

ŠTO MOŽE POMOĆI U OPORAVKU?

Dobra vijest je da postoje lijekovi i psihoterapijski tretmani koji dokazano pomažu u liječenju depresivnog poremećaja. Prvi i možda najvažniji korak je javiti se osobi koja Vas svojim stručnim znanjima i provjerenim metodama može pomoći u oporavku. Jedan od najučinkovitijih tretmana je BKT. U BKT-tretmanu ćete se skupa s terapeutom baviti ponašanjima i mislima koji uzrokuju i održavaju depresiju. Prvo ćete utvrditi simptome i njihov intenzitet, popunjavat ćete upitnike, pratiti napredak. Dobivat ćete zadatke koje trebate napraviti jer osim što ćete raditi na mislima, bit će važno da se ponovno pokrenete i fizički budete aktivni.



Reference:

Leahy, R. L., Holland, S. J. i McGinn, L. K. (2014). Planovi tretmana i intervencije za depresiju i anksiozne poremećaje. Jastrebarsko: Naklada Slap. – 2. poglavlje, str. 88 – 91

Whalley, M.& Kaur, H. (2024, March 28). Self-help for Understanding Depression. Psychologytools. <https://www.psychologytools.com/self-help/depression/>

WHO (2024, March 28) Depressive disorder (depression).

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>



ŠTO JE DEPRESIJA?

Depresivni poremećaj ili skraćeno depresija jedan je od češćih poremećaja mentalnog zdravlja, a pripada skupini poremećaja raspoloženja. Ovdje je važno naglasiti da je depresija jedno stanje koje je različito od svakodnevnih fluktuacija raspoloženja ili tugovanja uslijed gubitka. Svi smo katkad tužni i teško nam je pokrenuti se jer smo umorni i iscrpljeni od teškog i napornog posla ili fizičkog rada. Normalno je i očekivano i da smo tužni nakon nekog velikog gubitka poput primjerice gubitka drage osobe ili nama važnih materijalnih stvari. U svakodnevnom govoru je i izraz “depresivno” vrlo prisutan. Međutim, ovaj poremećaj karakterizira depresivno raspoloženje ili gubitak zadovoljstva ili interesa za aktivnosti kroz dugi vremenski period.

KOJI SU SIMPTOMI DEPRESIJE?



Depresija se može kategorizirati kao blaga, umjerena i teška, ovisno o broju i intenzitetu simptoma. Što je intenzitet jači to je normalno funkcioniranje teže. Depresija može utjecati na naše svakodnevno funkcioniranje poput održavanja osobne higijene, odlaska na posao ili školu do raznih emocionalnih i fizičkih problema te može utjecati na naše odnose s članovima obitelji i prijateljima.

ŠTO UZROKUJE DEPRESIJU?

Ne postoji jedan uzrok depresiji. Depresija se može dogoditi svakome. Istraživanja pokazuju kako postoje neki biokemijski, interpersonalni, ponašajni i misaoni faktori koji povećavaju rizik za depresiju. Podaci pokazuju kako je ovaj poremećaj prisutniji kod žena u odnosu na muškarce. Osobe koje su doživjele zlostavljanje, velike gubitke i druge iznimno stresne događaje su u većem riziku za razvoj depresije. Prema KBT-u, važnu ulogu u pojavi i održavanju depresije igraju naše misli, odnosno načini na koje interpretiramo svijet oko sebe.



*Ukoliko ste prepoznali sebe ili nekog koga poznajete u ovom opisu, potražite stručnu pomoć.
Upamtite, tražiti pomoć je znak hrabrosti, a ne slabosti.
Niste sami!*