

# DEPRESIJA-BOLEST MODERNOG DOBA

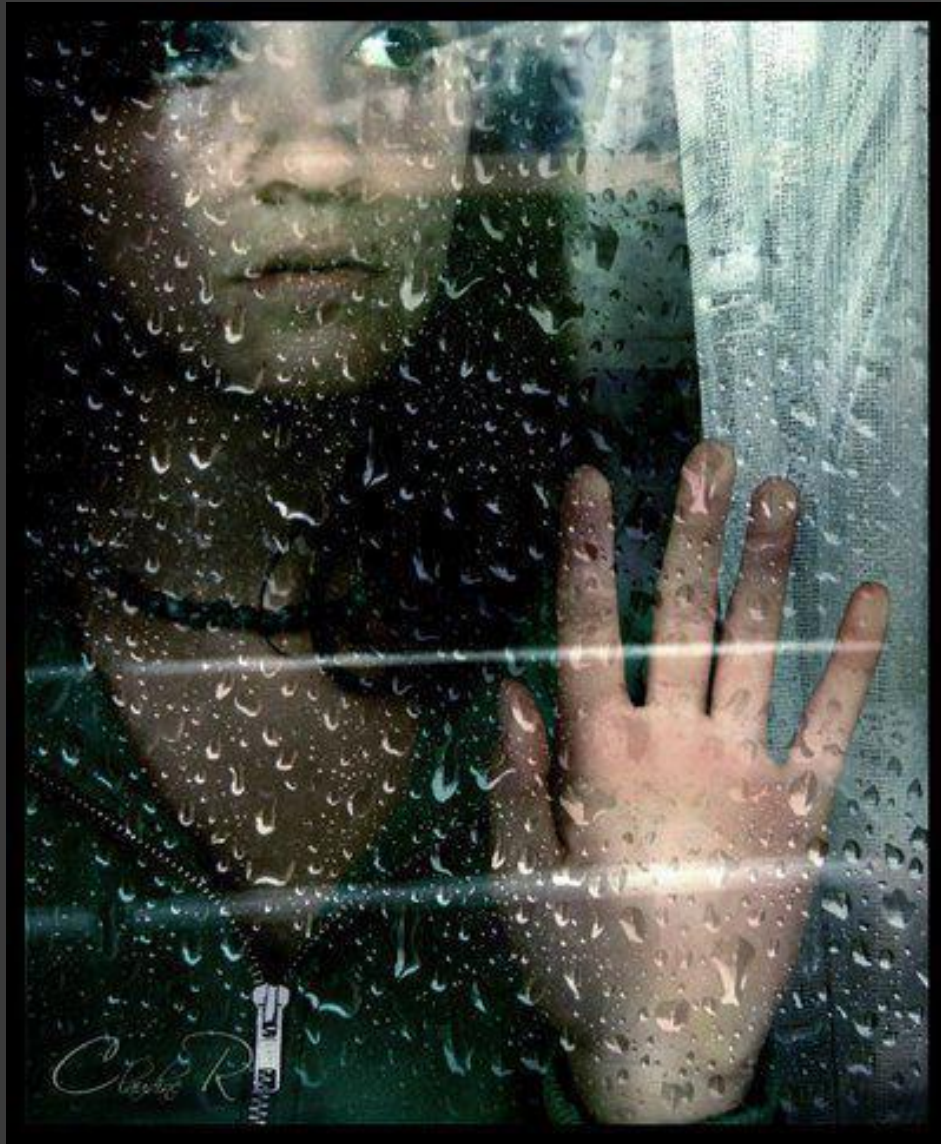
SMS Danijela Nikolić

# ŠTA JE DEPRESIJA

● Svi smo mi tužni s vremena na vreme. Tuga je važan deo naših života. Ona nam pomaže da shvatimo naš unutrašnji svet, da razumemo druge ljude, obogaćuje nas i daje smisao našim životima. 'Normalna' tuga dolazi sa neizbežnim gubicima i frustracijama svakodnevnog života. Nasuprot njoj, oni faktori koji karakterišu depresiju kao **bolest** su: težina, trajanje i stepen onesposobljenosti koji ta depresija

## ⦿ **Kako prepoznati depresiju?**

⦿ Tuga se kvantitativno i kvalitativno razlikuje od depresije. Često se kaže da je depresija patološka žalost. Znači da je tugovanje nesrazmerno povodu ili i nije izazvano spoljnim povodom.



*Classic R*

⦿ Depresija je bolest koja je po broju obolelih, uz kardiovaskularne bolesti, [karcinom](#) i saobraćajni traumatizam, obeležila kraj XX i početak XXI veka. Danas se smatra da je po incidenci oboljevanja na 2. mestu. Radi se o bolesti svih vremena, svih uzrasta, rasa i oba pola. Žene oboljevaju dva puta češće nego muškarci.

## ◉ ŠTA PROUZROKUJE DEPRESIJU?

◉ Još uvek zasigurno ne znamo šta uzrokuje depresiju. Ipak, istraživanja pokazuju da najverovatnije postoji više od jednog uzroka bolesti i da je kombinacija raznih faktora ta koja neke osobe čini podložnijima razvoju depresivnog poremećaja. Jedna od teorija kaže da što se više faktora iskombinuje, to rizik od

⦿ Teško detinjstvo sa preživljenim fizičkim ili emocionalnim zlostavljanjem, traumama ili gubitkom roditelja vezano je za veću stopu depresije.

⦿ Žene su duplo osetljivije i podložnije depresiji od muškaraca, što se može povezati sa menstrualnim ciklusom, porođajem ili menopauzom, ukazujući na to da hormoni mogu imati ulogu u razvitku

⦿ Depresija može da sledi velike gubitke kao što su gubici voljenih osoba, iznenadni gubici posla ili odlazak u penziju.

⦿ Depresija ja takođe vezana za somatske bolesti ili hronični invaliditet.

⦿ Osobine ličnosti takođe imaju važnu ulogu kod javljanja dep



⦿ Neki lekovi i ulične droge su takođe poznati kao uzročnici depresije time što remete ravnotežu važnih moždanih neurotransmitera (supstanci koje služe kao 'nosioci poruka' u mozgu).

⦿ Depresija je češća kod onih sa malim prihodima, kod nezaposlenih, neudatih/neoženjenih ili razvedenih.

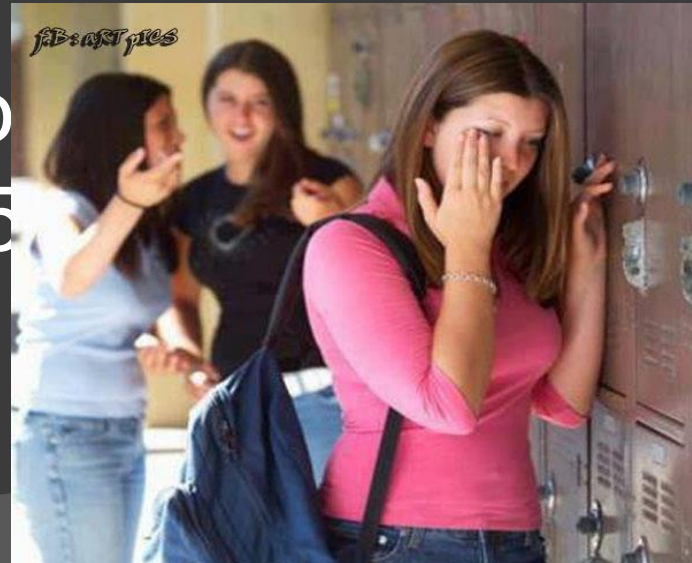
## ⦿ KO OBOLJEVA OD DEPRESIJE?

⦿ Depresija je bolest od koje se može razboleti svako. Ljudi svih uzrasta, svih socijalnih, ekonomskih, profesionalnih, kulturnih ili religioznih grupa mogu razviti depresiju. Osobnost depresije je ogromno osećanje izolovanosti koje ona prouzrokuje. Osećanje 'usamljenosti' može da vodi osećanju sramote ili osećanju da

# Učestalost depresije u populaciji

● 3 % muškaraca i 6 % žena jedne zapadne populacije pate od poremećaja raspoloženja svake godine.

● Tokom svog života muškaraca i 10-25% žena ima bar jednu epizodu poremećaja.



eti

- ⦿ Anksioznost i depresija čine 79 % svih psihijatrijskih dijagnoza.
- ⦿ Svetska zdravstvena organizacija predviđa da će do 2020. godine depresija biti druga bolest posle srčanih oboljenja koja prouzrokuje invaliditet.

# Poremećaji raspoloženja i samoubistvo

- Osobe koje pate od depresije počine 80 % svih samoubistava.
- 15 % osoba koje imaju izražen depresivni poremećaj počine samoubistvo.
- Misli o samoubistvu su toliko česte kod ljudi sa poremećajem raspoloženja da se smatraju jednim od simptoma bolesti.

## ⦿ Depresija i ponavljanje epizoda

⦿ Ponovljenja epizoda je uobičajena karakteristika depresije.

⦿ Bez odgovarajućeg tretmana 50-60 % osoba koje su imale jednu epizodu depresije mogu da očekuju da se javi i druga epizoda u toku prve godine

## ⦿ Genetika depresije

⦿ Depresija se unekoliko prenosi nasleđem  
- 1,5-3 puta je češća kod osoba u  
direktnom krvnom srodstvu sa osobama  
koje pate od poremećaja raspoloženja  
nego kod opšte populacije.

⦿ Kod dece osoba sa depresijom,

⦿ **Poremećaji raspoloženja se veoma uspešno leče, ali često ne bivaju dijagnosticirani.**

⦿ **80-90 % slučajeva depresije se mogu uspešno lečiti. Ipak, zbog sramote vezane za priznavanje emocionalnih teškoća samo jedna trećina ljudi sa ovim poremećajem potraži stručnu pomoć.**



## ⦿ KAKO SE POSTAVLJA DIJAGNOZA DEPRESIJE

⦿ Trenutno ne postoje laboratorijski testovi ili rentgenski snimci koji bi mogli da pomognu pri dijagnostikovanju depresije. Umesto toga, doktor će postavljati pitanja i posmatrati vaše ponašanje kako bi mogao da postavi dijagnozu bolesti. Mnogo ljudi odlazi kod lekara opšte prakse, koji ih

⦿ Depresija se može pojaviti kao posledica nekih drugih fizičkih (somatskih) bolesti. Ove okolnosti treba ispitati kroz medicinske preglede. U ovakvim slučajevima ukoliko se primarna bolest izleči, depresija koja je prati se obično razreši.

## ⦿ **Kako se depresija leči?**

- ⦿ Najvažnije je znati da lečenje postoji i da je uspešno u velikom broju slučajeva. Lečenje podrazumeva primenu lekova-antidepresiva i psihoterapije.

## ⦿ Antidepresivi

⦿ Lekovi koji se koriste u lečenju stanja depresije, anksioznosti ali drugih bolesti su antidepresivi. Antidepresivi nisu anksiolitici tj. sedativi, kao što su Bensedin, Bromazepam, Xanax itd. i ne treba ih mešati sa ovom grupom lekova. Postoji nekoliko grupa antidepresivnih lekova, različitih mehanizama delovanja. Važno je znati da je antidepresive potrebno uzimati duže vreme i da njihovo delovanje počinje

## ⦿ **Uzrokuju li antidepresivi zavisnost?**

⦿ **Ne!** Uobičajeni strah od zavisnosti je neutemeljen. Prava zavisnost praćena neizdrživom potrebom, te potrebom za sve većim kolićinama da bi se osigurao isti učinak, nepoznata je kod uzimanja antidepresivnih sredstava, čak i ako se lek uzima vrlo dugo.

## ◎ **Psihoterapija**

◎ *Terapija razgovorom će pomoći da otkrijete uzroke svoje depresije i da je bolje i brže prebrodite. Lekar vam može preporučiti dobrog licenciranog psihoterapeuta za individualnu ili grupnu terapiju.*

## ⦿ Kako pomoći depresivnoj osobi?

⦿ Kada bliska osoba postane depresivna, mnogi odnosi unutar porodice, neke druge grupe ili prijateljstva postanu poremećeni. U početku je teško shvatiti šta se događa, pa se javljaju osećaji nemoći, besa, nestrpljenje i neverica prema osobi koja je depresivna. Zbog ovakvih osećanja često padnemo u iskušenje da kažemo osobi : "Saber se, nije to ništa", "Sve je to samo u tvojoj glavi", "Potrudi se više, nemoj da se





⦿ Neophodno je zapamtiti i imati na umu da osoba koja boluje od depresije nije u stanju da pomogne sebi na način kako bi to inače činila. Stoga su nežna briga, iskazivanje ljubavi, strpljenje i ohrabrivanje za javljanje lekaru i primenu terapije ključni načini naše pomoći. Nemojmo preterivati u nameri da razveseljavamo i da predlažemo aktivnosti koje su za depresivnu osobu teške, jer ćemo time samo povećati osećaj nemoći i podstaći ćemo negativne misli. Konstantno popuštanje negativnih misli i drugih



⦿ Informacije će nam pomoći da modifikujemo svoje stavove i ponašanje prema depresivnoj osobi i da joj budemo adekvatna podrška. Nemojmo zaboraviti da su svima, pa i depresivnoj osobi, potrebni privatnost i poštovanje.

## ◎ PAZITE NA SEBE

◎ "Nikad nemojte da ste suviše sami, suviše gladni, suviše umorni ili suviše ljuti".

⦿ **Podsećajte sebe svakodnevno: "Ovo nije moja krivica... depresija je bolest... Nisam sam/sama... Biće mi bolje!"**.

⦿ **Okružite se ljudima kojima je stalo do vas.** Oni će pojačati vaše osećanje sopstvene vrednosti i dobrote. Izbegavajte ljude koji su kritički nastrojeni prema vama, koji vas procenjuju ili koji previše traže. Kada ste u depresiji nedostaje vam 'zaštitni

⦿ **Pridružite se nekoj od grupa za samopomoć** gde možete dobiti podršku od ljudi koji razumeju kroz šta prolazite; naučite više o svojoj bolesti i strategijama koje drugi primenjuju da bi se bolje osećali. Istraživanja pokazuju da su grupe za samopomoć korisne kao dodatak medicinskoj terapiji.

⦿ **Pripremite se tako što ćete naučiti što**

⦿ **Vežbajte svakodnevno.** Istraživanja ukazuju na vrednost umerene fizičke aktivnosti u procesu ozdravljenja i ostajanja u dobrom stanju posle oporavka. Počnite sa kratkim šetnjama, naročito ujutru kad je depresija obično najizraženija i kasnije nastavite sa dužim šetnjama i intenzivnijim vežbama. Vežba povećava nivo nekih važnih neurotransmitera u mozgu (endorfina), čiji je nivo snižen u depresiji. Odaberite za vežbu prijatnu stazu i obratite pažnju na vizuelne i žulne

⦿ **Prestanite ili izbegavajte uzimanje alkohola, uličnih droga i neprepisanih lekova.** Alkohol i ulične droge se ponašaju kao depresori za centralni nervni sistem što može uticati na pogoršanje simptoma depresije. Smanjite unošenje kafeina (kafa, čaj, koka-kola, čokolada, itd.) zato što može da izazove nervozu i poremeti spavanje.



⦿ Trudite se da **ne donosite važne životne odluke** pre nego što izađete iz krize. Depresija utiče na vaš način prosuđivanja i kasnije možete zažaliti zbog donetih odluka. Ako morate da donesete neku važnu odluku pitajte poverljivog prijatelja, rođaka ili kolegu da vam pomogne.

⦿ **Ne očekujte previše od sebe na poslu**

● **Vodite dnevnik.** Mnogo ljudi je našlo da im pisanje pomaže da organizuju svoje misli, 'olabave' neke od svojih negativnih osećanja, i da pisanje predstavnja vredan dokument koji im pomaže da povezu misli, osećanja i akcije.

● Pokušajte da **ispunjavate dnevne životne obaveze.** Nagomilani računi, zapostavljena lična higijena i zapostavljen

● Shvatite samo jednu stvar-pobediće onaj koji VERUJE da će pobediti, a ne onaj koji to može i ume. Ako nemate veru i samopouzdanje, nemate mnogo toga. Snaga jednog čoveka mnogo više zavisi od samopouzdanja koji taj čovek ima nego direktno od snage njegovih mišića!

● Prihvatite svoje opsesije,koje god da imate, i budite spremni da živite sa njima neko vreme. Nemojte da im se opirete i da se borite protiv opsesija, prepustite vremenu da odradi svoje. Vaše opsesije će proći tokom vremena.

● Ako niste u stanju da svoje probleme prebrodite sami možete potražiti stručnu pomoć, tu nema ništa loše. Naravno, ovde mislim na odlazak kod psihijatra ili slične stručne osobe. Čini mi se da je to kod nas i dalje tabu tema. Možda vam je potrebna pomoć u vidu lekova, možda i ne, nemojte ničeg da se stidite.

● Nemojte da merite kako napredujete iz dana u dan. Ovo je veoma bitno da ne radite.Nemojte da brojite dane,mesece i godine koliko ste već dugo “bolosni” jer ćete se na taj način

⦿ Ako postoje neka konkretna mesta kojih se plašite, jer mislite da će vam se tamo “desiti nešto” ili da će vas zadesiti napad panike-nemojte da zaobilazite ta mesta, već upravo treba da idete na ta mesta. Vaš oporavak se nalazi na tim mestima!

⦿ Nemojte da vas obeshrabri ako ste neodlučni. Ovo je normalna pojava kod svih anksioznih ljudi. Shvatite da će i vaša neodlučnost proći čim budete bolje i čim vam se samopouzdanje poveća.

⦿ Nikad, ali nikad ne prihvatite totalni poraz! Nikad nije kasno da sebi date još jednu šansu. Nemojte nikad odustajati.

⦿ Suočite se. Prihvatite. Prepustite se. Pustite da vreme odradi svoje.



Depresija nije znak slabosti

To je znak da ste predugo bili jaki

SHAMAIBA.COM