

# PSIHOEDUKACIJA O DEPRESIJI

## ŠTO JE DEPRESIJA?

Svi mi ponekad osjećamo promjene raspoloženja. Naša raspoloženja mogu oscilirati ovisno o okolnostima kroz koje prolazimo tijekom života i našem kapacitetu nošenja s njima.

**Važno je naglasiti da naše depresivno raspoloženje ne mora značiti da imamo kliničku dijagnozu depresije.**

Činjenica je da 76% osoba s umjerenom depresijom i 61% osoba s teškom depresijom nikad ne dobije pomoć.



## KOJI SU SIMPTOMI DEPRESIJE?

Kod pacijenta koji pati od velikog depresivnog poremećaja mora se na početku utvrditi prisutnost jedne velike depresivne epizode. Dva ključna simptoma velike depresivne epizode su depresivno raspoloženje ili tuga i značajno smanjeno zanimanje ili uživanje u većini aktivnosti.

Ostali **simptomi depresije su**: nesanica ili pretjerana potreba za spavanjem, značajno gubljenje ili dobivanje na tjelesnoj težini, osjećaj krivnje ili bezvrijednosti, umor, smanjena sposobnost koncentracije, neodlučnost, uznemirenost i ponavljajuća razmišljanja o smrti ili samoubojstvu.



## KAKO RAZLIKOVATI DEPRESIVNO RASPOLOŽENJE I KLINIČKU DEPRESIJU?

Da bi se posumnjalo na kliničku depresiju pacijent mora doživljavati **minimalno pet od navedenih simptoma** pri čemu jedan od njih treba biti depresivno raspoloženje ili gubitak uživanja ili zanimanja za redovite aktivnosti. Simptomi trebaju biti **prisutni gotovo svaki dan tijekom dva tjedna** i moraju **ometati pacijentovo funkcioniranje**, što se može očitovati teškoćama na poslu, u odnosima ili općem uživanju u životu.

Važno je spomenuti da tugovanje (zbog smrti bliske osobe ili prekida veze) nije klinička depresija, budući da je uzrok stanja poznat. Isto vrijedi i za stanja uzrokovana psihoaktivnim tvarima (droge, alkohol).



## KOLIKO JE ČESTA DEPRESIJA?

Depresiju nazivaju bolešću 21. stoljeća s obzirom na činjenicu da pogađa više od 264 milijuna ljudi po cijelom svijetu te generacijski postaje sve učestalija. Tijekom života 25% žena i 12% muškaraca će doživjeti veliku depresivnu epizodu što potvrđuje da se radi o vrlo uobičajenom poremećaju.



## KAKO NASTAJE DEPRESIJA?



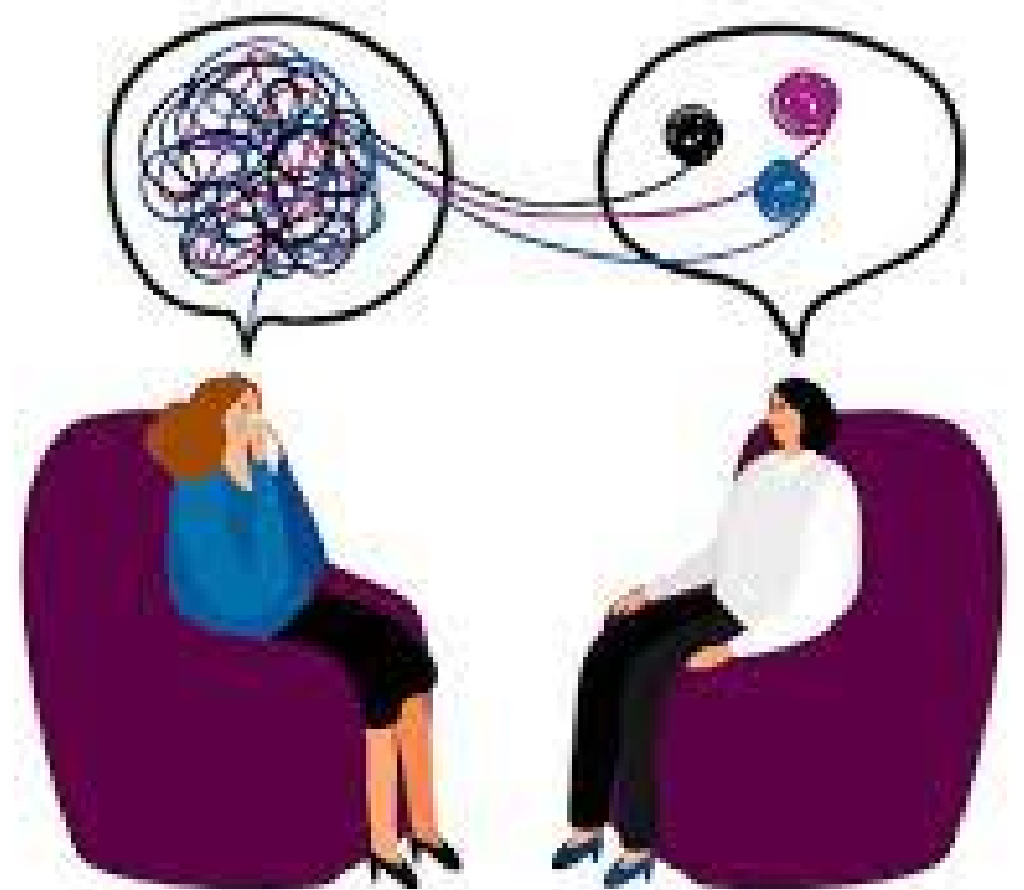
Depresija se može javiti iz više različitih razloga. Jedan od razloga mogu biti **gentski faktori**. Genetska predispozicija se može aktivirati i preko socijalizacije u ranom djetinjstvu na način da pojedinci s genetskom predispozicijom imaju veću vjerojatnost postati depresivni nakon što prožive stresne događaje tijekom djetinjstva. Uzrok potencijalno mogu biti i loši socijalni odnosi – npr. zanemarivanje u djetinjstvu, partnerski sukobi (**psihosocijalni faktori**). Također, uzrok mogu biti i **biheviornalni faktori** (nedostatak pozitivnih iskustava i nagrada, kontinuiran stres) i o **kognitivnim faktorima** (iskrivljenja u mišljenju i negativne automatske misli). Važno je napomenuti da nije nužna prisutnost svih faktora.

Depresivna osoba pati od negativne percepcije sebe, iskustva i budućnosti. Posjeduje vjerovanja kao što su „Ja sam gubitnik.“, „Ništa u ovom iskustvu nije vrijedno“, „Budućnost će biti ispunjena neuspjesima“.

## KAKO SI POMOĆI?

Iako depresija može biti izrazito teška, u velikoj je mjeri podložna tretmanu. **Kognitivno-biheviornalni tretman može značajno povećati mogućnost oporavka** uz po potrebi i preporuci psihijatra uzimanju dodanih lijekova.

Poboljšanju stanja vodi postepena aktivacija ponašanja (biheviornalna aktivacija) - npr. uvođenje tjelesne aktivnosti, druženje s ugodnim osobama, briga o higijeni, kućanskim poslovima itd. Zatim se radi na promjeni negativnih misli jer promjena načina na koji razmišljamo utječe na naše emocije, fiziološku reakciju, a na koncu i ponašanje. Dakle, važno je raditi na promjeni načina na koji razmišljamo, ali i kako se ponašamo.



### **Korisni videi:**

- <https://www.youtube.com/watch?v=6xONyS9XLk>
- [https://www.youtube.com/watch?v=BZOLxSQwER8&ab\\_channel=YaleMedicine](https://www.youtube.com/watch?v=BZOLxSQwER8&ab_channel=YaleMedicine)

Literatura:

Leahy, R. L., Holland, S. J. i McGinn, L. K. (2014). Planovi tretmana i intervencije za depresiju i anksiozne poremećaje. Naklada Slap.  
Davison. G.C. i Neale J.M. (1999). Psihologija abnormalnog doživljavanja i ponašanja. Naklada Slap.