

Depresija

Informacije za ljude koji boluju od depresije i članove njihovih porodica

Šta je depresija?

Depresija je ozbiljan emocionalni poremećaj koji značajno utiče na razvoj problema u odnosima sa drugim ljudima, uzrokuje patnju porodice i dovodi do gubitka radne sposobnosti.

Svako se povremeno osjeća tužno ili potišteno. Takođe je potpuno normalno žalovati zbog neželjenih životnih događaja kao što su ozbiljna bolest, smrt u porodici, gubitak posla ili razvod braka.

Za većinu ljudi, ova osjećanja žalosti i tuge slabe tokom vremena.

Međutim, ako osjećanje tuge traje dvije sedmice ili duže, te ako negativno utiče na svakodnevne aktivnosti, vjerovatno se dešava nešto ozbiljnije od doživljaja "potištenosti."

Simptomi depresije

Najčešći simptomi depresije su: uporno tužno raspoloženje, gubitak zadovoljstva ili interesa za aktivnosti u kojima se prije uživalo, promjene u apetitu ili težini, teškoće u spavanju ili pretjerano spavanje, fizička usporenost ili agitiranost (nemir), gubitak energije, doživljaj manje vrijednosti, osjećanje krivice, teškoće u razmišljanju i koncentraciji, razmišljanje o smrti i samoubistvu.

Depresivne osobe imaju sklonost da se osjećaju bespomoćno i beznadežno, okrivljujući sebe zato što se osjećaju na navedeni način. Ljudi koji su depresivni postaju preopterećeni i iscrpljeni, te se lako prestaju angažovati oko svojih uobičajenih aktivnosti i počinju se izolovati od porodice i prijatelja. Neki razmišljaju o smrti i samoubistvu.

Oblici depresije

Unipolarna velika depresija (major depression) podrazumijeva da osoba ima pet ili više gore navedenih simptoma i otežano svakodnevno funkcionisanje skoro svakog dana tokom perioda od dvije sedmice ili više. Veliki depresivni poremećaj obično počinje između 15 i 30 godine života. Depresivne epizode se obično ponavljaju.

Neki ljudi imaju hroničan, ali manje ozbiljan oblik depresije, koji se naziva distimija (ili distimični poremećaj), koji uključuje depresivno raspoloženje koje traje najmanje dvije godine i praćen je sa najmanje još dvije druge manifestacije depresije pored depresivnog raspoloženja. Mnogi ljudi koji pate od distimije doživljavaju i velike depresivne epizode. Unipolarna velika depresija i distimija su osnovne forme depresivnih poremećaja, ali postoje i različiti podtipovi.

Uzroci depresije

Nauka za sada još uvijek nije našla jedinstven odgovor na pitanje o uzroku depresije.

Neki oblici depresije su znak da su određeni psihički i emocionalni aspekti života osobe izbačeni iz ravnoteže. Na primjer, to mogu biti značajni životni događaji (razvod braka, odlazak u tudjinu ili izbjeglištvo, smrt u porodici, razvod braka, gubitak posla i slično).

U drugim slučajevima može se raditi o biološkim i genetskim faktorima koji dovode do hemijskih procesa u organizmu koji utječu na raspoloženje i proces razmišljanja.

Ako se ne tretira, depresija može negativno utjecati na sve oblasti uobičajenog života osobe, uključujući porodične odnose, prijateljstva i sposobnost da se radi ili školuje.

Liječenje depresije

Mnogi ljudi još uvijek vjeruju da emocionalne patnje prouzrokovane depresijom "nisu stvarne" i da bi ih se osoba mogla otresti samo ako se dovoljno potruži.

Zbog ovih netačnih uvjerenja, ljudi koji pate od depresije često i sami ne prepoznaju da imaju ozbiljan emocionalni poremećaj ili mogu biti obeshrabreni da traže pomoć zbog osjećanja stida, doživljaja manje vrijednosti ili stigme.

Depresija se uspješno liječi psihološkim metodama, lijekovima ili kombinacijom jednog i drugog.

Antidepresivi su lijekovi koji se prepisuju oboljelima od depresije, a kojih ima više raznih vrsta. Važno je znati da antidepresivi ne izazivaju ovisnost.

Antidepresivi ne djeluju odmah, nego je obično potrebno da prodje nekoliko nedjelja da bi došlo do punog djelovanja lijeka. Ovisno o obliku depresije, potrebno je između jedne i šest nedjelja da lijekovi dovedu do poboljšanja psihičkog stanja. Važno je da se antidepresivi uzimaju neprekidno i uz potpuno pridržavanje uputa ljekara.

Psihološke metode liječenja depresije (psihološki tretman ili terapija) usmjerene su na otkrivanje uzroka koji dovode do depresivnog raspoloženja i na njihovo otklanjanje promjenom načina razmišljanja i ponašanja. Bitan dio psihološkog tretmana je psihoedukacija što znači informacija i objašnjenje o vrstama, toku, uzrocima i metodama liječenja bolesti.