

Az Országos Orvosi Ügyelet Nonprofit Kft. IV. negyed éves publikációja

Jelen publikációnk célja a lakosság egészségtudatosságának fejlesztése. Tekintettel a közelgő hosszú Karácsonyi ünnepekre fontosnak tartjuk, hogy a lakosság figyelmét felhívjuk a folyamatos gyógyszerellátás fontosságára és ezzel egy időben a háziorvosi rendelések korlátozott nyitva tartására, melyek összességében kihatnak az orvosi ügyelet leterheltségére is.

Továbbá jelen publikációnkkal még egy fontos témát szeretnénk érinteni, mégpedig a téli hónapokban jelentkező depresszió tüneteiről, kezeléséről és megelőzéséről kívánunk tájékoztatást nyújtani.

Gyógyszerfelírás

Ezen terhelt időszak alatt egyébként is megnő a betegforgalom ügyeleteinken, ezért különösen fontos, hogy az orvosi ügyeleten valóban csak a sürgős esetek kerüljenek ellátásra, s a háziorvosi kompetenciába tartozó feladatok háziorvosi rendelési időben kerüljenek elvégzésre a biztonságos betegellátás fenntarthatósága és a sürgősségi esetek zavartalan ellátása érdekében. Fentiek érdekében tisztelettel kérem, szíveskedjenek tájékozódni a háziorvosi rendelések ünnepek alatti működési rendjéről, annak érdekében, hogy a szükséges gyógyszereiket még ünnepek előtt a háziorvosi rendeléseken fel tudják íratni.

Természetesen az orvosi ügyeletben szolgálatot teljesítő ügyeletes orvos szükség esetén ellátja a panasszal érkező lakosokat. Jelen felhívással az a célunk, hogy a háziorvosi kompetenciába tartozó feladatok elvégzésével ne terheljük az ügyeleti team munkáját a hosszú, s amúgy is terhelt ünnepi időszak alatt, s csak a valóban indokolt, sürgős ellátásokra tudjanak koncentrálni közreműködőink.

Téli Depresszió

A téli depresszió spektrumbetegség, a tünetek intenzitása széles skálán mozoghat. Állandó fáradékonyság, levertség, kedvetlenség, behúzódottság, ingerlékenység, döntésképtelenség, koncentrációs nehézségek, hirtelen és jelentős testsúlyváltozás – ebben az esetben súlygyarapodás -, önvád, súlyosabb esetekben az érdeklődés elvesztése. Fontos tudni, hogy a téli depresszió csak egyike a lehangoltsággal járó hangulati betegségeknek. A depresszív tünetek és depresszióval járó pszichés betegségek többsége nem évszakhoz kötött. Az ősszel, tél elején jelentkező depresszív tünetek esetén is indokolt a diagnózis körültekintő felállítása.

A tünetek jellemzően október végén, november elején jelentkeznek minden évben, és következő év tavaszával szűnnek meg. A tünetek súlyossága eltérő lehet. Aktuális életesemények, lelki történések, az átélt stressz mennyisége éppúgy befolyásolhatják, mint az őszelel mért napsütéses órák száma. A depresszió komoly betegség, nem lustaság, nem egyszerű rosszkedv, ezért a kezelését is komolyan kell venni.

Az ünnepek közeledtével az idős, elhagyatott, valamint depresszióra hajlamos személyek esetében fokozottan oda kell figyelni a fentebb felsorolt tünetek megjelenésére, hiszen ezen személyek ilyenkor még inkább egyedül érezhetik magukat, és még több támogatásra vágyhatnak. Ha Önnek, vagy a hozzátartozójának van ilyen ismerőse, akkor ajánlatos ebben az időszakban nagyobb figyelmet szentelni neki.

Amennyiben Ön is egyedül élő személy és nincs olyan családtagja vagy barátja, akire számíthatna érdemes szakemberhez fordulni, vagy valamilyen Szociális Szervezetet felkeresni a depresszió elkerülésének érdekében.

A téli depresszió legjellemzőbb tünetei

- Megnövekedett alvásigény állandó fáradtságérzet.
- Borús hangulat, negatív gondolatok, sötét jövőkép.
- Fokozott szénhidrátbevitel érdeklődés beszűkülése.
- Visszahúzódás a társas- és párkapcsolatokból.
- Csökkenő koncentrációkészség és munkateljesítmény feszültségek.
- Mozgásszervi panaszok.
- Pszichoszomatikus betegségek immunrendszer gyengése.
- Érzelmi zavarok.
- Testi fájdalom vagy rossz érzés, fej- vagy hátfájás, szájszárazság, székrekedés.
- Szorongás.
- Reménytelenség érzése.

Hogyan kezelhetjük hatásosan a depressziót? Általában a különböző terápiák együttes alkalmazása a legcélravezetőbb. A téli depresszióban a leghatékonyabb a fényterápia, a gyógyszeres terápia - hangulatjavító gyógyszerek, úgynevezett antidepresszánsok - és a pszichoterápia együttes alkalmazása.

A depresszió megelőzésének alapvető szempontjai:

- Étkezzen egészségesen, fogyasszon kevesebb cukrot, több gyümölcsöt.
- Ápolja tudatosan szociális kapcsolatait, járjon társaságba.
- Aktív kikapcsolódás, a sport is sokat segít.
- Induljon hosszú sétákra, főleg a délelőtti órákban.
- Szervezzen barátaival, családjával hétvégi kirándulásokat, hogy feltöltődjön.
- Kösse le a figyelmét olyan tevékenységekkel, amik örömmel töltik el.
- Törekedjünk a stresszhelyzetek megoldására, illetve elkerülésére, a feszültségek oldására.
- Igyekezzünk napi ritmusunkat szabályozni, biztosítsunk időt a sport mellett a megnövekedett alvásigény kielégítésére.
- Ha mindez mégsem elég, érdemes pszichiáter szakorvossal konzultálni a konkrét terápiás lehetőségekről.



A sport a legjobb módszer a kikapcsolódásra!