

Depresija – što je i kako je izliječiti?

1. Što je depresija?

Riječju **depresija**, pojednostavljeno rečeno, nazivamo stanje u kojem su se osjećaj tuge i bezvoljnost zadržali toliko dugo da više ne možemo uživati u stvarima koje volimo.

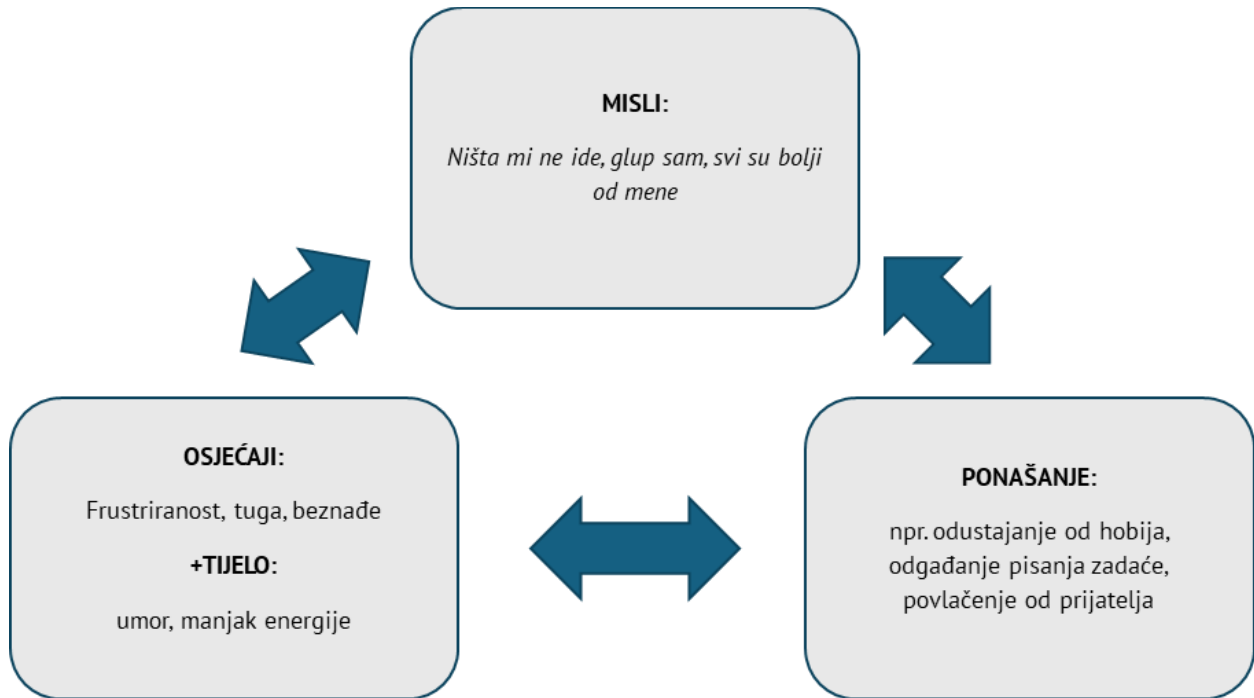
2. Kako depresija izgleda?

Česti simptomi depresije su:

- **Osjećaj tuge ili beznada:** Kao da kroz crne sunčane naočale gledaš svijet i sve što pogledaš čini se sivije i mračnije. Nakon nekog vremena gledanja kroz takve naočale može se činiti kao da je uistinu svijet takav i da nikada nećeš ponovo vidjeti sunce i plavo nebo.
- **Gubitak interesa za aktivnosti:** Hobiji i aktivnosti koje smo inače voljeli odjednom nam više ne čine užitak i ne vesele nas. Također, ne možemo smoći dovoljno snage da obavimo svakodnevne zadatke (npr. za školu).
- **Manjak energije:** Depresivni ljudi mogu se osjećati kao da im je baterija stalno ispod 15%, a nigdje ne mogu naći punjač. Zbog toga se čak i jednostavni zadaci često čine kao penjanje na Mount Everest.
- **Problemi sa spavanjem i jedenjem:** Iako se depresivni ljudi znaju osjećati umorno kao da ih je pregazio kamion, često ne mogu spavati noću, stalno se bude i ne mogu ponovo zaspati. S druge strane, neki ljudi s depresijom imaju toliko malo energije da prespavaju većinu dana. Depresija čini da nemamo volje ni želje za stvarima koje smo nekad voljeli, a isto se može dogoditi i s hranom!

3. Povezanost osjećaja, misli i ponašanja

Negativne misli mogu nas rastužiti, zbog čega onda nemamo volje raditi stvari koje volimo i zadatke koje moramo obaviti. Zapamti, misli nisu činjenice, misli su samo misli!



4. Kognitivno-bihevioralna terapija (KBT)

Psihoterapija je, jednostavno rečeno, liječenje razgovorom. U **kognitivno-bihevioralnoj** terapiji kroz razgovor sa psihoterapeutom učiš kako djelovanjem na svoje **misli** i **ponašanje** promijeniti i poboljšati svoje **raspoloženje**. Zajedničkim radom i trudom sa psihoterapeutom moguće je prekinuti začarani krug negativnih misli, osjećaja i ponašanja i ponovo raditi stvari koje voliš.

Kako ćemo to postići?

- Edukacijom ćemo upoznati neprijatelja – depresiju
- Proučit ćemo i testirati tvoje negativne misli te ih i zamijeniti pozitivnima
- Postepeno ćemo se aktivirati i početi raditi stvari koje smo prije voljeli
- Naučit ćemo vještine za lakše snalaženje u svakodnevnom životu i rješavanje mogućih problema

