

# PREPOZNATI DEPRESIVNE MOTNJE

Spopadanje s problemi ni lahko. Veliko ljudi si celo življenje prizadeva izdelati strategije, kako ravnati s stresom in strahom.

Predvsem je pomembno, da se ne bojite poiskati pomoči. Strah in stres lahko vodita k depresivnim motnjam. Ne dopustite, da pride tako daleč. Depresija je dolg in skrit proces. Obstajajo pa določeni znaki, ki se neprekinjeno pojavljajo in lahko kažejo na depresivne motnje. Če trpite več tednov zaradi slabega razpoloženja, ste brez energije, interesa, ste žalostni ali razdraženi, so to lahko znamenja začetne depresije. Postanite pozorni na znake svojega telesa in duha ter se pravočasno informirajte pri lečečem zdravniku, če bi potrebovali psihoterapevtsko pomoč.

Psihoterapevtske možnosti obravnave

Psihoterapija je namenjena obravnavi psihičnih in psihosomatskih motenj. Usmerjena je na obravnavo depresij, strahov, dvomov ali tudi psihosomatskih bolezni. Pojem „psihosomatski“ opisuje nauk o tem, da telo, duša in duh medsebojno vplivajo drug na drugega. Zato je izhodišče domneva, da duševni problemi vplivajo tudi na telo, kjer postanejo vidni.

## References

<https://www.everydayhealth.com/hs/crohns-disease-treatment-management/depression-emotions-crohns/>

<http://www.crohnscolitisfoundation.org/resources/depression.html>

<http://www.crohnscolitisfoundation.org/assets/pdfs/living-with-crohns-disease.pdf>

<https://www.everydayhealth.com/crohns-disease/symptoms/crohns-disease-and-depression/>

---

EM-12321 / GAE-SLO-014-060919

[/si/bolezni/crohnova-bolezen/podpora/psiholoske-posledice/prepoznati-depresivne-motnje](#)