



Leioako Erizaintzako  
Unibertsitate Eskola  
Escuela Universitaria  
de Enfermería de Leioa

# Osasun Mentalerako Erizaintza

## 7.1. gaia:

# GOGO-ALDARTEAREN NAHASTEAK: NAHASTE DEPRESIBOA

Marta Arrue  
marta.arrue@ehu.es



eman ta zabal zazu  
universidad  
del país vasco euskal herriko  
unibertsitatea

# NAHASMENDU DEPRESIBOAK

## Ikasketa-helburuak

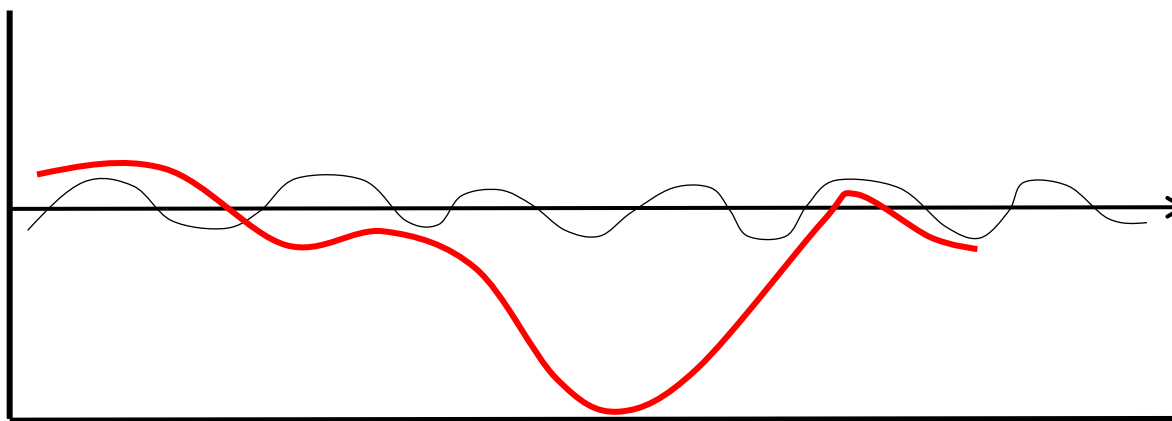
- Nahasmendu depresiboari lotutako estatistika epidemiologikoak eztabaidatzea.
- Nahasmendu depresiboaren garapeneko inplikazio etiologikoak ezagutzea.
- Desoreka horren sintomak ezagutzea eta informazio hori gaixoak ebaluatzean erabiltzen jakitea.
- Gaixo bakoitzarentzako erizaintzako esku-hartze egokiak ezagutzea.
- Nahasmendu depresiboari buruz gaixoei nahiz senideei azaldu beharreko alderdi garrantzitsuak identifikatzea.
- Desoreka horren tratamenduaren modalitate garrantzitsuei buruz gogoeta egitea.

# Autokontzientzia lantzen...

Pentsatu pasa duzun gertakaririk okerreanean. Zer sentitu zenuen? Nola erreakzionatu zenuen? Nola erreakzionatu zuten zure ingurukoek?

# GOGO-ALDARTEAREN NAHASTEAK

Aldartea



Aldarte normala

Depresioa

Denbora

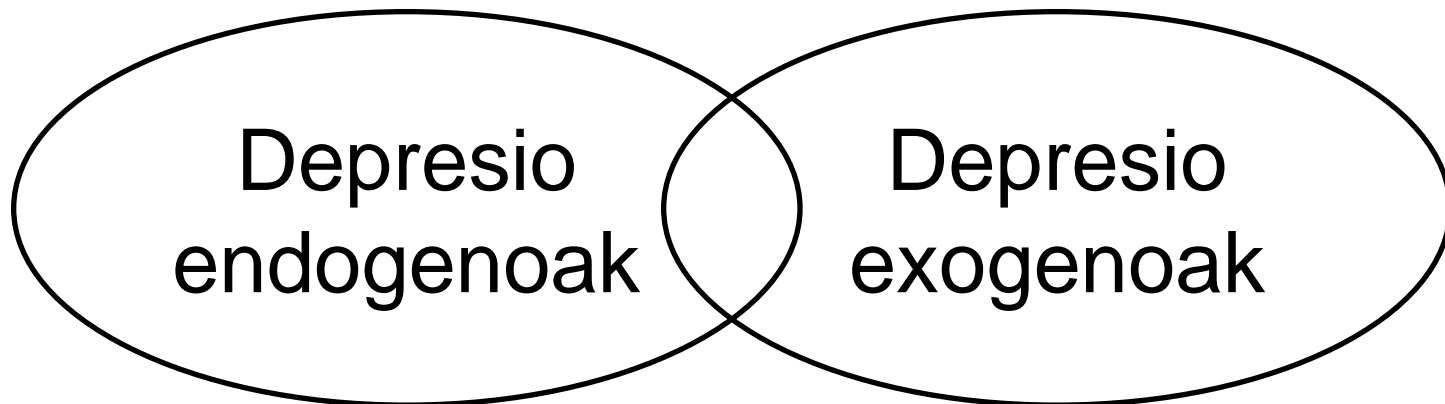
- ✓ Intentsitatea
- ✓ Denbora
- ✓ Interferentzia

# Depresioa: “gaitz mentalen katarroa”

- Populazioaren % 5-20
- Med.orokorrean (%10-20), Psikiatrian (%50)  
(3tik, 1ek eskatzen du laguntza)
- Emakumea/gizona: 4:1 → 2:1 (gaur egun)
- Hasiera 20-50 urte tartean
- Egoera zibila: alarguna, banatua, ezkongai.
- Ez-gaitasunaren 5. kausa
- Buru-hilketaren 1. kausa (%70ek depresioa)

# ETIOLOGIA

- Faktore biologikoak
- Faktore psikologikoak
- Faktore sozialak



(Rojas, 2006)

# ETIOLOGIA

## • Faktore biologikoak

- Faktore psikologikoak
- Faktore sozialak

- ✓ Aurrejoera genetikoa
- ✓ Aurretik depresioa sufritu izana
- ✓ Burmuinaren metabolismoan alt. biokimikoa
- ✓ Gaixotasun espezifikokoak (neoak, infek..)
- ✓ Min edo gaixotasun kronikoak
- ✓ Farmakoak (anti-hipertents./inflam./park.)
- ✓ Elikadura egoera (VitB<sub>12</sub>, A.Fól. defizita)
- ✓ Gabezia sentsoriala (gorreria, itsutasuna)

# ETIOLOGIA

- Faktore biologikoak

- **Faktore psikologikoak**

- Faktore sozialak

- ✓ Gainditu gabeko gatazkak
- ✓ Aurretiko nortasuna
  - Autoritarioak
  - Lehiakorrak
  - Obsesiboak
- ✓ Memoria galera eta dementzia
- ✓ Nortasunaren asaldurak



# ETIOLOGIA

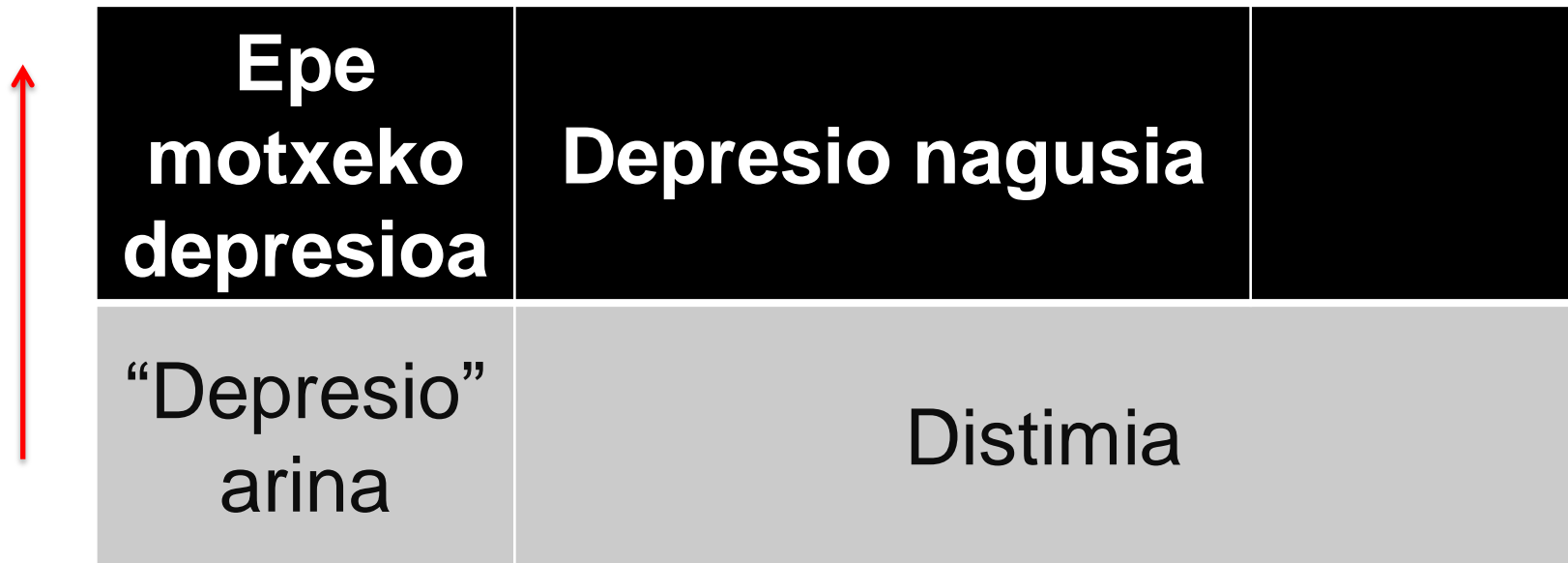
- Faktore biologikoak
- Faktore psikologikoak
- **Faktore sozialak**

- ✓ Bizi-gertakari estresagarriak
- ✓ Familiako edo lagunaren heriotza
- ✓ Bakardadea
- ✓ Lana galdu edo erretiratzea
- ✓ Sarrera ekonomikoen gutxitzea
- ✓ Gehiegizko babesa  $\Rightarrow$  autonomia falta

# Depresio Motak

Sintomen

intentsitatea



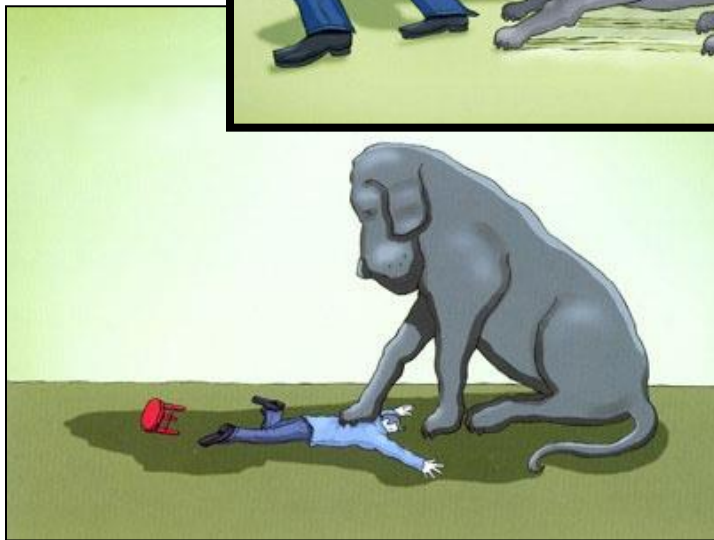
2 aste

2 urte

Sintomen iraupena

# PENTSAMENDU KRITIKOA

“I had a black dog, his name was depression”



(Matthew Johnstone, 2007)

# Zeinu eta sintomak

(Matthew Johnstone, 2007)

Oinarrizkoak	Somatikoak
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tristura</li><li>• Suminkortasuna (disforia)</li><li>• Anhedonia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Loaren asaldura</li><li>• Janguraren asaldura</li><li>• Sexu asaldurak</li><li>• Astenia/nekea</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Memoria ↓</li><li>• Kontzentrazioa ↓</li><li>• Inhibizioa/urduritasuna</li><li>• Norberaren itxura ↓</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Autosalaketa</li><li>• Ezezkortasuna</li><li>• Buruaz-beste ideiak</li><li>• Hutsune sentazioa</li></ul>
Konduktualak	Pentsamenduarenak

# Sintomen ezaugarri paradoxikoak

- Sintoma asko beste gaixotasun batzuetan aurkitzen dira.
- Diagnostikoak diren sintomak daude.
- Bi norabidetako sintomak daude.
- Bi pertsonak ez dituzte sintoma berdinak izan behar.
- Pertsona batek, bi depresioetan ez ditu sintoma berdinak izan behar.

# Dimentsioaniztun tratamendua

Jarduera fisikoa

Sare soziala

Medikazioa

Erlajazio teknikak

Psikoterapia

Lanbide-terapia, artea, musika...

(Matthew Johnstone, 2007)

# Tratamendua

- Gaixotasunak lehenbaitlehen baztertu
- Kronifikatzea ekidin: 1x60%; 2x80%; 3x90%
- Bakoitzari egokitutako psikoterapia
- T. farmakologikoa (Antidepresiboak)
  - 2-3 astetan hobeto sentitzen hasi
  - % 75 bi urtetan sendatu
  - % 50 sintoma erresidualak
  - % 10 ez da sendatzen
  - 6 hilabetetara uzten has daiteke
  - % 80 ez dute tratamendua betetzen

**% 80 ez dute tratamendua betetzen**

Kardiopatia bat izateko 6 aldiz  
probabilidade handiagoa.

Hipokanpoa %10 baino gehiago  
txikitzen da depresioaren ondorioz.

(Kramer, 2007)



# Nahaste depresiboa

## ERIZAINZAREN ZAINKETAK

- 1) Zauriak edo bere buruaz beste egitea ekidin
- 2) Bere burua zaintzea erraztu
- 3) Sentimenduen adierazpena sustatu
- 4) Gaixoa errealitatera bideratu
- 5) Autoestimazioa landu eta errekuperatu
- 6) Barruko gatazka bideratzen lagundu
- 7) Erlazio soziofamiliarrak estimulatu
- 8) Gerorako planak antolatzen lagundu
- 9) Tratamenduak monitorizatu

# Autokontzientzia lantzen...

Pentsatu pasa duzun gertakaririk okerreanean. Zer sentitu zenuen? Nola erreakzionatu zenuen? Nola erreakzionatu zuten zure ingurukoek?



Leioako Erizaintzako  
Unibertsitate Eskola  
Escuela Universitaria  
de Enfermería de Leioa

# Osasun Mentalerako Erizaintza

## 7.1. gaia:

# GOGO-ALDARTEAREN NAHASTEAK: NAHASTE DEPRESIBOA

Marta Arrue  
marta.arrue@ehu.es



eman ta zabal zazu  
universidad  
del país vasco  
euska! herriko  
unibertsitatea