

Kako ćete razumjeti depresiju



Understanding depression - Croatia

Depresija je nešto više od lošeg raspoloženja – to je ozbiljna bolest. Osobama koje imaju depresiju je teško funkcionirati svaki dan. Depresija ozbiljno utječe na fizičko i na duševno zdravlje.

KAKO ĆETE ZNATI DA NETKO IMA DEPRESIJU, A NIJE SAMO TUŽAN?

Netko može imati depresiju ako **dulje od dva tjedna**:

- uglavnom se osjeća tužan, potišten ili jadan

ILI

- je izgubio interesovanje ili osjećaj užitka u većini uobičajenih aktivnosti.

I osjeća simptome iz **najmanje tri od slijedeće četiri kategorije**:

1. Ponašanje

- Prestane izlaziti
- Ne obavlja svoje dužnosti na poslu
- Povlači se od bliskih članova obitelji i prijatelja
- Oslanja se na alkohol i sedative
- Više se ne bavi stvarima u kojima je uživao
- Ne može se koncentrirati

2. Misli

- "Neuspješan sam."
- "To je moja griješka."
- "Meni se nikada ništa dobro ne dogodi."
- "Bezvrijedan sam."
- "Ne vrijedi živjeti."

3. Osjećanja

- Skrhan
- Osjeća se krivim
- Razdražljiv
- Frustriran
- Nema povjerenja u sebe
- Nesrećan
- Neodlučan
- Razočaran
- Jadan
- Tužan

4. Fizički

- Stalno je umoran
- Bolestan i malaksao
- Dobija glavobolje i bolove u mišićima
- Krče mu crijeva
- Ima problema sa spavanjem
- Gubitak ili promijena apetita
- Značajno povećana ili smanjena tjelesna težina

U većini slučajeva, depresija traje tjednima ili mjesecima ako se ne liječi. Ako se ne izliječi dovoljno, depresija će se najvjerojatnije povratiti.

ZBOG ČEGA JE NETKO POD VEĆIM RIZIKOM OD DEPRESIJE?

Neki događaji ili situacije su povezani s depresijom:

- konflikt u obitelji
- izoliranost ili usamljenost
- nezaposlenost
- ozbiljno fizičko oboljenje
- uporaba droge i alkohola
- promijene u mozgu i u kemikalijama
- član obitelji koji ima depresiju.

Važno je imati na umu da je svatko drugačiji i često se radi o kombinaciji faktora koji predstavljaju rizik od depresije.

KOLIKO JE DEPRESIJA ČESTA?

Vrlo česta. Svake godine oko milijun odraslih i 100.000 mladih u Australiji dobije depresiju.

U prosjeku jedna od pet osoba će dobiti depresiju u svom životu; jedna od četiri žene i jedan od šest muškaraca.

KAKVI TRETMANI POSTOJE ZA DEPRESIJU?

Depresija se često ne prepoznaje ili ne liječi.

Različiti tretmani se primjenjuju na različite vrste depresije. To može uključiti fizičke vježbe za sprečavanje i tretman blage depresije, a psihološke tretmane i lijekove za liječenje ozbiljne depresije.

Kako ćete razumjeti depresiju



Understanding depression - Croatia

PSIHOLOŠKI TRETMANI

Psihološki tretmani bave se problemima koji osobito utječu na osobe koje imaju depresiju, kao što je promijena negativnih navika u razmišljanju ili rješavanje problema u odnosima s drugima.

Terapija kognitivnog ponašanja (CBT: Cognitive behaviour Therapy) pomaže ispraviti negativne navike u razmišljanju. CBT je strukturirani program koji smatra da način razmišljanja utječe na osjećanja.

Međusobna terapija (IPT: Interpersonal Therapy) je strukturirani program koji je specifično skoncentriran na popravljanje odnosa s drugima.

Psihološki tretmani mogu pomoći:

- promijeniti negativne misli i osjećanja
- vam dati potporu da se uključite u aktivnosti
- ubrzati oporavak
- spriječiti povratak depresije
- identificirati načine na koje ćete bolest držati pod kontrolom i ostati zdravi

LIJEKOVI

Osobe koje imaju depresiju se često i fizički loše osjećaju.

Liječenje lijekovima protiv depresije ublažuje fizičke simptome depresije.

Liječenje depresije lijekovima ne stvara ovisnost od lijekova.

Mnogi su zabrinuti o eventualnim nuspojavama lijekova protiv depresije. Važno je znati da kada se depresija ne liječi efikasno, fizičko zdravlje se često pogorša.

NAJVAŽNIJE JE PRONAĆI TRETMAN KOJI DJELUJE

Mnoge stvari koje ljudi probaju ne liječe uzrok bolesti. Na primjer, tablete za spavanje ili jednostavno savjetovanje nisu efikasni, iako mogu dovesti do privremenog olakšanja.

Postoji više tretmana za koje je dokazano da djeluju. Svaka osoba mora pronaći pravi tretman za sebe.

Više informacija

Multicultural Mental Health Australia
www.mmha.org.au
Phone: 02 9840 3333

© *beyondblue: the national depression initiative*, 2007.
PO Box 6100, Hawthorn West VIC 3122
Telefon: (03) 9810 6100
Telefaks: (03) 9810 6111
Elektronska pošta: bb@beyondblue.org.au
Internet stranica: www.beyondblue.org.au

ŠTO SE MOŽE UČINITI DA SE POMOGNE?

Osobe koje imaju depresiju ne mogu ozdraviti same od sebe. Možda će morati dobiti pomoć uz potporu obitelji, prijatelja i/ili zdravstvenih djelatnika, npr. liječnika ili psihologa. Pogledajte www.beyondblue.org.au i pritisnite **Nađite liječnika**. Obično se svi oporave od depresije. Odlaganje liječenja može odložiti i oporavak.

MOŽETE POMOĆI NEKOME TAKO ŠTO ĆETE:

- mu pomoći doći do informacija sa internet stranica ili iz knjižnice
- mu predložiti da ode kod liječnika ili zdravstvenog djelatnika
- mu pomoći zakazati pregled
- otići s njim na pregled kod liječnika ili zdravstvenog djelatnika
- pratiti njegovu situaciju poslije pregleda
- pružiti mu potporu ili uključiti ga u društvene aktivnosti
- odgovoriti ga od liječenja alkoholom ili drugim drogama.

NE BI BILO KORISNO:

- stavljati pritisak na bolesnu osobu govoreći joj da se treba 'izvući iz depresije' ili 'sabrati'
- zapostaviti ili izbjegavati je
- reći joj da samo treba uvijek biti zauzeta nečim ili više izlaziti
- nagovarati je da više ide na zabave ili izbriše osjećanja drogama i alkoholom

Ako vi ili netko koga poznajete treba pomoć, razgovarajte sa svojim liječnikom opće prakse ili drugim zdravstvenim djelatnikom o primanju odgovarajućeg tretmana.

PREPORUČENE INTERNET STRANICE ZA INFORMACIJE O DEPRESIJI

www.beyondblue.org.au

Informacije o depresiji, tjeskobi i bipolarnom poremećaju

www.ybblue.com.au

beyondblue's internet stranica za mladež

www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia

Telefon: 02 9840 3333



This information sheet was jointly developed by
Multicultural Mental Health Australia and *beyondblue*:
the national depression initiative