

Psahoedukacija o depresiji

Što je depresija?

Prirodno je ponekad se osjećati tužno. Svaka emocija ima svoju funkciju i govori nam nešto o našim potrebama. Razdoblje tuge može nas potaknuti da promijenimo neke okolnosti koje nam ne odgovaraju ili da preispitamo neke svoje prioritete. Također se može javiti kao reakcija na gubitak ili druge neugodne životne događaje. No, ako sniženo raspoloženje traje dulje vrijeme i značajno utječe na naše funkcioniranje, može se govoriti o depresiji.

Depresija je najčešći psihički poremećaj – procjenjuje se da svaka četvrta osoba u nekom trenutku iskusi razdoblje značajno sniženog raspoloženja. To je često simptom koji je najlakše prepoznati, no depresija uključuje i različite druge simptome: kognitivne tj. misaone (beznađe, samokritičnost, neodlučnost, teškoće s koncentracijom i pamćenjem, suicidalne misli), motivacijske (bezvoljnost, gubitak energije i interesa, dojam da je sve prenaporno, doživljaj besmisla i nesvrhovitosti), emocionalne (tuga, krivnja, ljutnja, tjeskoba, razdražljivost, osjećaj praznine, nemogućnost uživanja u stvarima koje su ranije izazivale zadovoljstvo), tjelesne (umor, promjene u navikama spavanja i apetitu, osjećaj usporenosti i težine ili pak nemira, manjak seksualnog interesa ili teškoće u seksualnom funkcioniranju) i ponašajne (povlačenje iz socijalnih odnosa i uobičajenih aktivnosti, sklonost žaljenju i svađanju).

Za depresiju je karakteristična tzv. kognitivna trijada, odnosno sklonost da negativno gledamo na sebe, svijet i budućnost. Depresija nas čini sklonijima primjećivanju negativnog i prisjećanju negativnih događaja, a otežano je primjećivanje i dosjećanje pozitivnoga. Tako možemo sebe vidjeti kao bezvrijedne i pune mana, možemo imati dojam da se u svijetu stalno događa nešto negativno, kao i da je budućnost mračna i beznadna. Također je tipično pojačano doživljavanje neugodnih emocija, a smanjeno doživljavanje ili čak izostanak ugodnih emocija, čak i kad se bavimo aktivnostima koje su nas ranije veselile. Neki stoga depresiju uspoređuju s nošenjem tamnih naočala – kao da nam se sve čini crnim, beznadnim i besmislenim.



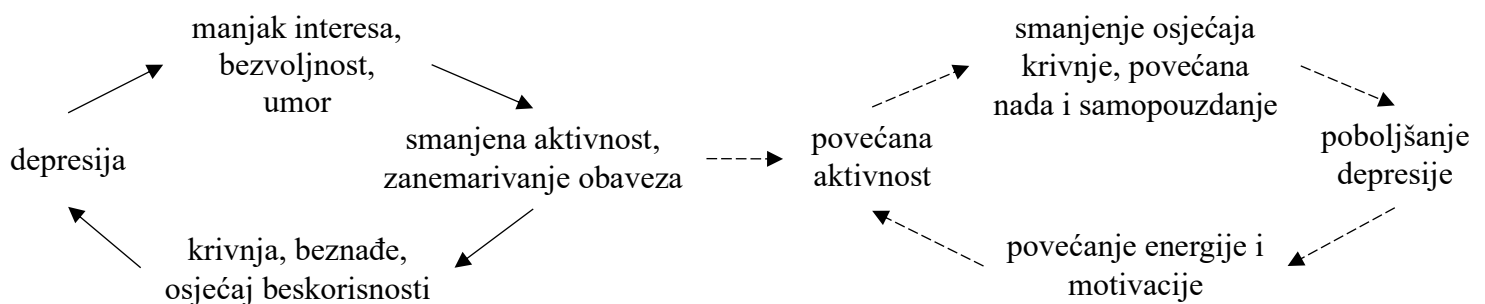
Što uzrokuje depresiju?

Depresija može biti primarna (pojavljuje se bez jasnog povoda) ili sekundarna (pojavljuje se kao reakcija na neko drugo stanje ili bolest). Ona često prati kronične tjelesne bolesti ili druge psihičke poremećaje, a pogotovo se često pojavljuje zajedno s anksioznim poremećajima.

Kao i drugi psihički poremećaji, i depresija je uzrokovana međudjelovanjem različitih čimbenika pa se tako povezuje s genetskom ranjivošću, hormonalnim promjenama i kemijskim promjenama u mozgu, kao i sa stresnim i traumatskim događajima, nepovoljnim iskustvima iz prošlosti i nekim psihološkim karakteristikama.

Kako se nositi s depresijom

Zbog toga što depresija često uključuje biološku komponentu, od pomoći može biti uzimanje lijekova. Važno ih je uzimati dovoljno dugo jer im treba neko vrijeme kako bi počeli djelovati. No, najučinkovitijom se pokazuje kombinacija antidepresiva i psihoterapije. U BKT depresije naglasak se stavlja na tzv. bihevioralnu aktivaciju, odnosno postupno povećanje stupnja aktivnosti, bilo kroz ponovno uključivanje u aktivnosti koje smo zbog depresije zanemarili ili kroz uključivanje u neke nove aktivnosti. Da bismo razumjeli zašto je to važno, moramo razumjeti kako promjene u ponašanju izazvane depresijom održavaju njene simptome:



Često imamo dojam da moramo pričekati da nam se raspoloženje poboljša kako bismo bili motivirani uključiti se u neke aktivnosti. U stvarnosti se u pravilu događa upravo suprotno: promjene u ponašanju dovode do osjećaja zadovoljstva i uspjeha, što povisuje raspoloženje i povećava motivaciju za ustrajanjem u promjenama. Upravo je zato bihevioralna aktivacija (krug označen isprekidanim strelicama) važna za razbijanje začaranog kruga depresije.

Oporavak od depresije rijetko je linearan. Doživljavanje povrata simptoma, pa čak i povremena razdoblja kada se osjećate gore nego prije, sasvim su u redu. Važno je pratiti napredovanje kroz vrijeme (npr. redovitim ispunjavanjem istog upitnika simptoma depresije) kako biste vidjeli da se u prosjeku krećete uzlaznom putanjom, čemu je preduvjet pridržavanje plana tretmana.