavo**, posvečenima problematiki **IZGOREVANJA**.



Vabimo vas, da si na naši spletni strani ogledate [predavanji](#), ki sta ju izvedli ob tej priložnosti članici skupine OMRA: prof. dr. Mojca Zvezdana Dernovšek, spec.psihiatrije in Anja Iberčič, mag. psihologije.

**Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli bomo, da boste prejeli sveže informacije**

# in izobraževalna gradiva programa OMRA!

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti iz področja duševnega zdravja redno objavljamo tudi na družbenih omrežjih. Spremljajte @ProgramOmra na [Facebooku](#) in [Twitterju](#).

## Partnerji programa



ZRC SAZU



INŠTITUT  
KARAKTER



PROJEKT  
ČLOVEK

Skupaj na poti za Človeka

Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.