



beyondblue  
the national depression initiative

In association with

multicultural  
MENTAL HEALTH AUSTRALIA



Depression Checklist - Croatian

# DEPRESIJA

Da biste više saznali, posjetite  
[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

ili nazovite

**1300 22 4636**

(mjesni poziv)

1 od 5 osoba dobije depresiju  
u nekoj fazi života.

Ako to ne budete vi, može biti  
netko koga poznajete.

Postoje efikasni tretmani i obično  
dođe do oporavka.

**Razgovarajte sa svojim liječnikom  
ili drugim zdravstvenim**

Vi možete pomoći nekome tko ima depresiju

# Popis za provjeru da li je u pitanju depresija

Kako biste saznali da li vi ili netko koga poznajete imate depresiju, odgovorite na slijedeća pitanja.

Već dulje od **DVA TJEDNA**:

Obilježite  
ako je  
odgovor Da

1. Da li se uglavnom osjećate tužni, potišteni ili jadni?
2. Da li ste izgubili interesovanje ili osjećaj užitka u svojim uobičajenim aktivnostima?

**Ako ste odgovorili sa 'DA' na jedno od tih pitanja, popunite i slijedeći popis simptoma. Ako niste odgovorili s 'DA' ni na jedno od tih pitanja, nije vjerojatno da imate depresiju.**

3. Da li ste izgubili ili dobili dosta na težini? ILI  
Da li vam se smanjio ili povećao apetit?
4. Da li vam se poremetio san?
5. Da li se osjećate usporeni, nemirni ili pretjerano zauzeti?
6. Da li se osjećate umorni ili nemate energije?
7. Da li se osjećate bezvredni? ILI  
Da li se osjećate pretjerano krivi? ILI  
Da li se osjećate krivi radi nečega radi čega ne biste trebali?
8. Da li vam je slaba koncentracija? ILI  
Da li imate problema s razmišljanjem? ILI  
Da li ste previše neodlučni?
9. Da li imate povratne misli o smrti?

**Saberite na koliko pitanja ste odgovorili s 'da' kako biste dobili konačni rezultat:**

**Što znači vaš odgovor?**

(pod uvjetom da ste odgovorili sa 'DA' na 1. i/ili 2. pitanje)

**4 ili manje:** Nije vjerojatno da imate depresiju

**5 ili više:** Vjerojatno imate depresiju

**Za detaljniju procjenu vašega stanja, molimo obratite se liječniku ili drugom zdravstvenom djelatniku.**

References: American Psychiatric Association, Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4th edition (DSM- IV), Washington, DC: APA, 1994; and, International classification of diseases and related health problems, 10th revision, Geneva, World Health Organisation, 1992-1994.

**Za više informacija o depresiji, posjetite Internet stranicu [beyondblue](http://www.beyondblue.org.au) na: [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au) ili nazovite 1300 22 4636 ili Multicultural Mental Health Australia [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au) ili nazovite 02 9840 3333**

