

PSIHOEDUKACIJA O DEPRESIJI

INFORMACIJE KLIJENTU O DEPRESIJI

Što je depresija?

Depresija je više od privremenog osjećaja tuge ili niskog raspoloženja. To je dugotrajno stanje sniženog raspoloženja koje može značajno utjecati na sposobnost da osoba uživa u životu, radi i održava međuljudske odnose te obavlja svakodnevne aktivnosti. Klinička depresija razlikuje od normalnih padova raspoloženja koja svi imamo - duže traje i značajno utječe na svakodnevno funkcioniranje. Radi se o vrlo zastupljenom emocionalnom problemu: čak 25% žena i 12% muškaraca će tijekom svog života patiti od velike depresivne epizode (koja se može ponavljati). Manifestira se fizičkim i emocionalnim simptomima.

* Simptomi depresije variraju od osobe do osobe *

Simptomi

- osjećaj duboke tuge i/ili praznine
- gubitak interesa za aktivnosti
- promjene u apetitu i tjelesnoj težini
- problemi sa spavanjem (nesanica ili pretjerano spavanje)
- umor i smanjena energija
- osjećaj bezvrijednosti ili krivnje
- poteškoće u koncentraciji i donošenje odluka
- suicidalne misli i/ili pokušaji suicida
- socijalna izolacija

Uzroci

Depresija ima brojne složene uzroke, uključujući genetsku predispoziciju, kemijsku neuravnoteženost u mozgu, traumatske događaje, probleme u interpersonalnim odnosima, stres ili iskrivljen način razmišljanja.

KBT depresije

Rezultati istraživanja upućuju na zaključak da su tehnike KBT-a u tretmanu jednako učinkovite kao i primjena antidepresiva. U terapijskom radu, pažnja

se usmjerava na sadašnja ponašanja i misli koje uzrokuju i održavaju depresiju. Na samom početku, važno je utvrditi simptome i definirati ciljeve koje osoba želi postići. Tijekom (a onda i nakon) terapijskog procesa, najčešće dolazi do smanjenja simptoma, a klijent će naučiti određene tehnike koje će mu pomoći u sprječavanju povrata simptoma.

Lijekovi

Lijekove u tretmanu depresivnosti prepisuje liječnik psihijatar. Ukoliko su simptomi depresivnosti jako izraženi, preporučuje se kombinacija kognitivno-bihevioralne terapije i lijekova.

**Zadaci
klijenta**

Od klijenta se očekuje aktivno sudjelovanje u tretmanu. Na samom početku, ispunjavaju se upitnici kojima se procjenjuje izraženost depresivnih (i drugih) simptoma, a klijente se motivira i na samostalno čitanje preporučene literature koja će mu pomoći u razumijevanju njegova stanja. U početku susreti mogu biti nešto češći (2x tjedno) dok ne nastupi poboljšanje funkcioniranja. Najvažnije je kontinuirano izvršavanje domaćih zadaća kojima klijent usavršava naučene tehnike.

Očekivanja

Na početku terapijskog procesa, kod klijenta može biti izražena sumnja u pozitivne ishode tretmana. Međutim, nužno je redovito izvršavanje domaćih zadaća i vježbi prema uputi terapeuta. Treba napomenuti da se ponekad u budućnosti ponovno mogu javiti slični simptomi. Uredu je ponekad biti tužan, ali nakon terapije klijent će znati jasno razlikovati situacijski uzrokovanu tugu od depresivnog raspoloženja te će naučiti tehnike pomoću kojih će uspješno moći prevladati buduće poteškoće.

DODATNI MATERIJALI:

- **Poveznica za video:** 7 znakova da nisi lijen/a nego depresivan/na
<https://www.youtube.com/shorts/WYF0v7itMl4>
- **Poveznica za video:** Znakovi i simptomi depresije
<https://www.youtube.com/watch?v=H1NUcx2jE5g>
- **Poveznica za video:** "Crni pas"
<https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc>