

## KOLIKO ZNATE O DEPRESIJI?

### PITANJA

- 1 Depresija je isto što i tuga.
- 2 Depresija je jedinstven poremećaj.
- 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 ima depresiju.
- 7 Zloupotreba alkohola, pa i kofeina može pogoršati depresivnost.
- 8 Depresija je nasledna.
- 9 Postoje mere kojima se može sprečiti pojava depresije.
- 10 Osobe koje obolevaju od depresije mogu da se leče jedino lekovima.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

T T T T T T T T T T

N N N N N N N N N N

Zaokružite odgovor: T - tačno, N - netačno.

10. oktobar  
SVETSKI DAN MENTALNOG ZDRAVLJA

MOŽE DA SE DESI SVAKOME

## Koliko znate o depresiji?



## ODGOVORI

- 1 **NETAČNO.** Iako često u svakodnevnom govoru kažemo da smo depresivni, kada smo tužni, ili kada smo razočarani, kada nas savlađaju problemi, to su obično situacije koje traju kratko, nedelju ili 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 vrlo širok pojam, koji u užem smislu označava poremećaj. Depresivni poremećaji NIJE odraz lenjosti niti "slabosti ličnosti ili karaktera". Ne postoji jedan depresivni poremećaj već bi pre mogli da govorimo o poremećajima iz depresivnog spektra, koji se razlikuju po kliničkoj slici, težini, toku i prognozi.
- 3 **NETAČNO.** Depresija se leči. Kod osoba sa blažom formom promene životnih navika mogu biti sasvim dovoljne. Osoba sa težim oblicima depresije leči se psihoterapijski, farmakoterapijski ili njihovom kombinacijom. Izbor lekova koji se uključuju zavise od simptoma, ali su osnovni lekovi iz grupe antidepresiva. Ponekad se propisuju i lekovi za smanjenje napetosti (anksiolitici), jer je anksioznost čest simptom kod osoba sa depresijom. Ove moraju i pacijenti i lekari da budu oprezni jer ti lekovi mogu da izazovu zavisnost ukoliko se dugo koriste, tako da je medicinski opravdana jedino njihova kratkotrajna upotreba.
- 4 **TAČNO.** Osnovni simptomi depresije su neraspoloženje, gubitak interesovanja i stalni umor. Da bi se postavila dijagnoza depresije potrebno je da su prisutna dva od navedena tri simptoma. Možeće je čak da osoba boluje od depresivnog poremećaja, a da nema simptomi neraspoloženja, tada govorimo o "depresiji bez depresije" ili maskiranoj depresiji. Međutim, klinička slika depresije je raznolika i obuhvata brojne druge emocionalne, kognitivne i telesne simptome. Nekada se prvo mogu pojaviti telesni simptomi, poput stalnih glavobolja ili bolova u drugim delovima tela. Pored toga, moguća je pojava anksioznosti, razdražljivosti, povlačenja od drugih ljudi i osamljivanje, nesanicu, gubitak apetita, gubitak seksualne želje. Ovu sliku dodatno komplikuje činjenica da neke osobe tokom depresivne epizode imaju suprotne simptome, kao što su prekomerna pospanost i pojačan apetit što se naziva atipična depresija. Među najozbiljnije simptome, kod kojih se mora odmah tražiti pomoć, spadaju ideje o samopovrednjivanju ili samoubistvu, namera i planovi da se izvrši samoubistvo, kao i pokušaj samoubistva.
- 5 **TAČNO.** Depresija se može javiti kod osoba koje imaju dugotrajne telesne bolesti (npr. karcinom, multipla skleroza, dijabetes, astma, hronični bolni sindrom različitog porekla). Nekada simptomi depresije prethode ispoljavanju telesne bolesti, najčešće endokrinološke (npr. smanjena funkcija štitne žlezde). Odnos između depresije i telesnih oboljenja je složen. Depresija može da doprinese razvoju pojedinih telesnih oboljenja (npr. infarkt miokarda), može da bude posledica (npr. moždani tumori) ili da se javi nezavisno od telesne bolesti (npr. sezonska prehlada).
- 6 **NETAČNO.** Prijatelji i porodica mogu da pomognu osobi koja je obolela od depresije, svojim razumevanjem, prihvatanjem i neosuđivanjem. Postoje različiti oblici podrške: emocionalna, finansijska, davanje relevantnih informacija, saveta itd. Prijatelji i članovi porodice treba da podrže osobu da potraži stručnu pomoć i da prihvati predloženi tretman. Neresito, članovi porodice i prijatelji imaju aktivnu ulogu saradnika u lečenju.

- 7 **TAČNO.** Mnoge depresivne osobe "posegnu" za ovim supstancama, jer im se čini da time popravljaju raspoloženje. Međutim, reč je o inicijalnom efektu pose kojeg se duševno stanje značajno pogoršava. Kofein, o kome se retko razmišlja u ovom kontekstu, pogoršava neke simptome depresije, npr. nesanicu i anksioznost. Pored toga što vremešom pogoršava depresiju, alkohol dodatno negativno utiče na telesno zdravlje osobe i osujećuje rešavanje problema i blagovremeno traženje pomoći.
- 8 **NETAČNO.** Apsolutno najznačajniji faktor koji doprinosi javljanju depresivnog poremećaja je psiho-socijalne prirode. Misli se pre svega na brojna negativna iskustva koja se mogu javiti tokom detinjstva i kasnije tokom života. Genetički faktori doprinose razvoju ranjivosti za delovanje psihosocijalnih faktora. Zato kažemo da su određene osobe sklonije depresivnom reagovanju od drugih, ali se za sada o tome jako malo zna. Ono što je do sada potvrđeno jeste da postoji "mreža gena" čiji je pojedinačni efekat veoma slab i da ne postoji jedan konkretan gen koji bi doveo do razvoja depresije.
- 9 **NETAČNO.** Ne postoje mere koje mogu sigurno sprečiti pojavu ovog poremećaja, ali je od koristi učenje veština u cilju ublažavanja efekata stresa, ili uspostavljanja bliskih odnosa i razumevanja sa značajnim osobama iz okruženja (prijatelji, porodica). Takođe, obaveštenost o oblicima lečenja, mogućim komplikacijama i mogućim neželjenim pojavama tokom primene lekova, doprinosi da se oboleli bolje priprave za plan lečenja što dovodi do boljih ishoda.
- 10 **NETAČNO.** U zavisnosti od težine ispoljavanja, postoji više načina lečenja. Kod blaže depresije preporučuje se promena nekih životnih navika ili oprežno praćenje u početku zato što neke epizode mogu spontano proći ili samo uz psihološku podršku. Ukoliko duže traje ili kod težih oblika primenjuju se lekovi, psihoterapija ili kombinacija.

## KADA SE JAVITI ZA POMOĆ I KOME?

Ukoliko Vi ili neko Vama blizak ima izražene simptome depresije, to je ozbiljan povod za odgovor o tome i traženje pomoći. Za pomoć se možete obratiti Vašem izabranom lekaru, koji će Vas uputiti dalje, ali ako postoji ideja ili namera samopovrednjavanja ili samoubistva, odmah potražite pomoć psihijatra. U većini slučajeva postoje dostupne psihijatrijske službe i druge psihijatrijske ustanove, gde će se odmah započeti sa tretmanom.

