

MAGYARORSZÁGI SZÖVETSÉG A DEPRESSZIÓ ELLEN A DEPRESSZIÓ KEZELHETŐ

HÍRLEVÉL

A szabadsághoz remény is kell. Annak tudatosítása, hogy a szenvedés, bármilyen rettenetes is, átmeneti és kíváncsiság, hogy felfedezzük, mi történik aztán. A remény teszi lehetővé számunkra, hogy a múlt helyett a jelenben éljünk."

Dr. Edith Eva Eger



KEDVES KOLLÉGA!

EUROPEAN
ALLIANCE
AGAINST
DEPRESSION

Már jó ideje terveztük egy depresszióhoz és az Európai Szövetség a Depresszió Ellen (EAAD) céljaihoz kapcsolódó hírlevél elindítását. Nagy örömünkre a Móraalmi Egészségfejlesztési Irodával közösen most útjára indítjuk, hogy rövid érdekességekkel, terápiás módszerekkel, a mindennapi munkában és életben használható eszközökkel, jó gyakorlatokkal, program-, könyv- és film ajánlásokkal és kulturális tartalommal segíthessük az Ön munkáját.

... mert a depresszió bárkit érinthet, de kezelhető!

Az ingyenesen, 0-24 órában hívható 116-123 telefonszám, és az évi több mint 100.000 hívást fogadó ügyelők megkerülhetetlen szerepet tölt be az alapellátás kiegészítésében.

A krízis intervenció, az öngyilkosság megelőzés, a mentálhigiénés prevenció, akár csak szerelmi bánat esetén az érzelmi támogatás mind-mind olyan területek, amikre a képzéseket elvégző önkéntes szakemberek készen állnak és megkeresés esetén segítenek.

Érdemes megismertetni ezt a telefonszámot (24 évnél fiatalabb személyek esetében pedig a 116-111-et, a Kék-Vonal telefonszámát) a nehéz helyzetben lévőekkel, hogy senki ne érezze magát egyedül. Hiszen a nap 24 órájában van segítség.

**MAGYAR LELKI
ELSŐSEGÉLY TELEFON-
SZOLGÁLATOK
SZÖVETSÉGE**

 116-123

»»» Tudjon meg többet a depresszióról: ifightdepression.com



PROBIOTIKUM-KIEGÉSZÍTÉS A DEPRESSZIÓ KEZELÉSÉBEN: ÍGÉRETES EREDMÉNYEK

A depresszió komplex kórkép, melynek kezelése során egyre nagyobb figyelmet kap a bél-agy tengely szerepe. Egy 2022-es vizsgálatban 44 major depresszióban szenvedő páciens kapott napi probiotikum-kiegészítést vagy placebót 31 napon keresztül. Az eredmények szerint a probiotikum-csoportban szignifikáns javulás mutatkozott a depressziós tünetekben a placebo-csoporthoz képest.



Emellett a probiotikum hatására kedvezően változott a bélflóra összetétele, különösen a Lactobacillus nemzetséghez tartozó baktériumok aránya nőtt meg, ami együtt járt a mentális állapot javulásával. Ezek az eredmények megerősítik, hogy a probiotikumok kiegészítő terápiaként hasznosak lehetnek a depresszió kezelésében, különösen a hagyományos terápiák mellett, támogatva ezzel a személyre szabott kezelési stratégiákat.

Schaub A-C, Schneider E, Vazquez-Castellanos JF, és mtsai. (2022) Clinical, gut microbial and neural effects of a probiotic add-on therapy in depressed patients: a randomized controlled trial. Transl Psychiatry 12.

12 ÉLETMENTŐ LECKE <<<

A világhírű holokauszt-túlélő pszichológus ebben a könyvében tizenkét gyakori „belső börtönt” – mint például a haragot, a bűntudatot, félelmet – mutat be, amelyek fogva tartanak minket. Segít felismerni ezeket és megmutatni, hogyan szabadulhatunk meg tőlük.

Letisztult és érthető, mégis mély tartalmakkal teli könyv, amely egyszerre tudja támogatni a segítő szakembereket önismereti munkájukban, és érzelmi támogatást nyújtani a klienseknek élethelyzeti elakadások idején. Egy igazán emberi, reményteli könyv az elfogadásról, a választásról és a belső szabadságról.

EDITH EVA EGER: AZ AJÁNDÉK

A PERINATÁLIS DEPRESSZIÓRÓL - KORAMENTORHÁZ, SZEGED

2025 júniusában a szegedi Koramentorházban került sor a várandósság, szülés és gyermekágy időszakának lelki egészségéről tartott interaktív előadásunkra. Kiemelt témáink voltak a szülés utáni depresszió és a gyász.

Az előadások során bemutattuk, hogy miért különösen veszélyeztetettek az anyák ebben az időszakban, hogy az apák is érintettek lehetnek, hogy mit lehet tenni annak érdekében, hogy a megfelelő támogatást tudja nyújtani a környezet, és mik azok a tünetek, amik esetén a segítségkérés mindenképpen szükséges.

Nagy örömünkre az eseményen részt vett leendő anya, nagymama, védőnő, pszichológus és dűla is, akik kérdéseikkel közvetlenebbé és élvezetesebbé tették az előadásokat mindenki számára.



A hírlevelet azért kapta, mert korábban jelezte, hogy értesíthető az EAAD kezdeményezéssel kapcsolatban. Amennyiben a jövőben nem kéri az EAAD hírlevelet, az info@eaad.hu címen jelezze.

