

Depresivnost

Što je depresija?

Depresija je danas najčešći psihički poremećaj, a Svjetska zdravstvena organizacija predviđa da će do 2020. godine biti druga najraširenija bolest uopće (nakon srčanih bolesti). Stoga ne iznenađuje da je neki nazivaju prehladom 21. stoljeća. Depresija može pogoditi svakoga, ali je pritom važno razlikovati depresivno raspoloženje od prave kliničke depresije, koja zahtijeva liječenje.



Činjenica je da svi ljudi s vremena na vrijeme dožive depresivno raspoloženje, odnosno tugu, patnju, bol, neraspoloženje, pesimizam i pad energije, koje može potrajati nekoliko sati, dana, a ponekad i nešto duže. Takvo raspoloženje može signalizirati da zastanemo, usporimo i razmislimo o svom životu i sustavu vrijednosti te napravimo neke promjene. Osim toga nakon svakog gubitka, naročito bliske osobe, proces tugovanja uključuje simptome vrlo slične depresiji.

Međutim normalno tugovanje s vremenom se smanjuje te se osoba oporavlja i uspijeva naći smisao života bez voljene osobe. Ako patnja i neraspoloženje potraju, osoba može zapasti u depresivnu epizodu, a tada treba potražiti stručnu pomoć.

Depresija je dakle više od obične tuge. Ako se tuga pojavi bez ikakva razloga ili je ona nesrazmjerna razlogu nastanka, ako ne prestaje ili se ponovno vrati, ako je osobi teško raditi, družiti se, spavati, jednom riječju, ako se više ne može veseliti životu, onda to više nije neraspoloženje, niti obična tuga, već depresija.

Depresija je teško psihološko stanje u kojem osoba doživljava značajnu promjenu u raspoloženju i u načinu na koji gleda sebe i svijet. Uglavnom prevladavaju osjećaji beznadnosti i bespomoćnosti koji, povezani s nedostatkom koncentracije, mogu značajno otežati provođenje svakodnevnih aktivnosti. Ovi osjećaji mogu biti vrlo intenzivni i mogu trajati duže vremensko razdoblje, a osoba koja prolazi kroz tešku depresiju može doživjeti ekstremne promjene raspoloženja ili čak želju za potpunim povlačenjem iz svakodnevice i/ili vanjskoga svijeta. Depresiju prate i tjelesni simptomi poput umora, iscrpljenosti te poremećaja sna i apetita. Širok raspon tjelesnih i psihičkih simptoma koji karakteriziraju depresiju ponekad otežava prepoznavanje i razumijevanje bolesti, pa tako prisutni tjelesni simptomi mogu pozornost liječnika primarne zdravstvene zaštite odvesti u pogrešnom smjeru. S druge strane, u općoj populaciji postoje brojne zablude i neznanja o ovom problemu, pa mnogi ljudi koji pate od depresije nikada ne potraže pomoć. Međutim postoje neki uobičajeni simptomi depresije koji se kod svakog pojedinca mogu razlikovati u jačini i obliku u kojemu se javljaju.

Najčešći su simptomi depresije:

- potištenost, turobno raspoloženje, navala crnih misli i sjećanja;
- intenzivna tuga, samosažaljenje, napadaji plača;
- osjetljivost, ranjivost, razdražljivost ("*sve me smeta*");
- strah, tjeskoba, zabrinutost, strepnja ("*nešto strašno će se dogoditi*");
- pesimizam, beznađe i bespomoćnost ("*nema mi spasa*", "*nikad mi neće biti bolje*");



- osječaj bezvrijednosti, krivnje i suvišnosti ("nitko me ne voli", "nitko me ne treba");
- osamljenost, osječaj nepripadanja ili nezaštićenosti ("potpuno sam sam na svijetu");
- nesposobnost užívanja u ranije ugodnim stvarima ili aktivnostima ("ništa me više ne veseli");
- bezvoljnost, letargija ("ništa mi se ne da");
- oslabljena koncentracija i poremećaj pamćenja;
- umor, iscrpljenost, manjak energije;
- značajno smanjen ili povećan apetit;
- nesanica ili prevelika potreba za snom;
- tjelesni bolovi koji nemaju tjelesne uzroke;
- želja za smrću ili planiranje samoubojstva ("ne mogu više izdržati", "bolje da me nema").



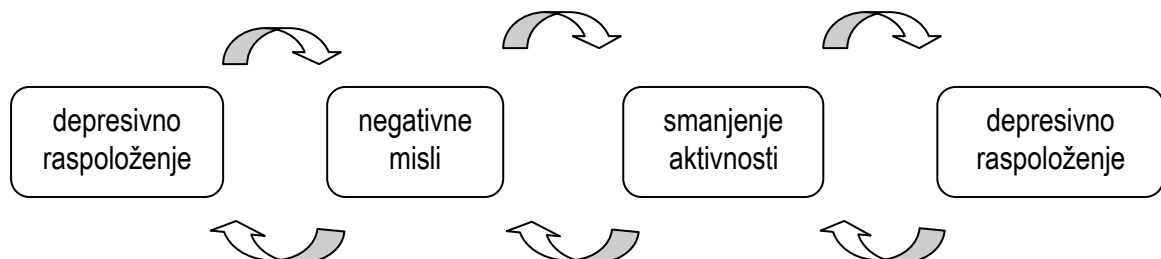
Depresija nije prolazna slabost, nedostatak "čvrste volje" niti izlika za lijenost kao što to okolina često zna pomisliti, već je ozbiljan problem u kojem osobi treba puno podrške i pomoći prilikom oporavka.

Uzroci depresije



Uzroci depresije mnogobrojni su i međusobno povezani. Možemo ih podijeliti na genetske i okolinske faktore (npr. stres, traumatski događaji..) te one koji su pod našom kontrolom (npr. stil života, odluke koje donosimo...). Danas se smatra da je depresija biopsihosocijalni poremećaj, odnosno da za njezin nastanak najčešće postoji manja ili veća urođena predodređenost koja u kombinaciji s nepovoljnim životnim okolnostima može dovesti do njena razvoja. Važno je znati da je depresija povezana s fizičkim promjenama u mozgu, odnosno narušenom ravnotežom kemijskih tvari koje nazivamo neurotransmiterima, zbog čega su ponekad potrebni i lijekovi u liječenju. Oni mogu u određenim situacijama i za neke ljude biti korisni te mogu ubrzati i olakšati napredovanje kroz psihoterapiju.

Osim uzroka depresije važno je obratiti pažnju i na faktore koji održavaju depresiju i otežavaju oporavak. To su misli, ponašanja, osjećaji, tjelesne promjene i okolinski čimbenici koji su međusobno isprepleteni i djeluju jedni na druge. Depresivno raspoloženje praćeno je negativnim mislima i nedostatkom motivacije i interesa za uobičajene aktivnosti zbog kojih se osoba obično povlači iz društva i aktivnosti. Ta neaktivnost doprinosi daljnjem razvoju depresivnog raspoloženja, crnih misli itd.



Depresija nije znak slabosti i ne treba je se sramiti. Ona se može liječiti psihoterapijom i savjetovanjem, lijekovima ili kombinacijom navedenog.

Kako si možete pomoći?

Simptomi depresije mogu biti različitog intenziteta, a o tome ovisi i potreba za stručnom pomoći. U nastavku slijedi nekoliko savjeta kako sami možete poraditi na oporavku:

- Pratite svoje promjene u raspoloženju i negativnim mislima kako bi mogli otkriti izvore lošeg raspoloženja i stresa.
- Pokušajte shvatiti što vas muči – odnosi s drugima, financijski problemi, količina obaveza itd. - i propitajte se možete li utjecati na problem i/ili njegovo rješavanje i kako to učiniti. Usmjerite energiju na rješavanje problema ako su stvari pod vašom kontrolom, a u suprotnom smišljajte alternativne načine kako se nositi s neugodnim osjećajima i situacijama.
- Razgovarajte s drugim ljudima - oni mogu pomoći da sagledate situaciju ili problem iz druge perspektive te mogu dati ideje kako riješiti problem ili kako se postaviti. Sve navedeno može smanjiti osjećaj nezadovoljstva i bespomoćnosti.
- Naše misli funkcioniraju na principu asocijacija, pa tako jedna negativna misao privlači drugu itd. Kako se ne bi upleli u začarani krug crnih misli koje počnu negativno djelovati i na razmišljanja o onim dijelovima života kojima ste inače zadovoljni i koji nisu tako crni, razgovarajte s nekim i nemojte dopustiti da se problemi gomilaju u vašoj glavi!
- Ako nemate s kime razgovarati u svojoj okolini ili vam je neugodno opterećivati bliske ljude, potražite pomoć stručne osobe.
- Ako doživljavate depresivno raspoloženje koje traje kraće vrijeme, za početak je važno dozvoliti si neugodne osjećaje. S druge strane, treba ostati aktivan, odnosno potruditi se uključiti u različite aktivnosti kako se loše raspoloženje ne bi nastavilo.
- Odradite obaveze i ono što ste planirali, iako vam se ne da! Depresija potiče neaktivnost, a neaktivnost dalje podržava depresivno raspoloženje! Prekinite začarani krug i pokrenite se bez puno razmišljanja i preispitivanja ima li to smisla!
- Aktivirajte se! Iako bi se najradije zavukli u mišju rupu i nestali, dogovorite se za kavu ili kino, bilo koju aktivnost u kojoj ste prije uživali kako se ne biste prepustili crnim mislima i doprinijeli daljnjem razvoju depresivnosti.
- Postavite realne ciljeve i odredite prioritete! Nemojte očekivati da možete sve odraditi kao kad ste u najboljem izdanju. Ako ste tužni i neraspoloženi, radije si planirajte učenje od jednog sata nego učenje cijelo popodne! Nakon tih sat vremena učenja pohvalite se za uloženi trud. Vjerojatno ćete se osjećati bolje i motivirano za sljedeću epizodu učenja!
- Zadatke koji vam se čine prevelikima podijelite na manje dijelove i planirajte savladavanje svakog od njih kao posebnu cjelinu.
- Odgodite donošenje važnih životnih odluka i uvođenje promjena dok se ne počnete osjećati bolje.
- Vježbajte i krećite se - prošetajte, idite trčati, prošetajte psa, upišite teretanu! Tjelesna aktivnost potiče bolje raspoloženje, smanjuje napetost, potiče probavu, umara i nakon nje se bolje spava!



- Izbjegavajte one aktivnosti i ljude koji vam predstavljaju veliki izvor stresa.
- Provodite vrijeme s ljudima koje volite i u čijem društvu se ugodno osjećate. Nemojte se izolirati i dopustite drugima da vam pomognu.
- Pomirite se s tim da će se vaše raspoloženje postupno popraviti i da nema brzog rješenja. Nemojte očekivati da ćete se probuditi nedepresivni i da će odjednom sve biti kao prije.
- Pokušajte prihvatiti da u depresivnoj fazi niste efikasni kao prije. Budite zadovoljni sa svakom sitnicom koju uspijete obaviti.

Ako primjećujete da depresivnost traje neko vrijeme, ali još uvijek mislite da možete sami, preporučujemo da pročitate knjigu "Pobijedite depresiju kognitivno-bihevioralnim tehnikama" autorice Dragice Barbarić koja daje upute korak po korak, primjere i vježbe za izlazak iz depresije.

I zapamtite, napredovanje je postupan proces i ne treba očekivati da će teći glatko. Normalno je očekivati uspone, padove i krize, no praćenjem vlastitog napredovanja vidjet ćete kako u prosjeku ipak napredujete. Važno je samo pokušavati i dalje!

Ako ranije navedeni simptomi traju duže od nekoliko tjedana i ako vam je svakodnevno funkcioniranje značajno narušeno, potrebna vam je stručna pomoć psihologa i/ili psihijatra. Najbolje da je potražite što prije. Možete se javiti u Psihološko savjetovanište Sveučilišnog savjetovanišnog centra, koje pruža besplatnu psihološku podršku i pomoć studentima Riječkog sveučilišta ili svomu liječniku koji vas može uputiti specijalistu psihijatra.

Ova publikacija izrađena je uz pomoć Europske unije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Sveučilišta u Rijeci i ni na koji se način ne može smatrati kako odražava gledišta Europske unije.



"Europska unija
Ulaganje u budućnost

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda"

StuDiSupport