

10. oktobar
Svetski dan
mentalnog zdravlja

**Duševna bolest
nije zarazna
ali ravnodušnost jeste**

**Koliko znate o
depresiji?**



KOLIKO ZNAŠ O DEPRESIJI? pitanja

- 1
Depresija je isto što i tuga.
- 2
Depresija se retko pojavljuje.
- 3
Depresija se ne leči.
- 4
Depresija se ispoljava brojnim simptomima.
- 5
Depresija može da se javi kod osoba koje imaju neke telesne bolesti.
- 6
Prijatelji i porodica nikako ne mogu pomoći osobi koja pati od depresije.
- 7
Zloupotreba alkohola, marihuane, pa i kofeina može pogoršati depresivnost.
- 8
Depresija je nasledna.
- 9
Postoje mere kojima se može sprečiti pojava depresija.
- 10
Osobe koje obolevaju od depresije mogu da se leče jedino lekovima.

odgovori

tačno	netačno
-------	---------

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Odgovori

1. **NETAČNO.** Iako često u svakodnevnom govoru kažemo da smo depresivni, kada smo tužni, ili kada smo razočarani, kada nas savladaju problemi, to su obično situacije koje traju kratko, nedelju - dve. U tom periodu ipak uspevamo da ispunjavamo sve svoje svakodnevne obaveze. Depresija je poremećaj koji traje nedeljama, mesecima, a ometa nas i / ili onemogućava u funkcionisanju.
2. **NETAČNO.** Depresija je jedan od najčešćih poremećaja. Procena je da će do 2020. godine biti najčešći uzrok obolevanja. Depresija koja zahteva lečenje pojavljuje se u proseku kod jedne od šest osoba (kod žena nešto češće).
3. **NETAČNO.** Depresija se leči uspešno kod većine osoba. Kod osoba sa blažom formom, psihoterapija je metod izbora. Kod osoba sa težim oblicima potrebno je uključiti i lekove. Vrste lekova koji se uključuju zavise od simptoma, ali su osnovni lekovi iz grupe antidepresiva. Često je potrebno uzimati i lekove za smanjenje napetosti (anksiolitike), jer je anksioznost čest simptom kod osoba sa depresijom. Neke osobe imaju samo jednu epizodu depresije u životu. Većina ima više epizoda, a nekada je, zbog učestalosti pojavljivanja, neophodno trajno uzimati lekove (terapija održavanja), što smanjuje rizik od pojavljivanja težih oblika.
4. **TAČNO.** Pored sniženog raspoloženja, tuge, anksioznosti, pojavljuju se i razdražljivost i nestrpljenje, povlačenje od drugih ljudi i osamljivanje, gubitak interesovanja i mogućnosti za uživanje (u aktivnostima koje su ranije činile zadovoljstvo), stalni umor, nesanica, gubitak apetita, gubitak seksualne želje. Nekada se prvo mogu pojaviti telesni simptomi, poput stalnih glavobolja ili bolova u drugim delovima tela, a nekada se mogu pojaviti i preterano spavanje ili uzimanje hrane. Među najozbiljnije simptome, kod kojih se mora odmah tražiti pomoć, spadaju ideje o samopovređivanju ili samoubistvu, namere i planovi da se izvrši samoubistvo, kao i pokušaj samoubistva (naravno posle zbrinjavanja životno ugrožavajućih telesnih simptoma, npr. lečenje predoziranja ili hirurško zbrinjavanje).
5. **TAČNO.** Depresija se može javiti kod osoba koje imaju dugotrajne telesne bolesti (npr. karcinom, multipla skleroza, ali i astma ili upala zglobova, bolesti koje podrazumevaju dugotrajne bolove, bolesti zbog kojih se trajno uzimaju lekovi). Kod mladih osoba može se pojaviti i posle virusnih infekcija. Nekada se simptomi depresije pojave kao uvod u puno ispoljavanje bolesti (npr. smanjena funkcija štitne žlezde).
6. **NETAČNO.** Prijatelji i porodica mogu da pomognu osobi koja je obolela od depresije, svojim razumevanjem, prihvatanjem da se radi o poremećaju, a ne o "slabosti ličnosti ili karaktera". Podrška u traženju pomoći i prihvatanju predloženih tretmana je od velikog značaja, posebno u početku, kada depresivna osoba sama nema dovoljno motiva da se svega toga pridržava.

7. **TAČNO.** Iako brojne depresivne osobe posegnu za ovim supstancama, jer im se čini da im se "podigne raspoloženje", to je samo inicijalni efekat stimulativnog delovanja, posle čega se stanje samo pogoršava. Kofein, o kome se često ne razmišlja u ovom kontekstu, može pogoršati i nesanicu, koja je jedan od simptoma koji se teško podnosi. Alkohol nosi i brojne rizike vezane za telesno zdravlje, a takođe osobu okreće od rešavanja problema i traženja blagovremene pomoći. Marihuana, posebno kod mladih, povećava rizik od pojave depresije.
8. **NETAČNO.** Ne nasleđuje se depresija, nasleđuje se sklonost ka ovom poremećaju. Da li će se poremećaj ispoljiti, zavisi i od drugih faktora (karakteristika ličnosti, životnih događaja, stresa i iscrpljenosti, telesnih bolesti, dugotrajne upotrebe nekih lekova...)
9. **NETAČNO.** Ne postoje mere koje mogu sigurno sprečiti pojavu ovog poremećaja, ali je od koristi učenje veština za smanjenje efekata stresa, ili postojanje bliskih odnosa i razumevanja sa važnim osobama u okruženju (prijatelji, porodica). Pored toga, više znanja o depresiji može pomoći da se pre potraži pomoć, što sprečava ispoljavanje težih oblika. Takođe obaveštenost o oblicima lečenja, mogućim komplikacijama i mogućim neželjenim pojavama kod upotrebe lekova čini da se osobe sa depresijom bolje pridržavaju plana lečenja, što dovodi do boljeg ishoda.
10. **NETAČNO.** U zavisnosti od težine ispoljavanja, postoji više načina lečenja. Kod blaže depresije preporučuje se psihoterapijski tretman, a kod težih oblika kombinacija lekova i psihoterapije. Postoje oblici koji se moraju lečiti i u bolnici, npr. kada su simptomi tako izraženi da ugrožavaju život pacijenta, ili kada pacijent ima nameru da sam sebi oduzme život.

KADA SE JAVITI ZA POMOĆ I KOME?

Ukoliko Vi ili neko Vama blizak imate bilo koji od simptoma depresije, to je ozbiljan povod za razgovor o tome i traženje pomoći. Što se pre počne sa tretmanom bolji su rezultati. Za pomoć se možete obratiti Vašem izabranom lekaru, koji će Vas uputiti dalje, ali ako postoji ideja ili namera samopovređivanja ili samoubistva, odmah potražite pomoć psihijatra. U većini slučajeva postoje dostupne psihijatrijske službe i druge psihijatrijske ustanove, gde će se odmah započeti sa tretmanom, najčešće u bolničkim uslovima.



Višegradaska 23
11000 Beograd
Tel/fax: 011.36.10.152
mentalnozdravlje@caritas.rs