PSIHOEDUKACIJA – DEPRESIJA

Juraj Gjergja, rujan 2026

Što je depresija?
Svatko od nas tijekom života prolazi kroz razdoblja tuge, gubitka motivacije ili lošeg raspoloženja. Takve promjene su normalne i često predstavljaju odgovor na stres ili gubitak. Depresija je, međutim, više od prolazne tuge.
Radi se o poremećaju raspoloženja koji zahvaća način na koji mislimo, osjećamo, ponašamo se i doživljavamo vlastito tijelo. Simptomi obično traju najmanje dva tjedna te značajno otežavaju svakodnevno funkcioniranje.

Najčešći simptomi

Emocionalni	Kognitivni
tuga, praznina	samokritičnost
gubitak zadovoljstva	osjećaj bezvrijednosti
razdražljivost	teškoće koncentracije
beznađe	neodlučnost

Ponašanje	Tjelesni simptomi
povlačenje od ljudi	umor i manjak energije
smanjena aktivnost	poremećaj sna
gubitak interesa	promjene apetita
odgađanje obveza	osjećaj težine ili napetosti

Mnoge osobe uz depresiju osjećaju i tjeskobu, zabrinutost ili pojačanu tjelesnu napetost. Međutim važno je znati da depresija nije znak slabosti niti nedostatka karaktera. To je česta i liječiva bolest.

Depresija i tugovanje
Tugovanje je prirodna reakcija na gubitak bliske osobe ili važne životne promjene. Iako se neki simptomi preklapaju, depresiju češće obilježavaju trajni osjećaji beznađa, izražena samokritičnost i gubitak interesa za gotovo sve aktivnosti. Depresija se može razviti i bez jasnog životnog gubitka.

Kako depresiju objašnjava kognitivno-bihevioralna terapija?
Jedna od osnovnih ideja KBT-a jest da naše emocije nisu određene samo događajima koji nam se dogode, nego i načinom na koji ih doživljavamo i interpretiramo.

Kognitivni model

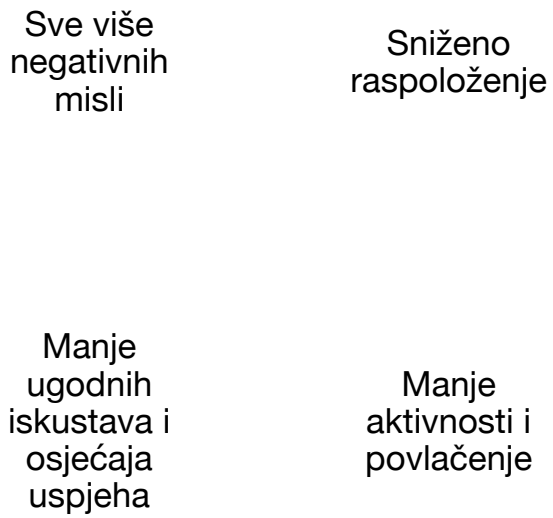
Situacija
↓
Automatska misao
↓
Emocije, ponašanje i tjelesne reakcije

Primjer:
Situacija: Kolega me nije pozdravio.

Automatska misao	„Vjerojatno sam nešto pogriješio.”
Emocija	tuga, tjeskoba
Ponašanje	povlačim se i izbjegavam razgovor
Tjelesna reakcija	napetost, ubrzan rad srca

Automatske misli javljaju se vrlo brzo i često ih prihvatimo kao činjenice. U KBT-u učimo zastati, prepoznati ih i provjeriti koliko su utemeljene.

Začarani krug depresije
Depresija se često održava kroz obrazac u kojem se misli, emocije i ponašanje međusobno pojačavaju.



Ovaj krug ne znači da je osoba lijena ili da se „ne trudi dovoljno”. Upravo su smanjena aktivnost i izbjegavanje dio same depresije.

Bihevioralna aktivacija
Jedan od prvih ciljeva terapije je postupno ponovno uključivanje u aktivnosti koje su nekada donosile zadovoljstvo ili osjećaj postignuća. To ne moraju biti velike promjene - često upravo mali koraci imaju najveći učinak.
Primjeri:

- kratka šetnja
- priprema obroka
- razgovor s bliskom osobom
- čitanje nekoliko stranica knjige
- odlazak u trgovinu ili uređivanje dijela stana

Važno je znati da se motivacija često ne pojavljuje prije aktivnosti. Kod depresije se raspoloženje nerijetko počinje mijenjati tek nakon što osoba ponovno postane aktivnija.

Kako način razmišljanja održava depresiju?
Osobe s depresijom često razvijaju karakteristične obrasce razmišljanja koje nazivamo kognitivnim pogreškama. One nisu namjerne niti znače da osoba razmišlja „pogrešno", već predstavljaju uobičajene načine na koje depresija iskrivljuje doživljaj stvarnosti.

Najčešći obrasci ("kognitivne distorzije")

Obrazac	**Primjer**
Čitanje misli	„Sigurno misle da sam nesposoban."
Proricanje budućnosti	„Znam da ću podbaciti."
Katastrofiziranje	„Ako pogriješim, bit će užasno."
Sve ili ništa	„Ako nije savršeno, nema nikakvu vrijednost."
Odbacivanje pozitivnog	„To se ne računa, svatko bi to mogao."
Etiketiranje	„Ja sam gubitnik."

Kratka vježba
Kada primijetite naglu promjenu raspoloženja, pokušajte odgovoriti na tri pitanja:

- Što mi je upravo prošlo kroz glavu?
- Koji dokazi govore u prilog toj misli, a koji protiv nje?
- Postoji li neko drugo, realističnije objašnjenje?

Cilj nije razmišljati pozitivno pod svaku cijenu, nego razviti uravnoteženiji i realističniji pogled na situaciju.

Situacija	**Automatska misao**	**Alternativna misao**
Nisam dobio odgovor na poruku	„Namjerno me ignorira."	„Možda je zauzet; nemam dovoljno informacija da zaključim."
Pogriješio sam na poslu	„Potpuno sam nesposoban."	„Pogriješio sam, ali jedna pogreška ne određuje moje sposobnosti."

Liječenje i oporavak

Kognitivno-bihevioralna terapija jedna je od najbolje istraženih psihoterapija za liječenje depresije. Tijekom terapije zajedno s terapeutom prepoznajete obrasce mišljenja i ponašanja koji održavaju depresiju te učite nove načine suočavanja s teškoćama.
Kod nekih osoba bit će dovoljna psihoterapija, dok je kod umjerene ili teške depresije često korisna kombinacija psihoterapije i antidepresiva. O planu liječenja odlučuje se individualno, ovisno o simptomima i potrebama svake osobe.

Kada odmah potražiti pomoć?

Odmah se javite liječniku ili hitnoj psihijatrijskoj službi ako:

- imate misli o samoubojstvu ili plan kako si nauditi
- osjećate da biste mogli izgubiti kontrolu nad svojim postupcima
- potpuno prestanete uzimati hranu ili tekućinu zbog depresije
- čujete glasove ili imate druge psihotične simptome

Za kraj

Oporavak od depresije najčešće nije linearan. Dobri i lošiji dani normalan su dio procesa liječenja i ne znače da terapija nije uspješna. Važno je nastaviti s malim, ostvarivim koracima i otvoreno razgovarati s terapeutom o svim teškoćama koje se tijekom liječenja pojave.

Literatura

- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. Guilford Press.
- Beck, J. S. (2021). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (3rd ed.). Guilford Press.
- Leahy, R. L., Holland, S. J., & McGinn, L. K. (2014). Planovi tretmana i intervencije za depresiju i anksiozne poremećaje. Jastrebarsko: Naklada Slap. (2. poglavlje)



Pablo Picasso, *Stari gitarist,* 1903.-1904.