

# DEPRESIJA

## Što je depresija?

Depresija je psihološki poremećaj koji utječe na način na koji osoba razmišlja, osjeća se i ponaša. Svatko se povremeno osjeća tužno, razdražljivo, bez apetita, iscrpljeno ili bezvoljno, no kod depresije su ti simptomi **intenzivni, dugotrajni (najmanje dva tjedna) i značajno ometaju** svakodnevno funkcioniranje.

Depresija **nije znak slabosti** niti nešto što se može „riješiti snagom volje“. Riječ je o stanju u kojem dolazi do promjena u načinu razmišljanja, emocionalnom doživljavanju i ponašanju, ali i u tjelesnom funkcioniranju.

---

## Kako nastaje depresija?

Ne postoji jedan jedini uzrok depresije. Najčešće se radi o **kombinaciji više čimbenika**: bioloških (genetska ranjivost, neurokemijske promjene), psiholoških (negativna uvjerenja o sebi, svijetu i drugima), životnih događaja (gubici, kronični stres, trauma) i obrazaca suočavanja (izbjegavanje, povlačenje, preživavanje misli).

Važno je naglasiti da depresiju **ne uzrokuje jedan specifičan događaj**, već način na koji osoba tumači iskustva i kako se s njima nosi.

---

## Kako se depresija manifestira?

Depresija se obično očituje na **tri međusobno povezana područja**:

### 1. Emocije

- trajna tuga, praznina ili beznade
- gubitak interesa i zadovoljstva (anhedonija)
- osjećaj krivnje, bezvrijednosti, srama i bespomoćnosti

### 2. Misli

- negativna slika o sebi („Nisam dovoljno dobar“)
- negativna slika o svijetu („Sve je preteško“, „Ništa nema smisla“)
- negativna slika o budućnosti („Ništa se neće promijeniti“)

(Ovaj obrazac negativnih misli naziva se **kognitivna trijada depresije**)

### 3. Ponašanje i tijelo

- povlačenje i izbjegavanje društvenih aktivnosti
- umor i manjak energije

- promjene sna i apetita
  - poteškoće s koncentracijom
  - psihomotorna usporenost ili nemir
- 

## Depresivni začarani krug

U depresiji se često razvija začarani krug:

- negativne misli → neugodne emocije → povlačenje i smanjena tjelesna aktivnost → još manje pozitivnih iskustava → dodatno jačanje negativnih misli

Kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) pomaže **prepoznati i prekinuti ovaj krug**.

---

## Kako KBT pomaže kod depresije?

Kognitivno-bihevioralna terapija pokazala se vrlo učinkovitom za osobe koje se bore s depresijom. Cilj KBT-a nije pozitivno razmišljanje, već razvoj realističnijeg i fleksibilnijeg načina razmišljanja, uz postupno povećanje aktivnosti i osjećaja kontrole nad vlastitim životom.

Depresija je stanje **iz kojeg je moguće izaći**, a promjena se postiže **postupno** kroz strukturiran terapijski rad. U terapiji se radi na:

- prepoznavanju i propitivanju negativnih automatskih misli
- mijenjaju disfunkcionalnih uvjerenja
- razumijevanju povezanosti misli, emocija i ponašanja
- postupnom povećanju ugodnih i smislenih aktivnosti
- bihevioralnoj aktivaciji i razvoju učinkovitijih strategija suočavanja
- jačanju samosuosjećanja i mentalne fleksibilnosti

KBT naglašava **aktivnu ulogu klijenta**.

**Bihevioralna aktivacija i domaće zadatke** predstavljaju ključne sastavnice KBT-a u tretmanu depresije. Kod depresije se osoba često povlači i čeka da se raspoloženje poboljša, dok KBT polazi od ideje da **male promjene u ponašanju mogu postupno dovesti do promjene raspoloženja**. Domaći zadaci pomažu **primjeni naučenog u svakodnevnom životu** i uvode se postupno, u skladu s mogućnostima i tempom klijenta.

Kod nekih osoba, osobito kod umjerene do teške depresije, uz psihoterapiju može biti preporučena i farmakoterapija, o čemu odlučuje psihijatar. Lijekovi ne mijenjaju osobnost niti „brišu“ emocije, već pomažu u smanjenju intenziteta simptoma i olakšavaju terapijski rad.

**KBT i farmakoterapija često se uspješno nadopunjuju**, a odluka o liječenju uvijek se donosi individualno, u skladu s potrebama i mogućnostima osobe.