



DEPRESIJA

psihoedukacija

Svi ponekad osjećamo tugu, no kada ona postaje problem...?

TUGA

- ima jasan uzrok
- različitog je intenziteta
- prisutnost radosti u nekim trenucima
- postupno se smanjuje
- ne narušava svakodnevno funkcioniranje

DEPRESIJA

- ponekad bez jasnog uzroka
- sniženo raspoloženje traje čitav dan
- gubitak interesa, promjene apetita
- umor, nedostatak energije
- narušava svakodnevno funkcioniranje

Detaljnije, depresija je poremećaj raspoloženja koji uključuje prisutnost sniženog raspoloženja kroz barem 2 tjedna, gubitak interesa i zadovoljstva u svakodnevnim i prije ispunjavajućim aktivnostima, osjećaj smanjenja energije i usporenosti. Često je prisutan osjećaj krivnje i bezvrijednosti, tjeskoba i nemir, suicidalne misli, promjene apetita i smetnje spavanja. Postoje različiti "stupnjevi" depresije - od blage do teške depresivne epizode.

ZAŠTO NASTAJE?

BIOLOŠKI + PSIHOLOŠKI + SOCIJALNI UTJECAJ

- jedan je od najčešćih mentalnih poremećaja!
- Može se pojaviti zbog...
- proživljavanja gubitaka
 - svakodnevnih stresnih situacija
 - velikih životnih događaja
 - traumatskih iskustava
 - negativnih obrazaca razmišljanja



DEPRESIJA I PONAŠANJE

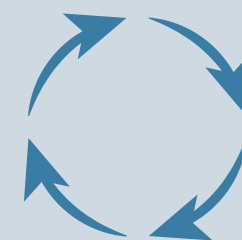
Gubici i veliki životni stresori mogu povećati vjerojatnost za razvoj depresije!

Kada se osjećamo tužno, izbjegavamo ponašanja koja su nas inače veselila - doživljavamo manje sretnih trenutaka.

Osoba time više izbjegava socijalne kontakte, rješavanje problema i sukoba.

Izbjegavanje i pasivnost dugoročno dovode u osjećaj neispunjenosti i bespomoćnosti.

= stvaranje začaranog kruga



Iako nas faktori stresa čine sklonijima za razvoj depresije, njihov rezultat nije nužno depresija! On ovisi o našim mislima i ponašanjima.

KAKO MISLI UTJEČU NA DEPRESIJU?



1. **Disfunkcionalne automatske misli**

- čitanje misli: "Misli da sam gubitnik."
- etiketiranje: "Ja sam neuspješan." "On je budala."
- proricanje budućnosti: "Ispast ću glup."
- katastrofiziranje: "Ne mogu izdržati tjeskobu."
- "sve ili ništa" mišljenje: "Ništa mi ne ide."
- odbacivanje pozitivnog: "To se ne računa jer bi to svatko mogao."

2. **Disfunkcionalne pretpostavke** - što mislim da trebam činiti?

- "Svi bi me trebali prihvatiti."
- "Ako u nečemu ne uspijem, onda sam gubitnik."
- "Ako sam dugo imao problem, ne mogu se promijeniti."

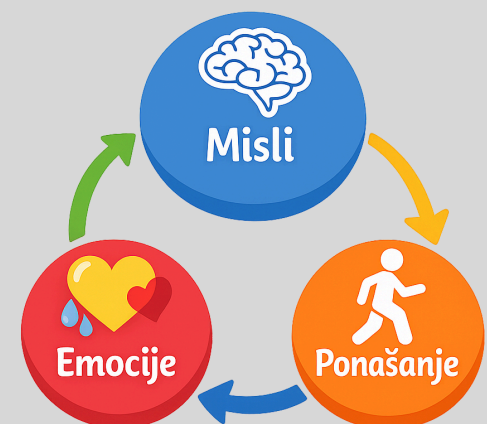
3. **Negativan pojam o sebi** - usmjerenost na nedostatke

4. **Negativna zaokupljenost mislima** - pasivnost i izbjegavanje

Misli se mogu naučiti mijenjati - a kognitivno-bihevioralna terapija jedan je od najučinkovitijih tretmana depresije!

KAKO IZGLEDA?

- usmjerava se na trenutno ponašanje
- rad na mijenjanju negativnih obrazaca misli i ponašanja
- postavljanje ciljeva
- usvajanje pozitivnijih načina razmišljanja
- učenje tehnika
- praćenje simptoma



PITANJE LIJEKOVA:

- u određenim slučajevima primjena lijekova je nužna - potrebno je 2-4 tjedna za djelovanje
- istraživanja su pokazala da je BKT tretman većinom jednako efektivan kao antidepresivi!



ŠTO SE OČEKUJE OD VAS?

- aktivno sudjelovanje
- edukacija o poremećaju
- rješavanje domaćih zadataka
- otvorenost i spremnost za rad na sebi
- strpljivost!



Za dodatani sadržaj o KBT tretmanu depresije...