



Antidepresivi ne povzročajo zasvojenosti. Potemtakem opuščanje dolgotrajne uporabe teh zdravil ne bi smelo biti zapleteno. Toda, ali to res drži?

Novice

Opuščanje dolgotrajne uporabe antidepresivov

Po podatkih britanskega javnega zdravstva (*National Health Service – NHS*) v Združenem kraljestvu jemlje antidepresive več kot deset odstotkov odraslih z izkušnjo depresije, od tega jih več kot polovica to počne dlje kot dve leti. Vendar **mnogi dolgotrajni uporabniki antidepresivov teh zdravil ne potrebujejo več, a si jih ne upajo opustiti**. S tem po nepotrebem tvegajo njihove neželene učinke – ti sicer večinoma niso nevarni, tudi ob dolgotrajnem jemanju, so pa lahko zelo neprijetni.

Nedavna študija, ki so jo opravili raziskovalci s treh univerz v Združenem kraljestvu, si je za ciljno skupino izbrala prav dolgotrajne uporabnike antidepresivov, ki jih še naprej jemljejo, kljub temu, da jih ne potrebujejo več. Zajela je 330 odraslih, ki so jemali antidepresive več kot eno leto za prvo epizodo depresije ali več kot dve leti, ker se je depresija ponovila. **Njene izsledke bi lahko povzeli takole**: več kot štirideset odstotkov dolgotrajnih

uporabnikov antidepresivov je ta zdravila opustilo zgolj s podporo osebnega zdravnika in dostopom do spletne strani ali telefonske številke za pomoč v duševni stiski.

Skoraj polovica tistih, ki si antidepresivov niso upali opustiti, je torej ta strah premagala zgolj s pomočjo razumevajočega osebnega zdravnika in pogovora s svetovalcem na spletni strani ali telefonski številki za pomoč v duševni stiski, brez intenzivnih terapij v živo. To je spodbudna ugotovitev, zato raziskovalci, ki so to dognali, pozivajo k dvojemu. Najprej se zavzemajo, da bi osebni, se pravi splošni oziroma družinski zdravniki opravljali dejavne preglede za opuščanje dolgotrajne uporabe antidepresivov. Kot drugo pa pozivajo k vzpostavitvi nacionalne spletne strani ali telefonske številke za pomoč pri opuščanju dolgotrajne rabe antidepresivov.

Viri:

- [Hope for long-term antidepressant users as study shows half can taper off drugs with simple support](#)
- [Antidepresivi](#)
- [Kako učinkujejo antidepresivi?](#)



Telefoni in spletne strani za pomoč v duševni stiski v Sloveniji

Tukaj je nekaj spletnih strani, kjer so, med drugim, podrobnejša pojasnila, kam po pomoč v primeru težav v duševnem zdravju in kaj tam pričakovati, vključno s telefonskimi številkami in naslovi spletnih strani za pomoč v duševni stiski v Sloveniji:

- [Program Mira – Nacionalni program duševnega zdravja](#)
- [Program za duševno zdravje mladih](#)
- [To sem jaz](#)
- [Živ?Živ! – Postaja za razumevanje samomora](#)
- [Društvo SOS telefon](#)
- [Program OMRA](#)

Projekt PoljaMoči

Projekt *Počutje na kmetiji: krepitev virov in znanj* – PoljaMoči je **nov projekt, ki gre naprej z roko v roki s programom OMRA**. Njegov namen je **izboljšanje duševnega zdravja kmečkega prebivalstva v Sloveniji na osnovi celostnega pristopa**, ki zajema izobraževanja in dvig kompetenc na področju skrbi za dobro duševno zdravje in zmanjšanje psihosocialnih tveganj.

[Predstavitev projekta na spletnih straneh vodilnega partnerja.](#)

Delavnici OMRA v mesecu marcu

MAREC

Moč pogovora – šibkost stigme

19

Brezplačna spletna delavnica

Delavnica je o prepoznavanju in rešitvah težav, povezanih s stigo in diskriminacijo ljudi s težavami v duševnem zdravju, ki sta glavni oviri, ki vodita v pozno iskanje pomoči in prevladujoč občutek manjvrednosti.

Program

Prijava

MAREC

Stres povzroča stiske, okrepite svoje moči!

27

Brezplačna spletna delavnica

Delavnica je o prepoznavanju in rešitvah težav, povezanih s stresom kot dejavnikom, ki sproži in vzdržuje duševne težave, ter z depresijo, anksioznimi motnjami in bipolarno motnjo, ki so sicer najbolj razširjene motnje razpoloženja.

Program

Prijava

Stopite v stik z nami



Partnerji programa



ZRC SAZU



INŠTITUT
KARAKTER



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE