



Depresija nikad nije samo crno bijela

Osnovne činjenice o depresiji

Šta je depresija?

Svima se dešava da ih obuzme neraspoloženje. Takvi napadi potištenosti obično traju samo nekoliko sati ili dana. Uzrok tog lošeg raspoloženje često je očit, ali ponekad se čini da se javlja bez razloga. Osobe koje su izgubile prijatelja ili člana porodice mogu zapasti u duža razdoblja potištenosti; obično kažemo da su te osobe u tugovanju ili žalosti.

Depresija se može definirati kao trajno stanje potištenosti koje može potrajati i po nekoliko sedmica, a popraćeno je određenim fizičkim i psihološkim simptomima. Depresija može uzrokovati ozbiljne fizičke, psihološke i društvene probleme i potrebno ju je liječiti na određeni način.

Koji su simptomi depresije?

Depresija može biti popraćena slijedećim simptomima:

- Osoba se osjeća potištenom, sklona je plakanju
- Poremećaj spavanja
- Promjene u apetitu i tjelesnoj težini
- Gubitak interesa i motivacije
- Pomanjkanje energije, malaksalost
- Fizički bolovi, posebno glavobolja i bol u stomaku
- Pomanjkanje interesa za seks, impotencija
- Opšte osjećanje da je život bezvrijedan
- Osjećaj bespomoćnosti
- Osjećaj krivnje i samooptuživanja
- Pesimistički stav prema budućnosti
- Razdražljivost
- Tjeskoba
- Rasijanost, slaba memorija
- Zloupotreba alkohola i droga

Da li je depresija česta pojava?

Depresija se javlja vrlo često. U Australiji jedna od svake četiri žene i jedan od svakih šest muškaraca tokom života pati od depresije. Mnoge osobe pogođene depresijom ne znaju šta je uzrok njihovih fizičkih i psiholoških problema i ne primaju nikakvo liječenje.

Da li postoji jedna ili više vrsta depresije?

Postoje razne vrste depresije. Često se depresija javlja kao direktna reakcija na bolest, stres ili nekakav gubitak. Ova **reaktivna depresija**, iako sama po sebi razumljiva, može imati ozbiljne posljedice i zahtijeva određeno specijalizovano liječenje. Druga važna vrsta depresija je tzv. **endogena depresija**, koja se javlja bez nekog vidnog razloga, a uzrokovana je promjenama u neurotransmiterima - moždanim hemijskim supstancama.

Osobe koje pate od ove biološke vrste depresije često ispoljavaju nagle promjene raspoloženja. U slučaju kada se ove nagle promjene raspoloženja javljaju u rasponu od depresivnog do euforičnog radi se o **bipolarnom afektivnom poremećaju** (*bipolar affective disorder*).

Koje su osobe podložne depresiji?

I muškarci i žene mogu podleći depresiji, ali određene grupe ljudi su u rizičnoj kategoriji. Određeni faktori koji posebno utiču na razvoj depresije javljaju se u slijedećim grupama:

- starije osobe
- osobe koje žive same, koje su rastavljene ili čiji je partner preminuo
- osobe koje boluju od kronične bolesti
- osobe koje pate od kroničnih bolova
- alkoholičari i osobe koje uzimaju droge
- žene
 - u predmenstrualnom razdoblju
 - u klimakteriju
 - odmah nakon poroda
- osobe opsesivnog karaktera

Da li se depresija javlja i kod djece?

Djeca mogu bolovati i od biološke (endogene) i od reaktivne depresije. Simptomi kod djece su isti kao i kod odraslih. Osim toga, na depresiju kod djece ukazuju i slijedeći simptomi:

- hiperaktivnost
- iznenadni napadi bijesa, srdžba, agresivnost
- dijete odbija da ide u školu
- neobjašnjeni bolovi, posebno bolovi u stomaku, te gubitak kontrole kod zadržavanja mokraće ili pražnjenja crijeva

Da li se depresija može liječiti?

Depresija, kao i ostale bolesti, zahtijeva određeno specijalizovano liječenje. U slučaju blage depresije liječenje se sastoji od psihoterapije ili razgovora. Ova terapija može biti pojedinačna ili grupna, a ponekad može imati i specifičan naziv, kao npr. kognitivna terapija, racionalno emotivna terapija.

Kod umjereno jake depresije liječenje se sastoji od uzimanja antidepresivnih lijekova. Postoje razne vrste antidepresivnih lijekova. Da bi se postigli željeni rezultati ovi se lijekovi obično moraju uzimati najmanje tri do šest sedmica, a terapija lijekovima može trajati i nekoliko mjeseci. Određeni lijekovi imaju popratno djelovanje kao npr. suhoća usta i sedativni efekat, a to ovisi o vrsti lijeka. U zadnje vrijeme na tržištu se mogu naći novije vrste lijekova.

Kod liječenja jake depresije ponekad ne pomaže psihoterapija ili uzimanje lijekova, pa se koriste druge metode kao npr. terapija elektro-šokovima. Katkada je potreban i duži boravak u bolnici.

Da li se napadi depresije ponavljaju?

Uspješno liječenje depresije vodi ka prestanku ispoljavanja simptoma. Ako simptomi depresije prestanu, antidepresivni lijekovi se trebaju uzimati još par mjeseci ili duže. Napadi depresije se mogu ponoviti, i ako su ti napadi jaki i česti, potrebno je prepisati odgovarajuće lijekove.

Kome se možete obratiti za savjet?

Ako vi, vaš prijatelj ili član porodice ispoljavate simptome koji ukazuju na depresivnu bolest, obratite se vašem lokalnom doktoru, zdravstvenom centru zajednice ili klinici za duševno zdravlje zajednice. Vaš doktor opšte prakse vam može odrediti liječenje, ili vas može uputiti psihijatru ili psihologu radi specijalizovanog liječenja.

Ako želite saznati više obratite se kod:

Queensland Transcultural Mental Health Centre

(Centar za duševno zdravlje različitih kultura države Queensland)

519 Kessels Road, Macgregor Q 4109

PO Box 6623, Upper Mt Gravatt Q 4122

Tel: (07) 3167-8333 Faks: (07) 3167-8322

Ili besplatno na broj 1800 188 189 za osobe u izvangradskim i udaljenim područjima

Email: qtmhc@health.qld.gov.au

Ostale službe:

- *Multicultural Centre for Mental Health & Wellbeing* (Etnički program za duševno zdravlje)
3848-1600
- *Queensland Program of Assistance to Survivors of Torture and Trauma Inc. QPASTT*
(Program države Queensland za pomoć osobama koje su preživjele torturu i traumu)
(07) 3391 6677
- *Mental Health Worker, Townsville Migrant Resource Centre* (Zdravstveni radnik za duševno zdravlje osoba s ne-engleskog govornog područja, Centar za pomoć iseljenicima u gradu Townsvilleu)
(07) 4772 4800
- *Translating and Interpreting Service* (Služba za prevođenje i tumačenje)
131 450

Adapted from: Depression is never really 'black and white' produced by the Mental Health Foundation of Australia
Ph: (03) 9427 0406 - Fax: (03) 9427 1294
270 Church Street, Richmond, Vic 3121