



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

Materiāls sagatavots 2016. gadā

# DEPRESIJA

## FAKTI UN PAZĪMES



Ik gadu **30** miljoni

Depresija ir **īsta, izārstējama slimība**, nevis slikts garastāvoklis, slinkums vai paša cilvēka vaina

Eiropas Savienības iedzīvotāju cieš no depresijas



1 no 14 Latvijas 15-64 gadus vecajiem iedzīvotājiem cieš no depresijas



Depresija vidēji divas reizes izplatītāka ir sieviešu vidū



Depresija izteikti **negatīvi ietekmē spēju strādāt, mācīties, rūpēties par sevi vai citiem**

**60-80%**

no pašnāvību upuriem bijuši depresijā - šī saslimšana ir viens no būtiskākajiem pašnāvības riska faktoriem



**10-15% sieviešu** pirmo 12 mēnešu laikā pēc dzemdībām cieš no **pēcdzemdību depresijas**



Depresija ir viens no galvenajiem darba nespējas cēloņiem Eiropā

### Depresijas risku paaugstina:

smags zaudējums, nelabvēlīgi sociālekonomiskie apstākļi, bezdarbs, vientulība, ilgstošs stress, vardarbība, atkarību izraisošo vielu pārmērīga lietošana, depresija tuvu radnieku vidū, nopietna saslimšana un citi psihotraumējoši faktori

Latvijā lielākā daļa cilvēku, kuri cieš no depresijas, pēc palīdzības nevēršas

## Atpazīsti depresijas pazīmes!

Pēdējo 2 nedēļu laikā, lielāko daļu laika var būt novērojams:

- Nomākts garastāvoklis, bezcerības sajūta
- Interesu, dzīvesprieka trūkums
- Nogurums, enerģijas trūkums bez īpaša iemesla
- Grūtības koncentrēties, darīt ierastos darbus, pieņemt lēmumus
- Neapmierinātība ar sevi - sajūta, ka esat neveiksminieks/-ce vai nevērtīgs/-a
- Vainas sajūta citu priekšā
- Grūtības iemigt, trausls miegs vai pārāk ilga gulēšana
- Izteikti pazemināta vai pastiprināta apetīte
- Domas, ka labāk būtu nomirt vai nodarīt sev pāri

## Palīdzība:

Aizdomu par depresiju gadījumā ieplāno vizīti pie ģimenes ārsta vai psihiatra!

Noderīga papildu informācija - ieskaties!

[www.nenoversies.lv](http://www.nenoversies.lv)

[www.depresija.lv](http://www.depresija.lv)

[www.depresija.lv/depresija/pasnovertesanas-tests/](http://www.depresija.lv/depresija/pasnovertesanas-tests/)