

# Psihoedukacija o depresiji

## Što je depresija?

Depresija je jedan od najčešćih psihičkih poremećaja današnjice. Smatra se da je u prosjeku svaka peta žena i svaki deseti muškarac tijekom svojeg života iskusio ozbiljnu depresivnu epizodu. Riječ je o ozbiljnom stanju koje ne treba miješati s prolaznim neraspoloženjem. Svi ponekad osjećamo tugu, umor ili gubitak motivacije, no depresija se razlikuje po trajanju i jačini simptoma te utjecaju na svakodnevni život. To nije znak slabosti ili lijenosti, već psihološko stanje koje se može liječiti.

## Prepoznajte simptome depresije kroz KBT model

Kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) objašnjava depresiju kroz međusobnu povezanost misli, emocija, ponašanja i tjelesnih simptoma. Te komponente stvaraju začarani krug depresije i međusobno se podržavaju.

### 1. Misli

Depresija je često povezana s negativnim, automatskim mislima usmjerenima na sebe, svijet i budućnost. Ove misli mogu uključivati:

- „Nisam dovoljno dobar/dobra.“
- „Ništa nema smisla.“
- „Nikada mi neće biti bolje.“
- „Drugi su sretni, samo ja nisam.“
- „Ne mogu ništa promijeniti.“
- „Bolje bi bilo da me nema.“

Osim toga, depresija može utjecati na koncentraciju, pamćenje i donošenje odluka, što dodatno pogoršava osjećaj bespomoćnosti.

### 2. Emocije

Depresija donosi niz intenzivnih negativnih emocija, uključujući:

- Tugu
- Gubitak zadovoljstva
- Osjećaj krivnje i srama
- Iritabilnost, ljutnju i nervozu
- Strah, tjeskobu i bespomoćnost

### 3. Ponašanje

Zbog negativnih misli i emocija dolazi do promjena u ponašanju, kao što su:

- Povlačenje iz društva i izbjegavanje aktivnosti
- Odlaganje obveza i smanjenje produktivnosti
- Smanjena briga o sebi (npr. higijena, prehrana)
- Povećanje vremena provedenog u krevetu
- Sklonost prekomjernom spavanju, prejedanju ili konzumaciji alkohola

Ovo povlačenje iz aktivnosti dodatno pojačava depresivne osjećaje i misli („Ništa ne radim, dakle, zaista nisam sposoban/sposobna“), što održava začarani krug depresije.

### 4. Tjelesni simptomi

Depresija nije samo psihološko stanje – ona utječe i na tijelo, stoga su česti simptomi poput:

- Umora i iscrpljenosti
- Problema sa spavanjem (nesanica ili pretjerano spavanje)
- Promjena apetita (gubitak ili povećanje tjelesne težine)
- Bolova u tijelu, glavobolje, probavnih problema
- Smanjene razine energije, osjećaja težine u tijelu i usporenih pokreta

Ovi simptomi često doprinose osjećaju bespomoćnosti i dodatno otežavaju izlazak iz depresivnog stanja.

### Uzroci depresije

Depresija je složen poremećaj koji nastaje pod utjecajem različitih čimbenika:

- **Genetika** – nasljeđujemo određenu sklonost depresiji, ali nije otkriven jedan specifičan gen odgovoran za njezin nastanak.
- **Psihološki čimbenici** – određene crte ličnosti, sniženo samopouzdanje, perfekcionizam, povećan osjećaj odgovornosti.
- **Okolišni čimbenici** – dugotrajni stres, traumatski događaji, loši odnosi u obitelji, problemi na poslu ili u školi mogu pokrenuti depresivnu epizodu.

### Kako KBT pomaže kod depresije?

Kognitivno-bihevioralna terapija pokazala se kao vrlo učinkovita metoda liječenja depresije. Terapeut pomaže osobi identificirati negativne obrasce razmišljanja i ponašanja koji održavaju depresiju te ih zamijeniti konstruktivnijima.

U nekim slučajevima, osobito kod jače izraženih simptoma, može biti potrebno uzimanje antidepresiva. Ako terapeut procijeni da su vam potrebni lijekovi, uputit će vas psihijatru ili liječniku koji će odrediti najbolju terapiju.

Tijekom psihoterapije učit ćete kako prepoznati negativne obrasce i zamijeniti ih funkcionalnijima, primjerice:

- Prepoznavanje negativnih misli (učenje kako preispitivati misli i razvijati realističniji način razmišljanja)
- Postupno povećanje aktivnosti (uključivanje u male, dostižne zadatke kako bi se prekinuo obrazac izbjegavanja i pasivnosti)
- Razvoj boljih načina suočavanja sa stresom i negativnim emocijama
- Rad na tjelesnim simptomima (poboljšanje sna, prehrane i fizičke aktivnosti doprinosi boljem općem stanju)

### **Što ako mislite da vam terapija neće pomoći?**

Misli poput „Ništa mi ne može pomoći“ ili „Nikada mi neće biti bolje“ dio su simptoma depresije – baš kao što su kašalj i temperatura simptomi gripe. Važno je ne vjerovati tim obeshrabrujućim mislima i dati si priliku.

Važno je znati da se depresija može uspješno liječiti. Ovaj proces zahtijeva vrijeme i trud, ali niste sami – uz podršku i terapiju moguće je postići značajno poboljšanje.