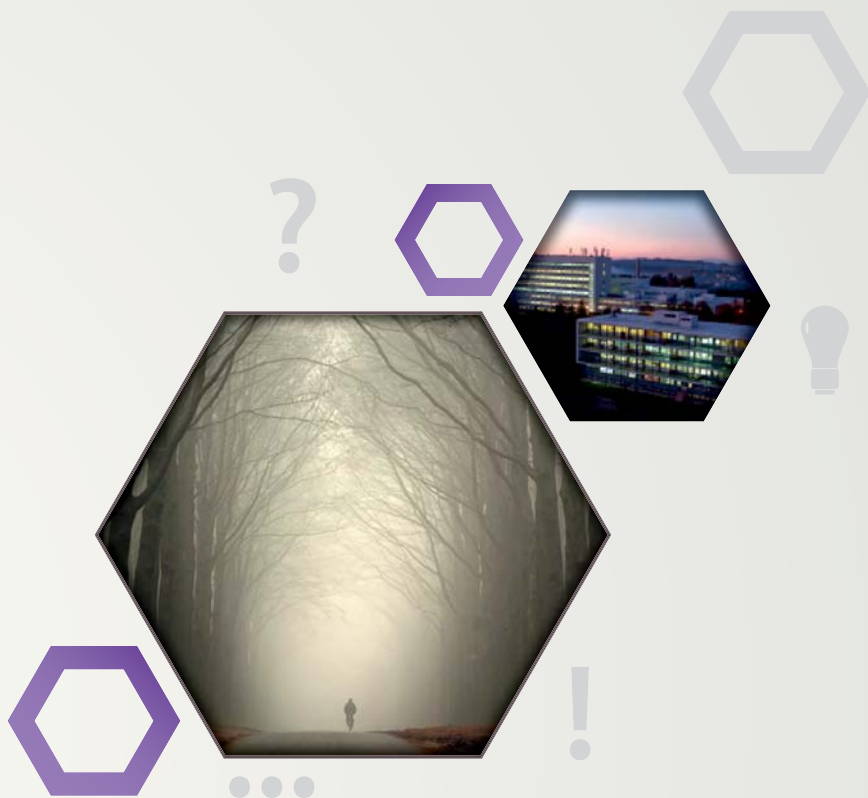


DEPRESIJA

„Bolest s tisuću lica“

Prepoznavanje / Pristupi / Liječenje



10 ČINJENICA O DEPRESIJI KOJE SVATKO TREBA ZNATI:

1. Depresija je bolest mozga.
2. Može se kvalitetno liječiti i izliječiti.
3. Depresija je česta.
4. Izrazito utječe na radnu sposobnost.
5. Depresija se može dogoditi bilo kome (neovisno o statusu, profesiji, obrazovanju, naciji ili bogatstvu)
6. Snažno je stigmatizirana.
7. Mnogi se stide govoriti o svojoj bolesti.
8. Pogoršanje bolesti može dovesti do suicidalnosti.
9. Nastanak depresije se povezuje sa biološkim predispozicijama.
10. Depresija ne definira čovjekovu cjelovitost i osobnost.

ŠTO JE DEPRESIJA?

Depresija je bolest središnjeg živčanog sustava, koja posebno utječe na raspoloženje oboljele osobe. Rezultat je to poremećaja neurotransmitera – posebnih molekula koje imaju ulogu u normalnom provođenju signala u mozgu. Karakterizirana je osjećajem tuge i žalosti, beznadom, gubitkom interesa, zadovoljstva i energije. Radi se o ozbiljnoj bolesti koja u svojim teškim kliničkim oblicima obuhvati kompletnu čovjekovu psihu i tijelo, uzrokuje patnju i bol. Depresija zahtjeva pravovremeno liječenje čime će se spriječiti napredovanje bolesti i nastanak težih komplikacija kao što je i suicid.



KOLIKO SE ČESTO POJAVLJUJE OVA BOLEST?

Depresija je jedna od najčešćih psihičkih bolesti koja zahvaća svakog dvadesetog stanovnika i to sa tendencijom porasta broja oboljelih, kako u Hrvatskoj, tako i cijelom svijetu.

Prema procjenama Svjetske zdravstvene organizacije 350 milijuna ljudi u svijetu boluje od depresije, dok se kod nas ta brojka penje do 200 tisuća oboljelih. Žene obolijevaju nešto češće. Depresija je vodeći uzrok invaliditeta u svijetu, a predstavlja četvrti najveći svjetski zdravstveni problem.

KAKO MOGU PREPOZNATI DEPRESIJU?

Jedan od najupečatljivijih opisa depresija mogao bi biti: „Depresija je kao utapanje. Osim što vidiš kako svi oko tebe dišu.“ Depresija je „teža“ ujutro, a uz psihičke, izraženi su i tjelesni simptomi. Dakle, na depresiju treba posumnjati kada se javljaju neki ili svi od slijedećih simptoma u trajanju od najmanje dva tjedna:

- depresivno raspoloženje (tuga, plačljivost...)
- gubitak interesa i zadovoljstva u uobičajenim aktivnostima
- smanjena životna energija
- poremećaj sna uz ranojutarnje buđenje
- poremećaj koncentracije i pažnje
- smanjeno samopoštovanje i samopouzdanje
- ideje krivnje i bezvrijednosti
- pesimističan pogled na budućnost
- ideje o samoozljeđivanju ili samoubojstvu
- gubitak apetita i tjelesne težine
- gubitak seksualne želje
- psihomotorna usporenost
- agitacija



ZAŠTO DEPRESIJA NASTAJE?

Nastanak bolesti uključuje bio-psiho-socijalni model (nasljedna predispozicija, psihičko opterećenje čovjeka, društveno, obiteljsko, radno okruženje...).

Živimo u vremenu koje obilježavaju brojni pritisci, krize, nestabilnosti i mnogima nije jednostavno nositi se sa teškom svakodnevicom koju nerijetko obilježe i druge turbulencije poput obiteljskih tragedija, nesreća i brojnih drugih poteškoća.

Depresija može biti i posljedica tjelesnih bolesti (kardiovaskularnih, neuroloških, endokrinih...)

ZAŠTO JE DEPRESIJA „BOLEST S TISUĆU LICA“?

Klinički se depresija može pojaviti u brojnim formama (od osjećaja tuge, bezvoljnosti do nemira, agitacije, kao pogoršanje tjelesne bolesti za koje ne postoji organska podloga), te takva „maskirana“ otežati pravovremeno dijagnosticiranje i liječenje. No, bez obzira na oblik i simptomatologiju, svaki takav poremećaj treba shvatiti sasvim ozbiljno i kvalitetno liječiti.



POSTOJI LI POVEZANOST SUICIDA I DEPRESIJE?

90% suicida povezano je sa mentalnim smetnjama. Zbog svoje psihičke patnje i boli, osjećaja tuge, bezvrijednosti, krivnje, osobe koje boluju od depresije vrlo često pomišljaju na samoubojstvo. Mnogi nažalost i pokušaju, a čak do 15% oboljelih od depresije i uspiju u toj namjeri. Time depresija spada na sam vrh bolesti koje su povezane sa suicidom, a njenim adekvatnim liječenjem značajno se smanjuje rizik od samoubojstva.

MOŽE LI SE DEPRESIJA IZLIJEČITI?

Depresija je psihička bolest koja se može kvalitetno liječiti i izliječiti. Pritom treba imati na umu kako je iznimno važno rano i brzo prepoznavanje depresije, kako bi se oboljelima osigurala maksimalno dobra kvaliteta života.



ŠTO MOGU OČEKIVATI OD LIJEČENJA?

Liječenje depresije može započeti ambulantno, ili u teškim stanjima na bolničkom odjelu. Oboljeli će dobiti neki od modernih antidepresiva koji vrlo učinkovito umanjuju tegobe i simptome te vraćaju dobro raspoloženje i energiju pacijentu. Važno je znati da ti lijekovi ne izazivaju ovisnost te omogućuju normalno funkcioniranje osobe. Svoj ekeft postižu kroz četiri do šest tjedana jer je taj vremenski period potreban za postizanje adekvatne koncentracije neurotransmitera u mozgu. Za to vrijeme oboljeli se uključuje u neki od psihoterapijskih programa, pri čemu se posebno preporuča individualni rad s terapeutom ili uključenje u dnevnobolnički program grupne psihoterapije.



ŠTO JE STIGMA?

Depresiju, kao i druge psihijatrijske bolesti vrlo često prati stigma. Stigma psihičke bolesti predstavlja negativan odnos društva prema oboljelima te je, nerijetko, uzrok neadekvatnog i nepravovremenog liječenja, kao i nedovoljne informiranosti. Oboljeli se zbog stigme srame svoje bolesti, ona im uzrokuje dodatnu patnju, osjećaju se etiketirano i strahuju da će netko saznati za njihovu dijagnozu. Stigmom često generiraju mediji kroz različite senzacionalističke naslove o „opasnim“ psihijatrijskim pacijentima kojih se treba kloniti i koje treba izolirati. Ljudi koji boluju od psihičkih smetnji nisu ništa manje vrijedni od drugih, ti ljudi nisu dijagnoze ili šifre, nego su mnogo više od toga – osobe koje trebaju dobiti maksimalnu zdravstvenu skrb te koje imaju pravo u potpunosti živjeti kvalitetno i sretno, bez stigmatiziranja i obilježavanja!

BECKOV SAMOOCJENSKI UPITNIK DEPRESIJE

Beckov upitnik depresije je samoocjenski upitnik koji se diljem svijeta standardno koristi u svakodnevnom radu s osobama koje imaju simptome depresije, a radi „skrininga“ onih kojima je potrebna klinička pomoć. Ipak, njime se ne dijagnosticira depresija kao bolest, već može ukazati na postojanje problema i, ovisno o rezultatu, usmjeriti vas da se obratite zdravstvenim djelatnicima. Važno je ispuniti ga iskreno i što je moguće točnije u odnosu na stanje i raspoloženje koje osjećate. Bez obzira na rezultat upitnika, ukoliko ste prepoznali neke psihičke ili tjelesne tegobe iz ove edukativne brošure, nemojte se stidjeti i ustručavati obratiti se stručnjacima za pomoć.

Uputa:

Zaokružiti broj s desne strane tvrdnje koja iskreno i realno odgovara Vašem stanju, te na kraju zbrojiti zaokružene bodove.

I. Poremećaj raspoloženja

| | |
|---|---|
| Ne osjećam se tužno | 0 |
| Osjećam se tužno | 1 |
| Osjećam se tužno cijelo vrijeme i ne mogu se otrgnuti od tuge | 2 |
| Tako sam žalostan i nesretan da to više ne mogu podnijeti | 3 |

II. Gubitak nade

| | |
|---|---|
| Nisam obeshrabren glede budućnosti | 0 |
| Obeshrabren sam glede budućnosti | 1 |
| Osjećam da se nemam čemu veseliti | 2 |
| Osjećam da je budućnost beznadna i da se stvari ne mogu popraviti | 3 |

III. Osjećaj odbačenosti

| | |
|---|---|
| Osjećam da sam uspješna osoba | 0 |
| Osjećam se neuspješnijim od drugih ljudi | 1 |
| Kad se osvrnem na dosadašnji život vidim samo mnogo neuspjeha | 2 |
| Kao osoba osjećam se kao potpuni promašaj | 3 |

IV. Nesposobnost uživanja

| | |
|---|---|
| Uobičajene aktivnosti mi čine zadovoljstvo | 0 |
| Ne uživam više u nekim stvarima kao ranije | 1 |
| Više me gotovo ništa istinski ne raduje | 2 |
| Ništa mi ne predstavlja zadovoljstvo i sve mi je isprazno | 3 |

V. Osjećaj krivnje

| | |
|---|---|
| Ne osjećam se krivim | 0 |
| Dobar dio vremena patim od osjećaja krivnje | 1 |
| Većinom me muči osjećaj krivnje | 2 |
| Neprestance me muči osjećaj krivnje | 3 |

VI. Potreba za kaznom

| | |
|------------------------------|---|
| Ne mislim da sam kažnjen | 0 |
| Osjećam da sam možda kažnjen | 1 |
| Očekujem kaznu | 2 |
| Osjećam da mi je ovo kazna | 3 |

VII. Mržnja prema sebi

| | |
|-----------------------|---|
| Nisam razočaran sobom | 0 |
| Razočaran sam sobom | 1 |
| Gadim se sam sebi | 2 |
| Mrzim se | 3 |

VIII. Samoosuđivanje

| | |
|--|---|
| Nisam gori od drugih | 0 |
| Imam više slabosti i pogrešaka od drugih | 1 |
| Sklon sam samoosuđivanju | 2 |
| Krivim sebe za sve loše što se dogodi | 3 |

IX. Sklonost samoubojstvu

| | |
|---|---|
| Uopće ne pomišljam na samoubojstvo | 0 |
| Pomišljam na samoubojstvo, ali to ne bih učinio | 1 |
| Volio bih da me nema (Volio bih se ubiti) | 2 |
| Ubio bih se da imam priliku | 3 |

X. Plačljivost

| | |
|---|---|
| Ne plačem više nego obično | 0 |
| Sada plačem više nego ranije | 1 |
| Sada stalno plačem | 2 |
| Ranije sam mogao plakati, a sada ni to više ne mogu | 3 |

XI. Razdražljivost

| | |
|--|---|
| Nisam razdražljiv | 0 |
| Lakše se razljutim nego ranije | 1 |
| Stalno se ljutim | 2 |
| Više me uopće ne diraju stvari koje su me ranije ljutile | 3 |

XII. Poremećaj u odnosima s drugim ljudima

| | |
|---|---|
| Nisam izgubio zanimanje za druge ljude | 0 |
| Drugi me ljudi zanimaju manje nego ranije | 1 |
| Uglavnom sam izgubio zanimanje za druge ljude | 2 |
| Izgubio sam svako zanimanje za druge ljude | 3 |

XIII. Neodlučnost

| | |
|--|---|
| Odluke donosim bez problema kao i ranije | 0 |
| Odglašam donošenje odluka više nego ranije | 1 |
| Teže mi je donositi odluke nego ranije | 2 |
| Uopće više ne mogu donositi odluke | 3 |

XIV. Negativna slika o sebi

| | |
|--|---|
| Ne mislim da loše izgledam | 0 |
| Bojim se da izgledam loše i nepoželjno | 1 |
| Osjećam da sam postao neprivlačan | 2 |
| Mislim kako ružno izgledam | 3 |

XV. Nesposobnost za rad

| | |
|---|---|
| Mogu raditi jednako dobro kao i prije | 0 |
| Moram uložiti napor da se pokrenem na aktivnost ili rad | 1 |
| Vrlo mi je teško pokrenuti se na aktivnost ili rad | 2 |
| Uopće ne mogu raditi | 3 |

XVI. Poremećaj sna

| | |
|--|---|
| Spavam uobičajeno dobro | 0 |
| Ne spavam dobro kao prije | 1 |
| Budim se sat-dva ranije i teško mi je ponovno zaspati | 2 |
| Budim se mnogo ranije (nekoliko sati) i ne mogu više zaspati | 3 |

XVII. Umor

| | |
|---|---|
| Ne umaram se više nego što je to uobičajeno | 0 |
| Umaram se lakše nego prije | 1 |
| Ako bilo što radim, umorim se | 2 |
| Preumoran sam da bih bilo što radio | 3 |

XVIII. Oslabljen apetit

| | |
|-------------------------------------|---|
| Nemam oslabljen apetit | 0 |
| Nemam više tako dobar tek kao prije | 1 |
| Apetit mi je oslabljen | 2 |
| Uopće više nemam apetita | 3 |

XIX. Gubitak na težini u posljednje vrijeme

| | |
|---------------------------------|---|
| Nisam znatno ili uopće smršavio | 0 |
| Izgubio sam više od 2 kg | 1 |
| Izgubio sam više od 5 kg | 2 |
| Izgubio sam više od 7 kg | 3 |

XX. Hipohondrija

| | |
|--|---|
| Nisam zabrinut za zdravlje više nego obično | 0 |
| Brinu me tjelesno zdravlje zbog bolova, nervoze želuca ili zatvora | 1 |
| Vrlo sam zabrinut za zdravlje i teško mi je o drugom razmišljati | 2 |
| Tako sam zabrinut zbog zdravlja da više ni o čemu drugom ne mogu razmišljati | 3 |

XXI. Oslabljen libido

| | |
|----------------------------------|---|
| Seks me zanima kao i ranije | 0 |
| Seks me zanima manje nego ranije | 1 |
| Jako sam izgubio interes za seks | 2 |
| Seks me uopće više ne zanima | 3 |

Ukupan zbroj (zaokruženih) bodova: _____

Rezultat bodovanja:

- 0 - 13 ukazuje na malenu mogućnost postojanja kliničke depresije
- 14 - 19 ukazuje na mogućnost postojanja blage kliničke depresije
- 20 - 28 ukazuje na mogućnost postojanja umjerene kliničke depresije
- 29 - 63 ukazuje na mogućnost postojanja teške kliničke depresije



**UKOLIKO STE KOD SEBE, SVOJIH BLIŽNJIH ILI POZNAZIKA PREPOZNALI SIMPTOME
DEPRESIJE, OBRATITE SE BEZ USTRUČAVANJA SVOJEM OBITELJSKOM LIJEČNIKU ILI
DJELATNICIMA ODJELA ZA PSIHIJATRIJU OPĆE BOLNICE KARLOVAC**

dr. Andrije Štampara 3

(objekt "Švarča I")

047 / 608 - 125

e-mail: psihijatrija@bolnica-karlovac.hr

web: www.bolnica-karlovac.hr



Edukativnu brošuru pripremili:
Sandra Domitrović, dr. med., specijalist psihijatar
Igor Salopek, dr. med.

POKROVITELJ



KARLOVAČKA ŽUPANIJA

IZVORI

1. Serena Zoli u razgovoru s Giovannijem B. Cassanom:
I IZBAVI ME OD MRAČNOG ZLA: Što je depresija i kako se liječi.
Jastrebarsko: Naklada Slap, 2004.
2. Medix, specijalizirani medicinski dvomjesečnik. Br. 106, god. 2013.
3. Plivazdravlje.hr
Foto: natbg.com